PENGARUH *HOLD RELAX STRETCHING* TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* PADA KOMUNITAS TAEKWONDO DI BOYOLALI

Desy Widiyanti*, Wahyuni**, Rini Widarti***
STIKES ‘Aisyiyah Surakarta
Desywidiyanti777@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang; Komunitas Taekwondo di Boyolali terdapat beberapa orang mengeluhkan kesulitan dalam menendang disebabkan kurangnya melakukan peregangan. Peregangan pada atlet Taekwondo ini penting karena untuk meminimalisir terjadinya cidera. Peregangan yang sesuai porsi dapat mempertahankan fleksibilitas. Untuk mempertahankan fleksibilitas otot *hamstring* pada Komunitas Taekwondo dapat dilakukan dengan *Hold Relax Stretching*. **Tujuan Penelitian;** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan latihan *Hold Relax Stretching* terhadap fleksibilitas otot *hamstring* pada Komunitas Taekwondo di Boyolali. **Metode Penelitian;** Penelitian ini menggunakan metode *Pre Eksperimental* dengan rancangan *One Group Pre and Post Design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Random Sampling*, dengan jumlah sampel penelitian 20 responden, sedangkan instrumen penelitian menggunakan *Sit and Reach Test*. **Hasil Penelitian;** Hasil penelitian ini Signifikan p=0,001 (p<0,05), artinya terdapat pengaruh *Hold Relax Stretching* terhadap fleksibilitas otot *hamstring* pada Komunitas Taekwondo di Boyolali. **Kesimpulan;** Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh *Hold Relax Stretching* terhadap fleksibilitas otot *hamstring* pada Komunitas Taekwondo di Boyolali.

Kata Kunci; Fleksibilitas, *Hold Relax Stretching, Otot Hamstring*

Keterangan:
*	: Mahasiswa DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta
**	: Dosen STIKES ‘Aisyiyah Surakarta
***	: Dosen STIKES ‘Aisyiyah Surakarta