

## SUMMARY

# HOLD RELAX STRETCHING TIDAK LEBIH BAIK DIBANDING ACTIVE ISOLATED STRETCHING DALAM MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING PADA REMAJA USIA 19-21 TAHUN

Created by ADE SEPTEA

**Subject** : STRETCHING, OTOT, REMAJA  
**Subject Alt** : STRETCHING, MUSCLE, YOUTH  
**Keyword** : hold relax stretching; active isolated stretching; fleksibilitas; tightness hamstring

### Description :

Latar Belakang : Fleksibilitas adalah daya lentur seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan hold relax stretching dengan active isolated stretching dalam meningkatkan fleksibilitas otot hamstring pada remaja usia 19-21 tahun. Metode : Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental untuk mengetahui efek latihan yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Sampel terdiri dari 24 orang dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan. Kelompok perlakuan I terdiri dari 12 orang diberikan hold relax stretching dan kelompok perlakuan II terdiri dari 12 orang dengan diberikan active isolated stretching. Hasil : Hasil uji normalitas dengan Shapiro Wilk Test didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan Levene's Test didapatkan data varian yang homogen. Hasil uji hipotesis kelompok perlakuan I dengan Wilcoxon Test didapatkan nilai  $p=0,000$  dan nilai mean  $6,92 \pm SD 2,746$  berarti hold relax stretching dapat meningkatkan fleksibilitas otot hamstring. Pada kelompok perlakuan II dengan Wilcoxon Test nilai  $p=0,003$  dan nilai mean  $7,42 \pm SD 1,240$  yang berarti active isolated stretching dapat meningkatkan fleksibilitas otot hamstring. Pada hasil uji hipotesis III menggunakan Mann Whitney Test menunjukkan nilai  $p=0,514$  berarti tidak ada perbedaan hold relax stretching dan active isolated stretching dalam meningkatkan fleksibilitas otot hamstring. Kesimpulan : Pemberian hold relax stretching dengan active isolated stretching terbukti memberikan pengaruh dalam meningkatkan fleksibilitas otot hamstring pada remaja usia 19-21 tahun.

**Date Create** : 19/11/2015  
**Type** : Text  
**Format** : PDF  
**Language** : Indonesian  
**Identifier** : UEU-Undergraduate-201166126  
**Collection** : 201166126  
**Source** : Undergraduate Theses of Physiotherapi  
**Relation Collection** Fakultas Fisioterapi  
**COverage** : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul  
**Right** : ©2015 Perpustakaan Universitas Esa Unggul

### 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