

SKRIPSI, Agustus 2016

Gde Brian Samba

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

PERBEDAAN EFEKTIVITAS *DYNAMIC STRETCHING* DAN *CRYOTHERAPY* DENGAN *MASSAGE* DAN *DYNAMIC STRETCHING* TERHADAP FLEKSIBILITAS HAMSTRING PEMAIN VOLI

Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan pengaruh peningkatan fleksibilitas hamstring antara latihan *dynamic stretching* dan *cryotherapy* dengan *massage* dan *dynamic stretching*.

Metode: Penelitian bersifat *quasi experiment*, mengetahui pengaruh latihan yang diberikan terhadap objek diukur menggunakan *sit and reach test*. Sampel terdiri dari 28 orang laki-laki usia 18-22 tahun. Sampel dibagi kedalam 2 perlakuan masing-masing 14 orang. Perlakuan I dengan *dynamic stretching* dan *cryotherapy*, sedangkan perlakuan II dengan *massage* dan *dynamic stretching*. **Hasil:** Uji normalitas dengan *Saphiro wilk test* didapatkan data terdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan *independent sample t-test* didapatkan data bervarian homogen. Hasil uji hipotesis pada perlakuan I dengan *paired sample t-test* didapatkan nilai $p=0,000$ dan nilai mean $4,7357 \pm SD 0,67779$ yang berarti *dynamic stretching* dan *cryotherapy* dapat meningkatkan fleksibilitas hamstring. Pada perlakuan II dengan *paired sample t-test* didapatkan nilai $p=0,000$ dan mean $6,0571 \pm SD 0,95492$ berarti *massage* dan *dynamic stretching* dapat meningkatkan fleksibilitas hamstring. Hasil *independent sample t-test* untuk hipotesis III menunjukkan nilai $p=0,000$ berarti ada perbedaan latihan *dynamic stretching* dan *cryotherapy* dengan *massage* dan *dynamic stretching* dalam meningkatkan fleksibilitas hamstring.

Kesimpulan: Ada perbedaan peningkatan fleksibilitas hamstring antara latihan *dynamic stretching* dan *cryotherapy* dengan *massage* dan *dynamic stretching*.

Kata Kunci: Fleksibilitas, Hamstring, *dynamic stretching*, *massage*, *cryotherapy*