



ABSTRAK

SKRIPSI, Februari 2014

Fakhrana

Program Studi S-1 Fisioterapi,
Fakultas Fisioterapi,
Universitas Esa Unggul

ACTIVE ISOLATED STRETCHING (AIS) LEBIH BAIK DARI PASSIVE STRETCHING DALAM MENGURANGI TIGHTNESS HAMSTRING

Terdiri VI Bab, 112 Halaman, 11 Tabel, 10 Gambar, 5 Skema, 6 Grafik, 7 Lampiran

Tujuan : Untuk mengetahui *active isolated stretching* lebih baik dari *passive stretching* dalam mengurangi *tightness* hamstring. **Metode :** Penelitian ini merupakan jenis penelitian experimental untuk mengetahui suatu intervensi yang diberikan kepada objek penelitian. Sample terdiri dari 12 orang mahasiswa/i Universitas Esa Unggul, dipilih berdasarkan teknik *purposive random sampling* dengan menggunakan tabel assesmen yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi dua yaitu : kelompok perlakuan I terdiri dari 6 orang dengan intervensi *active isolated stretching* dan kelompok perlakuan II terdiri dari 6 orang dengan intervensi *passive stretching*. **Hasil :** Hasil uji normalitas dengan *Saphiro wilk test* didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan *Levene's test* didapatkan data memiliki varian yang homogen. Pada kelompok perlakuan I diperoleh mean= 8,833, SD=4,806 serta hasil uji hipotesis dengan *T-Test Related* didapatkan nilai P=0,000 yang berarti bahwa *active isolated stretching* dapat mengurangi *tightness* hamstring. Pada kelompok perlakuan II diperoleh mean= 6,850, SD=4,002 serta hasil uji hipotesis dengan *T-Test Related* didapatkan nilai P=0,001 yang berarti bahwa *passive stretching* dapat mengurangi *tightness* hamstring. Pada hasil *T-Test Independent Sample* diperoleh nilai P=0,003 yang berarti ada perbedaan pengurangan *tightness* hamstring antara pemberian *active isolated stretching* dengan *passive stretching*. **Kesimpulan :** Berdasarkan data statistik perbandingan mean antara kedua kelompok perlakuan tersebut maka *active isolated stretching* lebih baik dari *passive stretching* dalam mengurangi *tightness* hamstring.

Kata Kunci : *active isolated stretching, passive stretching, tightness* hamstring.