

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