

**PERBEDAAN PENGARUH ANTARA *ACTIVE STRETCHING* DENGAN
CONTRACT RELAX STRETCHING UNTUK FLEXIBILITAS OTOT
HAMSTRING PADA PEMAIN BADMINTON**



Skripsi

**DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM MENDAPATKAN
GELAR SARJANA FISIOTERAPI**

Oleh :

ELVINDIANI NOVITASARI

J120141024

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2018

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

**PERBEDAAN PENGARUH ANTARA *ACTIVE STRETCHING* DENGAN
CONTRACT RELAX STRETCHING UNTUK FLEXIBILITAS OTOT
HAMSTRING PADA PEMAIN BADMINTON**

Skripsi ini dibuat untuk memperoleh gelar sarjana Fisioterapi dalam Program S1
Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan oleh :

ELVINDIANI NOVITASARI

J120141024

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKRTA**

2018

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

PERBEDAAN PENGARUH ANTARA *ACTIVE STRETCHING* DENGAN *CONTRACT RELAX STRETCHING* UNTUK FLEXIBILITAS OTOT HAMSTRING PADA PEMAIN BADMINTON

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Sidang Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Elvindiani Novitasari

J120141024

Pembimbing



Agus Widodo, S.St.FT, M.Fis.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul PERBEDAAN PENGARUH ANTARA ACTIVE *STRETCHING* DENGAN *CONTRACT RELAX STRETCHING* UNTUK FLEXIBILITAS OTOT HAMSTRING PADA PEMAIN BADMINTON, telah dipertahankan, dikoreksi dan disetujui didepan penguji. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi di Program Studi S1 Fisioterapi Transfer Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Surakarta, Januari 2018

Menyetujui,

TIM PENGUJI SKRIPSI

Penguji

Tanda Tangan

1. Agus Widodo, S.St.FT, M.Fis.

2. Wijianto, S.St.FT, M.Or.

3. Dr. Siti Soekiswati, M.H.

Mengetahui,

Dekan FIK UMS



(Dr. Mutalazimah, SKM.,M.Kes)

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjuran di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dan hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan dalam penulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, Januari 2018



ELVINDIANI NOVITASARI

DEKLARASI

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Elvindiani Novitasari

NIM : J120141024

Program Studi : S1 Fisioterapi Transfer

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh Antara *Active Stretching*
Dengan *Contract Relax Stretching* Untuk
Flexibilitas Otot Hamstring Pada Pemain
Badminton.

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Surakarta, Januari 2018

Peneliti



Elvindiani Novitasari

ABSTRAK

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

ELVINDIANI NOVITASARI/ J120141024

“PERBEDAAN PENGARUH ANTARA *ACTIVE STRETCHING* DENGAN *CONTRACT RELAX STRETCHING* UNTUK FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING PADA PEMAIN BADMINTON”

(Dibimbing Oleh: Agus Widodo, S.St.FT, M.Fis)

Latar Belakang: Untuk mengatasi masalah fleksibilitas otot serta meningkatkan kerja otot hamstring secara optimal, maka dibutuhkan suatu terapi latihan yang bersifat mengulur jaringan otot yang mengalami pemendekan yang biasa kita kenal dengan istilah *stretching*. Berbagai macam teknik yang dapat digunakan dalam melakukan penguluran otot diantaranya *stretching* dengan metode *active stretching* dan *contract relax stretching*.

Tujuan Penelitian: untuk mengetahui pengaruh *contract relax stretching* terhadap fleksibilitas otot hamstring pada pemain badminton, untuk mengetahui pengaruh *active stretching* terhadap fleksibilitas otot hamstring pada pemain badminton, untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara *contract relax stretching* dengan *active stretching* terhadap fleksibilitas otot hamstring pada pemain badminton.

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan *pre test and post test design* untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara *active stretching* dengan *contract relax stretching* pada otot hamstring. Jumlah sampel sebanyak 26 responden dengan metode pengambilan *purposive sampling* dari pemain badminton di GOR Desa Jagalan Kotagede Yogyakarta.

