

BAB I

PENDAHULUAN

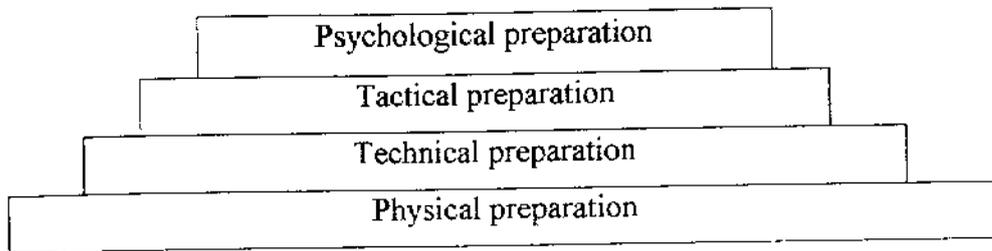
A. Latar Belakang Masalah

Untuk mencapai prestasi tinggi dalam olahraga, orang harus berlatih melalui suatu proses latihan yang terprogram dan tersusun secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan makin hari makin bertambah beban latihannya sesuai dengan prinsip latihan. Dalam setiap program latihan, ada beberapa aspek utama yang perlu mendapat perhatian untuk dibina. Aspek-aspek tersebut menurut Harsono (1988:101), “Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental.”

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan keterampilan dan mencapai prestasi olahraga yang tinggi, maka setiap program latihan harus mencakup empat aspek tersebut. Setiap aspek tersebut perlu dikembangkan semaksimal mungkin, sehingga apabila suatu saat seorang atlet harus terjun ke suatu pertandingan, dia sudah siap dengan segala kemampuan dari keempat aspek latihan tersebut.

Selain itu Bompa (1994:49) juga menjelaskan bahwa ada empat persiapan yang harus diperhatikan dalam latihan yaitu, “Physical preparation, technical preparation, tactical preparation, psychological preparation.”

Dari penjelasan Bompa dapat disimpulkan bahwa physical preparation, technical preparation, tactical preparation, dan psychological preparation, saling berhubungan satu dengan yang lainnya, sehingga kalau digambarkan dapat berbentuk piramida seperti pada Gambar 1.1.



Gambar 1.1 : The Training Factors' Pyramid (Bompa, 1994:49)

Dari Gambar 1.1 dapat disimpulkan bahwa dari keempat persiapan tersebut (physical preparation, technical preparation, tactical preparation, dan psychological preparation), maka persiapan fisik (physical preparation) merupakan dasar bagi persiapan yang lain karena kondisi fisik merupakan kondisi organ tubuh untuk menerima dan menjalankan aktivitas yang dituntut. Dengan kondisi fisik yang baik, atlet akan dapat melaksanakan latihan-latihan teknik, taktik, dan mental secara maksimal. Bompa (1994:49) menjelaskan bahwa

Physical preparation has to be considered as one of the most, and in some cases, the most important ingredient in training required to achieve high performance. The main objectives are to increase the athlete's physiological potential and to develop biomotor abilities to the highest standards.

Maksud dari pernyataan tersebut adalah persiapan fisik harus dianggap sebagai salah satu aspek yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dalam latihan untuk mencapai prestasi maksimal. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsi alat-alat tubuh (fisiologis) para atlet dan untuk mengembangkan kemampuan biomotor menuju tingkatan yang tertinggi. Selain itu Giriwijoyo (1992:17) menjelaskan "Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik / jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik / jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia."

Suhendro (1999:4.1) juga menjelaskan,

Kondisi fisik merupakan salah satu syarat penting dalam meningkatkan prestasi seseorang atlet, dan bahkan sebagai keperluan yang sangat mendasar untuk meraih prestasi olahraga, sebab seorang atlet tidak dapat melangkah sampai ke puncak prestasi bila tidak didukung oleh kondisi fisik yang baik.

