

FLEKSIBILITAS

PENGETIAN FLEKSIBILITAS

Fleksibilitas mengandung pengertian, yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian.

Ada dua macam fleksibilitas, yaitu (1) fleksibilitas statis, dan (2) fleksibilitas dinamis.

Fleksibilitas Statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range of motion*) satu persendian atau beberapa persendian. Sebagai contoh untuk mengukur luas gerak persendian tulang belakang dengan cara *sit and reach*.

Fleksibilitas Dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan yang tinggi. Sebagai contoh fleksibilitas dinamis adalah gerakan pada saat melakukan teknik-teknik pencak silat.

- Istilah fleksibilitas pada dasarnya mencakup dua hal yang saling berhubungan, yaitu *kelentukan* & *kelenturan*.
- *Kelentukan* terkait erat dengan keadaan tulang dan persendian.
- *Kelenturan* terkait erat dengan tingkat elastisitas otot, tendo, dan ligamenta.
- Dengan demikian unsur kelentukan dan kelenturan akan menjamin keluasaan gerak pada persendian dan memudahkan otot, tendo, ligamenta, serta persendian pada saat melakukan gerak.
- Fleksibilitas harus selalu dilatihkan minimal dua kali setiap sesi latihan, yaitu pada saat pemanasan (*warming-up*) dan saat pendinginan (*cooling-down*) untuk memelihara agar otot selalu dalam kondisi yang elastis, dan persendian juga selalu lentuk.

Keuntungan pesilat bila memiliki kemampuan fleksibilitas baik, di antaranya adalah:

- **Memudahkan pesilat dalam menampilkan berbagai kemampuan gerak dan keterampilan**
- **Menghindarkan pesilat dari kemungkinan akan terjadinya (mendapatkan) cedera saat melakukan aktivitas fisik**
- **Memungkinkan pesilat untuk dapat melakukan gerak yang ekstrim**
- **Memperlancar aliran darah sehingga sampai pada serabut otot**

Prinsip yang harus diperhatikan sebelum latihan dilakukan, di antaranya adalah :

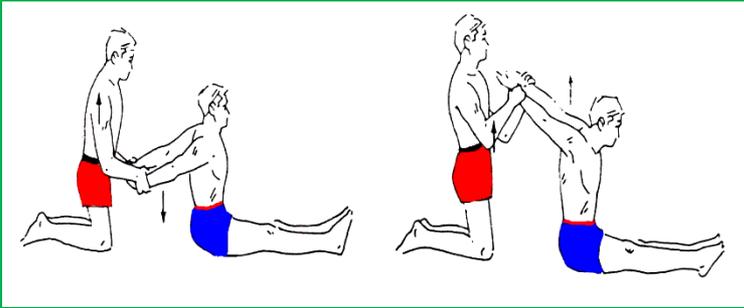
- Harus didahului dengan aktivitas pemanasan, yaitu dalam bentuk *jogging* atau lari di tempat yang bertujuan untuk menaikkan suhu atau temperatur tubuh, sehingga denyut jantung mencapai antara 120-130 kali per menit.
- Waktu peregangan yang dilakukan sebelum latihan inti (setelah pemanasan) berkisar antara 20-25 detik untuk setiap jenis peregangan. Sedangkan peregangan setelah latihan inti (pendinginan) waktunya tidak lebih dari 10-15 detik untuk setiap jenis peregangan.
- Gerak pada saat peregangan tidak boleh menghentak (mendadak), tetapi harus perlahan dan setelah ada rasa sedikit tidak nyaman di otot di tahan selama waktu yang ditentukan seperti tersebut di atas.
- Selama proses peregangan pesilat tidak boleh menahan napas, tetapi pernapasan berjalan normal seperti biasa.
- Peregangan dimulai dari kelompok otot besar, baru kelompok otot kecil.

Metode Latihan Fleksibilitas

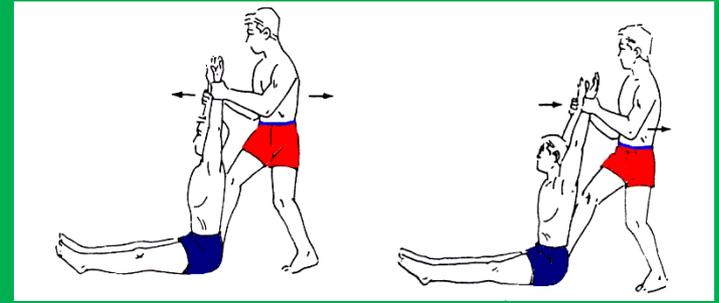
- a. Peregangan Balistik
- b. Peregangan Statis
- c. Peregangan Dinamis
- a. Peregangan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF)

Beberapa anjuran pada saat melakukan latihan peregangan dengan cara PNF.

