

PERBEDAAN PENAMBAHAN *CONTRACT RELAX STRETCHING* PADA *ECCENTRIC TRAINING* DENGAN *NEURODYNAMIC STRETCHING* PADA *ECCENTRIC TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN DERAJAT FLEKSI *HIP* PADA *STRAIGHT LEG RAISING*

Gilar Wisnu Hardi, Program Studi S-1 Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi, Universitas Esa Unggul

SKRIPSI, AGUSTUS 2015

Terdiri dari VI Bab, 120 Halaman, 18 Tabel, 26 Gambar, 7 Grafik, 3 Skema, 8 Lampiran

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektifitas penambahan neurodynamic stretching pada intervensi eccentric training untuk meningkatkan fleksibilitas otot hamstring dan penambahan contract relax stretching pada intervensi eccentric training untuk meningkatkan fleksibilitas otot hamstring. Penelitian akan dilakukan di Kampus Poltekes Jakarta I jurusan keperawatan gigi. Pada tanggal 30 Maret 2015 sampai dengan 24 April 2015.

Metode penelitian bersifat quasi eksperimental dan menggunakan teknik *sampel random sampling*. Terdiri dari 24 orang yang dibagi dalam dua kelompok. 12 orang dalam kelompok perlakuan I diberi latihan *contract relax stretching dan eccentric training* serta 12 orang lainnya dalam kelompok perlakuan II *neurodynamic stretching dan eccentric training*. Fleksibilitas didefinisikan sebagai kemampuan untuk meregangkan tendon, kondisi ligamen, mekanika sendi yang normal, mobilitas jaringan lunak dan diperpanjang dari otot-otot. Dalam penelitian ini diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *eccentric* ditambah *contract relax stretching* dengan latihan *eccentric* ditambah *neurodynamic stretching* terhadap penambahan derajat SLR. hasil uji T-Test Independent dengan nilai $P(0,05) = 0,46$ ($P > \alpha$). Didapatkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan dalam pemberian pemberian latihan *eccentric* ditambah *contract relax stretching* dengan latihan *eccentric* ditambah *neurodynamic stretching* terhadap penambahan derajat SLR.

Kata kunci : *fleksibilitas, eccentric training, contract relax stretching dan neurodynamic stretching.*