

**PERBEDAAN PEREGANGAN DINAMIS DAN PEREGANGAN
PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION (PNF)
TERHADAP FLEKSIBILITAS PADA MAHASISWA PROFESI DOKTER
UNIVERSITAS ANDALAS**



Skripsi
Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai
Pemenuhan Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Kedokteran

Oleh

ARIF RIZKI TARADITA
No.BP. 1310311036

Pembimbing :

1. Dr. dr. Afriwardi, Sp.KO, MA
2. dr. Nita Afriani, M.Biomed

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2017

DIFFERENCES OF DYNAMIC STRETCHING AND PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION STRETCHING ON FLEXIBILITY IN STUDENT OF MEDICINE FACULTY ANDALAS UNIVERSITY

By

Arif Rizki Taradita

ABSTRACT

Low flexibility is still a serious problem because it can increase the risk for the occurrence of various health problems like lower back pain. Flexibility can be improved one way by stretching. This study aims to determine differences of dynamic stretching and proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF) stretching on flexibility in student of medical faculty Andalas university.

This research is an experimental research with pre-test and post-test research design. Thirty six samples of this study were selected through simple random sampling technique.. All subjects did dynamic stretching and PNF stretching. Measurement of flexibility using sit and reach test. Data was analyzed through univariate and bivariate, and paired t test and unpaired t test was used for significancy.

The results of this study show that dynamic stretching and PNF stretching together can increase flexibility. However, there is a significant difference between dynamic stretching and PNF stretching to increased flexibility. The result of statistical test has significant difference ($p < 0,05$). The conclusion of this study is that there is a significant difference between dynamic stretching and PNF stretching againts flexibility.

Keywords: flexibility, dynamic stretching, PNF stretching

**PERBEDAAN PEREGANGAN DINAMIS DAN PEREGANGAN
PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION (PNF)
TERHADAP FLEKSIBILITAS PADA MAHASISWA PROFESI DOKTER
UNIVERSITAS ANDALAS**

oleh

Arif Rizki Taradita

ABSTRAK

Fleksibilitas yang rendah masih menjadi masalah yang cukup serius karena dapat meningkatkan risiko untuk terjadinya berbagai masalah kesehatan seperti nyeri punggung bawah. Fleksibilitas dapat ditingkatkan salah satunya dengan cara melakukan peregangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan peregangan dinamis dan peregangan *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) terhadap fleksibilitas pada mahasiswa profesi dokter Universitas Andalas.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan desain penelitian *pre-test* dan *post-test*. Sampel berjumlah 36 orang yang diperoleh dari populasi dengan pengambilan sampel *simple random sampling*. Semua subjek melakukan peregangan dinamis dan peregangan PNF. Pengukuran fleksibilitas menggunakan *sit and reach test*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat, serta diuji kemaknaannya dengan uji statistik t berpasangan dan t tidak berpasangan.

Hasil penelitian ini menunjukkan peregangan dinamis dan peregangan PNF sama-sama dapat meningkatkan fleksibilitas. Namun, terdapat perbedaan yang signifikan antara peregangan dinamis dengan peregangan PNF terhadap peningkatan fleksibilitas. Hasil uji statistik terdapat perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara peregangan dinamis dengan peregangan PNF terhadap fleksibilitas.

Kata Kunci: fleksibilitas, peregangan dinamis, peregangan PNF