Bahkan Harsono (1988:153) memberi penjelasan lebih jauh mengenai kondisi fisik yaitu,

Kalau kondisi fisik baik maka :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

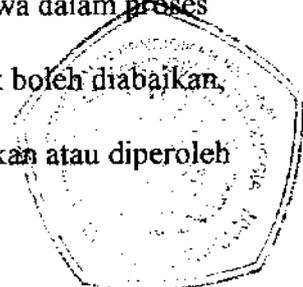
Dari beberapa penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting, karena kondisi fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia dan turut berperan dalam menentukan prestasi atlet. Terlebih-lebih untuk olahraga adu kekuatan fisik, seperti lari, balap sepeda, sepakbola, bulutangkis, tenis, dan sebagainya. Agar hasil latihan kondisi fisik dapat dipakai sebagai dasar dan penunjang terhadap latihan yang lain, maka latihan kondisi fisik harus disusun ke dalam program latihan yang dibuat secara sistematis dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (1988:153) bahwa "Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik."

Unsur-unsur kondisi fisik menurut Harsono (1988:153) terdiri dari, “Kelentukan (fleksibilitas), kelincahan (agilitas), daya tahan (endurance), stamina, kekuatan, daya ledak otot (power), daya tahan otot (muscle-endurance), kecepatan (speed).”

Salah satu komponen kondisi fisik yang penting bagi semua cabang olahraga, adalah fleksibilitas. Bompa (1994:317) berpendapat, “It is prerequisite to the performance of skills with high amplitude and increases the ease with which fast movements may be performed.” Dari pendapat Bompa bisa disimpulkan bahwa fleksibilitas merupakan prasyarat yang diperlukan untuk menampilkan suatu keterampilan yang memerlukan ruang gerak sendi yang luas dan memudahkan dalam melakukan gerakan-gerakan yang cepat. Selain itu Harsono (1988:163) berpendapat bahwa

Fleksibilitas penting sekali dalam hampir semua cabang olahraga, terutama cabang-cabang olahraga yang banyak menuntut gerak sendi seperti senam, loncat indah, beberapa nomor atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar, gulat, dan sebagainya. Demikian pula fleksibilitas penting bagi semua orang dari segala umur, terutama orang-orang tua, oleh karena kalau orang semakin tua, sendi, ligamen, dan tendonnya menjadi semakin kaku sehingga mengurangi fleksibilitasnya.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa fleksibilitas merupakan komponen kondisi fisik yang memegang peranan penting dan turut berperan dalam menentukan prestasi seseorang, bahkan pernyataan di atas pun menyatakan bahwa dengan bertambahnya usia maka fleksibilitas seseorang akan berkurang. Oleh karena itu fleksibilitas harus selalu merupakan bagian yang penting dalam proses latihan. Hal ini sesuai dengan pendapat Bompa (1994:317), “The capacity to perform movement over a broad range is known as flexibility, or quite often mobility, and is of significant importance in training.” Penjelasan tersebut menggambarkan bahwa dalam proses latihan, fleksibilitas merupakan komponen kondisi fisik yang tidak boleh diabaikan, sehingga manfaat latihan fleksibilitas itu benar-benar dapat dirasakan atau diperoleh



hasilnya oleh orang yang melakukannya, sehingga dapat diperoleh simpulan bahwa setiap orang dianjurkan untuk memiliki tingkat fleksibilitas yang tinggi. Namun dengan cara apa tingkat fleksibilitas yang tinggi dapat dicapai ? Ternyata dengan adanya kemajuan ilmu dan teknologi dalam kepelatihan olahraga saat ini, ada beberapa metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan fleksibilitas. Metode latihan tersebut menurut Harsono (1988 : 164), dan Alter (1996 dalam AAHPERD, 1999 : 112) terdiri dari :

1. Metode latihan peregangan dinamis,
2. Metode latihan peregangan statis,
3. Metode latihan peregangan pasif,
4. Metode latihan peregangan kontraksi-rileksasi / Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF).

