

Pengaruh Latihan Yoga Chandra Kirana terhadap Fleksibilitas Punggung Bawah pada Anggota UKM Yoga Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

**Ni Luh Santhi Icaka Putri¹, I Made Adi Brahman²,
I Nyoman Subrata³**

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar
e-mail: santhiicaka@gmail.com¹, adibrahman@uhnsugriwa.ac.id²,
inym.subrata@gmail.com³

Keywords:

Chandra Kirana
Yoga, lower back
flexibility, sit and
reach test, yoga,
Yoga Student
Activity
Unit.

Abstract

Yoga is a form of physical activity that can help improve flexibility, particularly in the lower back area. Lower back flexibility is the ability of muscles and joints to move optimally, making it crucial for supporting daily activities and preventing injury. Lack of stretching and physical activity can lead to decreased flexibility. One type of yoga exercise that can be used to improve flexibility is Chandra Kirana Yoga, which emphasizes stretching, breathing control, and body relaxation. This study aimed to determine the effect of Chandra Kirana Yoga on lower back flexibility in members of the Yoga Student Activity Unit (UKM) at I Gusti Bagus Sugriwa Hindu State University, Denpasar. This study used a quantitative method with a pre-experimental design, consisting of a one-group pre-test/posttest design. The sample consisted of 33 respondents selected using purposive sampling in accordance with the study's inclusion criteria. Lower back flexibility was measured using the Sit and Reach Test before and after 16 sessions of Chandra Kirana Yoga. Data analysis was performed using the Shapiro-Wilk normality test followed by the Wilcoxon Signed Rank Test because the data were not normally distributed. The results showed that the average lower back flexibility before the intervention (pretest) was 28.18 cm and increased to 35.36 cm after the intervention (posttest), resulting in an average increase of 7.18 cm. The results of the Wilcoxon Signed Rank Test showed an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.000 < 0.05, indicating a significant effect of Chandra Kirana Yoga practice on lower back flexibility in members.

Kata kunci:

Yoga Chandra Kirana, fleksibilitas punggung bawah, sit and reach test, yoga, UKM Yoga.

Abstrak

Latihan yoga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh, khususnya pada area punggung bawah. Fleksibilitas punggung bawah merupakan kemampuan otot dan persendian untuk bergerak secara optimal sehingga penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari dan mencegah terjadinya cedera. Kurangnya aktivitas peregangan dan aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan fleksibilitas tubuh. Salah satu jenis Latihan yoga yang dapat digunakan untuk meningkatkan fleksibilitas adalah Yoga Chandra Kirana yang menekankan pada Gerakan peregangan, pengaturan pernapasan, dan relaksasi tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan Yoga Chandra Kirana terhadap fleksibilitas punggung bawah pada anggota UKM Yoga Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre eksperimental berupa one group pre-test posttest design. Sampel penelitian berjumlah 33 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi penelitian. Pengukuran fleksibilitas punggung bawah dilakukan menggunakan *Sit and Reach Test* sebelum dan sesudah diberikan intervensi latihan Yoga Chandra Kirana sebanyak 16 kali pertemuan. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Shapiro -Wilk dan dilanjutkan dengan Uji Wilcoxon Signed Rank Test karena data penelitian tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata fleksibilitas punggung bawah sebelum diberikan intervensi (pretest) sebesar 28,18 cm dan meningkat menjadi 35,36 cm setelah diberikan intervensi (posttest), sehingga diperoleh peningkatan rata-rata sebesar 7,18 cm. hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan Yoga Chandra Kirana terhadap fleksibilitas punggung bawah pada anggota UKM Yoga Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar.

PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan teknologi dalam beberapa dekade terakhir telah membawa dampak yang signifikan terhadap aktivitas fisik remaja. Remaja saat ini cenderung lebih banyak menghabiskan waktunya dengan teknologi dan media sosial yang mereka miliki, seperti laptop, smartphone, televisi dan perangkat digital lainnya sehingga aktivitas fisik remaja semakin berkurang. Aktivitas fisik merupakan perilaku positif sebagai pengontrol keseimbangan energi, setiap gerakan tubuh yang menyebabkan peningkatan pengeluaran atau

