ABSTRAK

SKRIPSI, 2024
Ahkamaddin
Program studi S-1 Fisioterapi
Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul

PENAMBAHAN *CORE EXERCISE* PADA *NORDIC EXERCISE* DALAMA MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* PEMAIN FUTSAL TEAM TIGA SERANGKAI PAGARALAM

Terdiri VI Bab, 54 Halaman, 11 Tabel, 17 Gambar, 4 Skema, 7 Lampiran

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan penambahan *core exercise* pada *nordic exercise* dalam meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* pada pemain futsal team tiga serangkai. **Metode :** Penelitian ini bersifat *randomize controlled trial experimental* dengan *pretest - posttest group design* dimana fleksibilitas otot *hamtring* diukur dengan *Straight Leg Raising Test* dengan teknik *purposive sampling.* Jumlah sampel penelitian sebanyak 16 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu berjumlah 8 orang. Kelompok kontrol diberikan intervensi berupa *nordic exercise* dan kelompok perlakuan diberikan c*core exercise* dan *nordic exercise*. **Hasil :** uji normalitas menggunakan *shapiro wilk test*, diperoleh data terdistribusi normal dengan nilai p>0.05. Uji homogenitas menggunakan *levene's test* menunjukkan data bersifat homogen dengan nilai p=0.33 (p>0.05). Uji hipotesis I menggunakan *t-test related* antara data *pre* diperoleh hasil nilai Mean±SD 122,50±4,62 dan *post* diperoleh hasil nilai Mean±SD 143,75±3,53 Uji hipotesis II menggunakan *t-test related* antara data *pre* diperoleh hasil nilai Mean±SD 125,00±3,78 dan *post* diperoleh hasil nilai Mean±SD 154,38±4,17 p=0.00 dimana p<0.05, hipotesis III diuji menggunakan *t-test independen* dan diperoleh nilai perbandingan Mean±SD 10,65±1,93 p=0.00 dimana p<0.05. **Kesimpulan :** Ada perbedaan pengaruh intervensi *core exercise* pada *nordic exercise* dalam meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* pemain futsal team tiga serangkai pagaralam, ada pengaruh *nordic exercise* dalam meingkatkan fleksibilitas otot *hamstring* pemain futsal team tiga serangkai pagaralam, ada perbedaan saat dilakukannya penambahan *core exercise* pada intervensi *nordic exercise* dalam meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* pemain futsal team tiga serangkai pagaralam.

Kata kunci : *Core Exercise*, *Nordic Exercise*, Fleksibilitas Otot *Hamstring*