



ABSTRAK

Skripsi, Januari 2020
Gita Anggasari
Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul

Hubungan Frekuensi Renang Per-Minggu Dengan Fleksibilitas Lumbal Pada Remaja Usia 12-17 Tahun

VI BAB, 47 Halaman, 6 Tabel, 6 Gambar, 2 Skema, 8 Grafik, 6 Lampiran

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan frekuensi renang per-minggu dengan fleksibilitas lumbal pada remaja usia 12-17 tahun. **Metode:** Penelitian ini adalah penelitian observasional dengan desain *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja usia 12-17 tahun yang berlatih di Kolam Renang Graze City Mal Cirebon. Pengukuran frekuensi renang per-minggu menggunakan satuan kali per-minggu, fleksibilitas lumbal menggunakan *fleksible curve* dengan satuan centimeter (cm). **Hasil:** Uji normalitas dengan uji *kolmogorov smirnov* didapatkan data tidak berdistribusi normal dan uji homogenitas dengan *levene's test* didapatkan data tidak memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis dengan *spearman test* diperoleh $p < 0,001$ ($p < 0,05$) dengan kekuatan korelasi (r)=0,580 dan nilai $\text{mean} \pm \text{SD}$ frekuensi renang per-minggu = $3,58 \pm 0,80$ sedangkan nilai $\text{mean} \pm \text{SD}$ fleksibilitas lumbal = $2,13 \pm 0,21$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang antara frekuensi renang per minggu dengan fleksibilitas lumbal pada remaja usia 12-17 tahun dengan kekuatan korelasi sedang. **Kesimpulan:** Ada hubungan antara frekuensi renang per-minggu dengan fleksibilitas lumbal pada remaja usia 12-17 tahun.

Kata Kunci: Frekuensi renang, fleksibilitas lumbal pada remaja.



ABSTRACT

Thesis, January 2020
Gita Anggasari
Undergraduate Physiotherapy Study Program
Faculty of Physiotherapy
Esa Unggul University

The Relationship of Swimming Frequency Per Week with Lumbar Flexibility in Teen Ages 12-17 Years.

VI CHAPTER, 47 Pages, 6 Tables, 6 Pictures, 2 Schemes, 8 Graphs, 6 Attachments.

Objective: To determine the relationship of swimming frequency per week with lumbar in adolescents aged 12-17 years. **Method:** This research is an observational study with cross sectional design. The sample in this study were adolescents aged 12-17 years who studied at the Grage City Swimming Pool in Cirebon Mall. Measurement of swimming frequency per week uses units of times per week, lumbar freedom uses a flexible curve in centimeters (cm). **Results:** Normality test with Kolmogorov Smirnov test obtained data not normally distributed and homogeneity test with Levene test obtained data do not have homogeneous variants. Hypothesis test results with the Spearman test obtained $p < 0.001$ ($p < 0.05$) with the strength of comparison (r) = 0.580 and the average value \pm SD swimming frequency per week = 3.58 ± 0.80 while the average value \pm SD can be used lumbar = 2.13 ± 0.21 . This shows a portion of what exists between the swimming period per week with the lumbar in adolescents 12-17 years. **Conclusion:** There is a relationship between frequency per week with lumbar in adolescents aged 12-17 years.

Keywords: Swimming frequency, lumbar flexibility in adolescents.