

**PENGARUH *NECK EXERCISE* TERHADAP KOREKSI
POSTUR PADA PENDERITA *FORWARD HEAD POSTURE*
ATLET RENANG DISABILITAS NETRA PELAJAR DKI
JAKARTA**



**EFA BEKTI RAHMAWATI
1603620011**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

Intelligentia - Dignitas

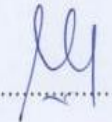
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

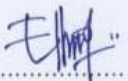
Pembimbing I

(Dr.dr. Ruliando Hasea Purba MARS, SP.KFR)
NIP. 197307052009121002

 25/1/2025

Pembimbing II

(Ela Yuliana, M.Or)
NIP. 199705162022032014

 25/07/2025

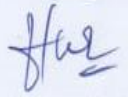
Nama

Jabatan

Tanda Tangan Tanggal

1. (Dr.Heni Widyaningsih, SE,M.SE)
NIP. 197201221999032001

Ketua

 29/07/2025

2. (Sri Indah Ihsani, S. T., M. Or)
NIP. 199202162022032005

Sekretaris

 30/07/2025

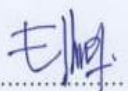
3. (Dr.dr. Ruliando Hasea Purba MARS, SP.KFR)
NIP. 197307052009121002

Anggota

 29/1/2025

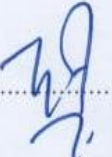
4. (Ela Yuliana, M.Or)
NIP. 199705162022032014

Anggota

 20/07/2025

5. (Dr.Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes)
NIP. 197409062001121002

Anggota

 30/07/2025

Tanggal Lulus : 25 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat atau pendapat yang sudah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 12 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Efa Bkti Rahmawati
No. Reg. 1603620011



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Efa Bkti Rahmawati
NIM : 1603620011
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan/Ilmu Keolahragaan
Alamat email : efabekti6@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Neck Exercise Terhadap Koreksi Postur Pada Penderita Forward Head Posture Atlet Renang Disabilitas Netra Pelajar DKI Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 30 Juli 2025
Penulis

(E. EBB7DANX454879716)
EFA BEKTI R.
NIM. 1603620011

PENGARUH *NECK EXERCISE* TERHADAP KOREKSI POSTUR PADA PENDERITA *FORWARD HEAD POSTURE* ATLET RENANG DISABILITAS NETRA PELAJAR DKI JAKARTA

ABSTRAK

Atlet renang pelajar disabilitas netra DKI Jakarta memiliki kebiasaan menggunakan ponsel genggam dengan keadaan posisi duduk, mata berdekatan dengan ponsel, dan posisi leher di fleksikan dengan durasi yang cukup lama, dikarenakan adanya keterbatasan *low vision* sehingga memaksa terjadinya posisi tersebut. Sedangkan yang mempengaruhi *Forward Head Posture* (FHP) adalah peningkatan asimetri tulang belakang yang disebabkan oleh kebiasaan menggunakan ponsel genggam yang berlebihan, akibatnya menimbulkan ketidaknyamanan *musculoskeletal*. Ditemukan, dari 20 atlet renang pelajar disabilitas netra DKI Jakarta terdapat 18 atlet yang mengalami FHP. Tujuan Penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *neck exercise* terhadap koreksi posture pada penderita FHP atlet renang pelajar disabilitas netra DKI Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre experimental* dengan rancangan *pretest and posttest with one grup design*, yaitu membandingkan dua hasil evaluasi *pretest* dan *posttest*, dimana dalam penelitian ini hanya memiliki 1 kelompok dan tanpa adanya kelompok kontrol. Sempel yang berjumlah 18 atlet diberikan perlakuan *neck exercise* secara rutin 3 kali seminggu selama 15 kali pertemuan. Hasil dari analisis data menunjukkan bahwa perlakuan *neck exercise* berpengaruh terhadap koreksi posture pada penderita FHP atlet renang disabilitas netra pelajar DKI Jakarta yang dibuktikan dengan nilai signifikan 0,000 atau $p < 0,05$ pada indikator derajat *craniovertebral angle (CVA)*. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan setelah dilakukan perlakuan *neck exercise*, terjadinya perubahan kategori FHP, dari data *pretest* FHP berat sebanyak 16 sampel, berubah ke kategori FHP ringan sebanyak 8 sampel sementara 8 sampel lainnya tetap dalam kategori FHP berat pada data *posttest*. Dari data *pretest* FHP ringan sebanyak 2 sampel, berubah ke kategori FHP normal sebanyak 1 sampel sementara 1 sampel lainnya tetap dalam kategori FHP ringan pada data *posttest*. Efektivitas dari perlakuan *neck exercise* pada penelitian ini yaitu sebesar 21,29%. Dengan demikian dapat disimpulkan *neck exercise* dapat diterapkan untuk membantu perbaikan posture pada penderita FHP.

