

## ABSTRAK

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

Wahda Al Ismaputri Damayanti<sup>1</sup>, Rini Widarti<sup>2</sup>  
DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta  
[Wahdaalisma8@gmail.com](mailto:Wahdaalisma8@gmail.com)

**Latar Belakang;** Kemampuan Fleksibilitas yang terbatas dapat menyebabkan penguasaan Teknik kurang baik sehingga akan mempengaruhi *Range of motion* (ROM) pada sendi, dalam meningkatkan Fleksibilitas otot hamstring untuk mengatasi permasalahan pemendekan yang terjadi serta meningkatkan kerja otot hamstring secara optimal adalah dengan stretching. Pemberian stretching dapat menambah fleksibilitas secara maksimal dan meregangkan otot dengan melakukan Latihan penguluran jaringan otot yaitu *Contract Relax Stretching* dan *Static Stretching Exercise*. **Tujuan;** mengetahui perbedaan pengaruh *Contract Relax Stretching* dan *Static Stretching Exercise* terhadap fleksibilitas otot hamstring pada pemain futsal. **Metode;** Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental yang melibatkan 30 subjek dengan menggunakan *purposive sampling*. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok intervensi yaitu kelompok *Contract Relax Stretching* (n=15) dan *Static Stretching Exercise* (n=15). Intervensi ini dilakukan 3x seminggu selama satu bulan. Analisa data menggunakan uji pengaruh *Wilcoxon*. **Hasil :** Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh pemberian *Contract Relax Stretching* (p=0,001) dan *Static Stretching Exsercise* (p=0,001) pada pemain Futsal Madridista di solo (PRMI solo) antara sebelum dan sesudah diberikan kedua intervensi. Nilai Sit and reach test yang didapat (p=33,33). **Kesimpulan:** Tidak ada perbedaan yang signifikansi antara latihan *Contract Relax Stretching* dan latihan *Static Stretching Exercise* tetapi sama-sama memberikan pengaruh untuk meningkatkan Fleksibilitas otot hamstring pada pemain futsal Madridista Solo.

**Kata Kunci:** *Contract Relax Stretching*, *Static Stretching Exercise*, Futsal, Fleksibilitas otot *Hamstring*