pembakaran tenaga. Sebanyak 57,3% remaja melakukan aktivitas fisik dalam kategori aktivitas fisik ringan. Aktivitas fisik yang ringan menyebabkan keluaran energi menjadi rendah, sehingga terjadi ketidakseimbangan energi akibat asupan energi yang lebih besar dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan (Kasyifa et al., 2020). Semakin mudahnya akses remaja terhadap kemajuan teknologi dan media sosial, remaja menjadi lebih rentan terhadap gaya hidup sedentary. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan mereka untuk lebih memilih duduk atau berbaring sambil menggunakan smartphone atau perangkat elektronik, dibandingkan melakukan aktivitas fisik yang lebih bermanfaat bagi kesehatan. Sedentary lifestyle ditandai dengan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan seseorang misalnya pada kalangan mahasiswa (Wenni et al., 2023).

Perilaku sedentary merupakan suatu aktivitas fisik pada manusia yang memerlukan energi rendah, yaitu <1.5 METs (Metabolic Equivalent of Task) untuk mengukur estimasi energi berdasarkan laju metabolisme, umumnya yang dilakukan dalam posisi duduk atau berbaring (Tremblay et al., 2017). Gaya hidup sedentary dapat berdampak pada penurunan tingkat kebugaran fisik, yang salah satunya ditandai dengan menurunnya fleksibilitas otot di area punggung bawah. Kebiasaan duduk atau tidak melakukan aktivitas dalam durasi yang lama menyebabkan otot-otot penopang tulang belakang berada dalam kondisi kerja statis secara terus-menerus, sehingga dapat memengaruhi fungsi neuromuskular serta mengurangi elastisitas jaringan lunak yang berperan dalam mempertahankan rentang gerak lumbal. Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan cenderung mengurangi aktivitas gerak dan variasi posisi tubuh. Kurangnya perubahan posisi selama duduk menyebabkan Ashram.

aliran darah ke otot-otot punggung bawah menjadi kurang optimal, sehingga suplai oksigen dan proses pemulihan jaringan otot tidak berjalan dengan baik. Kondisi ini dapat mempercepat kelelahan otot serta memperburuk penurunan fleksibilitas tulang belakang bagian bawah (Sharan et al., 2020).

Fleksibilitas yang baik sangat diperlukan dalam berbagai aktivitas sehari-hari karena berperan dalam menjaga kualitas gerak, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan efisiensi aktivitas fisik, serta mengurangi risiko terjadinya cedera muskuloskeletal. Sebaliknya, penurunan fleksibilitas dapat menyebabkan keterbatasan gerak, gangguan postur tubuh, ketegangan otot, dan menurunnya kemampuan fungsional seseorang. Salah satu bagian tubuh yang rentan mengalami penurunan fleksibilitas akibat aktivitas sedentary adalah punggung

bawah. fleksibilitas punggung bawah yang merujuk pada kemampuan otot, ligamen, serta struktur sendi di area tersebut dalam melakukan gerakan fleksi dan ekstensi dengan rentang gerak yang optimal tanpa menimbulkan rasa tidak nyaman. Fleksibilitas yang baik memiliki peran yang sangat penting dalam aktivitas sehari-hari, aktivitas olahraga maupun dalam menjaga postur tubuh yang ideal. Jika fleksibilitas tidak dijaga dengan baik akan mengalami penurunan fungsi gerak tubuh atau fleksibilitas tubuh. Penurunan fleksibilitas menunjukkan bahwa otot dan sendi tidak dapat bergerak dengan jangkauan penuh, baik secara aktif maupun pasif. Kondisi ini dapat terjadi akibat kekakuan sendi atau pemendekan otot (Amir et al. 2021). Keterbatasan fleksibilitas tubuh sering dikaitkan dengan meningkatnya risiko terjadinya gangguan muskuloskeletal, termasuk munculnya keluhan dan berpotensi terjadinya cedera pada area punggung bawah.

Data observasi awal yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa sebagian anggota UKM Yoga Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar merupakan mahasiswa yang memiliki aktivitas akademik cukup padat sehingga banyak menghabiskan waktu dalam posisi duduk. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi tingkat fleksibilitas punggung bawah apabila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dan latihan peregangan yang memadai. Oleh karena itu, diperlukan suatu bentuk latihan yang mampu meningkatkan fleksibilitas tubuh secara efektif, aman, dan mudah diterapkan oleh mahasiswa.