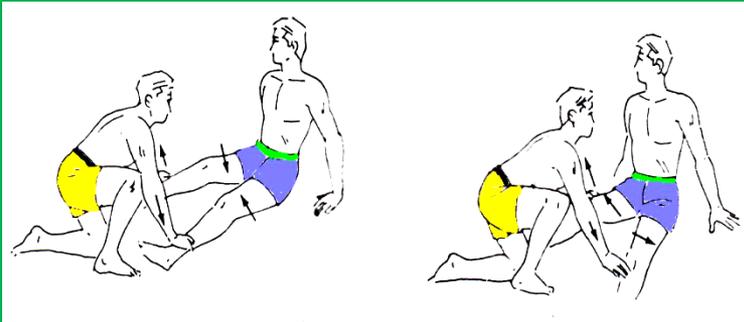
- Otot antagonis yang dikenai beban (ditekan) oleh pasangannya selama lima detik. Selanjutnya otot tersebut relaksasi selama lima detik.**
- Setelah relaksasi, otot yang sama dikontrasikan secara isometrik dengan beban (ditekan) dari pasangannya selama lima detik, selanjutnya direlaksasikan kembali selama lima detik.**
- Lakukan secara bergantian untuk lawan otot antagonis yang diregang, yaitu otot antagonis yang dikontraksikan melawan (menahan) beban dari pasangannya. Kontraksi selama lima detik dan relaksasi lima detik.**
- Otot antagonis yang diregangkan dengan bantuan pasangannya hingga mencapai luas ruang gerak persendian.**



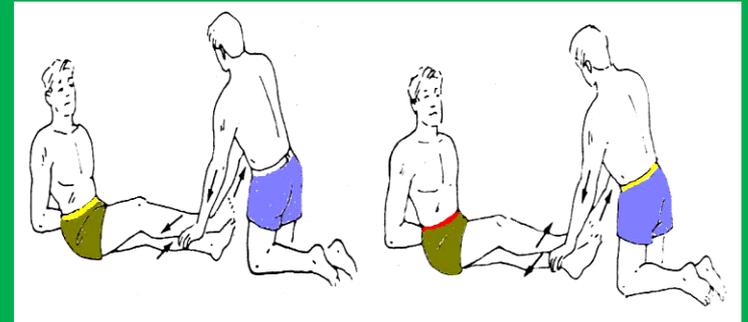
Shoulder Flexors



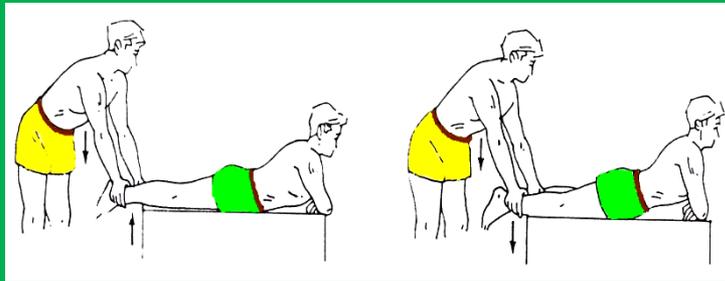
Shoulder Extensors



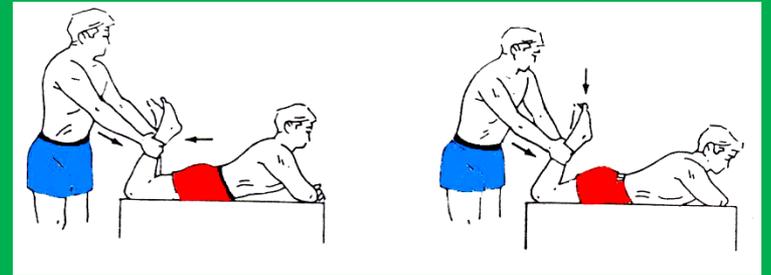
Hip Adductors



Hip Abductors



Knee Flexors



Knee Extensors