Telah dijelaskan sebelumnya bahwa fleksibilitas memegang peranan penting bagi segala tingkatan usia. Oleh karena itu fleksibilitas harus ditingkatkan dengan cara berlatih, mengingat semakin lanjut usia seseorang semakin berkurang tingkat fleksibilitasnya sebagai akibat dari menurunnya elastisitas otot dan meningkatnya kekakuan sendi. Banyak faktor yang berpengaruh terhadap fleksibilitas seseorang, diantaranya adalah usia dan jenis kelamin. Pengaruh fleksibilitas ditinjau dari usia, banyak ahli berpendapat diantaranya adalah :

1. Sugiyanto (1993:25), "Fleksibilitas berkembang cepat pada masa anak besar. Anak besar perempuan berusia 6 sampai 10 tahun dan anak besar laki-laki berusia 6 sampai 12."
2. Soegiardo (1991:112), "Pada anak kecil karena ototnya masih elastis, sendi dan capsule belum terbentuk sempurna, maka fleksibilitas anak lebih baik dari orang dewasa."

3. Moeloek (1984:23), "Fleksibilitas terbesar dijumpai pada anak sekolah dasar."

Sedangkan ditinjau dari jenis kelamin, para ahli juga mengeluarkan pendapat seperti :

1. Phillips (1955) dan Kirchner (1957) dalam Bloomfield, Ackland dan Elliott (1994:212) "... that elementary school aged girls were more flexible than boys of a similar age."
2. Bompa (1994:318)." Age and sex affect flexibility to the extent that younger individuals and girls as opposed to boys, seem to be more flexible."

Dari pendapat di atas mengenai usia dan jenis kelamin dapat disimpulkan bahwa ternyata usia dan jenis kelamin berpengaruh terhadap fleksibilitas. Telah dijelaskan pada halaman 5, bahwa peningkatan fleksibilitas terbaik terjadi pada masa kanak-kanak, dan dengan bertambahnya usia makin menurun tingkat fleksibilitasnya. Selain itu juga ditinjau dari jenis kelamin, perempuan muda mempunyai tingkat fleksibilitas yang lebih baik daripada laki-laki. Dalam kaitannya dengan pernyataan tersebut, maka penulis ingin mengetahui lebih jauh apakah tingkat fleksibilitas pada anak usia sekolah dasar kelas IV, V, dan VI yang menjadi obyek dalam penelitian ini juga menunjukkan hasil yang sama dengan pernyataan tersebut. Oleh karena itu untuk mengetahui peningkatan fleksibilitas perempuan dan laki-laki pada masa anak-anak usia sekolah dasar kelas IV, V, dan VI, penulis merasa tertarik untuk menelitinya. Telah dijelaskan sebelumnya bahwa fleksibilitas seseorang itu dapat ditingkatkan, dan untuk memperolehnya diperlukan latihan-latihan untuk meningkatkan fleksibilitas. Ada empat bentuk latihan peregangan yang dapat digunakan untuk meningkatkan

fleksibilitas yaitu metode latihan peregangan dinamis, statis, pasif, dan PNF. Maka timbullah permasalahan yang ingin diungkap, yaitu bagaimana pengaruh dari keempat metode latihan peregangan dalam meningkatkan fleksibilitas, serta dari keempat metode peregangan tersebut, metode manakah yang paling efektif untuk meningkatkan fleksibilitas. Sebab sejauh ini belum diketahui secara empirik pengaruh dari keempat metode latihan peregangan tersebut dalam meningkatkan fleksibilitas, serta metode latihan peregangan yang paling efektif untuk meningkatkan fleksibilitas. Penulis merasa tertarik untuk mengadakan penelitian pada anak sekolah dasar, karena para ahli berpendapat bahwa perkembangan fleksibilitas terbesar dijumpai pada anak dengan rentang usia sekolah dasar. Hal ini akan memberi peluang terhadap peningkatan fleksibilitas melalui penerapan keempat metode peregangan. Berbeda halnya apabila penerapan keempat metode tersebut dilakukan pada rentang usia di luar sekolah dasar, yang peluang terhadap peningkatan fleksibilitasnya sangat kecil, sehingga untuk mengetahui pengaruh dari keempat metode latihan peregangan tersebut relatif sangat kecil dan tak nampak perbedaan yang signifikan.