Kata Kunci : *Neck Exercise, Forward Head Posture, Disabilitas Netra*

Intelligentia - Dignitas

THE EFFECT OF NECK EXERCISE ON POSTURE CORRECTION IN FORWARD HEAD POSTURE BLIND SWIMMER STUDENT ATHLETE IN DKI JAKARTA

ABSTRACT

Visually impaired student swimmers in DKI Jakarta have a habit of using mobile phones in a sitting position, eyes close to the phone, and a flexed neck position for a long time, due to limited low vision which forces them to do this position. Meanwhile, what affects Forward Head Posture (FHP) is an increase in spinal asymmetry caused by the habit of using mobile phones excessively, resulting in musculoskeletal discomfort. It was found that out of 20 visually impaired student swimmers in DKI Jakarta, 18 athletes experienced FHP. The purpose of this study was to determine the effect of neck exercise on posture correction in FHP sufferers of visually impaired student swimmers in DKI Jakarta. The research method used was a pre-experimental with a pretest and posttest design with one group design, which is to compare two pretest and posttest evaluation results, where in this study only had 1 group and no control group. A sample of 18 athletes was given neck exercise treatment routinely 3 times a week for 15 meetings. The results of the data analysis indicate that neck exercise treatment has an effect on posture correction in visually impaired swimmers with FHP in DKI Jakarta, as evidenced by a significance value of 0.000 or $p < 0.05$ for the craniovertebral angle (CVA) indicator. In addition, the results of the study showed that after the neck exercise treatment, there was a change in the FHP category, from the pretest data of severe FHP of 16 samples, changed to the mild FHP category of 8 samples while the other 8 samples remained in the severe FHP category in the posttest data. From the pretest data of mild FHP of 2 samples, changed to the normal FHP category of 1 sample while the other 1 sample remained in the mild FHP category in the posttest data.. The effectiveness of the neck exercise treatment in this study was 21.29%. Thus, it can be concluded that neck exercise can be applied to help improve posture in FHP sufferers.

Keywords: Neck Exercise, Forward Head Posture, Visual Disability

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Segala puji serta syukur ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat, hidayah dan karunianya, yang maha pemberi jalan yang terbaik bagi penulis, atas ridho dan kuasa-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Neck Exercise* Terhadap Koreksi Postur Pada Penderita *Forward Head Posture* Atlet Renang Disabilitas Netra Pelajar DKI Jakarta”. Tak henti-henti bersyukur karena telah menyelesaikan penulisan skripsi ini, banyak sekali hal baik dan support yang menjadi semangat penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dalam proses penyusunan skripsi penulis tak lepas dari bantuan, arahan dan masukan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, kepada:

1. Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlinda Siregar, M. Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu **Dr. Heni Widyaningsih, S.E., M.SE.** selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba MARS, SP. KFR.** selaku Dosen Pembimbing I, yang telah membimbing penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu **Ela Yuliana, M. Or.** selaku Dosen Pembimbing II, yang telah membimbing penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu **drg. Marlinda Budiningsih, M. Pd.** dan Bapak **Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M. Kes.** selaku Penasehat Akademik, yang telah memberikan arahan selama menjalani perkuliahan.
6. Superheroku, Ayahanda tercinta, Bapak Arif Sugiyarto terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, selalu memberikan kasih sayang yang luar biasa, memberikan nasihat, motivasi, semangat, dan doa untuk putri kecilmu ini, sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku kuliah, tetapi beliau selalu mengusahakan penulis menempu pendidikan setinggi-tingginya.

