

ABSTRAK

SKRIPSI, Agustus 2016

Oktriana Sari Murti

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

PERBEDAAN PENGARUH PENINGKATAN FLEKSIBILITAS BACK MUSCLE DENGAN LATIHAN PNF STRETCHING DAN PILATES EXERCISE PADA WANITA

Terdiri dari VI Bab, 80 Halaman, 13 Tabel, 9 Gambar, 9 Grafik, 4 Skema, 6 Lampiran

Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan pengaruh peningkatan fleksibilitas back muscle dengan latihan *pnf stretching* dan *pilates exercise* pada wanita. **Metode:** Penelitian bersifat *quasi experiment*, mengetahui pengaruh latihan yang diberikan terhadap objek diukur menggunakan *modified schober test*. Sampel terdiri dari 28 orang wanita yang dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling*. Sampel dibagi kedalam 2 perlakuan masing-masing 14 orang. Perlakuan I dengan *pnf stretching* dan perlakuan II dengan *pilates exercise*. **Hasil:** Uji normalitas dengan *Shapiro wilk test* didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan *independent sample t-test* didapatkan data bervarian homogen. Hasil uji hipotesis pada perlakuan I dengan *paried sample t-test* didapatkan nilai $p=0,000$ dan nilai mean $8,09 \pm SD 1,87$ berarti *pnf stretching* dapat meningkatkan fleksibilitas back muscle. Pada perlakuan II dengan *paried sample t-test* didapatkan nilai $p=0,000$ dan nilai mean $6,28 \pm SD 1,93$ yang berarti *pilates exercise* dapat meningkatkan fleksibilitas back muscle. Hasil *independent sample t-test* untuk hipotesis III menunjukkan nilai $p=0,011$ berarti ada perbedaan latihan *pnf stretching* dan *pilates exercise* dalam meningkatkan fleksibilitas back muscle. **Kesimpulan:** Ada perbedaan pengaruh peningkatan fleksibilitas back muscle dengan latihan *pnf stretching* dan *pilates exercise* pada wanita.

Kata Kunci: Fleksibilitas, Back muscle, PNF Stretching, Pilates exercise