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh adalah yoga. Yoga merupakan latihan tubuh, pikiran dan jiwa, serta sangat mudah dan dapat dilakukan oleh seluruh kalangan. Saat ini, yoga telah berkembang menjadi sistem kesehatan yang komprehensif dan holistik (Heriyanti, 2021). Di Bali, perkembangan yoga tidak hanya terbatas pada yoga modern, tetapi juga berkembang berbagai bentuk yoga tradisional yang berakar pada budaya dan spiritualitas Hindu Bali. Salah satu bentuk yoga tradisional yang berkembang adalah Yoga Bali Kuno Tradisi Watukaru. Tradisi yoga ini dikembangkan dan dilestarikan oleh Pasraman Seruling Dewata sebagai salah satu pusat pengembangan Yoga Tradisi Watukaru. Dalam perkembangannya, terdapat berbagai jenis yoga yang dikembangkan, salah satu jenis yoga Chandra yang dikembangkan di Pasraman Seruling Dewata ini dikenal dengan sebutan Yoga Chandra Tradisi Watukaru (Kusuma, 2022). Salah satu jenis yoga Chandra Tradisi Watukaru adalah Yoga Chandra Kirana. Yoga Chandra Kirana

merupakan salah satu jenis yoga Chandra yang berfokus pada gerakan peregangan tubuh dengan karakteristik gerakan yang lembut, dinamis, dan terstruktur. Gerakan-gerakan dalam Yoga Chandra Kirana didominasi oleh pelekukan dan pemanjangan tulang belakang sehingga memberikan stimulasi langsung pada otot dan jaringan di sekitar punggung bawah.

Secara fisiologis, latihan Yoga Chandra Kirana dapat meningkatkan fleksibilitas punggung bawah melalui mekanisme peregangan otot dan jaringan ikat secara bertahap. Gerakan yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan elastisitas otot, memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan rentang gerak sendi, serta mengurangi ketegangan otot yang terjadi akibat aktivitas statis. Selain itu, pengaturan pernapasan yang menjadi bagian dari latihan Yoga Chandra Kirana dapat membantu menciptakan kondisi relaksasi sehingga proses peregangan dapat berlangsung lebih optimal. Dengan demikian, Yoga Chandra Kirana memiliki potensi untuk digunakan sebagai salah satu alternatif latihan dalam meningkatkan fleksibilitas punggung bawah.

Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa latihan yoga memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan fleksibilitas tubuh. Penelitian Vitalistyawati dan Pramita (2020) menunjukkan bahwa latihan Hatha Yoga mampu meningkatkan fleksibilitas lumbal pada siswi overweight tingkat sekolah menengah atas. Penelitian Aditya dkk. (2024) menemukan bahwa latihan Chandra Namaskara berpengaruh signifikan terhadap peningkatan fleksibilitas otot hamstring pada siswa sekolah dasar. Penelitian Suriawan dkk. (2023) juga menunjukkan adanya peningkatan fleksibilitas lumbal setelah diberikan latihan modifikasi Hatha Yoga. Selain itu, Rahmawati (2018) melaporkan bahwa latihan yoga yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan fleksibilitas punggung pada kelompok lanjut usia. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa yoga memiliki potensi yang besar sebagai metode latihan untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh. Namun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh Yoga Chandra Kirana terhadap fleksibilitas punggung bawah pada kalangan mahasiswa masih sangat terbatas sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kebutuhan untuk mengkaji secara ilmiah efektivitas latihan Yoga Chandra Kirana terhadap fleksibilitas punggung bawah pada anggota UKM Yoga Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar. Penelitian ini penting dilakukan karena dapat memberikan bukti