Sehat selalu dan panjang umur karena bapak harus selalu ada disetiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis.

7. Pintu Surgaku, Ibunda tercinta, Mama Sunarti terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, selalu memberikan kasih sayang yang luar biasa, penyemangat penulis, dan menjadi sandaran terkuat dari kerasnya kehidupan di dunia. Berkat doa dan sujud disepertiga malam beliau sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana dan bisa bertahan sampai titik ini. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku kuliah, tetapi beliau selalu mengusahakan penulis menempu pendidikan setinggi-tingginya. Sehat selalu dan panjang umur karena Mama harus selalu ada disetiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis.
8. Teman berjuang, Kakak penulis Nurhidayat S. AK. terimakasih atas segala motivasi, kasih sayang, dukungan, segala bantuannya, dan pelajaran hidup yang diajarkan kepada penulis sehingga penulis bisa bertahan sampai titik ini serta dapat menyelesaikan skripsi ini. Dan kakak pertama penulis alm. Pebrianto, walaupun belum ada momen kebersamaan yang tercipta dengan penulis, tetapi terimakasih sudah menjadi kisah bahagia bagi kedua orang tua penulis.
9. Sahabat hidup, untuk Sintya Kumalasari yang telah memberikan doa, support, dan motivasi hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Rekan kerja, untuk Delia Agustin, Sarah Faradilla, Aprililah Kartika, dan Khusnul Anissa R. yang telah memberikan support dan bantuannya hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Kakak Senior Terapis Olahraga PPOP DKI Jakarta, untuk Ka Putri Prima, Bang Andi, Bang Adon, Ka Henny, Ka Surya, Ka Devi, Bang Diki, Bang Ade, Bang Alam, Bang Fuadi, Ka Tari, dan Bang Rony yang telah memberikan support dan motivasi hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Dokter Harun Pardede Sp. KO dan Dokter Jason Oscar yang telah memberikan masukan dan ilmu sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
13. Seluruh keluarga besar Sports Medicine PPOP DKI Jakarta, yang telah memberikan support dan bantuannya hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

14. Pelatih dan Atlet Jakarta Paraswim, yang telah mengizinkan untuk berpartisipasi dalam membantu penelitian ini hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
15. Sahabat semasa kuliah, Maspaizah, Tina, Zahra, Ara, Rani, Ayida, dan Amor yang telah membuat hari – hari penulis menjadi semangat menjalani kuliah hingga dapat menyelesaikan perkuliahan ini.
16. Keluarga besar Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, khususnya prodi Ilmu Keolahragaan 2020, serta teman – teman penulis yang telah banyak membantu, mendukung, dan mendoakan penulis, dan kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis mengucapkan salam sayang dan salam hormat kepada seluruh pihak yang menjadi semangat penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Demikian yang dapat peneliti sampaikan, Penulis berharap semoga penelitian ini mampu memberikan manfaat dan menambah pengetahuan untuk lansia, mahasiswa, peneliti lain hingga masyarakat luas.

Jakarta, 14 Juli 2025

Efa Bkti Rahmawati

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

Halaman	
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	8
A. Deskripsi Konseptual	8
1. <i>Forward Head Posture (FHP)</i>	8
a. Anatomi Leher dan Bahu.....	8
b. Pengertian <i>Forward Head Posture (FHP)</i>	18
c. Mekanisme Timbulnya <i>Forward Head Posture (FHP)</i>	19
f. Pengukuran <i>Forward Head Posture</i>	28
2. <i>Neck Exercise</i>	29
3. Hakikat Atlet Renang Disabilitas Netra Pelajar DKI Jakarta	43
B. Kerangka Berpikir.....	49
C. Hipotesis Penelitian.....	50
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	51
A. Tujuan Penelitian	51
B. Tempat dan Waktu Penelitian	51
C. Metode Penelitian.....	52
D. Populasi Sampel.....	52
E. Teknik Pengumpulan Data.....	53
F. Instrumen Penelitian.....	54
G. Teknik Analisa Data	59

