

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *STRETCHING* (ROM) TERHADAP PENINGKATAN *RANGE OF MOTION* PADA PENDERITA *HERNIA NUCLEUS PULPOSUS* (HNP)

Pembimbing I : dr. Hamidie Ronald D, M.Pd., Ph.D.

Tamanah *

1304996

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *range of motion*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan desain *One grup pretest and design posttest design*. Subjek penelitian ini adalah pasien *Hernia Nucleus Pulposus* Rs. Halmahera Bandung. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 10 orang, kelompok *static stretching* 5 orang dan *dynamic stretching* 5 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan *purpasive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah goniometer. Sumber *treatment* yang digunakan yaitu dari Makenzee dan William. Berdasarkan pengolahan dan analisis data, ditemukan pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *stretching* terhadap peningkatan *range of motion*. terdapat perbedaan yang signifikan antara bentuk latihan menggunakan *static stretching* dan *dynamic stretching*. Saran bagi para keilmuan bidang olahraga untuk meneliti yang berhubungan dengan *static* dan *dynamic stretching* untuk diterapkan terhadap penderita LBP (*low back pain*).

Kata Kunci : *stretching* dan *hernia nucleus pulposus*

*)Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaa Angkatan 2013

ABSTRACT

THE EFFECT OF STRETCHING EXERCISE TO INCREASE RANGE OF MOTION (ROM) ON PATIENT HERNIA NUCLEUS PULPOSUS (HNP)

Mentor : dr. Hamidie Ronald D, M.Pd., Ph.D.

**Tamanah
1304996**

The form of stretching exercise is one form of exercise to increase the range of motion. The method of this research is experiment method. Subject of the research is patient Rs. Halmahera Bandung. Sample in this research is 10 people, static stretching group 5 people and dynamic stretching 5 people. the technique to purposive sampling. The instrument is goniometer, sources of tretment used from Macenzee and William. the goal is to know the range of motion. Based on processing and analysis of data, found a significant effect of stretching exercises to increasing range of motion. There is a significant difference between exercise static stretching and dynamic stretching. Advice for sports scientists to examine static and dynamic stretching to apply to people low back pain (LBP)

Key Words : *stretching and range of motion*