ilmiah mengenai manfaat Yoga Chandra Kirana sebagai salah satu bentuk yoga tradisional Bali dalam meningkatkan fleksibilitas punggung bawah. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi praktisi yoga, mahasiswa, maupun masyarakat dalam memanfaatkan yoga sebagai alternatif latihan untuk menjaga kesehatan sistem muskuloskeletal.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Yoga Chandra Kirana terhadap fleksibilitas punggung bawah pada anggota UKM Yoga Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar. Berdasarkan tujuan tersebut, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan Yoga Chandra Kirana terhadap peningkatan fleksibilitas punggung bawah pada anggota UKM Yoga Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (pre-experimental design) menggunakan desain One Group Pretest-Posttest Design. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan Yoga Chandra Kirana terhadap fleksibilitas punggung bawah melalui pengukuran yang dilakukan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian perlakuan. Penelitian dilaksanakan pada anggota UKM Yoga Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar yang memenuhi kriteria penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota UKM Yoga Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, sedangkan sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah latihan Yoga Chandra Kirana, sedangkan variabel dependen adalah fleksibilitas punggung bawah. Perlakuan yang diberikan berupa latihan Yoga Chandra Kirana yang dilaksanakan sesuai dengan prosedur latihan yang telah disusun oleh peneliti selama periode penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen Sit and Reach Test untuk mengukur tingkat fleksibilitas punggung bawah responden. Sebelum dilakukannya uji normalitas dengan menggunakan instrumen uji Shapiro Wilk untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak normal (Solikhah & Amyati, 2022). Syarat yang digunakan dalam uji Shapiro Wilk Adalah apabila nilai signifikansi (sig.) > 0,05 maka data dianggap terdistribusi normal, sebaliknya jika nilai signifikansi (sig.) < 0,05 maka data dikatakan tidak

terdistribusi normal. Apabila data terdistribusi normal maka uji statistik yang digunakan untuk menjawab semua rumusan masalah adalah Paired sample T-test. Uji Paired Sample T-test adalah pengujian yang digunakan untuk membandingkan selisih dua mean dari dua sampel yang berpasangan dengan asumsi data berdistribusi normal. Data yang didapat yaitu normal dan homogen (parametrik). Jika tidak terdistribusi normal maka dilakukan Uji Wilcoxon. Analisis ini dilakukan dengan bantuan computer program SPSS (Statistic Package for Sosial Science)

PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini adalah anggota UKM Yoga UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar yang memenuhi kriteria inklusi penelitian dengan jumlah sampel sebanyak 33 orang. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin dan usia. Data responden disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Data Karakteristik berdasarkan usia

Frequency		Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	2	6.1	6.1
	19	11	33.3	39.4
	20	10	30.3	69.7
	21	8	24.2	93.9
	22	2	6.1	100.0
	Total	33	100.0	100.0

Berdasarkan hasil uji deskriptif pada tabel diatas diperoleh bahwa responden berada pada rentang usia 18-22 tahun dengan jumlah responden yang berusia 18 tahun sebanyak 2 orang (6,1%), berusia 19 tahun sebanyak 11 orang (33,3%), berusia 20 tahun sebanyak 10 orang (30,3%), berusia 21 tahun sebanyak 8 orang (24,2%) dan 22 tahun sebanyak 2 orang (6,1%).

1. Hasil Penelitian

Sebelum melakukan pengujian bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk menentukan jenis uji statistik yang digunakan dalam mengukur adanya pengaruh yang signifikan. Dasar pengambilan keputusan

dalam uji normalitas adalah apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka data dapat dikatakan berdistribusi normal. Apabila sampel yang digunakan < 50 (kurang dari 50 data) dapat digunakan uji *Shapiro Wilk*. Berdasarkan hasil pengujian normalitas yang dilakukan menggunakan SPSS versi 25, diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 2. Output Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnov ^a				Shapiro-Wilk		
Statistic		df	Sig.	Statistic		Sig.
Pre-test	.180	33	.008	.916	33	.015
Pos-test	.154	33	.046	.947	33	.112

a. Lilliefors Significance Correction

Dari output hasil uji normalitas diatas kita akan gunakan nilai Shapiro-Wilk karena data setiap kelompok dalam penelitian ini kurang dari 50 (dapat dilihat pada nilai df). Diketahui nilai Sig. untuk data pengukuran Pretest sebesar 0,015. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Sedangkan pada data pengukuran Posttest diperoleh nilai sig. 0,112, nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data posttest dinyatakan berdistribusi normal. Karena terdapat salah satu data yang tidak terdistribusi normal, maka data penelitian secara keseluruhan dinyatakan tidak terdistribusi normal. Karena asumsi normalitas belum terpenuhi maka untuk melihat ada atau tidak perbedaan yang signifikan pada data Pretest dan Posttest dapat dilakukan dengan menggunakan metode statistik nonparametrik yaitu Uji Wilcoxon.