B. Masalah Penelitian

Fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Orang yang mempunyai fleksibilitas tinggi adalah orang yang mempunyai ruang gerak sendi yang luas dan otot-otot yang elastis. Menurut Harsono (1988:163), “Orang yang otot-ototnya kaku, tidak elastis, biasanya terbatas ruang gerak sendi-sendinya.”

Fleksibilitas dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut adalah : otot, tendo, dan ligamen, tipe dan struktur sendi, usia, jenis kelamin, suhu tubuh dan suhu otot (Bompa, 1994 ; Bloomfield, dkk, 1994).

Banyak ahli menyebutkan bahwa ternyata fleksibilitas seseorang dapat ditingkatkan. Untuk meningkatkan fleksibilitas banyak metode yang dapat digunakan. Menurut Harsono (1988: 164), dan Alter (1996 dalam AAHPERD, 1999: 112) metode-metode tersebut adalah metode latihan peregangan dinamis, metode latihan peregangan statis, metode latihan peregangan pasif, dan metode latihan peregangan PNF. Namun sejauh ini belum diketahui secara empirik pengaruh dari empat metode latihan peregangan terhadap peningkatan fleksibilitas, serta metode latihan peregangan yang paling efektif untuk meningkatkan fleksibilitas.

Dalam penelitian ini fokus pembahasannya adalah pada metode latihan peregangan dinamis, metode latihan peregangan statis, metode latihan peregangan pasif, dan metode latihan peregangan PNF. Alasannya adalah keempat macam bentuk latihan peregangan ini memang dianjurkan untuk mengembangkan fleksibilitas. Selain itu penelitian ini difokuskan pada fleksibilitas batang tubuh dan sendi panggul, dengan alasan bahwa sebagian besar gerak manusia bersumbu pada fleksi batang tubuh dan sendi panggul. Batang tubuh dan sendi panggul merupakan satu kesatuan dari bagian tubuh atas yang tak terpisahkan. Selain itu Moeloek (1984:9) menjelaskan, "Gerak yang paling penting dalam kehidupan sehari-hari adalah fleksi batang tubuh." Bahkan Soedarminto (1992: 34) berpendapat,

Di dalam aktivitas olahraga dan juga kehidupan sehari-hari banyak dilibatkan tugas batang tubuh yang terdiri dari tulang belakang beserta otot-ototnya yang meliputi bagian leher, tolok, termasuk rongga dada. Bagian-bagian tubuh ini berfungsi sebagai pemelihara keseimbangan dan penggerak, sebagai pendukung dan pelindung gerak, dan sebagai panahan beban.

Oleh karena itu dengan melihat pada peranan batang tubuh dan sendi panggul dalam aktivitas kehidupan manusia, maka penelitian ini difokuskan hanya pada batang tubuh dan sendi panggul. Selain itu ditinjau dari jenis kelamin, dikatakan bahwa anak perempuan memiliki tingkat fleksibilitas yang lebih baik daripada laki-laki. Apakah pernyataan tersebut berlaku juga pada siswa perempuan dan laki-laki usia sekolah dasar kelas IV, V, dan VI ? Dari pernyataan tersebut, penulis merasa tertarik untuk menelitinya lebih jauh lagi. Berpijak dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka masalah yang hendak dipecahkan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Sejauh manakah pengaruh metode latihan peregangan dinamis, metode latihan peregangan statis, metode latihan peregangan pasif, dan metode latihan peregangan PNF dapat meningkatkan fleksibilitas batang tubuh dan sendi panggul pada siswa sekolah dasar kelas IV, V, dan VI ?
2. Metode latihan peregangan manakah yang paling efektif untuk meningkatkan fleksibilitas batang tubuh dan sendi panggul pada siswa sekolah dasar kelas IV, V, dan VI ?
3. Sejauh mana perbedaan tingkat fleksibilitas antara perempuan dan laki-laki pada siswa sekolah dasar kelas IV, V, dan VI ?

