



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 0%**

Date: Thursday, July 02, 2020

Statistics: 0 words Plagiarized / 1990 Total words

Remarks: No Plagiarism Detected - Your Document is Healthy.

---

M Fipi Pol Kesatan Makas Volume I No. 2 , N01 41 PENGUSTRHING AD PEAH FLEKSITOMN FUTAL CHERBIM FCAKS Oleh S Nur 1 , nwar Sarn 2 JuFisioterapes Kees Mass ABSTRAK Smerupakan untuk kontraksi k ototecara fisi untuk mengurangi ifitas saraf yang kan dalam seimbang.

Smerupakan bentuk han dilakukan tujmengulur agar menjlebih Penelitian bertuj n pengaruh retching perubahan otot Futs Cherubim Fc . ini penelan eksperimen penelitian semu melibatkvariabel yaitu retching, sedangkan bel adalah bilotot. penelitian Quasy dengan pretest - post two design. target pemain al Cherubim Fc 20 sedangkan samadalah pemain al Cherubim Fc engan totsamSampel menj2 kelom kperlakuan berj10 orang kelompok yang uml10 Penelian menggunakan sit reach untuk fleksibilitas dan pem berist2 semselama bulan.

Pemberian retcmenghasilkan an 4,70 0,823 sedangkan kelompok rol adi sebesar  $\pm$  , ada i whitney nilai beda p 0,003 0,05 . A da yang antara pok dan Disarankan kepada pelatih agar mitas Cherubim Fc. Kleksibilitas, pemain futsal. PENAHAN Di don, ada 1998 aga futsal popler, masa masminolahrsepak Oa in muldikl ada nga tahu 0ndkn sias masakaterha lahagainsangabsar Hal tdi ahu2002 d`ted perca aai an u ejuaraanF I Asia 002Baksearang h kmpetisiregularyagdsanakdbah naunganPyabernama a o sa Lig sal sendi alsug i aw kpenguru aFal onaKomp ini ah erlansug ktahu 204 ( Jah & Imro, 2 ) . Sedn lahraman kbutuha sendirbagkpanmsia k n anau. ehidupan ern se kmyebabkmsisemaksadar aan entn hrage.Kednii memgarperkmbpenahu minpadolahrspsa aik sebi u obi,tonanrek kkhatmau ta phn.

a tsa pakn lahra yag ngat i emarberi andan futsal ah embansanpd indsiPerlk ehsebmeakuk ohraga tsakharus lakan pnsan ihdah, imapemsan Mediotertekk Kesatan

Makar Volume X I No. 2 , Nber 2019 4 itu ni apa menguangrsikteya cidera a bermain, pemansank jug arumelkncaan ma sa untukmempiapka mendap pertadinga Adabea spekyangberhugan dengan eningk erforma ada emain fut sal a ncapreasi lahra alah satuspekseut ada fleklit ( Prasyo 2014 ) .Flklis k ala kmampuanu gerakotot eserta perse da hdaerapan Fleklaksatpian atau bihunt gerak ganmuddan tanp bat ( Ksner t.201 ) .

i olaragakura cu epaa ang geraksentu entu aksneseorng ditean lehluasempit yaruag era sen - senin. elainruagerakseni, fleks euran) uga entukn leh elatidanot - otot,tedn amen disekitar ( Harson , 214 ) . n demikoangyafleklbeladaah ran ng memyargkyang s alasedi - senyadanyanmemyaotot - ot ng elaFlsibilita(eletupenseali dalam ampir c - c g yag yakmegksendi, ti senlindatletikpn - permainannganbola,a, dan sebinkrena totyalentukdap menuragi reikra daot.

Studi ada t ukkbahwa cabolah ragyaba enu fleks berbpmisaya bangmuhkansendi u ng fleksementarkar utuhan mobitas uya aikSenamdn o memhan sibilitaseluruh ( Ylinen 2 ) . Mngkan siitas angpen bseoraatl, arena ehilangflekbilit bmui fiiesig ean kkcipacabanoaga tertenasemakbeFlitas ng b a yag sitbgi dsi, menah in ci amnimpek odn banmengena nakt ( Nels& onen, 2 ) . Fleks ng a awa man npoif gi t dasedk meman sik era,mtu memirpemendekotot, emb merlesko ( Wya, 013 ) .