Uji Wilcoxon Signed Rank Test merupakan uji nonparametrik yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara dua sampel berpasangan, yaitu data pretest dan posttest pada kelompok yang sama. Dasar pengambilan keputusan pada Uji Wilcoxon adalah apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka H₀ ditolak, sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Hasil pengujian Uji Wilcoxon menggunakan SPSS versi 25 dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Uji Hipotesis Wilcoxon

Test Statistics^a

	Pos-test - Pre-test
Z	-5.025 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Pada Tabel 3 ditunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig. (2 tailed) pada data Tingkat Fleksibilitas adalah sebesar $0,000 < 0,05$, seperti yang sudah diketahui sebelumnya jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan dari Pretest dan Posttest pada data Tingkat Fleksibilitas. Berdasarkan hasil uji diatas bahwa dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan terdapat perbedaan tingkat fleksibilitas sebelum diberikan perlakuan dengan sesudah diberikan perlakuan. Setelah diberikan perlakuan tingkat fleksibilitas mengalami kenaikan.

Penelitian ini membahas uji hipotesisi yang difokuskan pada pengaruh Latihan Yoga Chandra Kirana terhadap fleksibilitas punggung bawah pada anggota UKM Yoga UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar. Pada penelitian ini, pengujian hipotesisi dilakukan menggunakan statistik non-parametrik yaitu uji Wilcoxon Signed Rank Test karena data penelitian tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Analisis data deskriptif pretest dan posttest

	N	Minimum	Maximum	Mean
Pre-test	33	23	35	28.18
Pos-test	33	28	42	35.36
Valid N (listwise)	33			

Dapat dilihat pada Tabel 4 nilai data pretest memiliki nilai minimum sebesar 23 dan nilai maksimum sebesar 35 dengan nilai rata-rata sebesar 28.18. Sedangkan pada data posttest nilai minimum sebesar 28 dan nilai maksimum sebesar 42 dengan nilai rata-rata sebesar 35.36. Terlihat bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata fleksibilitas punggung bawah sebelum dan sesudah perlakuan dengan selisih 7.18.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan Yoga Chandra Kirana berpengaruh terhadap peningkatan fleksibilitas punggung bawah pada anggota UKM Yoga UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata nilai fleksibilitas dari 28,18 cm pada saat *pretest* menjadi 35,36 cm pada saat *posttest*, dengan rata-rata peningkatan sebesar 7,18 cm. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan Yoga Chandra Kirana terhadap fleksibilitas punggung bawah. Selain itu, seluruh responden mengalami peningkatan nilai fleksibilitas setelah diberikan perlakuan, meskipun besarnya peningkatan berbeda pada setiap individu.

Peningkatan fleksibilitas tersebut terjadi karena Yoga Chandra Kirana terdiri atas rangkaian gerakan peregangan yang berfokus pada area punggung bawah, tulang belakang, panggul, dan hamstring. Latihan yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan elastisitas otot, tendon, dan ligamen sehingga rentang gerak sendi menjadi lebih optimal. Selain itu, kombinasi gerakan, pengaturan pernapasan, dan konsentrasi membantu tubuh mencapai kondisi relaksasi sehingga peregangan dapat dilakukan secara maksimal. Peregangan aktif dan statis yang dilakukan secara berulang juga berkontribusi dalam meningkatkan elastisitas jaringan lunak serta mengurangi ketegangan otot pada area punggung bawah.

Meskipun seluruh responden mengalami peningkatan fleksibilitas, beberapa responden masih berada pada kategori fleksibilitas lemah setelah perlakuan. Kondisi ini menunjukkan bahwa fleksibilitas tidak hanya dipengaruhi oleh latihan yang diberikan, tetapi juga oleh berbagai faktor lain seperti elastisitas otot individu, usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, kebiasaan melakukan peregangan, serta konsistensi dan intensitas latihan yang dilakukan. Responden yang sebelumnya jarang melakukan aktivitas fisik

