

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Pustaka.....	10
B. Kerangka Teori.....	31
C. Kerangka Konsep.....	32
D. Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	33
B. Waktu dan Tempat Penelitian	33
C. Subjek Penelitian	33
1. Populasi	33
2. Subjek.....	33
3. Besar Subjek.....	34
4. Teknik Pengambilan Subjek	35
D. Variabel Penelitian	35
E. Definisi Operasional	35
F. Jenis dan Cara Pengambilan Data	39

G. Instrumen Penelitian	39
H. Metode Pengolahan Data.....	40
I. Cara Analisis Data.....	42
J. Etika Penelitian	43
K. Jalannya Penelitian	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil.....	44
1. Gambaran Karakteristik Subjek Penelitian.....	44
2. Hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Diameter Sagital Abdomen (DSA) dengan Fleksibilitas Otot.....	46
3. Hubungan Variabel Perancu dengan Fleksibilitas Otot	47
B. Pembahasan.....	48
1. Karakteristik Subjek Penelitian	48
2. Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian.....	49
3. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Fleksibilitas Otot	52
4. Hubungan Diameter Sagital Abdomen dengan Fleksibilitas Otot.....	53
5. Hubungan Variabel Perancu dengan Fleksibilitas Otot	55
6. Keterbatasan Penelitian	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	7
Tabel 2. Nilai Normatif <i>Sit and Reach</i> Berdasarkan Usia dan Gender	21
Tabel 3. Klasifikasi IMT Berdasarkan Kemenkes 2012.....	27
Tabel 4. <i>Cut-off Point</i> Diameter Sagital Abdomen	28
Tabel 5. Definisi Operasional	36
Tabel 6. Kode Karakteristik Jenis Kelamin	41
Tabel 7. Kode Fleksibilitas	41
Tabel 8. Kode Indeks Massa Tubuh	41
Tabel 9. Kode Diameter Sagital Abdomen.....	41
Tabel 10. Kode Tingkat Aktivitas Fisik	42
Tabel 11. Gambaran Karakteristik Subjek Penelitian	45
Tabel 12. Hubungan Variabel Bebas terhadap Variabel Terikat	46
Tabel 13. Hubungan Variabel Perancu terhadap Fleksibilitas Otot	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Penampang Abdomen	29
Gambar 2. Kerangka Teori	31
Gambar 3. Kerangka Konsep	32
Gambar 4. Timbangan Manual.....	39
Gambar 5. Antropometer	40
Gambar 6. <i>Spreading Caliper</i>	40
Gambar 7. Alur Penentuan Subjek Penelitian	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i>	67
Lampiran 2. Formulir Data Diri, Antropometri, dan Duduk Raih.....	68
Lampiran 3. Formulir Aktivitas Fisik.....	69
Lampiran 4. <i>Ethical Clearance</i>	70
Lampiran 5. Hasil Analisis Statistik IMT dengan Fleksibilitas Otot.....	71
Lampiran 6. Hasil Analisis Statistik DSA dengan Fleksibilitas Otot.....	71
Lampiran 7. Hasil Analisis Statistik Jenis Kelamin dengan Fleksibilitas Otot.....	71
Lampiran 8. Hasil Analisis Statistik Tingkat Aktivitas Fisik dengan Fleksibilitas Otot.....	72
Lampiran 9. Dokumentasi Pengukuran Subjek Penelitian.....	72
Lampiran 10. Cek Turnitin.....	73