

**PENGARUH *HOLD RELAX STRETCHING* TERHADAP
FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* PADA KOMUNITAS
TAEKWONDO DI BOYOLALI**



SKRIPSI

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

Oleh

**DESY WIDIYANTI
E2015008**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIAH SURAKARTA
2019**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

PENGARUH *HOLD RELAX STRETCHING* TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* PADA KOMUNITAS TAEKWONDO DI BOYOLALI

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi DIV 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 dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 29 Januari 2019



Desy Widiyanti
NIM E2015008

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Desy Widiyanti

NIM : E 2015008

Jenis Karya : Skripsi

Judul : "Pengaruh *Hold Relax Stretching* Terhadap Fleksibilitas Otot *Hamstring* pada Komunitas Taekwondo di Boyolali"

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusif 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.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : 19 Februari 2019

Yang menyatakan



(Desy Widiyanti)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

PENGARUH *HOLD RELAX STRETCHING* TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* PADA KOMUNITAS TAEKWONDO DI BOYOLALI

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

Surakarta, 20 Maret 2019

Pembimbing I



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

Pembimbing II

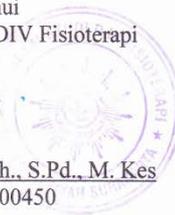


Rini Widarti, SSt.FT., M.Or
NIDN. 0627088801

Mengetahui
Ketua Program Studi DIV Fisioterapi



Maskun Pudjianto, SMPh., S.Pd., M. Kes
NIDK. 9906000450



PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

PENGARUH *HOLD RELAX STRETCHING* TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* PADA KOMUNITAS TAEKWONDO DI BOYOLALI

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Skripsi ini telah diujikan pada sidang ujian skripsi pada tanggal 20 Maret 2019 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Diploma IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 19 Februari 2019

Mengesahkan,

Penguji

1. Winarni, S.SiT., MPH
NIDN. 0622087101

(.....)

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

(.....)

3. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or
NIDN. 0627088801

(.....)

Mengetahui,
Kaprosdi Diploma IV Fisioterapi


Maskun Pudjianto, SMPH., S.Pd., M. Kes
NIDK. 9906000450

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah, penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, taufik, hidayah dan inayah-Nya serta shalawat serta salam semoga tercurah pada junjungan kita nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, para sahabat dan orang-orang yang senantiasa istiqomah dijalan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Hold Relax Stretching* Terhadap Fleksibilitas Otot *Hamstring* Pada Komunitas Taekwondo di Boyolali”.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Bapak Maskun Pudjianto, SMPH., S.Pd., M.Kes, selaku Ketua Diploma IV Fisioterapi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Wahyuni, SKM., M.Kes., MM, selaku pembimbing I yang telah membimbing dan memberi pengarahan hingga selesainya skripsi ini.
4. Ibu Rini Widarti, SSt.FT., M.Or, selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memberi pengarahan hingga selesainya skripsi ini.
5. Bapak/ibu, selaku dewan penguji yang telah memberikan masukan pada skripsi ini.
6. Ketua Klub Taekwondo atas ijin melakukan penelitian ini.
7. Komunitas Taekwondo yang telah bersedia menjadi responden penelitian.
8. Kedua orang tua Bapak Supono dan Ibu Warsini yang senantiasa memberikan dukungan moril maupun materiil serta doa untuk kelancaran pembuatan skripsi ini.
9. Kakakku Wahyu Widiyantoro dan kakak iparku Laila Yunita Rahmawati yang selalu memberikan support, semangat dan selalu memperhatikan skripsi ini.

10. Adik keponakanku Nirwasita Azhalea Tyas Suci yang selalu membuatku semangat dan ceria untuk mengerjakan skripsi ini.
11. Kepada sahabatku Rika Agustina, Witri Lathifa, Devita Verda, dan Ina Hatta yang selalu memberikan semangat dan keceriaan.
12. Kepada keluarga mbahe (Thifa, Devita, Shodiq, Zainul, Surya, Robbie, Miftah, dan Dondon) yang selalu memberikan motivasi dan dukungan.
13. Kepada teman dekatku yang selalu memberikan semangat dan keceriaan.
14. Kepada teman-teman seperjuangan angkatan 2015 Program Diploma IV Fisioterapi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta, terima kasih atas dorongan semangat dan kebersamaan yang telah kita jalani selama ini.
15. Semua pihak yang tak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari atas keterbatasan kemampuan dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis memohon maaf apabila terdapat hal yang kurang berkenan dan penulis mengharapan serta menerima segala kritik dan saran yang membangun yang dapat membantu perbaikan penulis dimasa yang akan datang. Penulis berharap penyusunan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak serta menjadi saran untuk pengembangan ilmu pengetahuan selanjutnya.

Surakarta, 19 Februari 2019

Desy Widiyanti