

## DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	
LEMBAR PENGESAHAN	
PERNYATAAN	
UCAPAN TERIMAKASIH .....	i
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	3
C. Tujuan penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Struktur Organisasi.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. Deskripsi Teori .....	7
1. <i>Sistem Musculoskeletal</i> .....	7
2. Struktur Anatomi Tulang Belakang.....	8
3. HNP .....	9
4. ROM .....	11
5. Hubungan HNP dan ROM.....	12
6. <i>Stretching</i> .....	12
B. Kerangka Berpikir.....	14
C. Hipotesis.....	15

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	16
A. Metode Penelitian .....	16
B. Desain Penelitian.....	17
C. Populasi dan Sampel .....	18
1. Populasi.....	18
2. Sampel .....	18
D. Instrumen Penelitian .....	19
E. Prosedur Penelitian.....	23
F. Analisis Data .....	25
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	32
A. Hasil Pengambilan Data.....	32
1. Pengaruh <i>Treatment Static</i> dan <i>Dynamic</i> Terhadap Peningkatan ROM .....	34
2. Perbandingan <i>Treatment Static</i> dan <i>Dynamic</i> Terhadap Peningkatan ROM .....	55
3. Hasil Keseluruhan <i>Static Stretching</i> dan <i>Dynamic Stretching</i> .....	66
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI</b> .....	67
A. Simpulan .....	67
B. Implikasi.....	67
C. Rekomendasi .....	67
DAFTAR PUSTAKA .....	69
LAMPIRAN .....	
RIWAYAT HIDUP .....	