

**BEDA PENGARUH *STATIC STRETCHING* DAN
DYNAMIC STRETCHING TERHADAP DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI PADA PEGAWAI RSAU
dr. EFRAM HARSANA**



SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Fisioterapi

Oleh:

Tri Mei Wulandari J120181117

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FALKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2020**

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**BEDA PENGARUH *STATIC STRETCHING* DAN *DYNAMIC STRETCHING* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA
PEGAWAI DI RSAU DR EFRAM HARSANA**

Telah disetujui pembimbing untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Sidang

Hasil Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas

Muhammadiyah Surakarta

Disusun Oleh:

Tri Mei Wulandari

J120181117

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Dr.dr.Siti Soekiswati,M.H.

NIK 0611096801

PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul:

**Beda Pengaruh *Static Stretching* dan *Dynamic Stretching* terhadap
Daya Ledak Otot Tungkai pada Pegawai di RSAU dr Efram**

Harsana

Oleh:

TRI MEI WULANDARI

J 120 181 117

Dipertahankan di hadapan Tim Penguji

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Padatanggal: 8 Februari 2020

Pembimbing

Dr.dr.Siti Soekiswati,M.H.

NIK 0611096801

Penguji:

1. Dr.dr. Siti Soekiswati,M.H. (.....)
2. Wijianto,SST.FT.FTr.,M.Or (.....)
3. Farid Rahman,SST.FT.Ftr.,M.Or (.....)

Menyetujui,

Ka.ProdiFisioterapi

IsnainiHerawati, S.Fis.,Ftr., M.Sc

NIDN: 0614127401

Mengetahui,

DekanFakultasIlmuKesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Mutafazimah, SKM.,M.Kes

NIK/NIDN:786/06-1711-7301

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan bertanggungjawab sepenuhnya.

Surakarta, 8 Februari 2020



Tri Mei Wulandari

MOTTO

“Selalu ada harapan bagi mereka yang sering berdoa selalu
ada jalan bagi mereka yang sering berusaha”

” Lakukanlah kebaikan sekecil apapun karna kau tak pernah
tahu kebaikan apa yang akan membawamu ke surga”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

- ✚ Suami dan anak-anakku tercinta yang memberikan kasih sayang, semangat dan do'a yang tak terhingga dan ternilai oleh apapun. Terimakasih atas semuanya.
- ✚ Terimakasih untuk teman-teman S1 Fisioterapi yang saling menyemangati dan menguatkan satu sama lain, demi wisuda bareng tahun ini.
- ✚ Terimakasih untuk teman-teman poli Fisioterapi RSAU dr Efram Harsana yang selama ini memberikan motivasi dan dukungannya

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dan berjudul “Beda Pengaruh *Static Stretching* dan *Dynamic Stretching* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Pegawai di RSAU dr Efram Harsana” sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program pendidikan strata 1 Fisioterapi.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, bantuan, arahan, masukan serta dorongan dalam penyelesaiannya dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT, yang insya Allah telah meridhoi atas terselesaikannya tugas skripsi ini.
2. Suami dan anak-anakku tercinta yang tak pernah lelah selalu memberi do'a, semangat dan dukungan.
3. Dr Mutalazimah, SKM., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
4. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc selaku Ketua Program Studi Fisioterapi
5. Bapak Wijianto, S.St.Ft.FTr., M.Or, selaku Ketua Jurusan S1 Fisioterapi.
6. Ibu Dr.dr Siti Soekiswati, M.H selaku pembimbing I, dan Farid Rahman, St.FT., M.Or selaku pembimbing III, atas bimbingan, arahan, waktu dan saran-saran sehingga skripsi ini dapat selesai pada waktunya.

7. Seluruh dosen S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama ini.
8. Terimakasih kepada Kepala RSAU dr Efram Harsana yang telah memberikan ijin penelitian dan kepada seluruh karyawan yang telah membantu jalannya penelitian sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar
9. Petugas perpustakaan yang telah banyak membantu penulis dalam mencari literatur yang diperlukan.
10. Seluruh mahasiswa seperjuangan angkatan S1 Fisioterapi Transfer angkatan 2018 yang selalu saling menyemangati
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, atas masukan dan waktu untuk memberikan penulisan pencerahan dalam proses penulisan skripsi.

