

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Sebagai makhluk biopsikokultural religius, manusia dalam kehidupannya tidak akan lepas dari gerak dan fungsi dalam memenuhi segala apa yang dibutuhkannya. Realitas gerak dan fungsi tersebut muncul sebagai gerakan potensial dan gerakan aktual yang terpadu untuk mencapai sasaran fungsi tertentu sehingga akan terwujud dalam kemampuan fungsional (Lu & Chang, 2012).

Aktualitas kemampuan fungsional seseorang dapat berupa kemampuan seseorang melakukan kegiatan olahraga. Wujud dari olahraga dapat mencakup berbagai cabang kegiatan olahraga seperti senam, atletik, bulutangkis dan sebagainya, dengan dasar arah gerak untuk mencapai prestasi, rekreasi, kesehatan atau terapi dan pendidikan (G. gregory half, 2020).

Segala bentuk aktivitas manusia selalu membutuhkan dukungan fisik, sehingga masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar dari setiap aktivitas manusia. Unsur penyusun kondisi fisik dasar tubuh manusia meliputi kekuatan, daya tahan dan kelenturan. Untuk semua olahraga, salah satu komponen terpenting dari kondisi fisik adalah fleksibilitas. Fleksibilitas merupakan salah satu komponen kondisi fisik dan memegang peranan penting. Peranan non-atlet untuk menunjang aktivitas sehari-hari, dan bagi atlet pada cabang olahraga senam, judo, gulat, atletik, kelenturan sangat dibutuhkan. Fleksibilitas adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang sendi. Fleksibilitas merupakan prasyarat yang diperlukan untuk menunjukkan keterampilan yang membutuhkan ruang sendi yang luas, dan dapat melakukan gerakan yang cepat dan fleksibel dengan lebih mudah (Alter, 1997; David G. Behm, 2018a; Bompa, 2012).

Banyak orang tidak menyadari fakta bahwa ada berbagai jenis kelenturan, kelenturan dibagi menjadi dua, yaitu luas gerak atau persendian dan beberapa persendian. Ada dua macam kelenturan yaitu kelenturan dinamis (aktif) dan kelenturan statis (pasif). Kelenturan dinamis adalah kemampuan menggunakan persendian dan otot secara terus menerus dalam ruang gerak yang penuh dengan

cepat dan tanpa tahanan. Kelentukan statis adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang yang besar atau ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (Range of Motion) satu persendian atau beberapa persendian. terdapat banyak factor yang mempengaruhi tingkat kelentukan seseorang salah satunya adalah jenis kelamin dan massa otot (Appleton, 1998; Kurz, n.d.).

Sudah menjadi rahasia umum bahwa kebanyakan wanita memiliki fleksibilitas yang lebih baik daripada rata-rata laki-laki. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap perbedaan ini dapat berupa perbedaan dalam massa otot, bentuk sendi, dan derajat kolagen pada otot muskulotendinosus satuan (MTU). Misalnya, pria dengan bisep brachii yang sangat hipertrofi atau paha belakang mungkin dibatasi oleh massa otot untuk mencapai fleksi siku penuh atau ROM fleksi lutut. Wanita menunjukkan fleksibilitas pinggul yang lebih besar dengan satu leg-raise tes. Pinggul wanita yang lebih lebar dan dangkal berkontribusi pada hal ini fleksibilitas. Sudut panggul dan dada juga lebih besar pada wanita (David G. Behm, 2018b).

Massa otot yang besar dapat mempengaruhi ROM. Mungkin sulit bagi seseorang yang memiliki bentuk tubuh yang besar untuk menyelesaikan peregangan tertentu karena massa otot mereka menghalangi. Seseorang dengan otot dada besar, misalnya, mungkin mengalami kesulitan untuk menjulurkan tangan di atas kepala. Jika latihan menggunakan beban berat, fleksibilitas juga dapat dikurangi karena kepadatan otot dan massa meningkat (Walker, 2011).

Members di Mooja Fitness yang melakukan latihan beban biasanya hanya fokus pada pembentukan badannya agar mempunyai kekuatan dan otot yang besar sedangkan kelentukannya sering diabaikan dan tidak terlatih, Permasalahan members di fitness centre tersebut kemudian mendorong peneliti untuk melakukan pengamatan mendalam mengenai aktivitas kebugaran. Pengamatan peneliti terhadap aktivitas kebugaran selama kurang lebih 4 tahun ketika bekerja di Mooja Fitness Center, terdapat temuan yang menarik. Peneliti menemukan kenyataan bahwa terdapat banyak members yang menjalankan latihan beban, akan tetapi para member mempunyai suatu masalah yang sama yaitu tidak melakukan pendinginan serta penguluran otot setelah selesai latihan. tanpa mengetahui manfaat dan fungsi yang sebenarnya dari peregangan itu sendiri.

