

**PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP
FLEKSIBILITAS LUMBAL
(STUDY PADA ANGGOTA HIZBUL WATHAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA ANGKATAN 2016-2018)**



SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Tugas-Tugas Dan Persyaratan Akhir
Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi

Disusun Oleh :

Zuhrotun Nisak

J120160032

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

2020

HALAMAN PRASYARAT GELAR

**PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP FLEKSIBILITAS LUMBAL
(*STUDY* PADA ANGGOTA HIZBUL WATHAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA ANGKATAN 2016-2018)**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program
S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta



Diajukan oleh:

ZUHROTUN NISAK

J120160032

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2020

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP FLEKSIBILITAS LUMBAL

(STUDY PADA ANGGOTA HIZBUL WATHAN UNIVERSITAS

MUHAMMADIYAH SURAKARTA ANGKATAN 2016-2018)

Telah disetujui pembimbing untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Sidang

Hasil Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas

Muhammadiyah Surakarta

Disusun Oleh:

Zuhrotun Nisak

J120160032

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Dr.dr. Siti Soekiswati, M.H

NIDN: 06-1109-6801

PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul:

**PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP FLEKSIBILITAS LUMBAL
(STUDY PADA ANGGOTA HIZBUL WATHAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA ANGKATAN 2016-2018)**

Oleh:

ZUHROTUN NISAK

J 120 160 032

**Dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal : 6 Februari 2020**

Pembimbing

Dr.dr. Siti Soekiswati, M.H

NIDN : 06-1190-6801

Penguji

1. Dr.dr. Siti Soekiswati, M.H
2. Arif Pristianto, S.St.Ft., M.Fis
3. Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.Kes

**Menyetujui,
Ka. Prodi Fisioterapi**

**Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc
NIK. 748**

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes

NIK: 786

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zuhrotun Nisak

NIM : J120160032

Program Studi : S1 Fisioterapi

Judul : "Pengaruh Senam Pilates Terhadap Fleksibilitas Lumbal (*Study* Pada Anggota Hizbul Wathan Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2016-2018)".

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan pendidikan lainnya, kecuali dalam bentuk kutipan-kutipan dan ringkasan-ringkasan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 06 Februari 2020

Penulis



Zuhrotun Nisak

J120160032

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah, puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, hidayah dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul “PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP FLEKSIBILITAS LUMBAL (*STUDY* PADA ANGGOTA HIZBUL WATHAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA ANGKATAN 2016-2018)”.

Skripsi ini diajukan guna melengkapi tugas-tugas dan demi melengkapi persyaratan untuk menyelesaikan Program Pendidikan Sarjana Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lupa kiranya penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak :

1. Prof. Prof Dr. Sofyan Anif, M.Si selaku rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Ibu Mutalazimah, S.KM, M.Kes selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc Selaku ka.Progdi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Ibu dan bapak serta keluarga yang selalu memberi dukungan dan semangat
5. Teman-teman Hizbul Wathan Universitas Muhammadiyah Surakarta
6. Teman-teman se perjuangan S1 Fisioterapi 2016
7. Teman-teman terbaik saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala saran dan kritik atas kekurangan skripsi ini masih akan sangat membantu. Akhir kata saya selaku penulis mengucapkan banyak terima kasih. *Jazzakumullah Khairan.*

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 06 Februari 2020

Penulis

HALAMAN MOTTO

”Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma’ruf dan mencegah dari yang munkar; merekalah orang-orang yang beruntung.” (Q.S Ali-Imran : 104)

“Dan bagi setiap orang ada memiliki arah yang dituju ke arah mana dia menghadapkan wajahnya. Maka berlomba-lombalah kamu dalam berbuat kebaikan. Di mana saja kamu berada pasti Allah akan mengumpulkan kamu sekalian. Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu.”

(Q.S Al Baqarah : 148)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alkhamdulillah segala nikmat dari Allah *Subhanahuwata'ala* Rabb alam semesta alam yang telah memberikan kesempatan penulis merasakan kehidupan yang bermakna dan kesehatan sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

Sebuah karya sederhana ini akan saya persembahkan kepada:

1. Ibu dan bapak yang selalu ada dan sabar untuk menjadi tempat keluh kesah penulis dan selalu memberikan semangat baik finansial dan spiritual, memberi tauladan kepada penulis.
2. Pembimbing Skripsi Ibu dr. Siti Soekiswati, M.H yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberi support hingga skripsi ini terselesaikan.
3. Keluarga HW UMS yang telah menjadi tempat penulis berproses selama 3,5 tahun di UMS tercinta ini.
4. Nangala yang telah menjadi orang-orang terbaik dan sabar mendengar keluh kesah selama saya disolo.
5. Bapak dan ibu dosen tercinta yang telah memberi ilmu yang bermanfaat selama kuliah.
6. Almamater Universitas Muhammadiyah Surakarta