C. Identifikasi Variabel

Berdasarkan permasalahan di atas maka dapat diidentifikasi variabel penelitian sebagai berikut :

1. Variabel bebas.

Variabel bebas dalam penelitian ini terdiri dari empat macam metode

yang ditetapkan yaitu sebagai berikut :

- a. Metode latihan peregangan dinamis;
 - b. Metode latihan peregangan statis;
 - c. Metode latihan peregangan pasif;
 - d. Metode latihan peregangan PNF.
2. Variabel terikat (terpengaruh).

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah fleksibilitas batang tubuh dan sendi panggul.

3. Variabel kontrol.

Variabel kontrol dalam penelitian ini adalah :

- a. Anak usia sekolah dasar kelas IV, V, dan VI, yang masing-masing kelas terbagi dalam empat kelompok. Kelompok A mendapat metode latihan peregangan dinamis, kelompok B mendapat metode latihan peregangan statis, kelompok C mendapat metode latihan peregangan pasif, dan kelompok D mendapat metode latihan peregangan PNF.
- b. Perbedaan jenis kelamin yaitu pada anak laki-laki dan anak perempuan.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah :

1. Untuk mengungkapkan pengaruh metode latihan peregangan dinamis, metode latihan peregangan statis, metode latihan peregangan pasif, dan metode latihan peregangan PNF dalam meningkatkan fleksibilitas batang tubuh dan sendi panggul pada siswa sekolah dasar kelas IV, V, dan VI.

2. Untuk mengungkapkan metode latihan peregangan yang paling efektif dalam meningkatkan fleksibilitas batang tubuh dan sendi panggul pada siswa sekolah dasar kelas IV, V, dan VI.
3. Untuk mengungkapkan tingkat fleksibilitas batang tubuh dan sendi panggul pada anak laki-laki dan perempuan usia sekolah dasar kelas IV, V, dan VI.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan sumbangan terhadap pengembangan pendidikan jasmani dan terhadap proses pelatihan, yaitu untuk :

1. Pembentukan kemampuan gerak dasar (motor ability) yang terdiri dari beberapa aspek, yaitu koordinasi, kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan, menjadi lebih baik jika ditunjang oleh tubuh yang memiliki tingkat fleksibilitas yang tinggi.
2. Efisiensi biomekanika optimal pada banyak olahraga. Misalnya, seorang pelari gawang di lapangan membutuhkan fleksibilitas panggul yang sangat baik agar dapat melewati gawang dengan cara paling cepat dan paling efisien (Dwijowinoto, 1984/1993).
3. Bagi guru, dosen, dan pelatih olahraga, untuk digunakan sebagai bahan acuan dalam memilih dan menentukan metode latihan peregangan yang paling efektif untuk meningkatkan fleksibilitas. Dalam tugas dan pekerjaannya mereka seringkali dihadapkan pada masalah memilih dan menggunakan metode yang sesuai dengan tujuan pembelajaran atau latihan. Selain itu penelitian ini juga diharapkan dapat diterapkan untuk menunjang peningkatan prestasi olahraga.

Bahkan dapat juga digunakan sebagai dasar untuk menyiapkan calon-calon atlet yang menuntut tingkat fleksibilitas yang tinggi seperti : senam, atletik, dan cabang-cabang olahraga permainan.

