

SKRIPSI

PERBEDAAN PEMBERIAN *STATIC STRETCHING* DAN *DYNAMIC STRETCHING* PADA FLEKSIBILITAS *HAMSTRING* UNTUK *HAMSTRING TIGHTNESS*



Oleh:

Ahmad Hizamuddin Qoid Abu Mabruk

NIM. 151610283007

**PROGRAM STUDI DIPLOMA-IV FISIOTERAPI
FAKULTAS VOKASI UNIVERSITAS AIRLANGGA**

2020

SKRIPSI

PERBEDAAN PEMBERIAN *STATIC STRETCHING* DAN *DYNAMIC STRETCHING* PADA FLEKSIBILITAS *HAMSTRING* UNTUK *HAMSTRING TIGHTNESS*



Oleh:

Ahmad Hizamuddin Qoid Abu Mabruk

NIM. 151610283007

**PROGRAM STUDI DIPLOMA-IV FISIOTERAPI
FAKULTAS VOKASI UNIVERSITAS AIRLANGGA**

2020

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

PERBEDAAN PEMBERIAN *STATIC STRETCHING* DAN *DYNAMIC STRETCHING* PADA FLEKSIBILITAS *HAMSTRING* UNTUK *HAMSTRING TIGHTNESS*

Oleh:

Ahmad Hizamuddin Qoid Abu Mabruk

NIM. 151610283007

Telah disetujui,

Surabaya, 13 Juli 2020

Pembimbing



Dr. Damayanti Tinduh, dr, Sp.KFR (K)

NIP. 19710212 200604 2 031

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Diploma-IV Fisioterapi Fakultas Vokasi

Universitas Airlangga



Nuniek Nugraheni S.,dr.,Sp.KFR-K

NIP. 196012201989122001

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

PERBEDAAN PEMBERIAN *STATIC STRETCHING* DAN *DYNAMIC STRETCHING* PADA FLEKSIBILITAS *HAMSTRING* UNTUK *HAMSTRING TIGHTNESS*

Oleh:

Ahmad Hizamuddin Qoid Abu Mabruk

NIM. 151610283007

Telah disetujui,

Surabaya, 13 Juli 2020

Supervisor



Siswoyo Cahyono, SST. Ft

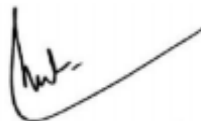
NIP. 19680727 200604 1 009

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Diploma-IV Fisioterapi Fakultas Vokasi

Universitas Airlangga



Nuniek Nugraheni S.,dr.,Sp.KFR-K

NIP. 196012201989122001

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PERBEDAAN PEMBERIAN *STATIC STRETCHING* DAN *DYNAMIC STRETCHING* PADA FLEKSIBILITAS *HAMSTRING* UNTUK *HAMSTRING TIGHTNESS*

Oleh:

Ahmad Hizamuddin Qoid Abu Mabruk

NIM. 151610283007

Telah diuji kelayakan skripsi pada tanggal 20 Juli 2020
dan direvisi sesuai notulensi tim penguji

Tim Penguji

1. Dr. Damayanti Tinduh, dr, Sp.KFR (K)
NIP. 19710212 200604 2 031
2. Siswoyo Cahyono, SST. Ft
NIP. 19680727 200604 1 009
3. Muh. Aziiz Sukma W., S.Tr.Kes
NIP. 19860116 201012 1 003

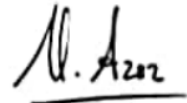
1.



2.



3.



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Hizamuddin Qoid Abu Mabruk

NIM : 151610283007

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul “PERBEDAAN PEMBERIAN *STATIC STRETCHING* DAN *DYNAMIC STRETCHING* PADA FLEKSIBILITAS *HAMSTRING* UNTUK *HAMSTRING TIGHTNESS*” benar-benar hasil karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam penulisan ini ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan atau ada pihak yang mengajukan gugatan, maka saya bersedia menerima seluruh sanksi/ hukuman atas perbuatan tersebut, termasuk pembatalan maupun pencabutan ijazah yang saya peroleh di Universitas Airlangga.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya.

Sidoarjo, 23 Juli 2020

Yang membuat pernyataan,



Ahmad Hizamuddin Qoid Abu Mabruk

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan pertolongan dan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi telaah kepustakaan berjudul “PERBEDAAN PEMBERIAN *STATIC STRETCHING* DAN *DYNAMIC STRETCHING* PADA FLEKSIBILITAS *HAMSTRING* UNTUK *HAMSTRING TIGHTNESS*” ini dengan baik dan lancar. Penulisan ini disusun dalam rangka melengkapi tugas dan memenuhi syarat untuk menyelesaikan program pendidikan Diploma IV Jurusan Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga Surabaya.