Bec menenai eksibis elenturn) etitidak terleas i nguan Str) Peran stretching) upaksalah cara ntukmemperhanan sibilitad menah jadin iderditu uga memikmobs seaet. etching Mediotertekk Kesatan Makar Volume X I No. 2 , Nber 2019 4 dapat empi bilits an ormaat jug ent ukposturtubuyag aikJadi jelbahwmobs b upak tuntuutbagfik natlet penguluradporitautamaui men gi kan jarnga.

Dalam erbgaignolahra fleksmerpaksupilihanyang diprlukuntmenpai asil ng . Fleklmeni an husus ng terpeg a ng - cnolahrya meman arakger sendyag (i Ylinen, 008 Menurut psat k bahwa sias nbikadalah pabila t tersebut caakria 12 – 1cm uk lak - lak 12 – 18 (untukperempuan) setekn saa tst : Sal satucab laya digmai i alangmasasaatini dlah cab lahrafutl.

ahrga utl merupan h u ang lahrayang sudberkmbang i yart dk - kkntor - k, a - desa, d sekhk hDseolah, lahraa sa dignakseagapmbelaadlma pelajaratdisebut kurik ( Hm , 2013 ) . Olahafaalaohraga gan lapngan tudmeni olaragayang ing yakdiminatdaris kan ( Suyan , 201 ) . ful u memi ebugayabaikkrena sa aoaga ndinan gwtu2 x 0 it, ngg ntukbias handala p nanyabikdiperan eaf yag prma ( Nzar , 2 ) .

Penlan rlevaden elitian yag ilakoleh Rati ya menakbaadapenarupemb latnteap ningkn leksden at ur sind re pad rem psia 17 – 2hunnelitian Berahsistupndaun dnta2 inful

Cherub Fc,teat 1ogyamemii ekas urang aik (kdar12 . dr p terta ntukmei gstrtcg terhadap er uflesiitaottuadan trunkn Futs Cu F PROSR TI J Pene Penlitimerpakplitianqi espn itpnelipsemu, datakn semu arenabeba fakr psial yang penuk el kdap dkl in apat mempenuh terapi . P opusi dmpel Pelitian Mediotertekk Kesatan Makar Volume X I No.

2 , Nber 2019 4 P enelititedilakn Kb Cherub FMAassaPenlan ilauk selama bp ngal M - 0Apr 2019. Popsi getaah nfsa Cherub Fc ebayak25 . Sel penelitia i dalpmaful Cherubim Fc sebyak2o ada pan berlangsung n gaktek total sampling. Sampel gi k perlakan orada elomppknter 10 orang. Ana Data Dalam I idatpenan yang an ero, akpenliti an menggnakbeb ji i aga berut : 1. Ujisist riptif, ntuk meman arak l berrkn usia jk 2.

Ujinlitasd enggunaku Shpiro ilkuntukmenhui berbusinl ,0) au k berbusi norm,0). 3. Ujialiskif i ipotesi, jikhasunrmtadata menunjuadataberiibu ormal makdan jstasti ik yatu p sa a uji norlitdataenudtida berbusinmakdigku statstiknon - petr itu wn. H ASPENELIAN Ta 5.1ibusi frekjenis k k puan pemai Futl Cu F MakTahu Kmpok la J Kmin n % Lak - lak 1 100, J 1 100, Suber: DPrr, 219 Tael 5 mejukan baha jenis kmin peman Ful d Ceruim F Makssar muyai - lak untuk kmpperu Tael 5. ibu frekensenielak kol p Fual Cu Fc MakTahu Kol Jenis Kla n % L - lai 1 100, Jumla 1 100, Suma Pri019 Ta 5.2njukkw kpemsa Cubim Fc Maksemuya i - lak untuk k kl. Ta 5.3ibu freksi umelook puanitsa Cim F Makssar n 2 KeloPer Umur n % 14 5 5 15 5 5 Jumla 10 100, Suma Pri019 Ta5mnjukan umur elo uanpemain sad Cherub FMak njukk Mediotertekk Kesatan Makar Volume X I No. 2 , Nber 2019 4 baha mupmaada1 taun dan15 ahum - masisebyak5 ora0 Ta 5.4ibu frekur k kl pemaunts Cbim Fc Mssar hun19 Kelorol Umu n % 13 1 1 14 3 3 15 6 6 Jumla 10 100, Sum: DPrimer, 2 Ta 5.4enujukan bahw pema Fsali Cherubim Fc Mssar menuan baha ng ingyak adaumur 15 tya seyak orang (60 snyaaling sedik berumahun ituya%) Tael 5 distribsi ekulekbilitas k perlak .