F. Pembatasan Penelitian

Penelitian ini dibatasi hanya pada siswa Sekolah Dasar Negeri Jalan Anyar, Padasuka Bandung yang terdiri dari siswa laki-laki dan siswa perempuan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V dan VI, dengan pertimbangan bahwa mereka secara fisik dan mental telah dapat menerima tugas dan tanggung jawab untuk melaksanakan kegiatan yang berupa latihan peregangan. Selain itu dilihat dari karakteristik kelompok anak sekolah dasar yaitu kelas IV, V dan VI, dijelaskan oleh Wismaningsih (1997:4) "Pada masa ini anak mampu berkonsentrasi pada tugas tertentu untuk jangka waktu yang lebih lama. Selain itu ia mulai mencari hubungan antara kejadian yang diamatinya serta membuat generalisasi dan mampu meningkatkan daya ingatnya." Selain itu Sugiyanto (1993:29) juga menjelaskan bahwa,

Karakteristik anak usia 10 - 12 tahun adalah sebagai berikut :

- a. Senang aktivitas yang aktif.
- b. Minat melakukan olahraga kompetitif meningkat.
- c. Minat terhadap permainan yang terorganisir meningkat.
- d. Rasa kebanggaan atas keterampilan yang dikuasai tinggi dan cenderung berusaha untuk memperoleh kebanggaan.
- e. Memperoleh kepuasan yang besar bila mencapai sesuatu, dan sangat kecewa bila gagal.
- f. Mulai memahami arti waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya.

Hal tersebut di atas diperjelas oleh Harsono (T.T:4), bahwa karakteristik anak umur 9 - 11 tahun adalah,

1. Dalam periode pertumbuhan yang tetap (steady), otot-otot tumbuh cepat dan butuh latihan; postur cenderung buruk, karena itu butuh latihan-latihan pembentukan tubuh.
2. Penuh energi tetapi mudah lelah.
3. Timbul minat untuk mahir dalam suatu keterampilan fisik tertentu dan permainan-permainan yang terorganisir tetapi belum siap untuk mengerti peraturan yang rumit; rentang perhatian lebih lama.
4. Senang / berani menantang aktivitas yang agak keras.
5. Lebih senang berkumpul dengan lawan yang sejenis dan yang sebaya.
6. Menyenangi aktivitas yang dramatis, kreatif, imajinatif, ritmis.
7. Minat untuk berprestasi individual; kompetitif; punya idola.

Sedangkan dilihat dari jenis kelamin, Wismaningsih (1997:5) menjelaskan,

Di usia ini perbedaan dalam kecepatan perkembangan antara anak pria dan wanita lebih jelas; wanita lebih cepat dibandingkan pria. Kemampuan motorik menunjukkan kemajuan yang pesat. Kemampuan anak meningkat untuk kegiatan fisik yang memerlukan kecepatan, kelenturan, koordinasi visual motorik, dan daya tahan aerobik.

Selain hal-hal tersebut di atas, penelitian ini dibatasi hanya pada fleksibilitas batang tubuh dan sendi panggul, dan juga yang menjadi subyek penelitian ini adalah metode latihan peregangan dinamis, statis, pasif, dan PNF.

G. Anggapan Dasar

Anggapan dasar adalah titik tolak pemikiran yang akan memberikan batas-batas dalam keseluruhan proses penelitian ini. Selain itu anggapan dasar membantu serta memberi arah terhadap kesimpulan yang akan ditarik. Asumsi dasar dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Peningkatan kondisi fisik dapat dilakukan melalui latihan fisik yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dan kian hari kian menambah beban latihannya. Prinsip-prinsip latihan dalam meningkatkan kondisi fisik khususnya fleksibilitas, yaitu prinsip overload dan spesifik.

