



SKRIPSI, Februari 2017

Razaki Albarkah

Program Studi S-1Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi,

Universitas Esa Unggul

PERBEDAAN EFEKTIVITAS *LONG SITTING EXERCISE* DENGAN *PUSH WALL SQUAT* TERHADAP PENINGKATAN *FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING*

Terdiri VI Bab, 73 Halaman, 8 Tabel, 13 Gambar, 4 Skema, 6 Grafik, 14 Lampiran

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan efektivitas long sitting exercise dengan push wall squat terhadap peningkatan fleksibilitas otot hamstring.

Metode : Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental untuk mengetahui efek suatu intervensi yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Sampel terdiri dari 24 orang pekerja kantoran (usia 25-30 tahun), dan dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling*. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok perlakuan I terdiri dari 12 orang dengan diberikan latihan *long sitting exercise* sedangkan pada kelompok perlakuan II terdiri dari 12 orang dengan diberikan latihan *push wall squat exercise*. **Hasil** : uji hipotesis pada perlakuan I rerata sebelum adalah $28,58 \pm 1,31$ rerata sesudah adalah $39,83 \pm 1,4$ didapatkan nilai $p < 0,001$ yang berarti latihan *long sitting exercise* dapat meningkatkan *fleksibilitas* pada otot *hamstring*. Pada perlakuan II rerata sebelum adalah $36,16 \pm 0,58$, rerata sesudah adalah $40,82 \pm 0,43$ didapatkan nilai $p < 0,001$ yang berarti *push wall squat exercise* dapat meningkatkan *fleksibilitas* pada otot *hamstring*. Uji hipotesis III rerata selisih perlakuan I adalah $11,25 \pm 1,21$, rerata selisih perlakuan II adalah $6,67 \pm 2,06$ menunjukkan nilai $p < 0,001$ yang berarti ada perbedaan peningkatan *fleksibilitas* pada otot *hamstring*. **Kesimpulan** : *Long sitting exercise* dan *push wall squat exercise* efektif dalam *fleksibilitas* pada otot *hamstring*. Namun *long sitting exercise* lebih baik dalam meningkatkan *fleksibilitas* pada otot *hamstring*.

Kata Kunci : *Long sitting exercise*, *Push wall squat exercise*, *fleksibilitas* otot *hamstring*.