Kgor Fleksita Kelo Perlakuan Pr Te Post n % n % Se - - - - Baikali - - 10 100 Baik 10 100 - - Cp - - - - Kuran - - - - Jumla 10 100,0 10 100,0 Suber: DPrr, 219 Ta 3 unjan w pad empokperlak, eklits re te rdap10 (00%) aikpda posttetpat 0 (100 aik seali. Ta 5.6 ibu frekuensi fsi k puan Kategori Kel orol Fleksita s Pre Post n % n % Se - - - - Baikali 1 10 10 1 Baik 9 90 - - Cp - - - - Kur - - - - Jumla 10 10 10 10 Suber: DPrr, 219 Ta5menukkn pad kmpkflsibilitapre test teat rang %) a9 (90 baikseali pteterda10 ora00 bikali.

Tael 5 Hasaliss pada kmpokerlak Kon disi n m e n SD Rer p Pre test 10 15,6 0,69 4,80 ± 02 0,00 4 Post test 10 20,4 0,51 Keterangan : ilco Ta diataujukan nilbed riperrh nilsee 40±2 dri pst esar 15 ± 000 madi post test 0 ± 01 dn nilai p = 04 < 05 ya berarthwda pdaayamaklah nilre test pod peu se 40,63. Tael 5 HAnalisiaempo Kon dis n Mea n SD Rerata p Pre te 10 15,8 13 3,80 ± 0,42 0,0 3 Mediotertekk Kesatan Makar Volume X I No.

2, Nber 2019 4 Po test 1 10 0,69 Keterangan : erpasagan Tadiatas enukni eda rerdperole ila ebesar  $80 \pm$  darpre sebesar  $0 \pm 1,03$  postessar $19, \pm 0$ , denan ilai p 0,00 0,05 nbrarba d pern nbak padk kol depenan ebe 80 0,42 Ta Hasalisis ni fsibilitaantar k Kisi n Mean SD P Perluan 1 4,8 0,63 0,00 Kontr 1 3,8 0,42 Keran : hitney Ta dias menkili a nilai p = 05 nti baw perbenng berma ara klo perlak dan kl. PEMBAS Prte tingkflex u dengan ihat bl sad each t dalam cm.

saahal ngoan a, ak diprolhsil ari eklitpre st t 15,7 ,85 Sedgkapp st terdaat ,95± ,686cdengpan seb86 cm. Selamelakpre tema dilan enpemberlatb str ngaintesitas ahan2 - 3k sem lami ingktan. al i sua dan rins an itpri atan bn cara rus eneus ( T. Bompa& Buzzih e018 ) . Berdaan l sil ji ilco dapatkn ap 0.dnp<5, baa epeerilatihaf strch rhadaprubahflex pin Fu Str dlah lasatu as fisiotde amenggnakgeraktubu b cara if sif nkpemeliaan dprbaan ilitadan sibis ( Rohma el, 218 ) .

Harsono 4) , gkbahwa latnyadauks ug - ulang yag tesitas ta omplekyaseik dsedit itingatkamak m - k aaan eru jadi ran ng lh ps, ih ah, ihkat, ih eral dansiryap an enjleb esien dan tif. Keta t angkdan memangfills pregan dnane ototmeli aringik (mysidan iysidi ladan sek . i lah otesibhwainterak molul ungleleme - eleme notil e kntril t, omer. Selpregapsiftransdukflex Mediotertekk Kesatan Makar Volume X I No.