- 1.1. Prinsip overload. Prinsip ini dapat dilakukan dengan meningkatkan frekuensi, intensitas, atau waktu latihan. Frekuensi menunjukkan banyaknya latihan, intensitas menunjukkan beratnya latihan, dan waktu latihan menunjukkan berapa lama latihan itu dilakukan.
 - 1.2. Prinsip spesifik mengacu kepada latihan yang dilaksanakan dengan tujuan untuk mengembangkan salah satu komponen secara khusus.
2. Fleksibilitas seseorang perlu dilatih dan dikembangkan. Untuk melatih fleksibilitas perlu diperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya agar program latihan yang dilaksanakan betul-betul dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam meningkatkan fleksibilitas seseorang. Fleksibilitas dapat dikembangkan dengan menggunakan beberapa metode latihan peregangan. Agar masalah metode-metode latihan peregangan tersebut menjadi lebih jelas, berikut ini akan diuraikan konsep-konsep pemikiran mengenai metode latihan peregangan dinamis, metode latihan peregangan statis, metode latihan peregangan pasif, dan metode latihan peregangan PNF.
- 2.1. Metode latihan peregangan dinamis atau sering disebut peregangan balistik merupakan salah satu bentuk latihan peregangan yang dilakukan sendiri dan dalam pelaksanaannya tanpa memerlukan bantuan orang lain. Metode ini sampai sekarang masih sering diterapkan oleh para pelatih dan guru olahraga untuk meningkatkan fleksibilitas.
 - 2.2. Metode latihan peregangan statis adalah metode latihan peregangan yang juga dilakukan sendiri dan sering dipakai dalam latihan-latihan yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas. Metode ini dilakukan dengan meregangkan kelompok otot tertentu dan regangan ini dipertahankan

secara statis selama beberapa detik. Regangan dilakukan sampai sedikit melewati limit rasa sakit, namun jangan sampai terasa sakit yang berlebihan. Untuk peregangan ini Bloomfield dkk (1994:219) menyatakan, "Static stretching has become very popular during the past decade, because it is both effective and relatively safe." Maksudnya adalah pada dekade yang lalu peregangan statis sangat populer karena efektif dan relatif aman. Dalam mengembangkan fleksibilitas, metode ini tidak lebih efektif dibandingkan dengan metode dinamis. Hal ini seperti dikemukakan oleh Pate, dkk (1984) dalam Harsono (1988:168), bahwa peregangan statis sama efektifnya" . . . but not more effective than ballistic stretch in enhancing joint flexibility."

- 2.3 Metode latihan peregangan pasif merupakan bentuk latihan peregangan yang tujuannya adalah untuk meningkatkan fleksibilitas. Selain efektif untuk meningkatkan fleksibilitas, menurut Dwijowinoto, (1984/1993:332), "Suatu manfaat yang penting dari peregangan pasif adalah menambah pengenduran pada otot yang diregang." Keuntungan dari metode latihan peregangan pasif adalah pada saat meregang, otot-otot dalam keadaan kendur (rileksasi). Hal ini memungkinkan pemanjangan otot dapat lebih panjang daripada peregangan statis, dan dinamis.
- 2.4. Metode latihan peregangan PNF juga merupakan metode latihan untuk meningkatkan fleksibilitas. Banyak ahli mengatakan bahwa metode ini efektif untuk meningkatkan fleksibilitas, karena memanfaatkan rileksasi secara penuh. Dharma (1984/1993:164) menjelaskan, "Rileksasi ini merupakan suatu mekanisme protektif untuk mencegah robeknya otot

atau terlepas tendon dari perlekatannya ke tulang.” Hal ini memungkinkan untuk melakukan regangan lebih jauh.” Maksud dari pernyataan tersebut adalah rileksasi secara tiba-tiba yang disebabkan oleh efek inhibisi menyebabkan pemanjangan otot bisa lebih dimungkinkan.

Banyak ahli (Bloomfield, dkk.1994; Hoeger dalam Harsono,1988; Wallin, dkk dalam Bloomfield, dkk 1994) mengatakan bahwa metode peregang PNF memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan metode peregang lainnya dalam meningkatkan fleksibilitas.

3. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi fleksibilitas.

Phillips (1955) dan Kirchner (1957) dalam Bloomfield, dkk (1994:212) menjelaskan “. . . that elementary school aged girls were more flexible than boys of a similar age.” Maksud dari pernyataan tersebut adalah pada usia sekolah dasar anak perempuan lebih fleksibel daripada laki-laki.

