

ABSTRAK



SKRIPSI, Februari 2020
Devi Octaviani Purba
Program studi S1 Fisioterapi
Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul

PERBEDAAN PILATES EXERCISE DAN YOGA EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS LUMBAL PADA WANITA DEWASA MUDA.

Tujuan: Untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara *pilates exercise* dan *yoga exercise* terhadap peningkatan fleksibilitas lumbal pada wanita dewasa muda.

Metode: Penelitian ini bersifat kuasi eksperimen dengan disain dua grup pre dan post tes. Sampel terdiri dari 18 orang wanita dewasa muda yang dibagi menjadi 2 kelompok dan fleksibilitas lumbal diukur dengan menggunakan MMST (*Modified-modified Schober Test*).

Hasil: Uji hipotesis untuk melihat perbedaan nilai fleksibilitas lumbal antara kedua kelompok menunjukkan nilai $p=0.106$ ($p>0.05$) untuk nilai fleksi dan $p=0.007$ (<0.05) untuk nilai ekstensi lumbal. **Kesimpulan:** Tidak ada perbedaan yang signifikan untuk nilai fleksi lumbal namun ada perbedaan yang signifikan untuk nilai ekstensi lumbal antara *pilates exercise* dan *yoga exercise* terhadap peningkatan fleksibilitas lumbal pada wanita dewasa muda.

Kata kunci: Fleksibilitas lumbal, pilates, yoga, wanita dewasa muda

ABSTRACT



SKRIPSI, Februari 2020 Devi
Octaviani Purba
Undergraduate Program of Physiotherapy
Faculty of Physiotherapy
Esa Unggul University

THE DIFFERENCE OF PILATES EXERCISE AND YOGA EXERCISE ON INCREASING LUMBAR FLEXIBILITY IN YOUNG ADULT WOMAN

Objective: The aim of this study is to find out the difference between pilates exercise and yoga exercise on increasing lumbar flexibility in young adult woman. **Methods:** This study is quasi-experimental with two groups of pre and post test design. The sample consisted of 18 young adult woman and divided into two groups, and lumbar flexibility was measured by MMST (Modified-modified Schober Test). **Result:** The Hypotesis test of this study show that lumbar flexibility value for flexion is 0.106 ($p > 0.05$) and lumbar extension is 0.007 ($p < 0.05$). **Conclusion:** There is no significant difference for lumbar flexion but there is significant difference for lumbar extension between pilates exercise and yoga exercise on increasing lumbar flexibility in young adult woman.

Keywords: Lumbar flexibility, pilates, yoga, young adult woman