H. Hipotesis Statistika.....	60
BAB IV HASIL PENELITIAN	62
A. Deskripsi Data.....	62
B. Pengujian Hipotesis.....	70
C. Pembahasan.....	72
BAB V KESIMPULAN.....	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	77
LAMPIRAN-LAMPIRAN	81



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

1. Usia Sampel	62
2. Kelompok Sampel (Jenis Kelamin)	63
3. Deskripsi Tinggi badan dan Berat Badan Laki-laki	64
4. Hasil Data CVA <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	67
5. Kategori FHP <i>Pretest</i>	68
6. Kategori FHP <i>Posttest</i>	69
7. Hasil Uji Normalitas	70
8. Hasil Uji Beda	71



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

1. Tulang Leher	8
2. Tulang C1, C2, dan C7.....	9
3. Otot <i>sternocleidomastoid</i>	10
4. Otot <i>Splenius</i>	10
5. Otot <i>semispinalis</i>	11
6. Otot <i>Scalenes</i>	11
7. Otot Suboksipital.....	12
8. Tulang bahu.....	13
9. Otot Posterior Shoulder.....	13
10. <i>Anterior</i> otot <i>Shoulder</i>	16
11. Anatomi Tulang Belakang	17
12. <i>Diskus Intervetrebra</i>	17
13. <i>Forward Head Posture</i> (FHP)	19
14. <i>Diskus Intervetrebra</i>	20
15. Timbulnya <i>Forward Head Posture</i> (FHP).....	21
16. <i>Center of gravity</i>	23
17. Sistem Pernapasan Perut	25
18. Sendi <i>tempomandibular</i>	26
19. <i>Upper cross syndrome</i>	27
20. aplikasi <i>APECS body posture evaluation</i>	29
21. <i>craniovertebral angle</i> (CVA).....	29
22. Kontraksi Isometrik.....	32
23. Kontraksi Isotonik.....	32
24. Kontraksi Isokinetik.....	33
25. <i>neck flexion</i>	35
26. otot gerakan <i>neck flexion</i>	35
27. <i>Neck Extension</i>	36
28. otot gerakan <i>Neck Extension</i>	36
29. <i>Side Bending Of the Neck</i>	36

30. Otot Gerakan <i>Side Bending Of the Neck</i>	37
31. <i>Neck Rotation</i>	37
32. Otot Gerakan <i>Neck Rotation</i>	38
33. <i>Head Retraction in Sitting</i>	38
34. Otot Gerakan <i>Head Retraction in Sitting</i>	39
35. <i>Hands Behind Head</i>	39
36. Otot Gerakan <i>Hands Behind Head</i>	40
37. <i>Sholder Rolls</i>	40
38. <i>Shoulder and Chest Stretch</i>	41
39. Gerakan Otot <i>Shoulder and Chest Stretch</i>	41
40. Penilaian postur tubuh anterior, lateral, posterior	55
41. <i>Posture assessment</i>	56
42. Lakban Hitam	56
43. Aplikasi Pengukur Postur Tubuh	57
44. <i>Tripod</i>	57
45. Penilaian postur tubuh anterior, lateral, posterior	58
46. Diagram Usia Sampel	63
47. Diagram Kelompok Sampel (Jenis Kelamin)	64
48. Diagram <i>Pretest</i> Kategori FHP	69
49. Diagram <i>Posttest</i> Kategori FHP	70

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Mengadakan Penelitian	81
2. Surat Balasan Izin Penelitian	82
3. Surat Validasi Dosen Ahli Terapi Latihan	82
4. Surat Validasi Dosen Ahli Spesialis Syaraf	84
5. <i>Informant Consent</i>	85
6. Lembar Persetujuan.....	87
7. Program Latihan <i>Neck Exercise</i>	88
8. Data Hasil Penelitian.....	94
9. Hasil Perhitungan SPSS	95
10. Dokumentasi Penelitian	98
11. Riwayat Hidup	102