H. Hipotesis

Mengacu kepada anggapan dasar dalam penelitian ini, maka diturunkan hipotesis sebagai berikut :

- H.1. Terdapat peningkatan fleksibilitas pada fleksi batang tubuh dan sendi panggul setelah dilatih dengan metode latihan peregang dinamis, metode latihan peregang statis, metode latihan peregang pasif, dan metode latihan peregang PNF pada siswa sekolah dasar.
- H.2. Dari keempat metode tersebut, metode latihan peregang PNF memberikan hasil terbaik dalam meningkatkan fleksibilitas batang tubuh dan sendi panggul pada siswa sekolah dasar.

H.3. Terdapat perbedaan peningkatan fleksibilitas batang tubuh dan sendi panggul antara laki-laki dan perempuan pada siswa sekolah dasar.

1. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian mengenai istilah yang dipakai dalam penelitian ini, maka penulis perlu menyampaikan beberapa istilah kunci yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

1. Metode menurut Rusli Lutan (1988:397) adalah "... suatu cara untuk melangsungkan proses mengajar-belajar sehingga tujuan dapat dicapai." Jadi metode merupakan suatu cara yang digunakan untuk melangsungkan proses belajar-mengajar atau berlatih-melatih sehingga tujuan dapat dicapai.
2. Fleksibilitas menurut Harsono (1988:163) adalah, "kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi." Jadi orang yang tingkat fleksibilitasnya tinggi adalah orang yang mempunyai ruang gerak sendi yang luas.
3. Metode latihan peregangan dinamis, statis, pasif, dan PNF merupakan metode-metode latihan yang digunakan untuk mengembangkan fleksibilitas.
4. Metode peregangan dinamis adalah salah satu bentuk metode latihan peregangan yang dalam pelaksanaannya dilakukan sendiri tanpa ada bantuan dari manapun. Cara melakukannya adalah dengan menggerak-gerakkan tubuh secara ritmis (berirama) sedemikian rupa sehingga otot-otot terasa teregangkan. Maksud latihan dengan metode latihan peregangan dinamis adalah untuk meningkatkan secara progresif ruang gerak sendi-sendi (Harsono, 1988).
5. Metode latihan peregangan statis adalah bentuk metode latihan peregangan yang dalam pelaksanaannya dilakukan sendiri tanpa ada bantuan apapun. Pelaksanaan dari metode latihan peregangan statis adalah pelaku meregangkan kelompok otot

tertentu sampai terasa sakit dan bukan sampai rasa sakit yang maksimal.

Pertahankan sikap ini selama 20 detik (Harsono, 1988).

6. Metode latihan peregangan pasif adalah bentuk metode latihan peregangan yang dalam pelaksanaannya memerlukan bantuan dari pihak lain untuk memberi suatu regangan. Pelaksanaan dari metode peregangan pasif pertama-tama pelaku meregangkan otot sampai terasa sakit. Setelah pelaku merasakan sakit, maka pendorong segera memberi regangan dengan cara mendorong secara perlahan sampai pelaku merasakan sakit yang maksimal. Pertahankan sikap ini selama 20 detik.
7. Metode latihan peregangan PNF adalah bentuk metode latihan peregangan yang dalam pelaksanaannya memerlukan bantuan orang lain untuk memberi regangan pada kelompok otot tertentu. Pelaksanaan dari metode latihan peregangan PNF hampir serupa dengan metode latihan peregangan pasif, hanya yang membedakannya adalah sebagai berikut : Setelah pelaku merasakan sakit yang maksimal sebagai akibat dari regangan yang diberikan oleh teman yang mendorong, maka pelaku segera memberi tahanan (dengan kontraksi isometrik) terhadap regangan yang diberikan oleh teman yang mendorong. Berdasarkan hasil penelitian para ahli, tahanan ini dilakukan selama 6 detik. Setelah 6 detik maka terjadi rileksasi seluruh otot, sedangkan teman yang memberi regangan tetap melakukan tugasnya untuk memberi regangan lebih lanjut. Pertahankan sikap ini selama 20 detik.