

ABSTRAK



SKRIPSI, Agustus 2015
Ade Septea
Program Studi S1 Fisioterapi,
Fakultas Fisioterapi,
Universitas Esa Unggul

***HOLD RELAX STRETCHING* TIDAK LEBIH BAIK DIBANDING *ACTIVE ISOLATED STRETCHING* DALAM MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* PADA REMAJA USIA 19-21 TAHUN**

Terdiri VI Bab, 106 Halaman, 8 Gambar, 13 Tabel, 4 Skema, 7 Grafik, 17 Lampiran

Latar Belakang : Fleksibilitas adalah daya lentur seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. **Tujuan** : Untuk mengetahui perbedaan *hold relax stretching* dengan *active isolated stretching* dalam meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* pada remaja usia 19-21 tahun. **Metode** : Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental untuk mengetahui efek latihan yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Sampel terdiri dari 24 orang dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan. Kelompok perlakuan I terdiri dari 12 orang diberikan *hold relax stretching* dan kelompok perlakuan II terdiri dari 12 orang dengan diberikan *active isolated stretching*. **Hasil** : Hasil uji normalitas dengan *Shapiro Wilk Test* didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan *Levene's Test* didapatkan data varian yang homogen. Hasil uji hipotesis kelompok perlakuan I dengan *Wilcoxon Test* didapatkan nilai $p=0,000$ dan nilai *mean* $6,92 \pm SD 2,746$ berarti *hold relax stretching* dapat meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring*. Pada kelompok perlakuan II dengan *Wilcoxon Test* nilai $p=0,003$ dan nilai *mean* $7,42 \pm SD 1,240$ yang berarti *active isolated stretching* dapat meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring*. Pada hasil uji hipotesis III menggunakan *Mann Whitney Test* menunjukkan nilai $p=0,514$ berarti tidak ada perbedaan *hold relax stretching* dan *active isolated stretching* dalam meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring*. **Kesimpulan** : Pemberian *hold relax stretching* dengan *active isolated stretching* terbukti memberikan pengaruh dalam meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* pada remaja usia 19-21 tahun.

Kata kunci : *Hold Relax Stretching*, *Active Isolated Stretching*, Fleksibilitas, *Tightness Hamstring*