

## SUMMARY

# ACTIVE ISOLATED STRETCHING (AIS) LEBIH BAIK DARI PASSIVE STRETCHING DALAM MENGURANGI TIGHTNESS HAMSTRING

Created by Fakhrana

**Subject** : ACTIVE ISOLATED STRETCHING (AIS) LEBIH BAIK DARI PASSIVE STRETCHING DALAM MENGURANGI TIGHTNESS HAMSTRING

**Subject Alt** : ACTIVE ISOLATED STRETCHING (AIS) LEBIH BAIK DARI PASSIVE STRETCHING DALAM MENGURANGI TIGHTNESS HAMSTRING

**Keyword** : active isolated stretching, passive stretching, tightness hamstring.

### **Description :**

ACTIVE ISOLATED STRETCHING (AIS) LEBIH BAIK DARI PASSIVE STRETCHING DALAM MENGURANGI TIGHTNESS HAMSTRING

Terdiri VI Bab, 112 Halaman, 11 Tabel, 10 Gambar, 5 Skema, 6 Grafik, 7

Lampiran

Tujuan : Untuk mengetahui active isolated stretching lebih baik dari passive stretching dalam mengurangi tightness hamstring. Metode : Penelitian ini merupakan jenis penelitian experimental untuk mengetahui suatu intervensi yang diberikan kepada objek penelitian. Sample terdiri dari 12 orang mahasiswa/i Universitas Esa Unggul, dipilih berdasarkan teknik purposive random sampling dengan menggunakan tabel assesmen yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi dua yaitu : kelompok perlakuan I terdiri dari 6 orang dengan intervensi active isolated stretching dan kelompok perlakuan II terdiri dari 6 orang dengan intervensi passive stretching. Hasil : Hasil uji normalitas dengan Saphiro wilk test didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan Levene's test didapatkan data memiliki varian yang homogen. Pada kelompok perlakuan I diperoleh mean= 8,833, SD=4,806 serta hasil uji hipotesis dengan T-Test Related didapatkan nilai P=0,000 yang berarti bahwa active isolated stretching dapat mengurangi tightness hamstring. Pada kelompok perlakuan II diperoleh mean= 6,850, SD=4,002 serta hasil uji hipotesis dengan T-Test Related didapatkan nilai P=0,001 yang berarti bahwa passive stretching dapat mengurangi tightness hamstring. Pada hasil T-Test Independent Sample diperoleh nilai P=0,003 yang berarti ada perbedaan pengurangan tightness hamstring antara pemberian active isolated stretching dengan passive stretching. Kesimpulan : Berdasarkan data statistik perbandingan mean antara kedua kelompok perlakuan tersebut maka active isolated stretching lebih baik dari passive stretching dalam mengurangi tightness hamstring.

Kata Kunci : active isolated stretching, passive stretching, tightness hamstring

**Date Create** : 22/10/2014

**Type** : Text

**Format** : PDF

**Language** : Indonesian

**Identifier** : UEU-Undergraduate-undergraduit\_ 2012-66-098  
**Collection** : undergraduit\_ 2012-66-098  
**Source** : Undergraduate these fisioterapy of faculty  
**Relation Collection** Universitas Esa Unggul  
**COverage** : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul  
**Right** : copyright2014@esaunggul

**Full file - Member Only**

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

**Contact Person :**

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid ( astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id )

Supervisor