

**PERBEDAAN PENGARUH *PILATES EXERCISE* DAN YOGA
TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS *LUMBAL* PADA
WANITA DEWASA MUDA (20-40 TAHUN) DI *IN N OUT FITNESS SOLO***



SKRIPSI

**Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Fisioterapi**

Disusun oleh:

ELOK MARUFAH

J120150094

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

2019

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

**PERBEDAAN PENGARUH *PILATES EXERCISE* DAN *YOGA*
TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS *LUMBAL* PADA
WANITA DEWASA MUDA (20-40 TAHUN) DI *IN N OUT FITNESS SOLO***

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program

S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Hari : Rabu

Tanggal : 23 Januari 2019

Elok Marufah

J120150094

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2019

HALAMAN PERSETUJUAN

**PERBEDAAN PENGARUH *PILATES EXERCISE* DAN *YOGA*
TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS *LUMBAL* PADA
WANITA DEWASA MUDA (20-40 TAHUN) DI *IN N OUT FITNESS SOLO***

Skripsi Ini Telah Dipertahankan Didepan Tim Penguji

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

Elok Marufah

J120150094

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing,

Wahyuni, Ftr.,M.Kes

NIK/NIDN: 0616077302

HALAMAN PENGESAHAN

**PERBEDAAN PENGARUH *PILATES EXERCISE* DAN *YOGA*
TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS *LUMBAL* PADA
WANITA DEWASA MUDA (20-40 TAHUN) DI *IN N OUT FITNESS SOLO***

Skripsi Ini Telah Dipertahankan Didepan Tim Penguji

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Hari : Rabu

Tanggal : 23 Januari 2019

Menyetujui,

Tim Penguji Skripsi

Penguji

Tanda Tangan

1. Wahyuni, Ftr., M.Kes (.....)
2. dr. Siti Soekiswati, M.HKes (.....)
3. Farid Rahman, S.St.FT., M.Or (.....)

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes

NIK/NIDN : 786 06-1711-7301

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya

Nama : Elok Marufah

NIM : J120150094

Fakultas/Jurusan : Ilmu Kesehatan/ S1 Fisioterapi

Jenis : Skripsi

Judul : Perbedaan Pengaruh *Pilates Exercise* dan Yoga Terhadap Peningkatan Fleksibilitas *Lumbal* Pada Wanita Dewasa Muda (20-40 Tahun) di *In N Out Fitness Solo*.

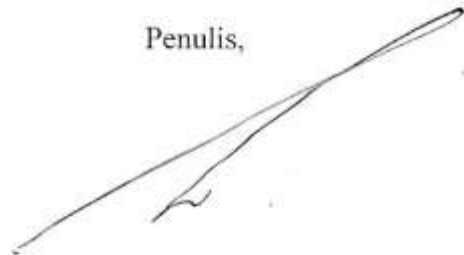
Dengan ini saya menyatakan bahwa sesungguhnya :

1. Skripsi yang saya sampaikan sebagai syarat menyelesaikan pendidikan S1 Fisioterapi adalah asli ide dan gagasan saya sendiri.
2. Dalam isi dari pada skripsi sebagaimana tersebut no. 1 diatas tidak menjiplak/ meringkas/memplagiat dari karya siapapun atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai kutipan dan daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat ketidakbenaran dalam pernyataan saya ini, maka saya bersedia menerima sanksi yang telah ditentukan.

Surakarta, 23 Januari 2019

Penulis,



Elok Marufah
J120150094

MOTTO

Lakukanlah sekarang, terkadang “nanti” bisa jadi “tak pernah”.

Sukses adalah saat persiapan dan kesempatan bertemu.

THINK BIG AND ACT NOW
(Berpikirlah besar dan bertindaklah sekarang)

PERSEMBAHAN

Karya tulis ini tidak hanya disusun untuk memenuhi tugas akhir studi. Karya tulis ini juga disusun untuk mendedikasikan diri sebagai orang yang bertanggung jawab untuk mimpi-mimpi orang terdekat, diantaranya :

1. Papa dan mama yang selalu mendoakan, mendukung dan memotivasi saya
2. Kedua Dosen Pembimbing skripsi saya, yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.
3. Semua pihak yang membantu skripsi ini
4. Teman-teman S1 Fisioterapi B 2015

Terima Kasih.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah segala puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh *Pilates Exercise* dan Yoga Terhadap Peningkatan Fleksibilitas *Lumbal* Pada Wanita Dewasa Muda (20-40 Tahun) di *In n Out Fitness Solo*”. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam menyelesaikan penelitian ini banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Sofyan Anif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Mutalazimah, SKM.,M.Kes., selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc., F.Tr selaku Ka Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Wahyuni, SKM.,M.Kes., selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan meluangkan waktu untuk membimbing penulis.
5. Siti Soekiswati, M.H., selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan meluangkan waktu untuk membimbing penulis.
5. Bapak/ibu dosen Program Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

6. Segenap dosen pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Segenap Karyawan dan staf tata usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
8. Kedua Orang Tua dan segenap Keluarga. Terima kasih telah memberi dukungan dalam bentuk apapun.
9. Teman-teman mahasiswa program studi Fisioterapi S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta 2015.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, 23 Januari 2019

Penulis,

Elok Marufah
J120150094

ABSTRAK

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

Skripsi, 23 Januari 2019

Elok Marufah, J120150094

PERBEDAAN PENGARUH *PILATES EXERCISE* DAN YOGA TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS *LUMBAL* PADA WANITA DEWASA MUDA (20-40 TAHUN) DI *IN N OUT FITNESS SOLO*

Latar Belakang : Wanita yang memiliki kebiasaan duduk dalam waktu yang lama seperti pada mahasiswa juga dapat menimbulkan kekakuan dan ketegangan pada otot *lumbal* dimana akan berdampak pada penurunan fleksibilitas *lumbal* itu sendiri. *Pilates exercise* dan yoga merupakan program yang direkomendasikan untuk menjaga dan meningkatkan fleksibilitas *lumbal*.

