

ABSTRAK

Lontar ditulis menggunakan *penggrupak* dengan cara pergelangan tangan melakukan gerakan fleksi, ekstensi, radial deviasi dan ulnar deviasi yang berulang. Gerakan tersebut memerlukan fleksibilitas yang baik sehingga mendapatkan tulisan yang di inginkan. Fleksibilitas merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan berbagai gerakan secara leluasa dan mudah tanpa adanya hambatan. Fleksibilitas pergelangan tangan pada saat *nyurat lontar* sangat diperlukan untuk menjaga kestabilan tulisan dan mempertahankan gerakan tangan dalam proses *nyurat lontar* berlangsung. Peneliti ini menggunakan rancangan penelitian *one-group pre test-post test design*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 7 orang berjenis kelamin laki-laki berumur 13-22 tahun di Pasraman Sadhu Gunawan. Latihan yang diberikan pada *penyurat lontar* yaitu peregangan statis dilakukan setiap 1 minggu 3 kali, selama 4 minggu, setara dengan 12x, setiap 1 gerakan dengan durasi 2 menit dan total durasi seluruh gerakan yaitu 16 menit. Pengukuran fleksibilitas pergelangan tangan menggunakan alat ukur *goniometer* yang dilakukan sebelum diberikan latihan dan sesudah diberikan latihan. Hasil uji normalitas dari penelitian ini dengan *Saphiro Wilk Test* menunjukkan nilai signifikansi lebih dari 0,05 sehingga dapat dikatakan data berdistribusi normal. Setelah itu, dilakukan uji hipotesis dengan *paired sampel t-test* diperoleh nilai signifikansi kurang dari 0,05 di antaranya *fleksi sinistra* 0,000, *fleksi dekstra* 0,000, gerakan *ekstensi sinistra* 0,000, *ekstensi dekstra* 0,000, *radial deviasi sinistra* dan *dekstra* 0,030, serta *ulnar deviasi* 0,005. Setelah diberikan latihan peningkatan fleksibilitas, *fleksi sinistra* meningkat 23,6%, *fleksi dekstra* 17,3%, *ekstensi sinistra* 18,7%, *ekstensi dekstra* 16,2%, *radial deviasi sinistra* dan *dekstra* masing-masing 21%, *ulnar deviasi sinistra* 24,2% dan *ulnar deviasi dekstra* 23,5% sehingga dapat diartikan bahwa peregangan statis dapat mempertahankan fleksibilitas tangan pada *penyurat lontar* di Pasraman Sadhu Gunawan.

Kata kunci: *Nyurat Lontar, Fleksibilitas, Peregangan Statis*

ABSTRACT

Lontar is written using a *penggrupak* (screwdriver) with the wrist making repetitive flexion, extension, radial deviation, and ulnar deviation movements. These movements require good flexibility to get the desired writing. Flexibility is a person's ability to perform various movements freely and easily without obstacles. The flexibility of the wrist during the *nyurat lontar* (write on *lontar*) is needed to maintain the stability of the writing and maintain hand movements in the *nyurat lontar* process. This researcher used a one-group pre-test and post-test design. The sample in this study amounted to 7 people of male gender aged 13-22 years at Pasraman Sadhu Gunawan. The exercises given to the *penyurat* (scribes) *lontar* are static stretching done every 1 week 3 times, for 4 weeks, equivalent to 12x, each 1 movement with a duration of 2 minutes, and the total duration of all movements is 16 minutes. Measurement of wrist flexibility using a goniometer measuring instrument before and after training. The normality test results of this study with the Shapiro Wilk Test showed a significance value of more than 0.05, so it can be said that the data was normally distributed. After that, hypothesis testing with paired sample t-test obtained a significance value of less than 0.05, including sinistra flexion 0.000, dextra flexion 0.000, sinistra extension movement 0.000, dextra extension 0.000, radial deviation sinistra and dextra 0.030, and ulnar deviation 0.005. After being given flexibility improvement exercises, sinistra flexion increased by 23.6%, dextra flexion by 17.3%, sinistra extension by 18.7%, dextra extension by 16.2%, radial deviation sinistra, and dextra each by 21%, ulnar deviation sinistra 24.2% and ulnar deviation dextra 23.5% so that it can be interpreted that static stretching can maintain hand flexibility in *penyurat lontar* at Pasraman Sadhu Gunawan.

Keywords: *Nyurat Lontar, Flexibility, Static Stretching*