

ABSTRAK

Pengaruh Terapi Latihan *Hold Relax* disbanding *Static Stretching* Terhadap Luas Gerak Sendi Ekstensi Lutut pada *Hamstring Tightness* Mega Nur Everydayanti, Ratna D Haryadi, Lantjar Januwidodo

Latar Belakang: Pemendekan otot hamstring sering terjadi pada mahasiswa karena aktivitas kuliah dengan posisi duduk dalam beberapa jam. Hal ini menyebabkan penurunan luas gerak sendi lutut ekstensi saat hip fleksi, *posterior tilting* pada pelvis, berkurangnya lordosis lumbal, dan nyeri punggung bawah. Hamstring tightness dapat menurunkan fleksibilitas otot hamstring, yang mana dapat ditingkatkan dengan latihan peregangan.

Tujuan Penelitian: Mengetahui efektivitas pemberian terapi latihan *Hold relax* (HR) disbanding terapi latihan *static stretching* (SS) terhadap luas gerak sendi lutut ekstensi pada *hamstring tightness*.

Design Penelitian: Penelitian ini bersifat Eksperimental dengan rancangan penelitian menggunakan *randomized pretest – posttest control group design*. Subjek penelitian ini adalah 26 orang mahasiswa penderita hamstring tightness dan secara random dibagi ke dalam dua kelompok berdasarkan penomoran ganjil genap. Subjek diukur sudut ekstensi sendi lutut sebelum dan sesudah perlakuan tiap minggu selama 3 minggu.

Hasil Penelitian: Terdapat peningkatan LGS ekstensi lutut bermakna pada kelompok HR antara pra latihan ($35,38^{\circ} \pm 7,489^{\circ}$) dan pasca latihan HR ($16,92^{\circ} \pm 4,439^{\circ}$) minggu ketiga ($p=0,0001$). Terdapat peningkatan LGS ekstensi lutut bermakna pada kelompok SS antara pra latihan ($33,46^{\circ} \pm 10,284^{\circ}$) dan pasca latihan SS ($22,3^{\circ} \pm 6,33^{\circ}$) minggu ketiga ($p=0,001$). Peningkatan LGS ekstensi lutut pada kelompok HR lebih baik disbanding kelompok SS pada minggu ketiga ($p=0,018$).

Kesimpulan: (1) Tehnik latihan peregangan *Hold relax* efektif terhadap peningkatan luas gerak sendi ekstensi lutut pada *hamstring tightness*, (2) Tehnik latihan peregangan *Static Stetching* efektif terhadap peningkatan luas gerak sendi ekstensi lutut pada *hamstring tightness*, (3) Tehnik latihan peregangan *Hold relax* lebih efektif disbanding *static stretching* terhadap peningkatan luas gerak sendi ekstensi lutut pada *hamstring tightness*

Kata Kunci: Fleksibilitas, Mahasiswa, Latihan Peregangan, Lutut