

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	vii
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Resiko Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Anatomi Terapan Otot Hamstrings.....	7
2.2 Biomekanika Otot Hamstrings.....	10
2.3 Mekanisme Terjadinya <i>Hamstring Tightness</i>	11
2.4 Patologi Hamstring Tightness.....	13
2.5 Hubungan <i>Hamstring Tightness</i> dengan Otot Ekstensor <i>trunk</i>	16

2.6	Instrumen Pengukuran Fleksibilitas Hamstring.....	16
2.7	Anatomi Terapan Otot Ekstensor <i>Trunk</i>	18
2.8	Biomekanika Otot Ekstensor <i>Trunk</i>	22
2.9	Pengaruh Lama Duduk Terhadap Mekanisme Trunk.....	25
2.10	Daya Tahan Otot.....	26
2.11	Penurunan Daya Tahan Otot Ekstensor <i>Trunk</i>	30
2.12	Instrumen Pengukuran Ketahanan Otot Ekstensor <i>Trunk</i>	31
BAB 3 KAJIAN JURNAL.....		33
3.1	Pendahuluan.....	33
3.2	Isi Jurnal.....	34
BAB 4 PEMBAHASAN.....		44
4.1	Hubungan Fleksibilitas Hamstring dan Daya Tahan Otot Ekstensor Trunk dengan Hasil Kajian Jurnal.....	44
4.2	Hasil Kajian Jurnal.....	46
4.3	Subjek Kajian Jurnal.....	51
4.4	Data Kajian Jurnal.....	51
4.5	Keterbatasan dan Kekurangan Kajian Jurnal.....	52
BAB 5 PENUTUP.....		55
5.1	Kesimpulan.....	55
5.2	Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....		57
LAMPIRAN.....		62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Otot Hamstring.....	8
Gambar 2.2 Faktor komponen <i>muscle tension</i>	11
Gambar 2.3 Aplikasi AKE (<i>active knee extension</i>)	17
Gambar 2.4 Otot Ekstensor <i>Trunk</i>	18
Gambar 2.5 Aplikasi Sorensen <i>Test</i>	30