

**PERBEDAAN PENGARUH *CONTRACT RELAX STRETCHING*  
DAN *STATIC STRETCHING EXERCISE* TERHADAP  
FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* PADA PEMAIN  
FUTSAL**

**SKRIPSI**

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



**Oleh :**

**WAHDA AL ISMAPUTRI DAMAYANTI**

**E2018065**

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2023**

**PERBEDAAN PENGARUH *CONTRACT RELAX STRETCHING*  
DAN *STATIC STRETCHING EXERCISE* TERHADAP  
FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* PADA PEMAIN  
FUTSAL**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**WAHDA AL ISMAPUTRI DAMAYANTI**

**E2018065**

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2023**

**PERBEDAAN PENGARUH *CONTRACT RELAX*  
*STRETCHING* DAN *STATIC STRETCHING EXERCISE*  
TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* PADA  
PEMAIN FUTSAL**

**SKRIPSI**

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

Oleh :

**WAHDA AL ISMAPUTRI DAMAYANTI**

**E2018065**

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2023**

## PENYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

### **PERBEDAAN PENGARUH *CONTRACT RELAX STRETCHING* DAN *STATIC STRETCHING EXERCISE* TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* PADA PEMAIN FUTSAL**

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 di kemudian 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, 17 Mei 2023



Wahda Al Ismaputri Damayanti

NIM. E2018065

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Wahda Al Ismaputri Damayanti  
NIM : E2018065  
Jenis karya : Skripsi  
Judul : Perbedaan Pengaruh *Contract Relax Stretching* Dan *Static Stretching Exercise* Terhadap Fleksibilitas Otot *Hamstring* Pada Pemain Futsal.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak bebas Royalti Non-eksklusif (Non-Exslusive 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 pengakalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selamamasih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 17 Mei 2023

Yang menyatakan,



(Wahda Al Ismaputri Damayanti)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

### **PERBEDAAN PENGARUH *CONTRACT RELAX STRETCHING* DAN *STATIC STRETCHING EXERCISE* TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* PADA PEMAIN FUTSAL**

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

Surakarta, 22 Mei 2023

Pembimbing



Rini Widarti, SSt.FT., M.Or

NIDN. 0627088801

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



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

NIDN. 0615059502

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

### **PERBEDAAN PENGARUH *CONTRACT RELAX STRETCHING* DAN *STATIC STRETCHING EXERCISE* TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* PADA PEMAIN FUTSAL**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada ujian Skripsi pada tanggal 23 Mei 2023 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 15 Juni 2023

Mengesahkan,

Penguji :

Penguji 1 Alinda Nur Ramadhani., S.Fis. M.K.M  
NIDN. 0609029501

(  )

Penguji 2 Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis  
NIDN. 0615059502

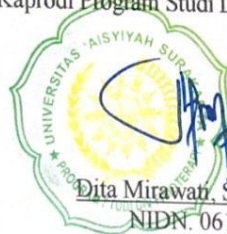
(  )

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

(  )

Mengetahui

Kaprodi Program Studi Diploma IV Fisioterapi



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

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Proposal Skripsi. Penulis mengucapkan terimakasih :

1. Ibu Riyani Wulandari S.Kep., Ns., M.kep selaku Rektor Universitas 'AisyiyahSurakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST, M.Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu KesehatanUniversitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis selaku ketua program Studi Diploma IVFisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or dan Ibu Rini Widarti, SSt.FT., M.Or selaku dosen pembimbing yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan Skripsi.
5. Kedua orang tua saya, dan adik tersayang yang selalu mendoakan, memberi semangat, dan motivasi dan dukungan tiada henti.
6. Diri saya, terima kasih sudah sabar dan terus berusaha menyelesaikan skripsi ini dengan penuh cinta.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Semoga berbagai kekurangan ini akan menjadikan pembelajaran yang bermanfaat bagi masa yang akan datang. Penulis mengharapkan skripsi ini memberikan manfaat bagi teman sejawat fisioterapi dan Lembaga Kesehatan.

Surakarta, 30 Januari 2023

Penulis