

## SUMMARY

# PERBEDAAN PENAMBAHAN NEURODYNAMIC STRETCHING PADA ECCENTRIC TRAINING DAN CONTRACT RELAX STRETCHING PADA ECCENTRIC TRAINING UNTUK MENINGKATKAN DERAJAT FLEKSI HIP PADA STRAIGHT LEG RAISING

Created by GILAR WISNU HARDI

**Subject** : PEREGANGAN, LATIHAN, FLEKSI

**Subject Alt** : STRETCH, EXERCISE, FLEXION

**Keyword** : fleksibilitas;eccentric training;contract relax stretching dan neurodynamic stretching

### Description :

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektifitas penambahan neurodynamic stretching pada intervensi eccentric training untuk meningkatkan fleksibilitas otot hamstring dan penambahan contract relax stretching pada intervensi eccentric training untuk meningkatkan fleksibilitas otot hamstring. Penelitian akan dilakukan di Kampus Poltekkes Jakarta I jurusan keperawatan gigi. Pada tanggal 30 Maret 2015 sampai dengan 24 April 2015.

Metode penelitian bersifat quasi eksperimental dan menggunakan teknik sampel random sampling. Terdiri dari 24 orang yang dibagi dalam dua kelompok. 12 orang dalam kelompok perlakuan I diberi latihan contract relax stretching dan eccentric training serta 12 orang lainnya dalam kelompok perlakuan II neurodynamic stretching dan eccentric training. Fleksibilitas didefinisikan sebagai kemampuan untuk meregangkan tendon, kondisi ligamen, mekanika sendi yang normal, mobilitas jaringan lunak dan diperpanjang dari otot-otot. Dalam penelitian ini diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan eccentric ditambah contract relax stretching dengan latihan eccentric ditambah neurodynamic stretching terhadap penambahan derajat SLR. hasil uji T-Test Independent dengan nilai  $P(0,05) = 0,46$  ( $P > \alpha$ ). Didapatkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan dalam pemberian pemberian latihan eccentric ditambah contract relax stretching dengan latihan eccentric ditambah neurodynamic stretching terhadap penambahan derajat SLR.

**Date Create** : 24/09/2016

**Type** : Text

**Format** : PDF

**Language** : Indonesian

**Identifier** : UEU-Undergraduate-201166001

**Collection** : 201166001

**Source** : Undergraduate Theses of Physiotherapy

**Relation Collection** Fakultas Fisioterapi

**COverage** : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul

**Right** : @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