

# FLEKSIBILITAS

## PENGGERTIAN 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 :**

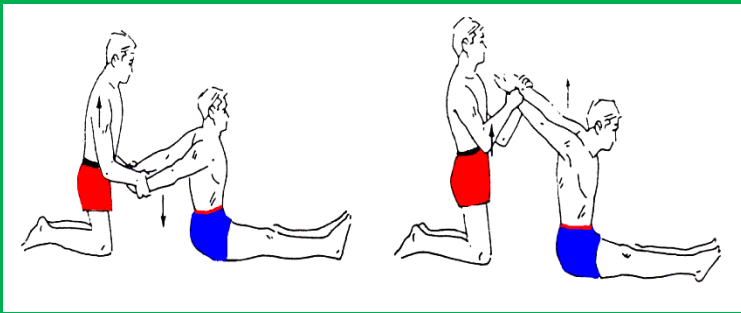
- Harus didahului dengan aktivitas pemanasan, yaitu dalam bentuk *jogging* atau lari di tempat yang bertujuan untuk menaikkan suhu atau temperatur tubuh, sehingga denyut jantung mencapai antara 120-130 kali per menit.
- Waktu peregangan yang dilakukan sebelum latihan inti (setelah pemanasan) berkisar 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

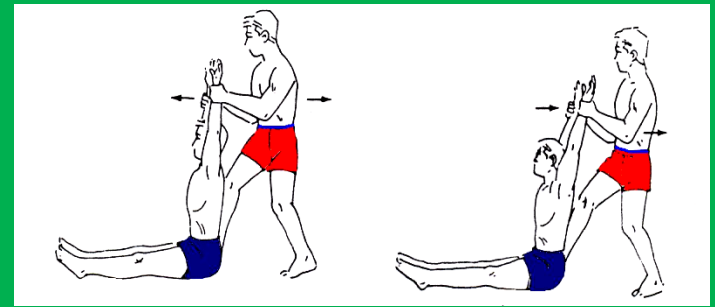
- a. Peregangan Balistik
- b. Peregangan Statis
- c. Peregangan Dinamis
- a. Peregangan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF)

**Beberapa anjuran pada saat melakukan latihan peregangan dengan cara PNF.**

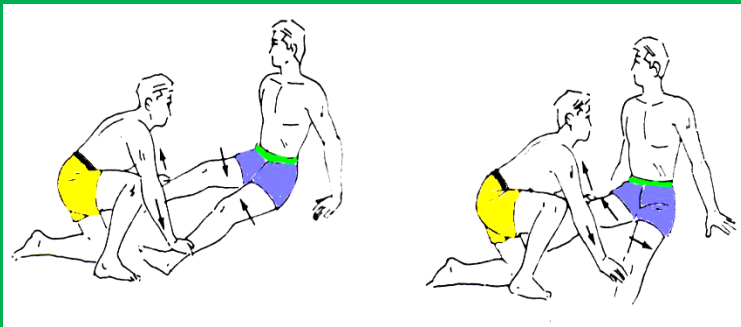
- Otot antagonis yang dikenai beban (ditekan) oleh pasangannya selama lima detik. Selanjutnya otot tersebut relaksasi selama lima detik.**
- Setelah relaksasi, otot yang sama dikontrasikan secara isometrik dengan beban (ditekan) dari pasangannya selama lima detik, selanjutnya direlaksasikan kembali selama 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.**



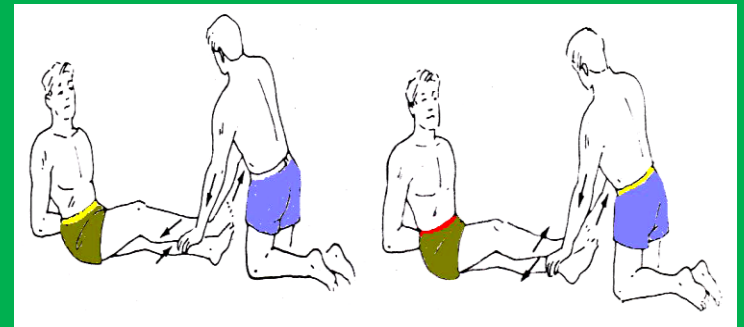
*Shoulder Flexors*



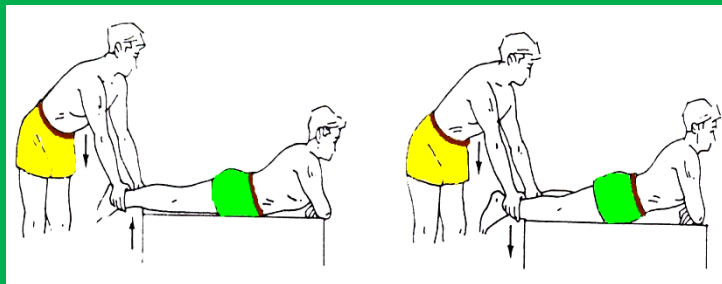
*Shoulder Extensors*



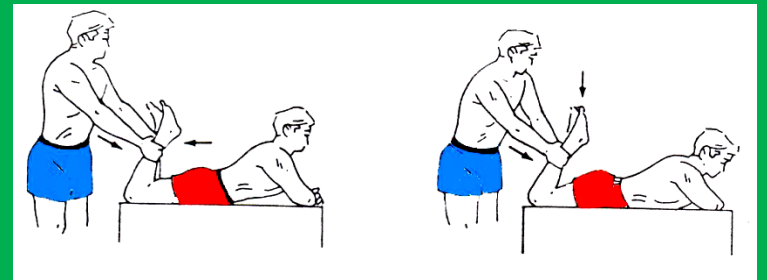
*Hip Adductors*



*Hip Abductors*



*Knee Flexors*



*Knee Extensors*