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PRASYARAT GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka	6
B. Tinjauan Teori.....	8
1. Fleksibilitas.....	8
2. Pilates	11
3. <i>Sit and Reach Test</i>	18
C. Kerangka Berpikir.....	19
D. Kerangka Konsep.....	20
E. Hipotesa.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	22

D. Variable Penelitian.....	23
E. Definisi Konseptual.....	23
F. Definisi Operasional.....	24
G. Langkah-langkah Penelitian.....	25
H. Teknik Analisis Data.....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
A. Hasil Penelitian	27
B. Pembahasan.....	31
C. Keterbatasan Penelitian.....	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	36
A. Kesimpulan	36
B. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Daftar Penelitian Terkait	6
Tabel 3.1 <i>Sit and reach test</i>	25
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	28
Tabel 4.2 Uji Normalitas	29
Tabel 4.3 Hasil Uji Pengaruh Fleksibilitas Dengan <i>Sit And Reach Test</i>	30
Tabel 4.4 Hasil Uji Beda Pengaruh Fleksibilitas Tubuh.....	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Pilates	14
Gambar 2.2 <i>Sit and reach test</i>	18
Gambar 2.3 Kerangka berfikir	19
Gambar 2.4 Kerangka Konsep	20
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	21

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Protokol Senam Pilates
- Lampiran 2 : Gambar Gerakan Senam Pilates
- Lampiran 3 : Protokol *Sit and Reach Test*
- Lampiran 4 : Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 5 : Lembar Persetujuan Enumerator
- Lampiran 6 : Surat Ethical Clearance
- Lampiran 7 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 8 : Surat Persetujuan Penelitian
- Lampiran 9 : Data Hasil *Sit and Reach Test*
- Lampiran 10 : Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 11 : Surat Izin Peminjaman Alat
- Lampiran 12 : Hasil SPSS

**PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP
FLEKSIBILITAS LUMBAL
(STUDY PADA ANGGOTA HIZBUL WATHAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA ANGKATAN 2016-2018)**

ABSTRAK

Latar Belakang :Kemampuan yang dimiliki oleh sendi untuk melakukan gerakan secara maksimal sesuai dengan kemampuannya dalam full ROM dinamakan fleksibilitas. Fleksibilitas salah satu faktor penting dalam mendukung kegiatan sehari-hari. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan fleksibilitas adalah pilates. Pilates adalah *mind-body exercise* yang berfokus pada fleksibilitas, stabilitas, control otot, postur dan pernapasan. Latihan dapat dengan *mat-based* atau peralatan khusus.

Tujuan : Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam pilates terhadap fleksibilitas lumbal pada anggota Hizbul Wathan Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2016-2018.

Manfaat : Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah dapat meningkatkan fleksibilitas lumbal sehingga dapat memaksimalkan kegiatan sehari-hari khususnya pada kegiatan Hizbul Wathan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Metode : Metode yang digunakan *quasi ekperimental* kemudian menggunakan *pre-test and post-test design with control*. Jumlah sampel yang digunakan adalah 20, teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* sesuai kriteria. Setelah itu sampel dibagi dua kelompok yaitu kontrol dan perlakuan. Penelitian dilakukan 2 kali setiap minggunya selama 4 minggu. Alat ukur yang digunakan *sit and reach test*.

Hasil : Terdapat pengaruh senam pilates terhadap fleksibilitas lumbal pada anggota Hizbul Wathan Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2016-2018.

Kata Kunci : Fleksibilitas, Pilates, *Sit and reach test*.

**EFFECT OF PILATES TO
LUMBAL FLEXIBILITY
(STUDY IN THE MEMBERS OF HIZBUL WATHAN UNIVERSITY OF
MUHAMMADIYAH SURAKARTA FORCE 2016-2018)**

ABSTRACT

Background: The ability possessed by the joints to make maximum movements according to their ability in full ROM is called flexibility. Flexibility is an important factor in supporting daily activities. One exercise that can increase flexibility is pilates. Pilates is a mind-body exercise that focuses on flexibility, stability, muscle control, posture and breathing. Exercise can be with mat-based or special equipment.

Purpose : The purpose of this study is to determine the effect of pilates exercises on lumbar flexibility on members of the Hizbul Wathan University of Muhammadiyah Surakarta University 2016-2018.

Benefits : The benefits that can be drawn from this study are that it can increase lumbar flexibility so as to maximize daily activities, especially at the Hizbul Wathan activities at the Muhammadiyah University of Surakarta.

Method : The method used is quasi-experimental and then uses pre-test and post-test design with control. The number of samples used was 20, the sampling technique with purposive sampling according to criteria. After that the sample is divided into two groups namely control and treatment. The study was conducted 2 times every week for 4 weeks. Measuring instruments used sit and reach test.

Results : There is the effect of pilates exercises on lumbar flexibility on members of Hizbul Wathan University of Muhammadiyah Surakarta class of 2016-2018.

Keywords : Flexibility, Pilates, Sit and reach test