2, Nber 2019 4 kdua tudinadanltejadKetikal mematedi ECKgan menktajam. lahituadaperubah mek dipengarui le ua af biokdarcross re i ergser filamen isyang yeabk pemaat - tiba asaor, ada n - kdang bsgpmba omer. Keta gan ileasksaromer idu kmbalikposseulamera gth sebimadcatsebelya kcendernga touki eiaha pang h eregagan ngkdise elaita ikkipanjagyal permanen(pla) dflilita peregan udga jangkwtu tertent ( Kr, Clb& d017 ) . KoponElaSerial(SEC)d KomeElis (Pman strur stis ari t.Tedon jik dalam ktill,meruan aian kmponeeser(SECyag ta Komeaktdcrss - bidgitsendiri m eruakstrukestc. n laic paral(Pter i asciotmembe sarcdsarsma.

rin - jaran iniaalastrukr laipdri ( T. Bom& Buzzilli, 015 ) . Paa yamenlapean flek ita ot g menalafsibiaya menta iabkkrenabebp tor, misaln: let lami era oa, sak istirselahtmengikti venautr - o sehga yean in punayalks ot. Lati ondisi ikjuga aruberjut uktaha - tahalati ik ipu tidaksensepipada n sebm.

i a ntu jaga kndis fisikyabaiktetadpat ipan, arena k s an l apnurya lebcepat ding enigkatannbila id deriksamsekPerrma let ingk atetaspadpenuraganvo latnman besar - 9% lama ppenanganlan - 2h teruta arenaaan yapenatan kn untu meran flektaot ( Me, 3 ) . KIMPUL Besarkhsil neladan pahasan, aitaik bhwa 1 Adapngapia ehin exerci hadp bahanflsibia pema Cu Fak 2 Kel akunrerata yatu1,6 0,699 an ai ta ost test it,40 ± 6. Mediotertekk Kesatan Makar Volume X I No. 2, Nber 2019 4 3.

Padko ontrol rerata te ya  $1 \pm ,0$  dnilrta ost teyau  $1,60 \pm 09$  SAN Berdarkn esimppenlitia, adabsaan ng at eliti samaitu: 1. Bagg la selau memikprogrm streinecise denan dosian 2 k semin uk menkan fleks. 2. BagpemaiFsal Cubim F Makssar iharapkatetmelakan meto stretchieci pda latauntukmegkan l flek 3. Diperapenelian an gn jumel ng b DT PUSAK Ast, H., soA., HddiH (2014).

ugKeni luosa Darah enOstetrs utp PasieDM RSD r. ed PustaKe, 2 (), 21 - 22 Cheing, L., u - C W& han, (2002).Doe ur eofTEN a isometreciseproucum reduc ostrtickpin? Clil rehbilitat 1 (7) - 7 Cheriet.(6Do effo transtaelecane stiionon nooarthritis and nction ? The oal f surgery, (06), 4 - 5 DmeKea l. 09). Sism kesehatasal :ak Elngar l.

201Effes combd rstivunderwatereercis nd interentcurrnt eray patt wjle d ipatarthrtia rmi trlled il. Aic jou f hl de& rilion, 9 (2) - 1 Hya, (002HanOut ei. Polik Kestan Jsan Fiopi . Jeffre(5). se Trnscutos ctrl NStiion ce Earl Osteoars thK Th Medal blishe . JorgeS. .,PaadaC. Fe . H Tali, . H. 06)Interferenl they oduaticetiod ationin ousmos i nfmatpin. Pal apy, 8 (6)00 - 808 Klippel, H., nJ. & hite, H. 200 Primeron he utic a : SprSciece &ss Me.

Kunt, P. PembangaKons Apla S,Dadynmis Interfer epaKondisN Makalah PelPealasanan ioti Komphera Nye , 13 - 2 MaitD. 91). iphMplation Thd Buerw - Hann, Oxford. Menes l. 2).Pan ri hat Rb Insia omor Tahu 2 ntaPeyengg Pekn dan akt Fisioters. Osiri, et (2007). aaneelectr stiion nee, Cone Lrar200lihedbJohWy Son Palyaa, J. . Pen dinga ek Ter ulntesi engTes Dm angn Pada PeneritN ungungBaah Musloskeletal. PrgraPascara Ursitiponeoro. Youg, WburM., ydy - FiK.,

Dvan, By, & addadR (Effacoifeential stiionae r reduct n pents ith stethitiof ka rmipbo ontrcntr Phys er, 1 , .

INTERNET SOURCES:

---