



ABSTRAK

SKRIPSI, April 2014
Natalia Budi Jayanti
Program Studi S1 Fisioterapi
Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul

PEMBERIAN *CONTRACT RELAX STRETCHING* LEBIH BAIK DARI PADA *STATIC STRETCHING* UNTUK MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING PADA ANAK REMAJA DI SEKOLAH MADRASAH TSANAWIYAH (MTs) AMANATUL HUDA

Terdiri dari VI Bab, 117 Halaman, 16 Tabel, 15 Gambar, 4 Skema, 5 Grafik, 9 Lampiran.

Tujuan : Untuk mengetahui pemberian *contract relax stretching* lebih baik dari pada *static stretching* untuk meningkatkan fleksibilitas otot hamstring pada anak remaja di sekolah madrasah tsanawiyah (MTs) Amanatul Huda. **Sampel** : pada penelitian ini terdiri dari 20 orang anak remaja dengan usia antara 12-15 tahun dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling*. Penelitian dilakukan di sekolah Madrasah Tsanawiyah (MTs) Amanatul Huda, Tangerang. **Metode** : Pada penelitian ini sampel dibagi ke dalam dua kelompok, dimana kelompok perlakuan I diberikan *contract relax stretching* dan kelompok perlakuan II diberikan *static stretching*. **Hasil** : Hasil Uji Normalitas dengan *Shapiro Wilk Test* didapatkan data sampel berdistribusi normal pada data sebelum dan sesudah, sedangkan uji homogenitas dengan *Lavene's test* didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan menggunakan *T-test Related* didapatkan nilai $p=0.000$ yang berarti pemberian *contract relax stretching* dapat meningkatkan fleksibilitas otot hamstring pada anak remaja di sekolah madrasah tsanawiyah (MTs) amanatul huda. Pada kelompok perlakuan II dengan uji hipotesa menggunakan *T-test Related* didapatkan nilai $p=0.000$ yang berarti pemberian *static stretching* dapat meningkatkan fleksibilitas otot hamstring pada anak remaja di sekolah madrasah tsanawiyah (MTs) amanatul huda. Pada hasil *t-test Independent* menunjukkan nilai $p=0.005$ yang berarti pemberian *contract relax stretching* lebih baik dari pada *static stretching* untuk meningkatkan fleksibilitas otot hamstring pada anak remaja di sekolah madrasah tsanawiyah (MTs) amanatul huda. **Kesimpulan** : Pemberian *contract relax stretching* lebih baik dari pada *static stretching* untuk peningkatan fleksibilitas otot hamstring pada anak remaja di sekolah madrasah tsanawiyah (MTs) amanatul huda.

Kata Kunci : *Contract Relax Stretching*, *Static Stretching*, Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring.