

**ABSTRAK**

Fleksibilitas merupakan kemampuan dari sebuah sendi, otot dan ligamen di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Fleksibilitas dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu otot, tendon, ligamen, usia, jenis kelamin, suhu tubuh dan struktur sendi. Fleksibilitas yang kurang dapat menyebabkan gerakan lebih lambat dan rentan terhadap cedera otot, ligamen, dan jaringan lainnya.

Hamstring tightness adalah kondisi otot yang mengalami pemendekan atau menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Pada kasus *tightness* pada otot harus segera diulur ke ukuran panjang otot yang normal. Untuk mengatasi masalah pemendekan dan gangguan fleksibilitas yang terjadi serta meningkatkan kerja otot *hamstring* secara optimal, maka dibutuhkan suatu terapi latihan yang bersifat mengulur jaringan atau otot yang mengalami *tightness* serta mengembalikan fleksibilitas otot tersebut yang dikenal dengan istilah *stretching*.

Fisioterapi sangat berperan pada kasus *hamstring tightness* yaitu dengan *stretching*. Respon fisiologis dari *stretching* sendiri dapat meningkatkan panjang otot, elastisitas jaringan ikat, seperti tendon, otot dan ligamen. Hasil program terapi menggunakan latihan *stretching* pada kasus *hamstring tightness* yang didapat adalah bertambahnya luas gerak sendi.

Kata kunci: fleksibilitas, *hamstring tightness*, *stretching*.



ABSTRACT

Flexibility is the ability of a joint, muscles, and ligaments around it to move free and comfortably in the space for the expected maximum. Flexibility is influenced by many factors. These factors are the muscles, tendons, ligaments, age, gender, body temperature and joint structure. Less flexibility may lead to slower movement and injury prone to muscles, ligaments, and other tissues.

Hamstring tightness is a condition experienced muscle contracture or decrease in the elasticity and flexibility of muscles. In the case of tightness in the muscles must be measured to normal muscle length. To overcome the problem of contracture and disruption that occurs and increase the flexibility working optimally hamstring muscle, so it takes a therapeutic exercise that is extend or muscle tissue experiencing tightness and restore the flexibility of muscles known as stretching.

Physiotherapy an important role in the case is by stretching the hamstring tightness. Physiological responses of stretching alone can increase muscle length, the elasticity of connective tissue, such as tendons, muscles and ligaments. Results Program therapy uses stretching exercises in case of hamstring tightness is obtained increase of range of motion.

Key words : fleksibility, hamstring tightness, stretching.