

**PERBEDAAN PENGARUH *NORDIC HAMSTRING EXERCISE* DENGAN
STRETCHING EXERCISE TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT
HAMSTRING PADA PEMAIN SEPAK BOLA**

SKRIPSI

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



Disusun oleh :

SHIDDIQ NUR HANAN

E2018057

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

2022

**PERBEDAAN PENGARUH *NORDIC HAMSTRING EXERCISE* DENGAN
STRETCHING EXERCISE TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT
HAMSTRING PADA PEMAIN SEPAK BOLA**

SKRIPSI

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



Disusun oleh :

SHIDDIQ NUR HANAN

E2018057

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

2022

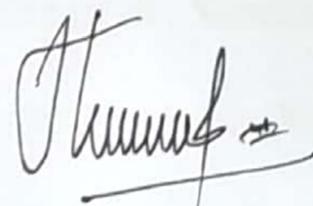
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

PERBEDAAN PENGARUH *NORDIC HAMSTRING EXERCISE* DENGAN *STRETCHING EXERCISE* TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* PADA PEMAIN SEPAK BOLA

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

Surakarta, 20 September 2022



Shiddiq Nur Hanan

NIM E2018057

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Shiddiq Nur Hanan

Nim : E2018057

Jenis Karya : Skripsi

Skripsi Judul : Perbedaan Pengaruh *Nordic Hamstring Exercise* Dengan *Stretching Exercise* Terhadap Fleksibilitas Otot *Hamstring* Pada Pemain Sepak Bola

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas '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 : 20 September 2022

Yang menyatakan



(Shiddiq Nur Hanan)

E2018057

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

PERBEDAAN PENGARUH *NORDIC HAMSTRING EXERCISE* DENGAN *STRETCHING EXERCISE* TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* PADA PEMAIN SEPAK BOLA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang skripsi Program Studi
Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 6 Juli 2022

Pembimbing



Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes.

NIDK. 9906000450

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis
NIDN. 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

PERBEDAAN PENGARUH *NORDIC HAMSTRING EXERCISE* DENGAN *STRETCHING EXERCISE* TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* PADA PEMAIN SEPAK BOLA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 6 Juli 2022

Mengesahkan,

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

()

Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M
NIDN. 0607039301

()

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

()

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi

Dita Mirawati, S.Tr.Ftu., M.Fis

NIDN. 0615059502



KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh *Nordic Hamstring Exercise* dengan *Stretching Exercise* Terhadap Fleksibilitas Otot *Hamstring* pada Pemain Sepak Bola”. Selama menyelesaikan penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya. Kepada yang saya hormati :

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati. SST, M.Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr, F.Tr., M.Fis selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Bapak Maskun Pudjianto. S.MPh., S.Pd., M.Kes selaku pembimbing yang selalu memberi bimbingan dan dengan sabar serta motivasi sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Kedua orang tua saya Bapak Jumiyanto dan Ibu Dwiningsih Sri Handayani, kakak adik yang selalu mendo’akan dan sebagai motivasi terbesar saya, memberi dukungan yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman-teman Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2018 dan orang spesial yang namanya selalu saya simpan dalam doa saya dan keluarga Pemuda Hijrah (Ammar, Said, Zainofa, Afri, Antok, Fathur, Reza, Ridhwan, Sandy, Arya, Hafidz, dan Rian).

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Semoga dengan berbagai kekurangan ini akan menjadikan pembelajaran yang bermanfaat bagi masa yang akan datang. Penulis mengharapkan karya tulis ini memberikan manfaat bagi teman sejawat fisioterapi dan lembaga kesehatan.

Surakarta, 6 Juli 2022

Penulis