

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
DAFTAR TABEL	ix
ABSTRAK	x
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Masalah Penelitian	7
C. Identifikasi Variabel	9
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	11
F. Pembatasan Penelitian	12
G. Anggapan Dasar	13
H. Hipotesis	16
I. Definisi Operasional	16
BAB II : TINJAUAN TEORITIS	19
A. Pengertian Fleksibilitas	19
B. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Fleksibilitas	20
C. Tata Urut Latihan untuk Meningkatkan Fleksibilitas	27
D. Prinsip-prinsip Latihan	29
E. Peranan Fleksibilitas	31
F. Kajian Tentang Peregangan	33
G. Tinjauan secara Fisiologis mengenai Peregangan	34
H. Metode-metode Latihan untuk Meningkatkan Fleksibilitas	41

I. Fleksi Batang Tubuh dan Sendi Panggul	53
BAB III : PROSEDUR PENELITIAN	59
A. Metode Penelitian	59
B. Desain Penelitian	60
C. Variabel Penelitian	61
D. Validitas	63
E. Populasi dan Sampel	67
F. Pembagian Kelompok	67
G. Instrumen Penelitian	68
H. Program Latihan	70
I. Pelaksanaan Penelitian	77
J. Pelaksanaan Pengumpulan Data	78
K. Teknik Analisis Data	79
BAB IV : PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA SERTA PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN	81
A. Prosedur Pengolahan Data	81
B. Pengolahan dan Analisis Data	81
C. Pengujian Hipotesis	94
D. Diskusi Penemuan	97
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	102
A. Kesimpulan	102
B. Saran	103
DAFTAR PUSTAKA	104

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 : The Training Factor's Pyramid	2
Gambar 2.1 : Serabut-serabut Otot	22
Gambar 2.2 : Otot dan Tendon	23
Gambar 2.3 : Ligamen pada Artikulatio Coxae Dilihat dari Depan	24
Gambar 2.4 : Muscle Spindle	39
Gambar 2.5 : Golgi Tendon Organs	41
Gambar 2.6 : Metode Peregangan Dinamis	42
Gambar 2.7 : Metode Peregangan Statis	45
Gambar 2.8 : Metode Peregangan Pasif	47
Gambar 2.9 : Metode Peregangan Kontraksi-Rileksasi (PNF)	49
Gambar 2.10 : Tulang Belakang (Columna Vertebralis), Tampak Lateral	55
Gambar 3.1 : Desain Penelitian	61
Gambar 3.2 : Hubungan Sebab-Akibat Antara Metode Peregangan dan Peningkatan Fleksibilitas Batang Tubuh dan Sendi Panggul	62
Gambar 3.3 : Pelaksanaan Tes dan Alat Tes Sit and Reach	69
Gambar 3.4 : Pelaksanaan Latihan Menggunakan Sistem Tangga	70
Gambar 4.1 : Kurva Perkembangan Hasil Latihan	93

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Data Hasil Tes Kelompok A (Peregangan Dinamis) (dalam centimeter)	106
Lampiran 2 : Data Hasil Tes Kelompok B (Peregangan Statis) (dalam centimeter)	107
Lampiran 3 : Data Hasil Tes Kelompok C (Peregangan Pasif) (dalam centimeter)	108
Lampiran 4 : Data Hasil Tes Kelompok D (Peregangan Kontraksi-Rileksasi) (dalam centimeter)	109
Data Perbandingan Hasil Tes Berdasarkan Jenis Kelamin	110
Lampiran 5 : Data Hasil Tes Berdasarkan Jenis Kelamin	111
Lampiran 6 : Proses Pelaksanaan Latihan	115
Lampiran 7 : Bentuk-bentuk Gerakan yang Diberikan Pada Waktu Latihan	118
Lampiran 8 : Rumus-rumus yang Digunakan Dalam Pengolahan Data	119
Lampiran 9 : Kutipan Surat Keputusan	125
Lampiran 10 : Permohonan Izin Penelitian	126
Lampiran 11 : Izin Penggunaan Sport Hall	127
Lampiran 12 : Surat Keterangan dari Sekolah	128
Lampiran 13 : Daftar Riwayat Hidup	129

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Program Kegiatan Penelitian	71
Tabel 4.1 : Nilai Rata-rata (dalam cm), Simpangan Baku, dan Varians (Dari Setiap kelompok)	82
Tabel 4.2 : Nilai Rata-rata (dalam cm), Simpangan Baku, dan Varians (Berdasarkan Jenis Kelamin)	83
Tabel 4.3 : Uji Normalitas Data dari Setiap Kelompok	84
Tabel 4.4 : Uji Normalitas Data (Berdasarkan Jenis Kelamin pada Setiap Periode Tes)	85
Tabel 4.5 : Uji Homogenitas Data (Berdasarkan Metode Peregangan)	86
Tabel 4.6 : Uji Homogenitas Data (Berdasarkan Perbedaan Jenis Kelamin)	87
Tabel 4.7 : Pengujian Signifikansi Peningkatan Latihan	88
Tabel 4.8 : Uji perbedaan Tes Awal dengan Tes Re-test Awal	89
Tabel 4.9 : Uji Perbedaan Tes Akhir dengan Tes Re-test Akhir	90
Tabel 4.10 : Peningkatan Fleksibilitas Melalui Penghitungan ANAVA dari Empat Metode Peregangan	91
Tabel 4.11 : Hasil Penghitungan dan Analisis Perbandingan Hasil Peningkatan Fleksibilitas antara Laki-laki dan Perempuan	92