

HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK TERHADAP FLEKSIBILITAS *HAMSTRING* PADA MAHASISWA D-III FISIOTERAPI UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA ANGKATAN 2014 DAN 2015

Dyan Saputri

Abstrak

Karya Tulis Ilmiah Akhir ini dibuat untuk menyelesaikan tugas akhir sebagai mahasiswa tingkat akhir D-III Fisioterapi. Karya Tulis Ilmiah Akhir ini membahas tentang Hubungan Aktifitas Fisik Terhadap Fleksibilitas *Hamstring* Pada Mahasiswa D-III Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Angkatan 2014 dan 2015. Judul ini diambil untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik terhadap fleksibilitas mahasiswa, karena aktifitas mahasiswa dikenal memiliki aktifitas yang tidak berat. Metode Penelitian ini bersifat *cross sectional* yang dilakukan pada 52 mahasiswa/i D-III Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Penelitian ini dilakukan secara berkelompok dengan nilai kebugaran jasmani yang diukur yaitu Fleksibilitas, *Cardiorespiratory Endurance*, *Muscular Endurance*, *Power*, dan *Balance*, dan variabel yang mempengaruhi yaitu aktifitas fisik, jenis kelamin, kebiasaan merokok, indeks massa tubuh, dan *heart rate*. Pengukuran aktifitas fisik dengan menggunakan *IPAQ (International Physical Activity Questioner)*, sedangkan pengukuran fleksibilitas *hamstring* dengan menggunakan *sit and reach test*. Hasil Penelitian untuk hubungan aktifitas fisik terhadap fleksibilitas *hamstring* mendapatkan nilai kolerasi yang cukup kuat yaitu $r= 0,462$. Hasil ini ternyata ternyata sesuai dengan faktor ekstrinsik yang mempengaruhi fleksibilitas.

Kata Kunci : Fleksibilitas Hamstring, Aktifitas Fisik, Sit and Reach Test, IPAQ

**CORELATION OF PHYSICAL ACTIVITY AGAINST
HAMSTRING FLEXIBILITY IN D-III PHYSIOTHERAPY ON
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN”
JAKARTA FORCES 2014 AND 2015**

Dyan Saputri

Abstract

Final Scientific Paper was made to complete the final projects as a graduate student D-III Physiotherapy. Scientific writing is about of Relationship of Physical Activity Against Hamstring Flexibility in D-III Physiotherapy Student on Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Forces 2014 and 2015. The title is taken to determine the relationship of physical activity to the flexibility of the students, as the student activities known to have activity that is not heavy. Method this study was cross sectional study conducted on 52 students D-III Physiotherapy on Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. This research was conducted in groups with the measured value of physical fitness re flexibility, cardiorespiratory endurance, muscular endurance, power, and balance, and variables relation are physical activity, sex, smoking habits, body mass index, and heart rate. Measurement of hamstring flexibility by using the sit and reach test. research on the relationship of physical activity to the flexibility of the hamstring get a strong enough correlation value is $r= 0,462$. These results were consistent with the turns extrinsic factors that affect flexibility.

Keyword : Flexibility, Physical Activity, Sit and Reach Test, IPAQ