

ABSTRAK**Perbedaan Pemberian *Static Stretching* Dan *Dynamic Stretching* Pada
Fleksibilitas *Hamstring* Untuk *Hamstring Tightness***

Ahmad Hizamuddin Qoid Abu Mabruk, Damayanti Tinduh, Siswoyo Cahyono

Latar belakang: Kurangnya aktivitas pada individu menyebabkan otot berada pada luas gerak sendi tertentu dalam waktu yang lama akan memaksa otot untuk bekerja terus menerus sehingga otot memendek akibat kurangnya adaptasi.

Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *static* dan *dynamic stretching* terhadap fleksibilitas *hamstring* pada *hamstring tightness*.

Metode penelitian: kajian jurnal ini menggunakan *design literature review* dengan menggunakan sepuluh jurnal dalam telaah kepustakaan yang diperoleh dari *Science Direct* dan *Google Scholar*.

Hasil dan kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara *static stretching* dan *dynamic stretching* dengan fleksibilitas *hamstring* pada *hamstring tightness*. Kurangnya aktivitas gerak juga memiliki hubungan terhadap resiko terjadinya *hamstring tightness*.

Kata Kunci: *static stretching*, *dynamic stretching*, fleksibilitas, *hamstring tightness*

ABSTRACT

The Difference Between Giving Static Stretching And Dynamic Stretching On The Flexibility Of Hamstring For Hamstring Tightness

Ahmad Hizamuddin Qoid Abu Mabruk, Damayanti Tinduh, Siswoyo Cahyono

Background: Lack of activity in the individual causes the muscles to be in a certain area of joint motion for a long time will force the muscles to work continuously so that the muscles shorten due to lack of adaptation.

Purpose: To find out the different effects of static and dynamic stretching exercises on hamstring flexibility on hamstring tightness.

Methods: this journal study uses a design literature review using ten journals in the literature review obtained from Science Direct and Google Scholar.

Results and conclusions: There is a significant relationship between static stretching and dynamic stretching with the flexibility of hamstring on hamstring tightness. Lack of movement activity also has a relationship with the risk of hamstring tightness.

Keywords: static stretching, dynamic stretching, flexibility, hamstring tightness.