Suarsana Dwi Payana, 2021

PERBANDINGAN METODE LATIHAN PEREGANGAN DAN JENIS KELAMIN UNTUK MENINGKATKAN KELENTUKAN PADA PELAKU OLAHRAGA DI MOOJA FITNESS CENTER

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Manfaat peregangan untuk mempersiapkan otot sebelum berolahraga tidak bisa dibantah. Pasalnya, dengan peregangan yang tepat, risiko cedera otot bisa diminimalkan. Lebih dari itu, peregangan dapat pula membantu otot agar tetap fleksibel, kuat, dan sehat. Tanpa peregangan, otot akan memendek dan menjadi kaku. Akibatnya, otot akan terasa lemah dan tidak kuat menyangga beban yang diberikan. Hal ini akan memunculkan risiko cedera otot hingga masalah sendi, seperti terkilir (Alter, 1997; David G. Behm, 2018a; Cheung et al., 2014).

Fleksibilitas atau kelenturan adalah salah satu komponen penting yang harus dimiliki oleh tubuh setiap orang. Karena terlihat mudah, gerakan-gerakan kelenturan sering disepelekan. Padahal, ketika diuji cobakan tidak semua orang bisa melakukannya. Saat ini, tes fleksibilitas bahkan sudah termasuk dalam indikator untuk menentukan tingkat kebugaran tubuh seseorang.

Agar fleksibilitas otot tetap terjaga dengan baik, maka saat sebelum dan setelah berolahraga jangan melupakan peregangan, karena dengan melakukan peregangan fleksibilitas otot tetap terjaga. Kurang lentuk (lentur) adalah salah satu faktor utama menyebabkan gerakan yang kurang maksimal, termasuk pula penyebab dari banyaknya ketegangan dan sobeknya otot dalam berlatih. Apabila rutin melakukan peregangan, fleksibilitas sendi dan otot akan tetap terjaga kelenturannya terutama bagi *members fitness* karena aktivitas latihan beban yang berat akan menyebabkan tubuh terasa pegal dan tidak fleksibel (Bassett, 2002).

Dalam hal ini penulis telah menyarankan bahwa peregangan akan mengurangi jumlahnya ketegangan melalui rentang gerak (ROM), mengurangi nyeri otot, mengurangi kelelahan, sehingga mengurangi risiko cedera. Unit otot yang lebih kaku (MTU) dianggap lebih baik menahan kekuatan besar dan cepat lebih baik dari pada sistem yang sesuai, sehingga mengurangi kemungkinan cedera. Seiring dengan manfaat di atas, larian peregangan dilakukan secara teratur juga akan membantu membuat otot dan sendi menjadi lebih sehat. Meningkatkan elastisitas otot dan jaringan ikat di sekitar sendi memungkinkan kebebasan bergerak yang lebih besar dan kemampuan individu untuk berpartisipasi dalam berbagai jenis olahraga dan aktivitas rekreasi, mengurangi stres pada otot dan melepaskan ketegangan berolahraga dikembangkan selama latihan, membantu postur dengan menyeimbangkan

ketegangan otot-otot di seluruh. Postur tubuh yang tepat dapat meminimalkan stres dan memaksimalkan kekuatan gerakan secara bersamaan (Hoge et al., 2010; Walker, 2011).

Apabila dibandingkan dengan kalangan akademisi ilmu keolahragaan yang sudah mengenal metode peregangan, berdasarkan hasil observasi rupanya kondisi di lapangan sangat berbeda. Dalam perkembangannya, berbagai metode peregangan ini seharusnya bisa diterapkan di tempat-tempat kebugaran yang memiliki banyak informasi untuk menjaga kebugaran ternyata belum banyak diketahui oleh instruktur hingga member di lingkungan Mooja Fitness Center.

Kondisi inilah yang kemudian mendorong peneliti untuk memperkenalkan berbagai macam metode peregangan kepada *members* Mooja Fitness Center, yaitu metode peregangan dinamis, statis, pasif, dan kontraksi-rileksasi (PNF). Khususnya dalam penelitian ini di ambil dua macam peregangan yaitu peregangan pasif dan kontraksi-rileksasi (PNF) di karenakan dalam beberapa penelitian terdahulu kedua peregangan ini memiliki hasil yang lebih baik dibandingkan peregangan yang lainnya contohnya dalam penelitian (Juliantinee, n.d.) “studi perbandingan berbagai macam metode latihan peregangan dalam meningkatkan kelentukan” dalam penelitian ini terdapat hasil yang baik untuk peregangan pasif dan kontraksi-rileksasi (PNF) di bandingkan dengan peregangan statis dan dinamis. Oleh karenanya, data empirik sangat dibutuhkan untuk mengetahui hasil program latihan. Sebuah tes dan pengukuran diperlukan untuk memperoleh data-data empirik yang menunjukkan tingkat keberhasilan program latihan tersebut. Berpijak dari kebutuhan tersebut, maka peneliti memilih untuk melakukan penelitian

Sehubungan dengan belum adanya publikasi penelitian mengenai perbandingan metode latihan peregangan dalam meningkatkan kelentukan pada pelaku olahraga di mooja fitness center berdasarkan jenis kelamin, maka peneliti berinisiatif membuat sebuah penelitian tesis yang berjudul “Perbandingan Metode Latihan Peregangan Dan Jenis Kelamin Untuk Meningkatkan Kelentukan Pada Pelaku Olahraga di mooja *fitness center*”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektifitas pengaruh latihan peregangan yaitu pasif dan PNF dalam meningkatkan kelentukan otot dan sendi.

