

SUMMARY

PEMBERIAN CONTRACT RELAX STRETCHING LEBIH BAIK DARI PADA STATIC STRETCHING UNTUK MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING PADA ANAK REMAJA DI SEKOLAH MADRASAH TSANAWIYAH (MTs) AMANATUL HUDA

Created by NATALIA BUDI JAYANTI

Subject : PEMBERIAN CONTRACT RELAX STRETCHING LEBIH BAIK DARI PADA STATIC STRETCHING UNTUK MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING PADA ANAK REMAJA DI SEKOLAH MADRASAH TSANAWIYAH (MTs) AMANATUL HUDA

Subject Alt : PEMBERIAN CONTRACT RELAX STRETCHING LEBIH BAIK DARI PADA STATIC STRETCHING UNTUK MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING PADA ANAK REMAJA DI SEKOLAH MADRASAH TSANAWIYAH (MTs) AMANATUL HUDA

Keyword : Contract Relax Stretching, Static Stretching, Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring

Description :

PEMBERIAN CONTRACT RELAX STRETCHING LEBIH BAIK DARI PADA STATIC STRETCHING UNTUK MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING PADA ANAK REMAJA DI SEKOLAH MADRASAH TSANAWIYAH (MTs) AMANATUL HUDA
Terdiri dari VI Bab, 117 Halaman, 16 Tabel, 15 Gambar, 4 Skema, 5 Grafik, 9 Lampiran.

Tujuan : Untuk mengetahui pemberian contract relax stretching lebih baik dari pada static stretching untuk meningkatkan fleksibilitas otot hamstring pada anak remaja di sekolah madrasah tsanawiyah (MTs) Amanatul Huda. Sampel : pada penelitian ini terdiri dari 20 orang anak remaja dengan usia antara 12-15 tahun dipilih berdasarkan teknik purposive sampling. Penelitian dilakukan di sekolah Madrasah Tsanawiyah (MTs) Amanatul Huda, Tangerang. Metode : Pada penelitian ini sampel dibagi ke dalam dua kelompok, dimana kelompok perlakuan I diberikan contract relax stretching dan kelompok perlakuan II diberikan static stretching. Hasil : Hasil Uji Normalitas dengan Shapiro Wilk Test didapatkan data sampel berdistribusi normal pada data sebelum dan sesudah, sedangkan uji homogenitas dengan Lavene's test didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan menggunakan Ttest Related didapatkan nilai $p=0.000$ yang berarti pemberian contract relax stretching dapat meningkatkan fleksibilitas otot hamstring pada anak remaja di sekolah madrasah tsanawiyah (MTs) amanatul huda. Pada kelompok perlakuan II dengan uji hipotesa menggunakan T-test Related didapatkan nilai $p=0.000$ yang berarti pemberian static stretching dapat meningkatkan fleksibilitas otot hamstring pada anak remaja di sekolah madrasah tsanawiyah (MTs) amanatul huda. Pada hasil t-test Independent menunjukkan nilai $p=0.005$ yang berarti pemberian contract relax stretching lebih baik dari pada static stretching untuk

meningkatkan fleksibilitas otot hamstring pada anak remaja di sekolah madrasah tsanawiyah (MTs) amanatul huda. Kesimpulan : Pemberian contract relax stretching lebih baik dari pada static stretching untuk peningkatan fleksibilitas otot hamstring pada anak remaja di sekolah madrasah tsanawiyah (MTs) amanatul huda.

Kata Kunci : Contract Relax Stretching, Static Stretching, Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring.

Date Create : 30/10/2014
Type : Text
Format : PDF
Language : Indonesian
Identifier : UEU-Undergraduate-undergraduate_2011-66-233
Collection : undergraduate_2011-66-233
Source : Undergraduate these fisioterapi 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