

III.PERSIAPAN / FAKTOR LATIHAN

• **2. KELENTUKAN**

- Definisi dari Kelentukan adalah :
- Tingkat kemampuan seseorang yang dimiliki oleh sendi untuk melakukan gerakan tertentu.
- Sebelum kita memberikan latihan dan test kita harus mengetahui :
- Kapan kelentukan itu digunakan ?
- Sejauh mana kelentukan dibutuhkan ?
- Kapan waktu yang tepat untuk digunakan ?
- Bagaimana mengetahui seseorang mempunyai kelentukan yang sempurna ?
- Apakah kelentukan benar mempunyai efektifitas dalam suatu cabang olahraga tertentu ?
- Apakah kelentukan itu suatu keharusan ?
- Apa model test kelentukan yang paling efisien dan mudah ?

III.PERSIAPAN / FAKTOR LATIHAN

- **KELENTUKAN STATIS**

- Tingkat kelentukan seseorang merupakan komponen komponen yang dapat diukur dari kemampuannya dalam melakukan gerakan tubuh baik secara keseluruhan maupun bagian bagian anatomy dalam melakukan variasi gerakan.
- Kelentukan statis dapat dilatih dengan latihan perenggangan yang sering dilakukan sebelum dan sesudah melakukan aktifitas olahraga.
- Perenggangan statis bukanlah warming up.perenggangan statis biasanya banyak dilakukan pada pagi hari karena sistem anatomy tubuh manusia sangat exhausting to nervous system menjelang latihan atau pertandingan.waktu perenggangan 10-15menit.

III.PERSIAPAN / FAKTOR LATIHAN

- **KELENTUKAN DINAMIS**
- **Disebut juga perenggangan balistik.perenggangan dinamis biasanya dilakukan dengan menggerak gerakan tubuh atau anggota anggota tubuh secara ritmis (berirama)dengan gerakan gerakan memutar atau memantul mantulkan anggota anggota tubuh sehingga otot otot terasa teregangkan , untuk secara bertahap meningkatkan secara progresif ruang gerak sendi sendi.**

III.PERSIAPAN / FAKTOR LATIHAN

- **KELENTUKAN PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)**
- **PNF** adalah teknik penguatan yang digunakan dalam suatu latihan yang berdasarkan anatomi dan neurofisiologi. Latihan PNF digunakan untuk meningkatkan kekuatan, kelentukan dan ROM (Range Of Motion)
- Pada dasarnya latihan PNF adalah reflek meregang yang distimulasikan dari golgi tendon dan kumpulan serat otot. Stimulasi ini menyebabkan pengiriman rangsangan/impuls ke otak, sehingga mengakibatkan kontraksi dan relaksasi ke otot.
- Ketika suatu bagian tubuh mengalami cedera, menyebabkan golgi tendon dan kumpulan serat otot, sehingga mengakibatkan kelemahan pada otot.
- Latihan PNF membantu mengenalkan kembali (re-edukasi) unit-unit penggerak tubuh yang terkena cedera terhadap rangsangan/stimulasi.

III.PERSIAPAN / FAKTOR LATIHAN

• **PERKEMBANGAN KELENTUKAN**

- Beberapa prinsip kelenturan yang harus diperhatikan :
- Selalu mencari perkembangan latihan kelenturan yang terbaru dan mudah untuk dipelajari dalam suatu gerakan.
- Kelenturan bagian dari fitness (kebugaran)
- Kelenturan dan kekuatan adalah kombinasi dalam suatu program latihan
- Jangan terlalu memaksakan seseorang dalam melakukan perenggangan dengan cara memaksa dan menyakiti
- Melakukan gerakan gerakan dinamis dalam latihan kelenturan
- Orient the body in the most functional position relative to the joint or muscle to be stretched and relative to the atlet activity
- Use gravity, body weight and ground reaction forces as well as proprioceptive demand to enhance flexibility
- Develop a flexibility routine specific to the demands of the sport and the qualities of the individual atlet.

Norm For The Trunk Flexibility Test

Percentile Trunk Flexibility Female

%	Cm	in
100	63.5	25.0
90	56.4	
80	53.1	
70	50.5	
60	48.3	
50	46.5	
40	44.4	
30	41.4	
20	37.6	
10	30.5	
0	10.2	

Trunk Flexibility Males

cm	in
61.0	24.0
54.9	21.6
51.8	20.4
49.8	19.6
47.5	18.7
45.2	17.8
43.4	17.1
40.1	15.8
36.3	14.3
29.7	11.7
15.2	6.0