

DAFTAR ISI

	Halaman
Sampul Depan	
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan umum.....	4
1.3.2 Tujuan khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat praktis.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Anatomi dan Biomekanika Otot <i>Hamstrings</i>	6
2.1.1 Anatomi otot <i>hamstrings</i>	6
2.1.2 Biomekanika otot <i>hamstrings</i>	7
2.2 Fisiologi Otot <i>Hamstrings</i>	8
2.2.1 Jenis otot.....	8
2.2.2 Tipe serabut otot.....	12
2.2.3 <i>Muscle spindle</i>	14
2.2.4 Golgi tendon organ.....	15
2.2.5 Tipe kontraksi otot.....	16
2.2.6 Adaptasi otot terhadap <i>resistance exercise</i>	18
2.3 Komponen Peningkatan Kinerja Lari.....	19
2.3.1 Faktor internal kecepatan lari.....	19
2.3.2 Faktor eksternal kecepatan lari.....	20
2.4 Otot Yang Bekerja Saat Berlari.....	23
2.5 Latihan <i>Nordic Hamstrings</i>	27
2.5.1 Definisi.....	27
2.5.2 Macam-macam latihan.....	28
2.5.3 Prosedur latihan.....	31
2.5.4 Keuntungan latihan.....	34
2.6 Prinsip Program Tes <i>Sprint</i>	35
2.6.1 Parameter tes <i>sprint</i> 30 meter.....	35

2.6.2 Uji tes <i>sprint</i> 30 meter.....	36
BAB 3 TELAAH KEPUSTAKAAN	
3.1 Metode Kajian.....	37
3.2 Hasil Kajian.....	38
BAB 4 PEMBAHASAN	
4.1 Pembahasan Jurnal.....	65
4.2 Analisis Jurnal.....	105
BAB 5 PENUTUP	
5.1 Kesimpulan.....	107
5.2 Saran.....	107
DAFTAR PUSTAKA.....	108
LAMPIRAN.....	112

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Anatomi Otot <i>Hamstrings</i>	6
Gambar 2.2 Siklus Berlari.....	26
Gambar 2.3 Latihan <i>Nordic Hamstrings</i> dengan <i>theraband</i>	29
Gambar 2.4 <i>The Nordbord</i>	30
Gambar 2.5 Latihan <i>Nordic Hamstrings</i> dengan <i>The Nordbord</i>	31
Gambar 2.6 <i>Stretching Hamstrings</i> mandiri.....	32
Gambar 2.7 <i>Stretching Hamstrings</i> dengan Bantuan.....	33
Gambar 2.8 Posisi Awal Latihan <i>Nordic Hamstrings</i>	33
Gambar 2.9 Posis Akhir Latihan <i>Nordic Hamstrings</i>	33

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 2.1	Frekuensi Latihan <i>Nordic Hamstrings</i>	31
Tabel 2.2	Prosedur Latihan <i>Nordic Hamstrings</i>	32
Tabel 2.3	Parameter Latihan <i>Nordic Hamstrings</i>	36

DAFTAR SINGKATAN

NH	: <i>Nordic Hamstrings</i>
<i>BFlh</i>	: <i>Biceps Femoris long head</i>
UKM	: <i>Unit Kegiatan Mahasiswa</i>
ROC	: <i>Receiver Operating Characteristic</i>
EMG	: <i>Electromyogram</i>
GRF	: <i>Ground Reaction Force</i>
BM	: <i>Body Mass</i>
HC	: <i>Hamstrings Curl</i>
COD	: <i>Change of Direction</i>
CMJ	: <i>Countermovement Jump</i>
EG	: <i>Eksperimental Group</i>
CG	: <i>Control Group</i>
IG	: <i>Intervention Group</i>
NHP	: <i>Nordic Hamstrings Protocol</i>
ECC	: <i>Eccentric</i>
CON	: <i>Concentric</i>
PA	: <i>Pennation Angle</i>
FL	: <i>Fasicle Length</i>
MT	: <i>Muscle Thickness</i>
KF	: <i>Knee Flexion</i>
AVGEHS	: <i>Average Eccentric Hamstrings</i>
PEAKEHS	: <i>Peak Eccentric Hamstrings</i>
SD	: <i>Standard Deviation</i>
MVIC	: <i>Maximal Voluntary Isometric Contraction</i>
mfMRI	: <i>Muscle Funcional Magnetic Resonance Imaging</i>
BMI	: <i>Body Mass Index</i>

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Notula poin perbaikan skripsi.....	112