atau latihan peregangan cenderung memerlukan waktu yang lebih lama untuk mencapai tingkat fleksibilitas yang optimal. Selain itu, kemampuan adaptasi tubuh terhadap latihan juga berbeda pada setiap individu sehingga peningkatan yang diperoleh tidak selalu sama.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Vitalistyawati dan Pramita (2020), Aditya et al. (2024), Suriawan et al. (2023), dan Rahmawati (2018) yang menunjukkan bahwa latihan yoga dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh melalui peningkatan elastisitas otot, perbaikan sirkulasi darah, dan peningkatan rentang gerak sendi. Secara fisiologis, latihan peregangan dalam Yoga Chandra Kirana membantu meningkatkan aliran darah dan suplai oksigen ke jaringan otot sehingga mengurangi kekakuan otot dan meningkatkan elastisitas jaringan tubuh. Dengan meningkatnya elastisitas otot dan jaringan ikat, kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan menjadi lebih baik sehingga fleksibilitas punggung bawah mengalami peningkatan. Oleh karena itu, Yoga Chandra Kirana dapat dijadikan salah satu alternatif latihan yang efektif untuk meningkatkan fleksibilitas punggung bawah pada kalangan remaja dan mahasiswa.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan yoga *Chandra Kirana* terhadap fleksibilitas punggung bawah pada anggota UKM Yoga UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, dapat disimpulkan bahwa Latihan *Chandra Kirana* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan nilai rata-rata fleksibilitas sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Nilai rata-rata sebelum diberikan intervensi (pretest) sebesar 28, 18 dan meningkat menjadi 35,36 setelah diberikan intervensi (posttest), sehingga diperoleh peningkatan rata-rata sebesar 7,18 cm. Hasil uji hipotesis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan yoga Chandra Kirana terhadap fleksibilitas punggung bawah pada anggota UKM Yoga UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Latihan yoga Chandra Kirana terbukti efektif dalam membantu meningkatkan fleksibilitas punggung bawah apabila dilakukan secara rutin dan berkesinambungan

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, Rama Tri, Ni Kadek Surpi, I Nyoman Agus, and Pradnya Wiguna, 'Pengaruh Latihan Chandra Namaskar Terhadap Fleksibilitas Otot Hamstring Anak 4 Dan 5 Sekolah Dasar Di SD Saraswati 3 Denpasar', 7.2 (2024), 102–13
- Agung, I. P. D., Wirawan, I. M., & Dewi, L. A. (2020). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(2), 145–152.
- Alwi, I. (2019). Kriteria Empirik Dalam Menentukan Ukuran Sampel. *Jurnal Formatif*, 2(2), 140–148.
- Anggita, Safara, and Widi Arti, 'Hatha Yoga Intervention for Pain Reduction and Lumbar Flexibility Improvement in Myogenic Low Back Pain Patients [Pemberian Intervensi Hatha Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dan Peningkatan Fleksibilitas Lumbal Pada Penderita Low Back Pain Myogeni : Case Study]', 1–8
- Aprilyanti, Emi, Fransisca Xaveria Hargiani, Wahyu Teja Kusuma, and Nurul Halimah, 'Pengaruh Metode Neuro Muscular Taping (NMT) Terhadap Perubahan Fleksibilitas Fleksi Punggung Bawah', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7.1 (2022), 159–63
- Ayunita, D. (2018). Modul Uji Validitas dan Reliabilitas. *Statistika Terapan*, October, https://www.researchgate.net/publication/328600462_Modul_Uji_Validitas_dan_Reliabilitas.
- Creswell, J. W., & Creswell, J.D. (2022) *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Dewi, N. K. Y. (2023, 13 Juni). Didukung Yayasan Nawa Dharma Raksa, Lomba Yoga Asanas UHN I Gusti Bagus Sugriwa Berlangsung Sukses. *KabarBaliHits*. <https://kabarbalihits.com/2023/06/13/didukung-yayasan-nawa-dharma-raksa-lomba-yoga-asanas-uhn-i-gusti-bagus-sugriwa-a-berlangsung-sukses/>
- Dharis, A, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 1st edn (Yogyakarta: Deepublish, 2017)
- Effendi, A, and J.b Prihanto, 'Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa (Studi Pada SMK Negeri 8 Surabaya Kelas X)', *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 2.3 (2014), 605–800.
- Gibson, A. L., Wagner, D. R., & Heyward, V. H. (2014). *Advanced fitness assessment and exercise prescription* (7th ed.). Human Kinetics.
- Hariadi, Ade Surya, and et. al, 'Pengaruh Stretching PNF Terhadap Fleksibilitas', *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9.1 (2023), 97–105
<<https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/2515>>
- Heriyanti, K. (2021). Yoga Jalan Merealisasikan Keseimbangan Pikiran dan Kesehatan Tubuh. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i1.1691>.
- Ibrahim, Renold C., Hedison Polii, and Herlina Wungouw, 'Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia', *Jurnal E-Biomedik*, 3.1 (2015) <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.8074>
- Kasih, Rindang, 'Pengaruh Angry Cat Pose Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Gunungpati' (sekolah tinggi ilmu kesehatan telogorejo, 2025)

