DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN i
SAMPUL DALAM ii
PERNYATAAN KEASLIAN KIE..... iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING v
PENGESAHAN PENGUJI vi
KATA PENGANTAR vii
INTISARI viii
SUMMARY..... ix
DAFTAR ISI x
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR TABEL..... xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii
DAFTAR SINGKATAN..... xiv
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL xiv
BAB I PENDAHULUAN 1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... 4
A. Landasan Teori 4
1. Remaja..... 4
a. Definisi Remaja 4
b. Klasifikasi Remaja 4
2. Anatomi Fisiologi Otot Hamstring Pada Remaja 4
3. Fleksibilitas Otot Hamstring 6
a. Definisi Fleksibilitas Otot Hamstring 6
b. Klasifikasi Fleksibilitas Otot Hamstring 7
c. Fisiologi Pemendekan Fleksibilitas Otot Hamstring . 7
d. Etiologi Fleksibilitas Hamstring 9

e. Patofisiologi Pemendekan Otot Hamstring..... 11
4. Tanda Gejala Pemendekan Fleksibilitas Otot Hamstring .. 13
5. Pemeriksaan Chair Sit and Reach..... 14
6. *Nordic Hamstring Exercise(NHE)* 16
a. Definisi 16
b. Prosedur 17
c. Mekanisme..... 18
d. Indikasi dan Kontraindikasi 18
7. Jurnal Relevan..... 19
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN 21
A. Nama Project Luaran..... 21
B. Tujuan Project Luaran 21
C. Keaslian Karya Project 21
D. Deskripsi Desain Project Luaran Secara Naratif..... 21
E. Uji Coba Hasil Project..... 25
BAB IV LUARAN YANG DIPAKAI 26
A. Penjelasan Produk yang dihasilkan 26
B. Pembahasan Vidio 26
BAB V PENUTUP..... 28
A. Kesimpulan 28
B. Saran..... 28
DAFTAR PUSTAKA..... 29
LAMPIRAN 32