

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	2
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Struktur Organisasi Skripsi	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
A. Kajian Teori	5
B. Kerangka Pemikiran	11
C. Hipotesis Penelitian	12
BAB III METODE PENELITIAN	13
A. Desain Penelitian	13
B. Partisipan	13
C. Populasi dan Sampel	13
D. Instrumen Penelitian	14
E. Prosedur Penelitian	15
F. Analisis Data	20
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	22
A. Hasil Penelitian	22
B. Pembahasan	35
BAB IV SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	37
A. Simpulan	37
B. Implikasi dan Rekomendasi	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Fleksibilitas Otot Belakang	5
Gambar 2.2 Peregangan Dinamis	6
Gambar 2.3 Peregangan Statis	6
Gambar 2.4 <i>PNF</i>	7
Gambar 2.5 Anatomi Otot Belakang.....	8
Gambar 2.6 Anatomi Skeletal	9
Gambar 2.7 <i>Sit and Reach</i>	10
Gambar 3.1 Prosedur Penelitian	15
Gambar 3.2 Adopsi Prosedur Penelitian	16
Gambar 3.3 Desain Pengembangan Alat Fleksibilitas	18
Gambar 4.1 Inovasi Instrumen <i>Sit and Reach</i> Berbasis <i>Digital Technology</i>	26
Gambar 4.2 Sensor <i>Potensiometer Logaritmik</i>	27
Gambar 4.3 Komponen <i>Microcontroller Atmel Atmega 328p</i>	28
Gambar 4.4 <i>TFT LCD SPI Module Display</i>	29
Gambar 4.5 Saklar <i>LCD</i>	29
Gambar 4.6 <i>Port Charger</i>	30
Gambar 4.7 <i>Jack Port</i> Sensor	31
Gambar 4.8 <i>Jack Port LCD</i>	31
Gambar 4.9 <i>Jack Cable</i>	32
Gambar 4.10 Diagram Sistem Kerja Alat	33
Gambar 4.11 Tampilan Layar LCD	33
Gambar 4.12 Pengetesan	34

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Normatif Data <i>Sit and Reach</i>	9
Tabel 4.1 Hasil Tes	35
Tabel 4.2 Hasil Uji Asumsi Normalitas Data	35
Tabel 4.3 Hasil Uji Komparasi	36
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas	37
Tabel 4.5 Tabel Koefisien Korelasi	37
Tabel 4.6 Hasil Uji Reliabilitas	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 (Output Statistik SPSS)	40
Lampiran 2 (Gambar Pengetesan)	43
Lampiran 3 (Tabel Karakteristik Sampel)	44
Lampiran 4 (SK Penetapan Judul dan Pembimbing Skripsi)	45
Lampiran 5 (Penetapan Penguji Pra Sidang dan Sidang Skripsi)	49
Lampiran 6 (Kartu Bimbingan Skripsi)	51
Lampiran 7 (Surat Keterangan Lulus Sementara)	53