

ABSTRAK

Para penjahit bekerja dalam posisi duduk monoton dalam jangka waktu yang cukup lama, hal ini dapat memicu terjadinya penurunan fleksibilitas otot hamstring. Maka dari itu di butuhkan latihan dalam meningkatkan fleksibilitas, salah satu latihan adalah *Static stretching*. *Static stretching* merupakan salah satu latihan peregangan, latihan ini dapat meningkatkan fleksibilitas. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh *Static Stretching* terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot Hamstring pada Penjahit di Wiwa Konveksi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre eksperimental design* dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *one groups pre tests* dan *post test design*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 11 orang yang memenuhi kriteria inklusi, eksklusi dan drop out. Pengukuran fleksibilitas otot hamstring dengan metode *active knee extension test* menggunakan alat ukur goniometer. Pada uji normalitas menggunakan Shapiro-wilk test dan diperoleh hasil pre test sinistra nilai sig. = 0,363 ($p > 0,05$) dan post test sinistra nilai sig. = 0,165 ($p > 0,05$) sedangkan pada pre test dekstra nilai sig. = 0,436 ($p > 0,05$) dan post test dekstra nilai sig. = 0,546 ($p > 0,05$) dari hasil tersebut menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Dianalisis menggunakan uji *paired sampel t-test* pada bagian dektra dan sinistra menunjukan hasil $p=0,000$ ($p < 0,05$) dari hasil penelitian ini menunjukan terdapat pengaruh latihan static streaching terhadap peningkatan fleksibilitas otot hamstring pada subjek penelitian. Dapat disimpulkan jika fleksibilitas otot hamstring meningkat maka keluhan musculoskeletal juga berkurang sehingga produktivitas para penjahit dalam bekerja juga meningkat.

Kata Kunci : *Static stretching, fleksibilitas otot hamstring*

ABSTRAK

Tailors work in a monotonous sitting position for quite a long time. It can trigger a decreased flexibility of the hamstring muscles. Therefore, muscle exercises are needed to increase flexibility. The exercise that can be practiced is static stretching. Static stretching is one of the stretching exercises that can increase flexibility. The study aims to determine the effect of static stretching on increasing the flexibility of the hamstring muscles for Wiwa Convection tailors. The method used in this study was a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test design. The sample in this study was 11 people who met the inclusion, exclusion, and dropout criteria. Measurement of hamstring muscle flexibility using the active knee extension test method using a goniometer. In the normality test using the Shapiro-Wilk test, the result for the *pre-test sinistra sig.* = 0.363 ($p > 0.05$) and the result for *post-test sinistra sig.* = 0.165 ($p > 0.05$) whereas in the pre-test dekstra the result of *sig.* = 0.436 ($p > 0.05$) and the post-test dekstra the result of *sig.* = 0.546 ($p > 0.05$). Based on these results, it indicates that the data is normally distributed. Analysis using the paired sample t-test on the dekstra and sinistra parts showed the results of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The results of this study showed that there was an effect of static stretching exercises on increasing the flexibility of the hamstring muscles. It concludes that if the flexibility of the hamstring muscles increases, musculoskeletal complaints also decrease so that the productivity of the tailors at work also increases.

Keywords: Static stretching, hamstring muscle flexibility