



ABSTRAK

SKRIPSI, Juli 2015

Rizqa Herliani Putri

Program Studi S-1 Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi,

Universitas Esa Unggul

PERBEDAAN PENAMBAHAN *ACTIVE ISOLATED STRETCHING* PADA LATIHAN *CALF RAISE* DALAM MENINGKATKAN DAYA TAHAN OTOT GASTROCNEMIUS PADA WANITA PENGGUNA SEPATU *HIGH HEELS*

Terdiri VI Bab, 97 Halaman, 11 Gambar, 11 Tabel, 3 Skema, 6 Grafik, 6 Lampiran

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan penambahan latihan *active isolated stretching* pada latihan *calf raise* dalam meningkatkan daya tahan otot *gastrocnemius* pada wanita pengguna sepatu *high heels*. Sampel : Terdiri dari 20 orang di *Olla Beauty Store*, dipilih berdasarkan teknik *sample random sampling*. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 10 orang dengan latihan *calf raise* dan kelompok perlakuan II yang terdiri dari 10 orang dengan latihan *calf raise* dan *active isolated stretching*. **Metode :** Penelitian ini merupakan jenis penelitian *experiment* dengan *pre test-post test design* untuk mengetahui perbedaan suatu latihan yang di berikan terhadap objek penelitian. Analisis statistic penelitian ini menggunakan *Paired Sample T-Test* dan *Independent Sample T-Test*. **Hasil :** Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk Test* didapatkan data terdistribusi normal sedangkan uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* didapatkan data varian yang homogen. Uji hipotesis I menggunakan *Paired Sample T Test* menunjukkan nilai $p=0.000$ yang berarti *calf raise* dapat meningkatkan daya tahan otot *gastrocnemius*. Uji hipotesis II menggunakan *Paired Sample T Test* menunjukkan nilai $p=0.000$ yang berarti *calf raise* dan *active isolated stretching* dapat meningkatkan daya tahan otot *gastrocnemius*. Dan uji hipotesis III menggunakan *Independent Sample T Test* menunjukkan nilai $p=0.004$ yang berarti ada perbedaan yang sangat signifikan antara *calf raise* dan *calf raise* dengan penambahan *active isolated stretching*. **Kesimpulan :** Ada perbedaan peningkatan daya tahan otot *gastrocnemius* dengan penambahan latihan *active isolated stretching* pada latihan *calf raise* pada wanita pengguna sepatu *high heels*.

Kata kunci : *Active Isolated Stretching*, *Calf Raise*, Daya Tahan, Otot *Gastrocnemius*

