



## ABSTRAK

SKRIPSI, Juni, 2015

**Andri Haristiawan**

Program Studi S-1 Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi,

Universitas Esa Unggul

### **PERBEDAAN ANTARA MUSCLE ENERGY TECHNIQUE (MET) DAN ACTIVE ISOLATED STRETCHING (AIS) TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING PADA PEMAIN SEPAKBOLA TALAGA FC DI TANGERANG - BANTEN**

Terdiri IV Bab, 120 Halaman, 10 Gambar, 4 Skema, 6 Grafik, 3 Lampiran

**Tujuan :** Untuk mengetahui perbedaan latihan *muscle energy technique (met)* dan *active isolated stretching (ais)* untuk meningkatkan fleksibilitas otot hamstring pada pemain sepakbola talaga fc di tangerang banten **Metode :** Penelitian ini merupakan jenis penelitian experimental untuk mengetahui efek suatu intervensi yang diberikan kepada objek penelitian. Sampel terdiri dari 24 pemain sepakbola talaga fc dan dipilih berdasarkan teknik purposive sampling dengan memilih sampel melalui pemeriksaan standar yang memiliki kriteria yang telah ditetapkan. Sampel ditetapkan menjadi dua kelompok perlakuan. Kelompok perlakuan I terdiri dari 12 orang dengan intervensi yang diberikan *muscle energy technique (met)*, dan kelompok perlakuan II terdiri dari 12 orang dengan intervensi *active isolated stretching (ais)*. **Hasil :** Hasil uji normalitas dengan *Saphiro Wilk Test* didapat data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan *Levene's Test* didapat data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis dengan kelompok perlakuan I dengan *Paired Sample T-test* didapatkan nilai  $p=0,000$  yang berarti bahwa intervensi *muscle energy technique (met)* dapat meningkatkan fleksibilitas otot hamstring. Hasil uji hipotesis dengan kelompok perlakuan II dengan *Paired Sample T-test* didapatkan nilai  $p=0,000$  yang berarti bahwa intervensi *active isolated stretching (ais)* dapat meningkatkan fleksibilitas otot hamstring. Pada hasil *T-test Independent Sample* didapat nilai  $p= 0,000$  yang berarti *muscle energy technique (met)* dan latihan *active isolated stretching (ais)* berbeda dalam meningkatkan fleksibilitas otot hamstring. **Kesimpulan :** Setelah melakukan latihan selama 4 minggu hingga terdapat nilai peningkatan pada masing – masing intervensi, peningkatan yang paling tinggi nilainya adalah *active isolated stretching (ais)* peningkatan fleksibilitas pada otot hamstring yang lebih besar dibandingkan dengan *muscle energy technique (met)* untuk meningkatkan fleksibilitas otot hamstring.

**Kata Kunci :** *muscle energy technique (met)*, *active isolated stretching (ais)*, fleksibilitas otot hamstring