

ABSTRAK

Reyong merupakan instrumen musik yang dimainkan oleh empat orang penabuh dengan gerakan tangan, yaitu fleksi dan ekstensi pergelangan tangan. Dalam menghasilkan gerakan fleksi dan ekstensi, dibutuhkan fleksibilitas dan koordinasi tangan yang baik. Fleksibilitas merupakan kemampuan dalam melakukan aktivitas tubuh secara maksimal tanpa adanya hambatan sedangkan koordinasi merupakan hubungan kerjasama antara sistem saraf pusat dengan otot dalam mengendalikan atau mengatur gerak pada tubuh. Penabuh *reyong* sering menggunakan kedua tangannya dalam memainkan instrumen *reyong* secara terus-menerus dalam jangka waktu yang cukup lama. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan peregangan statis dalam meningkatkan fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi tangan pada penabuh *reyong*. Metode penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dengan menggunakan rancangan penelitian *one-group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang dengan umur 15-18 tahun yang berjenis kelamin laki-laki. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan goniometer untuk fleksibilitas pergelangan tangan dan tes *ball werfen und-fangen* untuk koordinasi tangan. Adapun hasil analisis data menggunakan *Paired Sample T-Test* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan setelah diberikan latihan peregangan statis ($p < 0,05$). Kesimpulan pada penelitian ini adalah peregangan statis dapat meningkatkan fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi tangan pada penabuh *reyong*.

Kata kunci: *Peregangan Statis, Fleksibilitas, Koordinasi, Penabuh Reyong*

ABSTRACT

Reyong is a musical instrument performed with hand movements, specifically wrist flexion and extension, by four musicians. Flexibility and hand coordination are required for producing flexion and extension motions. Coordination is a cooperative relationship between the central nervous system and muscles in controlling or regulating motion in the body, whereas flexibility is the ability to perform maximal body activity without obstruction. Reyong musicians frequently use both hands to perform their instruments for extended periods of time. The objective of this study was to ascertain the effect of static stretching exercises on reyong musicians' wrist flexibility and hand coordination. This pre-experimental research method employs a one-group pretest-posttest design. This investigation lasted four weeks. This study's sample consisted of 10 males aged 15 to 18 years old. This investigation measured wrist flexibility with a goniometer and hand coordination with the ball werfen und-fangen test. The analysis of data using the Paired Sample T-Test revealed a statistically significant increase following static stretching exercises ($p < 0,05$). This study concludes that static stretching can enhance the wrist flexibility and hand coordination of reyong players.

Keywords: *Static Stretching, Flexibility, Coordination, Reyong Musicians*