Tujuan : Mengetahui perbedaan pengaruh pemberian *pilates exercise* dan yoga terhadap peningkatan fleksibilitas *lumbal* pada wanita dewasa muda.

Metode Penelitian : Jenis penelitian quasi eksperimental dengan menggunakan desain penelitian “*Two groups Pre test and Post test design*”. Populasi penelitian yaitu wanita dewasa muda yang mengikuti *pilates exercise* dan yoga secara rutin di *In n Out Fitness Solo* dengan populasi sebanyak 17 orang, terbagi menjadi 2 kelompok, dimana Kelompok A (n=9) diberikan intervensi *pilates exercise* sedangkan Kelompok B (n=8) diberikan intervensi yoga. Penelitian ini dilakukan 2 kali dalam seminggu selama 6 minggu. Pengukuran nilai fleksibilitas menggunakan *sit and reach test*.

Hasil Penelitian : Hasil analisis statistik parametrik dengan paired sample t-test, hasil penelitian pada Kelompok A diperoleh beda rerata nilai fleksibilitas *lumbal* sebesar $44 \pm 3,44$ cm dengan nilai $p < 0,000$, sedangkan hasil penelitian pada Kelompok B diperoleh beda rerata nilai fleksibilitas *lumbal* sebesar $41,75 \pm 2,75$ cm dengan nilai $p < 0,000$. Uji beda selisih Kelompok A dengan Kelompok B beda rerata $3,44 \pm 2,81$ cm dengan nilai signifikansi (p-value) 0,292.

Kesimpulan : Tidak terdapat perbedaan rata-rata peningkatan fleksibilitas *lumbal* post-test yang signifikan antara kelompok A dan kelompok B. Rata-rata selisih fleksibilitas *lumbal* kelompok A sebesar 44cm dan kelompok B sebesar 41,43cm.

Kata Kunci : : Fleksibilitas, *Pilates Exercise*, Yoga, Wanita Dewasa Muda

ABSTRACT

**BACHELOR OF PHYSIOTHERAPY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA**

Thesis, 23th January 2019

Elok Marufah, J120150094

DIFFERENCES IN THE EFFECTS OF PILATES EXERCISE AND YOGA ON INCREASED LUMBAR FLEXIBILITY IN YOUNG ADULT WOMEN IN IN OUT OF FITNESS SOLO

Background : *Productive women who's working in static position can cause stiffness back muscle. The stiffness of back muscle can decrease lumbar flexibility. When lumbar flexibility was decreased, it can cause low back pain during activities. Yoga and pilates exercise are recommended program for increase lumbar flexibility.*

Objective : *This study aims to compared the effect of pilates exercise and yoga to increase lumbar flexibility for young adult woman.*

Method : *Design of this study uses research methods quasi experimental study pre and post test design. Total sampel of this research study are 17 young adult women at In n Out Fitness Solo, whose age are 20-40 years old. The sampel divided into two groups which the group A (n=9) was given pilates exercise ,while group B (n=8) was given yoga twice a week in 6weeks. This research was using sit and reach test as measured flexibility.*

Result : *Based on Paired Sample t-Test statistical analysis the results of this study research shown that the difference in the mean of lumbar flexibility in group A was obtained $44 \pm 3,44$ cm with $p < 0,000$, while the mean of lumbar flexibility in group B was obtained $41,75 \pm 2,75$ cm with $p < 0,000$ with $p < 0.001$. The difference lumbar flexibility in group A and group B was obtained $3,44 \pm 2,81$ cm with (p-value) 0,292.*

Conclusion : *There was no difference in the average increase in post-test lumbar flexibility that was significant between group A and group B. The average difference in lumbar flexibility in group A was 44cm and group B was 41.43cm.*

Keywords : *Flexibility, Pilates Exercise, Yoga, Sit and Reach Test, Young Adult Woman.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Tinjauan Pustaka	7
B. Tinjauan Teori	8
1. Fleksibilitas	8
2. Pilates	11
3. Yoga	17

C. Kerangka Berpikir	21
D. Kerangka Konsep	22
E. Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Variabel Penelitian	25
E. Definisi Konseptual	25
F. Definisi Operasional	26
G. Jalannya Penelitian	29
H. Teknik Analisis Data	31
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	32
B. Pembahasan	39
C. Keterbatasan Penelitian	47
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	48
A. Simpulan	48
B. Saran	48
C. Implikasi.....	49

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Dosis <i>Pilates Exercise</i>	15
Tabel 2.2 Dosis Yoga	19
Tabel 3.1. <i>Normal sit and reach test</i>	27
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	32
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	33
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh	33
Tabel 4.4 Hasil Uji Univariat	34
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas <i>Lavene Statistic</i>	35
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk Test</i>	36
Tabel 4.7 Hasil Uji <i>Paired Sample t-test</i>	37
Tabel 4.8 Hasil Uji <i>Independent Sample t-test</i>	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Penelitian terdahulu mengenai peningkatan fleksibilitas dengan pilates exercise dan yoga	7
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir	21
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	22

DAFTAR LAMPIRAN

1. Gerakan *Pilates Exercise*
2. Gerakan Yoga
3. Surat Izin Penelitian
4. Lembar Persetujuan Responden
5. Hasil Output Uji Statistik
6. Dokumentasi
7. Daftar Riwayat Hidup