

## 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