Hasil Penelitian: uji normalitas *Shapiro-Wilk* untuk pengukuran fleksibilitas dengan *Goniometer* mendapatkan hasil $p > 0,05$ yang berarti distribusi data normal, maka di uji analisis data menggunakan Paired Sample t-test. Dari hasil uji tersebut menunjukkan bahwa dari metode *contract relax stretching* dan *active stretching* ada pengaruh terhadap fleksibilitas otot hamstring.

Kesimpulan: Terdapat perbedaan pengaruh pemberian *contract relax stretching* dan *active stretching* terhadap fleksibilitas otot hamstring.

Kata Kunci:

Active Stretching, Contract Relax Stretching, Fleksibilitas.

ABSTRACT

PROGRAM STUDY OF PHYSIOTHERAPY
FACULTY OF HEALTH
UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SURAKARTA

ELVINDIANI NOVITASARI/ J120141024

“THE DIFFERENCE OF INFLUENCE BETWEEN *ACTIVE STRETCHING*
AND *CONTRACT RELAX STRETCHING* HAMSTRING MUSCLES
FLEXIBILITY ON BADMINTON PLAYER”

(Counseled by : Agus Widodo, S.St.FT, M.Fis)

Background : To solve the problem of muscles flexibility and to increase the work of muscles optimally, then it is needed a exercise therapy that can stretching out muscles tissue that experienced shortening known as stretching. The varieties of technique that can use in stretching out the muscles by using active stretching and contract relax stretching method.

Research Objectives : To know the influence of *contract relax stretching* about hamstring muscles flexibility on Badminton player, to know the influence of *active stretching* about hamstring muscles flexibility on badminton player, to know the difference of influence between *contract relax stretching* with *active stretching* about hamstring muscles flexibility on badminton player.

Research methods : This research is experiment by using pre test and post test to know the difference of influence between active stretching and contract relax stretching on the hamstring muscles. The amount of sample as many as 26 respondents with taking of purposive sampling method on Badminton player in Sport center Jagalan Village, Kotagede, Yogyakarta.

Results : The test of normality Shapiro-Wilk to measurement of flexibility with Goniometer get results $p > 0.05$ that means normal data distribution, then data analyst tested by using Paired Sample t-test. Based on the result, there is an effect on hamstring muscles flexibility between contract relax stretching method and active stretching method.

Conclusion : There is difference of influence in giving contract relax stretching and active stretching on hamstring muscles flexibility.

Keyword : Active stretching, Contract relax stretching, Flexibility.

MOTTO

Barang siapa yang keluar dalam menuntut ilmu maka ia adalah

“Barang siapa yang keluar dalam menuntut ilmu maka ia adalah seperti

berperang di jalan Allah hinggang pulang”.

(H.R.Tirmidzi)

“Hidup adalah kegelapan jika tanpa hasrat dan keinginan. Dan semua hasrat -keinginan adalah buta, jika tidak disertai pengetahuan . Dan pengetahuan adalah hampa jika tidak diikuti pelajaran. Dan setiap pelajaran akan sia-sia jika tidak disertai cinta” (Kahlil Gibran)

pekerjaan hebat tidak dilakukan dengan kekuatan, tapi dengan ketekunan dan kegigihan”

(Samuel Jhonson)

Learn from yesterday

Live for today

And hope for tomorrow

(Albert Einstein)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil'alam, saya tujukan kepada Allah SWT, dzat yang Maha Mengetahui dimana tidak ada kemudahan kecuali apa yang Engkau jadikan mudah, sedang yang susah bisa Engkau jadikan mudah, jika Engkau menghendakinya.

Sehingga atas berkat rahmat dan segala karuniaMU dan atas dukungan dan do'a dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya haturkan ungkapan terimakasih saya kepada:

1. Ayah dan Ibu saya, yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya.
2. Saudara saya elsa ferella yang senantiasa memberikan dukungan.
3. Bapak dan Ibu Dosen pembimbing, penguji dan pengajar, yang selama ini telah tulus dan ikhlas untuk menuntun, mengarahkan serta memberikan bimbingan dan pelajaran agar saya menjadi lebih baik.
4. Sahabat dan teman tersayang (vini, aan, kak nomi, kak reni, gita, dan keluarga kos az-zahra) serta teman-teman fisioterapi S1 Transfer UMS 2014.

