

ABSTRAK

Anisa Umishomah

NIM E2014006

Program Studi DIV Fisioterapi

Dosen Pembimbing

1. Wahyuni, SKM., M.Kes., MM

2. Ari Sapti M, SSt.FT., M.Or

**PENGARUH PEMBERIAN *ACTIVE ISOLATED STRETCHING*
TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS OTOT
HAMSTRING PADA PEMAIN FUTSAL KLUB
PUMA FC DI DESA MOJOTELU
ALASTUWO KEBAKKRAMAT**

ABSTRAK

Latar Belakang: Kurangnya pemanasan dan kerja otot yang berlebihan pada seorang atlet dapat menurunkan fleksibilitas otot *hamstring* sehingga diperlukan penguluran dengan menggunakan *Active Isolated Stretching*. **Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh pemberian *Active Isolated Stretching* terhadap peningkatan fleksibilitas otot *hamstring* pada Pemain Futsal Klub Puma Fc di Desa Mojotelu Alastuwo Kebakkramat. **Metode:** Penelitian ini menggunakan *quasi experimental pre and post one group design* dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling* sebanyak 17 responden. Latihan dilakukan 3 kali seminggu selama 3 minggu diukur menggunakan *Sit and Reach Test*. Analisa data menggunakan *wilcoxon*. **Hasil :** Hasil penelitian ini menunjukkan signifikansi $p=0,000$ ($p < 0,005$), artinya terdapat perbedaan fleksibilitas otot *hamstring* sebelum dan sesudah diberikan *Active Isolated Stretching*. **Kesimpulan:** *Active Isolated Stretching* berpengaruh terhadap peningkatan fleksibilitas otot *hamstring* pada Pemain Futsal Klub Puma Fc di Desa Mojotelu Alastuwo Kebakkramat.

Kata Kunci: *Fleksibilitas otot hamstring, Active Isolated Stretching, Sit and reach Test*