Dalam penyusunan telaah kepustakaan ini, tentunya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih atas berbagai bantuan, bimbingan, nasihat, dan segala partisipasi yang telah diberikan dalam penyusunan tugas akhir ini kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan pada penulis sehingga bisa menimba ilmu yang bermanfaat di jurusan Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.
2. Nabi Muhammad SAW yang dengan pengutusan-Nya telah mnejadikan kegelapan begitu terang benderang dan kebodohan menemukan akhir.
3. Prof. Dr. Mohammad Nasih, S.E., M.T., Ak. sebagai Rektor Universitas Airlangga.
4. Prof. Dr. H. Widi Hidayat, S.E., M.Si., Ak., CA., CMA. sebagai Dekan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.
5. Dr. Joni Wahyuadi, dr., Sp.BS (K) sebagai Direktur Utama RSUD Dr. Soetomo Surabaya
6. Dr. Damayanti Tinduh, dr, Sp.KFR (K). sebagai pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, dan ilmu dengan penuh kesabaran.
7. Siswoyo Cahyono, SST. Ft. sebagai pembimbing II yang telah banyak mencurahkan waktu serta pikiran untuk membimbing dan mengarahkan penulis.

8. Dr. Budi Utomo, dr., M.Kes. sebagai pembimbing metodologi penelitian dan statistik sebelum pandemi COVID-19, yang telah memberikan bimbingan dan ilmu selama penulisan tugas akhir.
9. Nuniek Nugraheni S., dr., Sp.KFR-K. sebagai Koordinator Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.
10. Muh. Aziiz Sukma W., S.Tr.Kes sebagai penguji sidang skripsi review jurnal secara *online*, yang telah meluangkan waktunya.
11. Seluruh dosen pengajar, instruktur, dan senior Instalasi Rehabilitasi Medik RSUD Dr. Soetomo dan RS Univeristas Airlangga Surabaya yang telah bersedia memberikan bantuan, ilmu, dan pengalaman kepada penulis selama menjalani kuliah hingga praktek kerja lapangan.
12. Seluruh *staff* Program Studi Universitas Ailangga yang telah memberikan dukungan dan bantuan.
13. Kedua orang tua saya tercinta, Abi Koemara Sandhy dan Umi Yulia Trisnawati yang begitu luar biasa mendidik, mengasuh, membimbing, mendoakan, memotivasi, dan memberi kasih sayang yang tak terhitung kepada saya dari mulai dalam kandungan hingga saya mencapai titik ini.
14. Adik-adik tersayang saya, Zaenah Hadina Ummi Jannah dan Ibtihal Ramadhani Ummi Qodriyah yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, serta nasihat selama penulis menempuh pendidikan sampai penulisan telaah kepustakaan ini.
15. Sahabat terbaik saya Rofi Dwi Atmaja dan Nabilla Firdaus Palesta Lihawa yang senantiasa menghibur dan memberikan dukungan, nasihat, motivasi, serta doanya dalam segala jenis situasi yang dihadapi penulis baik selama penulisan maupun dalam hal apapun.
16. Sahabat ngopi saya Akhdan Azhar dan Alfin Hidayat Achmad yang senantiasa menemani saya ngopi serta membantu saya menyelesaikan penulisan kepustakaan ini.
17. Teman terbaik saya semasa berkuliah di Universitas Airlangga (Mukhammad Sefriansyah Dhuhairi, Farid Aditya Wardana, Chintya Erika Putri, Irsalina Ramadhani, Farrel Endra Hermawan, Rezky Romadhona, Reinhard Churna Wijaya, Firdausi Kahfi Maulana, Dimas Prasetya) yang

senantiasa selalu support yang selalu ada untuk memberikan motivasi dan doanya di tengah kesibukan mereka.

18. Teman-teman seperjuangan, Fisioterapi angkatan 2016 “CALCANEUS” yang telah menjadi rumah kedua bagi penulis. Semoga kalian semua mencapai segala mimpi yang diinginkan. Terima kasih.
19. Kakak-kakak tingkat Fisioterapi UNAIR Carpal dan Scapula yang senantiasa ada untuk memberikan bantuan dan dukungan.
20. Adik-adik tingkat Fisioterapi UNAIR Maleollus, Humerus, dan Sternum yang dengan sepenuh hati membantu dan memberikan dukungan. Semoga kita bisa tetap tegur sapa meskipun hanya lewat media sosial.
21. Serta seluruh pihak yang telah membantu penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari sempurna dikarenakan masih terbatasnya pengetahuan dan pengalaman penulis. Oleh karena itu, penulis menerima saran yang membangun dari pembaca sekalian demi tercapainya karya tulis ilmiah yang lebih baik.

Akhir kata, penulis berharap semoga penulisan tugas akhir ini dapat bermanfaat dalam menambah ilmu pengetahuan baik bagi para pembaca maupun bagi penulis sendiri.

Sidoarjo, 11 Juli 2020

Penulis