

**PENGARUH PEMBERIAN *ACTIVE ISOLATED STRETCHING*  
TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS OTOT  
*HAMSTRING* PADA PEMAIN FUTSAL KLUB  
PUMA FC DI DESA MOJOTELU  
ALASTUWO KEBAKKRAMAT**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada  
Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh  
**ANISA UMISHOIMAH**  
E2014006

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH  
SURAKARTA  
2018**

**PENGARUH PEMBERIAN *ACTIVE ISOLATED STRETCHING*  
TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS OTOT  
*HAMSTRING* PADA PEMAIN FUTSAL KLUB  
PUMA FC DI DESA MOJOTELU  
ALASTUWO KEBAKKRAMAT**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada  
Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta**

Oleh  
**ANISA UMISHOIMAH**  
E2014006

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
SURAKARTA  
2018**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

**PENGARUH PEMBERIAN *ACTIVE ISOLATED STRETCHING*  
TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS OTOT  
*HAMSTRING* PADA PEMAIN FUTSAL KLUB  
PUMA FC DI DESA MOJOTELU  
ALASTUWO KEBAKKRAMAT**

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta skripsi saya bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi dari yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apakah ternyata dikemudian hari penulisan Skripsi ini merupakan hasil plagit atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 17 Juni 2018

METERAI  
TEMPEL  
TGL. 20  
C02DFAFF224299827  
6000  
ENAM RIBURUPIAH  
  
Anisa Umishoimah  
NIM E2014006

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitis akademik STIKES ‘ Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anisa Umishoimah  
NIM : E2014006  
Jenis Karya : Skripsi  
Judul :Pengaruh Pemberian *Active Isolated Stretching* terhadap peningkatan Fleksibilitas Otot *Hamstring* pada Pemain Futsal Klub Puma Fc di Desa Mojotelu Alastuwo Kebakkramat.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royally- Free Right*) kepada STIKES ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya bersedia perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan data (*data base*), merawat sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : 17 Juni 2018

Yang menyatakan



(AnisaUmishoimah)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

**PENGARUH PEMBERIAN *ACTIVE ISOLATED STRETCHING*  
TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS OTOT  
*HAMSTRING* PADA PEMAIN FUTSAL KLUB  
PUMA FC DI DESA MOJOTELU  
ALASTUWO KEBAKKRAMAT**

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang skripsi Program Studi  
DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 29 Juli 2018

Pembimbing I



Wahyuni, SKM., M.Kes., MM  
NIDN. 0625056502

Pembimbing II



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0605059001

Mengetahui,  
Kaprosdi DIV Fisioterapi



Maskun Pudjianto, S.MPh., M.Kes  
NIDK. 9906000450

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

**PENGARUH PEMBERIAN *ACTIVE ISOLATED STRETCHING*  
TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS OTOT  
*HAMSTRING* PADA PEMAIN FUTSAL KLUB  
PUMA FC DI DESA MOJOTELU  
ALASTUWO KEBAKKRAMAT**

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang skripsi pada 17 Juli 2018 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 29 Juli 2018

Mengesahkan,

Penguji 1. Rina Sri Widayati, SKM., M.Kes (..........)

NIDN. 0625097901

2. Wahyuni, SKM., M.Kes., MM (..........)

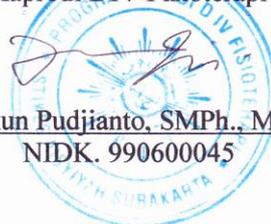
NIDN. 0625056502

3. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or (..........)

NIDN. 0605059001

Mengetahui,  
Kaprodin DIV Fisioterapi

  
Maskun Pudjianto, SMPH., M.Kes  
NIDK. 990600045



## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayahNya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Pemberian *Active Isolated Stretching* terhadap peningkatan Fleksibilitas Otot *Hamstring* pada Pemain Futsal Klub Puma Fc di Desa Mojotelu Alastuwo Kebakkramat”

Skripsi ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mamberikan bantuan moril maupun material secara langsung maupun tidak langsung kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai, terutama kepada yang saya hormati :

1. Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Ketua STIKES ‘Aisyiyah Surakarta
2. Maskun Pudjianto, S.MPh., M.Kes selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta
3. Wahyuni, SKM., M.Kes., MM dan Ari Sapti M, SSt.FT., M.Or selaku dosen pembimbing skripsi saya yang telah memberikan kritik dan saran bimbingan maupun arahan yang sangat berguna dalam penyusunan skripsi in.
4. Bapak/Ibu dosen dan staf di lingkungan Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta
5. Ketua Pemain Futsal Klub Puma Fc di Desa Mojotelu Alastuwo Kebakkramat yang telah memperkenalkan penulis melakukan penelitian
6. Segenap dosen pengajar, karyawan dan staf tata usaha STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

7. Kedua orang tua dan keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan tanpa batas waktu
8. Sahabat, teman dan orang-orang yang selalu ada untuk memberikan bantuan dan dukungan baik dalam keadaan suka maupun duka
9. Teman seperjuangan DIV Fisioterapi angkatan 2014 STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, serta pembimbing lahan yang telah memberikan semangat kepada peneliti
10. Semua pihak lain yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis berusaha memaksimalkan segala kemampuan dalam penyusunan skripsi ini. Namun penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis berharap skripsi ini dapat menjadi salah satu karya tulis dari hasil pembelajaran yang sudah ditempuh kurang lebih selama 4 tahun. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para fisioterapis dan lembaga kesehatan.

Surakarta, 17 Juni 2018

Penulis