

**JACK-KNIFE STRETCHING DAN BALLISTIC STRETCHING  
DALAM MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS HAMSTRING  
PADA MAHASISWA**

**KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan  
Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**Oleh :**

**ANDINI GALUH PRATIWI  
202115008**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA  
2025**

**JACK-KNIFE STRETCHING DAN BALLISTIC STRETCHING  
DALAM MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS HAMSTRING  
PADA MAHASISWA**

**KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI**



**Oleh :**

**ANDINI GALUH PRATIWI  
202115008**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2025**

**PERNYATAAN KEASLIAN**  
**KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir dengan judul:

***JACK-KNIFE STRETCHING DAN BALLISTIC STRETCHING DALAM  
MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS HAMSTRING PADA MAHASISWA***

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Tulis Ilmiah KIE yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di perguruan tinggi atau instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Tugas Akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 10 Mei 2025



Andini Galuh Pratiwi

202115008

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Andini Galuh Pratiwi  
NIM : 202115008  
Jenis Karya : Buku Saku  
Judul : *Jack-Knife Stretching dan Ballistic Stretching Dalam Meningkatkan Fleksibilitas Hamstring Pada Mahasiswa*

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas *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: 10 Mei 2025

Yang menyatakan



202115008

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Laporan Tugas Akhir dengan judul:

### ***JACK-KNIFE STRETCHING DAN BALLISTIC STRETCHING DALAM MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS HAMSTRING PADA MAHASISWA***

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian KIE Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 10 Mei 2025

Pembimbing

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

NIDN. 0615059502

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



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

NIDN. 0615059502

## PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul:

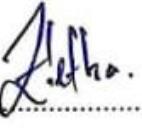
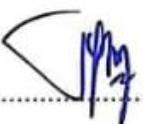
### **JACK-KNIFE STRETCHING DAN BALLISTIC STRETCHING DALAM MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS HAMSTRING PADA MAHASISWA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Project Akhir ini telah diujikan pada sidang project Akhir pada tanggal 16 Mei 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai project Akhir pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 16 Mei 2025

Mengesahkan,

Penguji

1. Asita Rohmah M. S. Tr. F.Tr., M. Fis .....   
NIDN.0616029401
2. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis.,M.K.M .....   
NIDN. 0609029501
3. Dita Mirawati, S.Tr. F.Tr., M.Fis .....   
NIDN. 0615059502

Mengetahui



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT Kepada-Nya telah melimpahkan rahat, taufik dan hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Project akhir yang berjudul “*Jack-Knife Stretching* dan *Ballistic Stretching* Dalam Meningkatkan Fleksibilitas *Hamstring* Pada Mahasiswa” dengan baik dan lancar. Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

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.
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr. F.Tr., M.Fis selaku Ketua Program Studi D IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
4. Ibu Dita Mirawati, S.Tr. F.Tr., M.Fis sebagai pembimbing yang telah memberi bimbingan serta arahan sehingga penulisan tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak/ibu dosen dan karyawan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
6. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan dukungan serta doa yang tidak pernah putus, dan selalu mengusahakan apapun yang terbaik untuk penulis. Terima kasih untuk segala pengorbanan yang selalu mengiringi setiap langkah penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
7. Saudara kandung saya, dan seluruh keluarga besar yang selalu memberikan motivasi, doa, dan dukungan kepada penulis.
8. Semua sahabat dan teman-teman yang telah membersamai dan memberikan support kepada penulis selama proses penyelesaian tugas akhir ini.
9. Seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan tugas akhir ini.
10. Terakhir, terima kasih kepada diri saya sendiri telah bertahan sampai detik ini dan berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini jauh dari kata sempurna, semoga berbagai kekurangan ini bisa menjadikan pembelajaran bagi generasi mendatang. Semoga projek akhir ini bermanfaat bagi teman sejawat fisioterapi dan lembaga kesehatan.

Surakarta, 10 Mei 2025

Penulis