Penulis menyadari bahwa ada banyak kekurangan dan keterbatasan dalam skripsi ini. Karena itu, kritikan, saran dan masukan yang membangun dari pembaca sangat diharapkan. Semoga skripsi ini, dapat bermanfaat baik bagi penulis, fisioterapis maupun pembaca pada umumnya. Atas partisipasinya, perhatian dan kerja samanya di ucapkan terimakasih.

Surakarta, Februari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI.....	ii
PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka.....	7
B. Tinjauan Teori.....	7
C. Kerangka Berpikir.....	20
D. Kerangka Konsep.....	21
E. Hipotesis.....	21

BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Jenis Penelitian	22
B. Waktu dan Tempat Penelitian	23
C. Variabel dan Definisi Operasional.....	24
D. Langkah-Langkah Penelitian	31
E. Data Penelitian	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Penelitian.....	35
B. Hasil Analisis Data	39
C. Pembahasan Hasil Analisa Data	43
D. Keterbatasan Penelitian	46
BAB V PENUTUP.....	47
A. Kesimpulan	47
B. Implikasi	48
C. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Program Static Stretching	25
Tabel 3.2 Program Dynamic Stretching.....	27
Tabel 4.1 Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki	36
Tabel 4.2 Distribusi Berdasarkan Umur	37
Tabel 4.3 Rata-Rata Vertical Jump Test Sebelum Dan Setelah Perlakuan.....	38
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Data Pada Shapiro-Wilk	39
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas Dengan Levene's Test.....	40
Tabel 4.6 Hasil Uji Dependent T-Test Sebelum Dan Sesudah Perlakuan Static Stretching.....	41
Tabel 4.8 Hasil Vertical Jump Pada Kelompok I Dan Kelompok II	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 vertical jump test (Kent and Colby, 2017)	19
Gambar 2.2 Kerangka pikir penelitian	20
Gambar 2.3 Kerangka konsep penelitian.	21
Gambar 3.1 Rancangan penelitian	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 2 Surat Balasan Permohonan Ijin

Lampiran 3 Surat Persetujuan menjadi merator

Lampiran 4 Lembar Persetujuan responden penelitian

Lampiran 5 Kuesioner Penelitian

Lampiran 6 Protokol Metode Static Stretching

Lampiran 7 Protokol Metode Dynamic Stretching

Lampiran 8 Hasil Perlakuan Static Stretching dan Dynamic Stretching

Lampiran 9 Hasil Uji Statistik SPSS 25

**BEDA PENGARUH *STATIC STRETCHING* DAN *DYNAMIC STRETCHING*
TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA PEGAWAI
LAKI-LAKI RSAU dr EFRAM HARSANA
(Tri Mei Wulandari, 2020, 54 Halaman)**

