

***NORDIC HAMSTRING EXERCISE DAN CONTRACT RELAX  
STRETCHING TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS  
HAMSTRING PADA MAHASISWI FISIOTERAPI  
STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA***

**SKRIPSI**

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



Oleh  
**HANNAN SETIYAWATI**  
**E2014021**

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

***NORDIC HAMSTRING EXERCISE DAN CONTRACT RELAX  
STRETCHING TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS  
HAMSTRING PADA MAHASISWI FISIOTERAPI  
STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA***

**SKRIPSI**

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

Oleh  
**HANNAN SETIYAWATI**  
**E2014021**

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

***NORDIC HAMSTRING EXERCISE DAN CONTRACT RELAX  
STRETCHING TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS  
HAMSTRING PADA MAHASISWI FISIOTERAPI  
STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA***

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

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

***NORDIC HAMSTRING EXERCISE DAN CONTRACT RELAX  
STRETCHING TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS  
HAMSTRING PADA MAHASISWI FISIOTERAPI  
STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA***

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap hasil karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 10 Juli 2018



METERAI  
TEMPEL  
TGL. 20  
E44E5AFF224299825  
6000  
ENAM RIBURUPIAH

Hannan Setiyawati

E2014021

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hannan Setiyawati

NIM : E2014021

Jenis Karya : Skripsi

Judul : *Nordic Hamstring Exercise dan Contract Relax Stretching* terhadap Peningkatan Fleksibilitas *Hamstring* pada Mahasiswi Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada STIKES 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : 10 Juli 2018

Yang menyatakan

(Hannan Setiyawati)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING


Skripsi dengan judul :

***NORDIC HAMSTRING EXERCISE DAN CONTRACT RELAX  
STRETCHING TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS  
HAMSTRING PADA MAHASISWI FISIOTERAPI  
STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA***

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

Surakarta, 4 Juli 2018

Pembimbing I



Indarwati, SKM., M.Kes  
NIDN. 0621076904

Pembimbing II



Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 060304890i

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



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

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

***NORDIC HAMSTRING EXERCISE DAN CONTRACT RELAX  
STRETCHING TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS  
HAMSTRING PADA MAHASISWI FISIOTERAPI  
STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA***

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang ujian skripsi pada tanggal 10 Juli 2018 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 10 Juli 2018

Mengesahkan,

- Penguji
1. Winarni, S.SiT., MPH  
NIDN. 0622087101
  2. Indarwati, SKM., M.Kes  
NIDN. 0621076904
  3. Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0603048901

(.....)  
(.....)  
(.....)

Mengetahui,  
Kaprodi DIV Fisioterapi



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

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan judul “*Nordic Hamstring Exercise dan Contract Relax Stretching* terhadap Peningkatan Fleksibilitas *Hamstring* pada Mahasiswi Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta’”

Proposal 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 proposal skripsi ini.

Selesainya proposal 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 proposal 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. Indarwati, SKM., M.Kes dan Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or selaku dosen pembimbing skripsi saya yang telah memberikan kritik dan saran bimbingan maupun arahan yang sangat berguna dalam penyusunan proposal skripsi ini.
4. Bapak/Ibu dosen dan staff di lingkungan Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
5. Segenap dosen pengajar, karyawan dan staf tata usaha STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
6. Kedua orang tua dan keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan tanpa batas waktu.



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

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

Surakarta, 10 Juli 2018

Penulis