

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
NASKAH SOAL TUGAS AKHIR	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR NOTASI DAN SINGKATAN	xv
INTISARI	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Asumsi dan Batasan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
BAB III LANDASAN TEORI	10
3.1 Perilaku Menetap (<i>Sedentary Behavior</i>)	10
3.2 Peregangan (<i>Stretching</i>)	10
3.3 Denyut Jantung (<i>Heart Rate</i>)	12
3.4 <i>Bourdon Wiersma Test</i>	13
BAB IV METODE PENELITIAN	16

4.1	Subjek dan Objek Penelitian	16
4.2	Lokasi Penelitian	17
4.3	Alat Penelitian	17
4.4	Alur Penelitian	21
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN		28
5.1	Pengaruh Peregangan terhadap Performa Kerja Awal	28
5.1.1	Kecepatan Awal	28
5.1.2	Ketelitian Awal	29
5.1.3	Konsistensi Awal	31
5.2	Pengaruh Peregangan terhadap Performa Kerja Akhir	32
5.2.1	Kecepatan Akhir	32
5.2.2	Ketelitian Akhir	35
5.2.3	Konsistensi Akhir	36
5.3	Pengaruh Peregangan terhadap Denyut Jantung	37
5.3.1	Perbedaan Denyut Jantung Saat Duduk dan Peregangan	37
5.3.2	Perbedaan Denyut Jantung Setiap Perlakuan	39
5.4	Pembahasan	41
BAB VI PENUTUP		44
6.1	Kesimpulan	44
6.2	Saran	44
DAFTAR PUSTAKA		46
LAMPIRAN		49