Abstrak

Tujuan: (1) untuk mengetahui pengaruh *static stretching* terhadap daya ledak otot tungkai, (2) untuk mengetahui pengaruh *dynamic stretching* terhadap daya ledak otot tungkai, (3) untuk mengetahui beda pengaruh antara *static stretching* dan *dynamic stretching* terhadap daya ledak otot tungkai, (4) untuk mengetahui yang lebih berpengaruh antara *static stretching* dan *dynamic stretching* terhadap daya ledak otot tungkai. **Latar Belakang:** menurunnya aktivitas pegawai menyebabkan penurunan kebugaran jasmani salah satu komponennya adalah power. **Rancangan Penelitian :** *two groups pre test and post test design without randomisasi*. **Subyek :** pegawai RSAU dr. Efram Harsana dengan jumlah 28 orang di bagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama *static stretching* sebanyak 14 orang dan kelompok kedua *dynamic stretching* sebanyak 14 orang dengan rentang usia 25-30 tahun dan memenuhi kriteria inklusi. **Perlakuan :** kelompok pertama diberikan perlakuan *jogging* 5 menit, berjalan 2 menit dan *static stretching* selama 3 minggu dengan frekuensi 3 kali setiap minggu, kelompok kedua diberikan perlakuan *jogging* 5 menit, berjalan 2 menit dan *dynamic stretching* selama 3 minggu dengan frekuensi 3 kali setiap minggu. Alat ukur daya ledak otot tungkai yang digunakan *vertical jump test*. **Analisis :** hipotesis data dengan statistik parametrik yaitu menggunakan *dependent t-test* dan *independent t-test*. **hasil :** (1) uji nilai *vertical jump test* sebelum dan sesudah perlakuan *static stretching* dengan menggunakan *dependent t-test* didapatkan hasil yang signifikan, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), (2) uji nilai *vertical jump test* sebelum dan sesudah perlakuan *dynamic stretching* dengan menggunakan *dependent t-test* didapatkan hasil yang signifikan, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), (3) uji nilai *vertical jump test* sesudah perlakuan *static stretching* dan *dynamic stretching* dengan menggunakan *independent t-test* didapatkan hasil yang tidak signifikan, dengan nilai $p = 0,081$ ($p > 0,05$), (4) uji nilai *mean* dari selisih *vertical jump test* sebelum dan sesudah dari perlakuan *static stretching* sebesar 6.29, pada perlakuan *dynamic stretching* sebesar 7,50. **Kesimpulan :** (1) ada pengaruh *static stretching* terhadap daya ledak otot tungkai, (2) ada pengaruh *dynamic stretching* terhadap daya ledak otot tungkai, (3) tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pemberian *static stretching* dan *dynamic stretching* terhadap daya ledak otot tungkai, (4) *dynamic stretching* lebih berpengaruh dibandingkan *static stretching* terhadap daya ledak otot tungkai.

Kata kunci : *static stretching*, *dynamic stretching*, *vertical jump test*, daya ledak otot tungkai.

Abstract

Objective : (1) to determine the effect of static stretching to the explosive power of the leg muscles, (2) to determine the effect of dynamic stretching to the explosive power of the leg muscles, (3) to determine the differential effect between static stretching and dynamic stretching to the explosive power of the leg muscles, (4) to determine the most effective between static stretching and dynamic stretching to the explosive power of the leg muscles. **Background**: decreased student activity leads to decreased physical fitness one of the components is power. **Research design** : two groups pre test and post test design without randomisasi. **Subject** : RSAU dr Efram Harsana employee with 28 people divided into two groups. The first group of static stretches as many as 14 people and the second group dynamic stretching as many as 14 people with income 25-30 years and meet the criteria of inclusion. **Treatment** : the first group was given 5-minute jogging, 2-minute walking and static stretching for 3 weeks with frequency 3 times a week, second group was given 5-minute jogging, 2-minute walking and dynamic stretching for 3 weeks with frequency 3 times a week. The explosive power of the leg muscles measurement with vertical jump test. **Analysis** : hypothesis data with parametric statistic that is using dependent t-test and independent t-test. **Result** : (1) the value vertical jump test before and after intervention static stretching using dependent t-testis getting significant result with the value $p = 0,000$ ($p < 0,05$), (2) the value vertical jump test before and after intervention static stretching using dependent t-testis getting significant result with the value $p = 0,000$ ($p < 0,05$), (3) the value vertical jump test after the intervention static stretching and dynamic stretching using independent t-testis getting not significant result with the value $p = 0,081$ ($p > 0,05$), (4) the mean value of difference of the vertical jump test before and after the intervention static stretching of 6.29, dynamic stretching treatment of 7.50. **Conclusion** : (1) static stretching has effect to the explosive power of the leg muscles, (2) dynamic stretching has effect to the explosive power of the leg muscles, (3)) no difference in effect between static static and dynamic stretching to the explosive power of the leg muscles, (4) dynamic stretching is more influential than static stretching to the explosive power of the leg muscles.

Keywords : static stretching, dynamic stretching, vertical jump test, explosive power of the leg muscles.