<https://id.scribd.com/document/891509317/Revisi-Bu-Nella-Skripsi-Rindang-Kasih>

- Kasyifa, Ihda Nur, Mohammad Zen Rahfiludin, and Suroto Suroto, 'Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Remaja', *Medical Technology and Public Health Journal*, 2.2 (2018), 133–42
<https://doi.org/10.33086/mtphj.v2i2.566>
- Kemenkes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2019. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta.
- Kemenpora RI (2022). *Panduan tes Kebugaran Jasmani Remaja*. Jakarta: Deputi Pembudayaan Olahraga.
- Kurniawan, Eirin Yovita, Tanti Ajoe Kesoema, and Meita Hendrianingtyas, 'Pengaruh Latihan Fleksi Dan Ekstensi Lumbal Terhadap Fleksibilitas Lumbal Pada Dewasa Muda', *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 8.1 (2019), 161–70
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/23314>
- Kusuma, I Made Arika Dharma, 'Veda Jyotih', *Veda Jyotih*, 01.kualitas pendidikan (2022), 57–68 <penerbit: Dewan Pimpinan Pusat (DPP) Dosen Hindu Indonesia (DHI)>
- Oktaviani, Ni Putu Wiwik, and Ni Kadek Yuni Lestari, 'Yoga Tahap I Mampu Meningkatkan Flexibilitas Otot Pada Remaja Putri Di Sanggar Senam Studio 88 Denpasar', *Bali Medika Jurnal*, 5.1 (2018), 39–44
<<https://doi.org/10.36376/bmj.v5i1.18>>
- Pendidikan, Jurnal, Jasmani Olahraga, and Dan Kesehatan, 'Systematical Review: Pengaruh Senam Yoga Terhadap Fleksibilias Pada Wanita', *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 11.2 (2023), 74–85,
- Desy Annisa, Wahyuni Dwi Cahya, and Rezky Amalia Usman, 'Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Perubahan Tingkat Fleksibilitas Tubuh Pada Taruna Politeknik Ilmu Pelayaran Makassar', *Jurnal Physio Research Center*, 2.1 (2022), 26–32
- Putu, Ni, Indriani Yayasan, and Dvipantara Samskrtam, 'Latihan Yoga Asanas Untuk Meningkatkan Fleksibilitas Pada Anak Usia Dini (Yoga Asanas Practice To Improve Flexibility in Early Children)', *JARITA: Journal of Children's Education and Learning Research*, 15.1 (2023), 15–21
<<https://doi.org/10.36417/jelr.v1i1.507>>
- Rahmatika, Harinda eka, and Aghus Sifaq, 'Efektifitas Sport Mssage Terhadap Tingkatkan Fleksibilitas Punggung Bawah Pada Cabor Bola Tangan', *JPO:Jurnal Prestasi Olahraga*, 7 (2024), 107–12
- Rahmawati, Annisa Nur, 'Pengaruh Yoga Terhadap Fleksibilitas Punggung Lanjut Usia Di Sanggar Senam Rm 7 Colomadu', 2018
- Santrock, J. W. (2022). *Adolescence* (16th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Satyananda, Saraswati Swami (2002). *Asanas, Pranayama, Mudra, Bandha*. Surabaya: Paramita.
- Sena, I Gusti Made Widya, 'Pranayama Sebagai Praktek Dalam Mencegah Virus', 3.1 (2020), 1–12
- Septadina, Indri Seta, Rulan Adnindya, Wardiansyah Wardiansyah, and Tri Suciati, 'Manfaat Gerakan Salat Untuk Meningkatkan Fleksibilitas Punggung Bawah Pada Pengrajin Kain Blongsong Di Kota Palembang', *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, 1.1 (2020), 11–17
<https://doi.org/10.32539/hummed.v1i1.12>
- Soenyoto, Tommy, Indra Ramadhan, Program Studi Pendidikan Jasmani,

- Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, and others, 'Latihan Kelentukan Terhadap Performa Olahraga : Sebuah Tinjauan Pustaka Sepak Bola, Futsal, Bulutangkis Dan Renang', *Keolahragaan*, 2.2 (2023), 40–47
- Solikhah, & Amyati. (2022). *Biostatistik: Sebuah Aplikasi SPSS dalam Bidang Kesehatan dan Kedokteran*.
- Sudaryanto, & Anshar. (2011). Biomekanik osteokinematika dan arthrokinematika. Kementerian Kesehatan RI, Politeknik Kesehatan Makassar.
- Sugiarto, R., & Dewi, K. A. (2022). Pengaruh latihan fleksibilitas terhadap mobilitas punggung bawah remaja. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 45–52. <https://doi.org/10.24843/JKI.2022.v10.i01.p06>
- Sugiyono. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Edisi Revisi. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Cetakan ke-4. Bandung: Alfabeta.
- Suriawan, Ni Nyoman Indah Meliani, Indah Pramita, and I Made Yoga Parwata, 'Pengaruh Latihan Modifikasi Hatha Yoga Terhadap Fleksibilitas Lumbal Pada Anak Usia 9-12 Tahun Di SD Negeri 2 Marga Tabanan', *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9.1 (2023), 139–49
- Suryadi, G. K. (2019). "Manfaat Yoga Tradisional dalam Pendidikan Pasraman: Perspektif Jasmani dan Spiritual." *Jurnal Kebudayaan dan Tradisi Bali*, 7(1), 55–65.
- Tabanan Tourism Board. (2021). *Seruling Dewata: A Center for Spiritual and Physical Harmony*.
- Tremblay, Mark S, Salomé Aubert, Joel D Barnes, Travis J Saunders, Valerie Carson, Amy E Latimer-cheung, and others, 'Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project Process and Outcome', 2017, 1–17 <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
- Veena, K.D, 'Evaluate the Effect of Multi Interventional Therapy on Emotional Intelligence and Clinical Performance Skill of Nursing Students. International Journal of Creative Research Thoughts', 12.1 (2024), 293–416
- Tremblay, Mark S, Salomé Aubert, Joel D Barnes, Travis J Saunders, Valerie Carson, Amy E Latimer-cheung, and others, 'Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project Process and Outcome', 2017, 1–17 <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
- Veena, K.D, 'Evaluate the Effect of Multi Interventional Therapy on Emotional Intelligence and Clinical Performance Skill of Nursing Students. International Journal of Creative Research Thoughts', 12.1 (2024), 293–416
- Wenni, Adibah Afriastini, Hermiaty Nasruddin, Lilian Triana Limoa, Armanto Makmun, and Hasliyawati Hasan, 'Hubungan Aktivitas Fisik Dan Sedentary Lifestyle Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Profesi Dokter Angkatan 2017 FK UMI', *Fakumi Medical Journal*, 3.6 (2023), 444–51 <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj>
- Wiguna, I Nyoman Agus Pradnya, and Ni Made Umi Kartika Dewi, 'Hubungan Antara Indeks Masa Tubuh Dan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Fleksibilitas Otot Punggung Bawah Dan Hamstring Pada Siswa SMK Kesehatan Bali Kresna', *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 6.2 (2023),

- 189–200 <https://doi.org/10.25078/jyk.v6i2.2918>
- Wijaya, Andhega, 'Fleksibilitas Siswa Sekolah Dasar', 4.1 (2020), 118–23
- Wiratmaja, I. G. N. (2018). Pasraman Seruling Dewata: Peran Pendidikan Spiritual Dalam Pembentukan Karakter Generasi Muda. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Hindu*, 6(1), 57–66.
- World Health Organization (WHO). (2022). *Adolescent health*. Retrieved from <https://www.who.int>

BRAHMA WIDYA: JURNAL ILMU AGAMA