

## ABSTRAK

Penganyam *Sokasi* di Desa Kayubihi mayoritas merupakan ibu rumah tangga yang memiliki keterampilan secara turun temurun. Pada saat menganyam *Sokasi* membutuhkan gabungan antara tangan kanan dan tangan kiri dan melakukan gerakan fleksi dan ekstensi pergelangan tangan secara berulang dalam waktu 10 jam lamanya. Karena terjadinya gerakan pergelangan tangan yang berulang dengan waktu yang sangat lama maka terjadi kontraksi otot yang terlalu lama sehingga rentan terjadinya cedera bila tidak diimbangi dengan peregangan. Latihan peregangan dinamis ditujukan untuk menjaga dan mempertahankan fleksibilitas pergelangan tangan penganyam *sokasi* agar tidak menimbulkan kekakuan otot yang mengakibatkan turunnya produktifitas. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *One-Group Pre test-Post test Design*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 8 orang berjenis kelamin perempuan dan berumur 25 – 55 tahun di Desa Kayubihi, Bangli. Latihan yang diberikan yaitu peregangan dinamis sebanyak 2 kali seminggu selama 4 minggu. Pengukuran fleksibilitas pergelangan tangan menggunakan alat ukur *goniometer*. 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 0,008, gerakan ekstensi sinistra 0,001 dan ekstensi dekstra 0,000. Setelah diberikan latihan peningkatan fleksibilitas, fleksi sinistra meningkat 19,7%, fleksi dekstra 14,6%, ekstensi sinistra 21,5% dan ekstensi dekstra 16,2% sehingga dapat diartikan bahwa peregangan dinamis dapat mempertahankan fleksibilitas tangan pada Penganyam *Sokasi* di Desa Kayubihi, Bangli.

**Kata Kunci :** *Penganyam Sokasi, Fleksibilitas, Peregangan Dinamis*

## **ABSTRACT**

*The majority of Sokasi weavers in Kayubihi Village are housewives who their skills passed down from generation to generation. When weaving Sokasi, it requires a combination of the right and left hands and repeated wrist flexion and extension movements for 10 hours. Due to repeated wrist movements for a very long time, muscle contractions occur that are too long so that they are prone to injury if it is not balanced with stretching. Dynamic stretching exercises are aimed at preserving and maintaining the flexibility of the wrists of soka weavers so as not to cause muscle stiffness which results in decreased productivity. This study used the One-Group Pretest-Posttest Design. The sample in this study was 8 people who were female and aged 25-55 years in Kayubihi Village, Bangli. The exercises given were dynamic stretching 2 times a week for 4 weeks. Wrist flexibility was measured using a goniometer. The results of the normality test from this study using the Shapiro Wilk Test showed a significance value of more than 0.05 so that it could be said that the data were normally distributed. After that, a hypothesis test was carried out with the Paired Sample t-test so that a significance value of less than 0.05 was obtained including 0.000 of left flexion, 0.008 of dextra flexion, 0.001 of left extension movement and 0.000 of right extension. After being given exercises to increase flexibility, left flexion increased 19.7%, right flexion 14.6%, left extension 21.5% and right extension 16.2% so that it can be interpreted that dynamic stretching can maintain hand flexibility in Sokasi Weavers in Kayubihi Village, Bangli.*

**Keywords:** *Sokasi Weaver, Flexibility, Dynamic Stretching*