Suarsana Dwi Payana, 2021

PERBANDINGAN METODE LATIHAN PEREGANGAN DAN JENIS KELAMIN UNTUK MENINGKATKAN KELENTUKAN PADA PELAKU OLAHRAGA DI MOOJA FITNESS CENTER

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian yang telah dikemukakan, maka peneliti merumuskan masalah dari penelitian ini adalah :

1. bagaimana pengaruh metode peregangan pasif dan *kontraksi-rileksasi* (PNF) terhadap peningkatan kelentukan?
2. Adakah interaksi antara metode peregangan dan jenis kelamin terhadap kelentukan?
3. Bagaimana perbedaan pengaruh antara metode peregangan *pasif* dan *kontraksi-rileksasi* (PNF) pada laki-laki terhadap kelentukan?
4. Bagaimana perbedaan pengaruh antara metode peregangan *pasif* dan *kontraksi-rileksasi* (PNF) pada perempuan terhadap kelentukan?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan rumusan masalah yang diajukan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh metode peregangan pasif dan metode peregangan *kontraksi-rileksasi* (PNF) terhadap kelentukan.
2. Untuk mengetahui Adakah interaksi antara metode peregangan dan jenis kelamin terhadap kelentukan.
3. Untuk mengetahui pengaruh latihan peregangan pasif dan *kontraksi-rileksasi* (PNF) pada laki-laki terhadap kelentukan.
4. Untuk mengetahui latihan peregangan pasif dan *kontraksi-rileksasi* (PNF) pada perempuan terhadap kelentukan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan sumbangan pengetahuan bagi berbagai pihak yang membutuhkan. Adapun beberapa manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini bermanfaat dan berkontribusi bagi dunia olahraga khususnya bagi kalangan orang yang melakuka olahraga di *mooja fitness center* yaitu untuk meningkatkan pemahaman secara umum

mengenai pemahaman tentang pentingnya menjaga fleksibilitas otot dan sendi pada tubuh.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk bidang akademik / ilmiah : Diharapkan dapat memberikan informasi tambahan tentang berbagai macam latihan peregangan terhadap fleksibilitas.
- b. Untuk pengembangan penelitian : Sebagai suatu bahan acuan penelitian dasar yang diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk penelitian lebih lanjut.
- c. Untuk pengabdian masyarakat : Diharapkan dapat memberikan informasi dan edukasi tentang latihan peregangan terhadap fleksibilitas.
- d. Bagi Peneliti: Dapat meningkatkan pengetahuan dan pengalaman sebagai peneliti, serta menambah pengetahuan di bidang olahraga.

E. Struktur Organisasi

Secara keseluruhan, sistematika penelitian ini adalah :

BAB I mengemukakan tentang keadaan di lapangan khususnya pada pelaku olahraga di tempat *fitness* yaitu *mooja fitness center* yang kurang menyadari pentingnya melakukang peregangan di awal dan di akhir latihan, dan juga menjelaskan beberapa bentuk metode latihan peregangan untuk meningkatkan kelentukan pada tubuh.

BAB II berisikan kajian teori yang di dalamnya terdapat penjabaran tentang metode peregangan, jenis kelamin dan kelentukan (fleksibilitas). Dalam penelitian terdahulu yang relevan membahas tentang penelitian yang memiliki keterkaitan dengan permasalahan penelitian ini. Bagian posisi teoritis penulis berisikan tentang teori yang memiliki hubungan dengan penelitian tentang metode peregangan, Serta terdapat kerangka berfikir untuk memudahkan peneliti dalam membuat kerangka pemikiran.

BAB III berisi tentang metode dan tempat penelitian, populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini dengan penarikan sampel secara *purposive*

sampling. menggunakan desain penelitian *factorial Design*, instrumen, proses pengembangan instrument, teknik pengumpulan data dan analisis data.

BAB IV berisi tentang hasil analisis data yang disajikan dengan menggunakan tabel, gambar dan berisi tentang diskusi penemuan di lapangan yang berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan.

BAB V berisi kesimpulan dan saran yang berkaitan dengan metode latihan peregangan untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh, dan pentingnya melakukan latihan peregangan sebelum dan sesudah latihan beban .