

Nama : Anggi Widyatama Sariputra

NIM : 19121001048

Prodi : Fisioterapi

Judul Skripsi :

**DAYA TAHAN OTOT LUMBAL EKSTENSOR PENJAHIT  
UNTUK MEMPERTAHANKAN SIKAP KERJA DUDUK  
SELAMA 4 JAM DI CV. ADHI TEKSTIL & GARMENT  
PEMOGAN, DENPASAR, BALI**

**ABSTRAK**

Penjahit melakukan pekerjaannya memerlukan ketelitian dan kerapian. Tuntutan ketelitian dan kerapian menjahit dilakukan dengan sikap kerja duduk selama 4 jam di sesi pertama. Ketika penjahit bekerja dengan sikap kerja duduk dan melakukan gerakan yang statis dalam jangka waktu yang lama posisi ini akan meningkatkan kerja dari otot *multifidus* dan *abdominal transversal* untuk berkontraksi secara eksentrik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak latihan *core stability* terhadap daya tahan otot lumbal ekstensor penjahit. Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimental* dengan desain *one group pre-test* dan *post-test*. Sampel penelitian berjumlah 10 orang yang ditentukan berdasarkan kriteria inklusi, eksklusi dan *drop out*. Alat ukur penelitian menggunakan *The Biering Sorensen Test Of Static Muscular Endurance* (BSME). Hasil penelitian ini dilakukan uji normalitas dengan *shapiro wilk test* dan uji hipotesis penelitian dengan uji *paired sampel t-test*. Hasil *shapiro wilk test* berdistribusi normal dengan nilai signifikan *pre-test* 0,782 dan *post-test* 0,094 serta adanya peningkatan persentase sebesar 54,7%. Hasil uji *paired sampel t-test* menunjukkan nilai signifikan yaitu  $p=0,000$  yang menandakan terjadi peningkatan yang signifikan pada daya tahan otot lumbal ekstensor. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *core stability* berdampak pada daya tahan otot lumbal ekstensor dalam mempertahankan sikap kerja duduk selama 4 jam.

**Kata Kunci : Daya Tahan Otot Lumbal Ekstensor, The Biering Sorensen Test Of Static Muscular Endurance, Core Stability**

## **ABSTRACT**

*The work of tailors requires precision and orderliness. In the first session, the demands of precision and neatness in stitching are met while seated for four hours. This position causes the multifidus and transverse abdominal muscles to contract eccentrically when tailors work with a seated posture and perform static movements for an extended period of time. This research seeks to determine the effect of core stability training on the extensor lumbar muscle endurance of tailors. This study employed a pre-experimental approach with a pre-test and post-test design for a single group. Based on the inclusion, exclusion, and dropout criteria, a total of 10 individuals were selected as the research sample. The Biering-Sorensen Test of Static Muscular Endurance (BSME) was the research instrument used to measure muscular endurance. Using a normality test with the Shapiro-Wilk test and a research hypothesis test with a paired sample t-test, the results of this study were analyzed. Shapiro-Wilk test results were normally distributed, with a pre-test significance value of 0.782 and a post-test significance value of 0.094, and a percentage increase of 54.7%. The paired sample t-test reveals a significant value of  $p = 0.000$ , indicating that lumbar extensor muscle endurance has increased significantly. Therefore, it can be concluded that training for core stability affects the endurance of the extensor lumbar muscles when sustaining a 4-hour seated work posture.*

*Keywords: extensor lumbar muscle endurance, The Biering-Sorensen Test of Static Muscular Endurance (BSME), core stability*