

ABSTRAK

**Efek Kombinasi Latihan *Core Stability* Dan Latihan *Contract Relax*
Terhadap Fleksibilitas *Hamstring* Pada Mahasiswa****Aisyah Lifsantin Na'ima**

Hamstring merupakan grup otot yang sering mengalami pemendekan adaptif bila dibandingkan dengan grup otot lainnya. Penurunan fleksibilitas *hamstring* dapat menyebabkan faktor risiko nyeri punggung bawah. Pemberian kombinasi latihan *core stability* dan latihan *contract relax* masih belum diketahui tentang pengaruh terhadap fleksibilitas hamstring. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh kombinasi latihan *core stability* dan latihan *contract relax* terhadap fleksibilitas *hamstring*. Metode penelitian ini bersifat eksperimental, dilakukan pada 24 subjek mahasiswa perempuan sehat yang berpartisipasi dalam program latihan selama 4 minggu yang terdiri dari 3 kali per minggu. Subjek secara acak ditugaskan untuk salah satu dari tiga kelompok: (1) latihan *core stability*-CS (n=8), (2) latihan *contract relax*-CR (n=8), (3) latihan *core stability* yang dikombinasikan latihan *contract relax*-CS+CR (n=8). Fleksibilitas *hamstring* dinilai dengan *sit and reach test* menggunakan *sit and reach box*. Pemeriksaan dilakukan pengamat 2 kali sebelum program latihan dan setelah sesi terakhir latihan. Hasil 22 subyek dianalisis (CS, n=7; CR, n=8; CS+CR, n=7). Analisis *paired t test* tiap kelompok menunjukkan signifikan CS (p=0,03), CR (p=0,00), CS+CR (p=0,01) dalam peningkatan hasil *sit and reach test* diamati. Ada perbedaan antara tiga kelompok oleh uji ANOVA (p=0,00). Dalam uji antar kelompok signifikan antara kelompok CS dan CR (p=0,00) serta kelompok CS dan CS+CR (p=0,00). Namun, tidak ada perbedaan yang signifikan mengenai hasil CR dan CS+CR. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Latihan kombinasi *core stability* dan *contract relax* dapat meningkatkan fleksibilitas *hamstring*.

Kata Kunci : fleksibilitas *hamstring*, *core stability*, *contract relax*