Terimakasih yang sebesar-besarnya untuk kalian semua, akhir kata saya persembahkan skripsi ini untuk kalian semua, orang-orang yang saya sayangi. Dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang, Aamiinnn.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



- Nama : Elvindiani Novitasari
- Tempat, Tanggal lahir : Mensiku Jaya, 18 November 1992
- Agama : Islam
- Kewarganegaraan : Indonesia
- Alamat : Jl. Abdul Aziz, Tanjung Mekar, Sambas
(KALBAR)
- Riwayat Pendidikan :
1. SD Negeri 9 Sambas, Tahun 1998-2004
 2. SMP Negeri 1 Sambas, Tahun 2004-2007
 3. SMA Negeri 1 Sambas, Tahun 2007-2010
 4. Akademi Fisioterapi YAB Yogyakarta, Tahun 2010-2013

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirobil'amin segala puji bagi Allah atas limpahan karunia-NYA yang tiada terbatas. Hanya karena rahmat, taufik serta hidayah-NYA semata penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "PERBEDAAN PENGARUH ANTARA *ACTIVE STRETCHING* DENGAN *CONTRACT RELAX STRETCHING* UNTUK FLEXIBILITAS OTOT HAMSTRING PADA PEMAIN BADMINTON".

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam menyusun skripsi ini tidak lupa kiranya penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak:

1. Bapak Dr. Sofyan Anif, M.Si. Selaku rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes. Selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc. Selaku Kaprogdi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Bapak Agus Widodo, S.St.FT, M.Fis. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan petunjuk dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Semua pihak yang telah membantu demi terselesaikannya skripsi ini

6. Ayah dan Ibu tercinta yang telah memberikan do'a, semangat dan dukungan sehingga proposal skripsi ini selesai dengan baik.
7. Rekan-rekan mahasiswa Fisioterapi SI Transfer atas kerjasama dan kekompakannya.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat balasan yang lebih baik dari Allah S.W.T.

Karya ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran guna perbaikan dalam kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya, semoga karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi ilmu pengetahuan, tenaga kesehatan dan penelitian khususnya di bidang Fisioterapi.

Surakarta, Januari 2018

Penulis

Elvindiani Novitasari

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
HALAMAN DEKLARASI.....	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	vii
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN	x
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Definisi	5

B. Anatomi.....	8
C. Penelitian Yang Relevan.....	11
D. Kerangka Pikir	12
E. Kerangka Konsep.....	12
F. Hipotesis	13
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	14
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	14
C. Populasi dan Sampel.....	15
D. Alat Ukur	16
E. Variabel Penelitian.....	16
F. Definisi Konseptual	17
G. Definisi Operasional.....	17
H. Jalannya Penelitian.....	20
I. Teknik Analisis Data	21
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	22
B. Analisis Data	23
C. Pembahasan.....	26
D. Keterbatasan Penelitian.....	29
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	30
B. Saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Analisis Deskripsi Kelompok <i>Contract Relax Stretching & Active Stretching</i>	22
Tabel 4.2. Hasil Uji <i>Shapiro -Wilk Test</i>	23
Tabel 4.3. Hasil Uji Homogenitas <i>Levene's Test</i>	24
Tabel 4.4. Perbedaan Mean <i>Pre Test & Post Test Contract Relax Stretching</i> ...	25
Tabel 4.5. Perbedaan Mean <i>Pre Test & Post Test Active Stretching</i>	25
Tabel 4.6. Hasil Uji beda Pengaruh Metode <i>Contract Relax Stretching & Active Stretching</i> terhadap Flexibilitas Otot Hamstring	26
Tabel 4.7. Hasil Uji <i>Shapiro -Wilk Test</i>	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Anatomi Otot Hamstring	10
Gambar 2.2. Kerangka Pikir.....	12
Gambar 2.3. Kerangka Konsep.....	12
Gambar 3.1. Active Stretching	18
Gambar 3.2. Contract Relax Stretching	19
Gambar 3.3. Proses Pengukuran Fleksibilitas Otot Hamstring	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 2. Surta Keterangan

Lampiran 3. Surat Pernyataan

Lampiran 4. Data Responden

Lampiran 5. Dokumentasi

Lampiran 6. Hasil Analisis Data