

**PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN TERHADAP KELENTUKAN ATLET
 SEPAKTAKRAW BALAI BARU TAKRAW CLUB (BBTC)
 KOTA PADANG**

Zekri Gopadi Putra¹, Apri Agus²

¹Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

zekriputra29@gmail.com, apriagus@fik.unp.ac.id

Abstract

The problem in this study is the low level of flexibility of athletes at Balai Baru Takraw Club (BBTC) Padang City. The purpose of this study was to see the effect of stretching training on increasing flexibility of athletes in the Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Padang City. This type of research is a quasi-experimental research (kuasy experiment). This research was conducted on 21 and 24 February 2021 in the Sepaktakraw field, Balai Baru Takraw Club, Padang City. The population in this study were all players Sepaktakraw Balai Baru Klub Takraw which meant 16 athletes. The sampling technique used total sampling technique, so the number of samples in this study were 16 athletes. The instrument in this study used the Standing Trunk Flexion. Data analysis techniques in research using statistical test analysis. This study is the effect of stretching exercises on the increasing flexibility of Balai Baru Takraw Club (BBTC) athletes in Padang City which is significantly evident from the results obtained $t_{count} = 13.33 > t_{table} = 1.75$ at the significant level $\alpha = 0.05$

Keywords: Stretching Exercises, Flexibility, Sepaktakraw.

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kelentukan atlet sepaktakraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan peregangan terhadap peningkatan kelentukan atlet Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (quasy eksperimen). Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 dan 24 Februari 2021 di lapangan Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club yang berjumlah 16 orang atlet, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 16 orang atlet. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Standing Trunk Flexion. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik uji t. Hasil dari penelitian ini adalah Terdapat pengaruh latihan peregangan terhadap peningkatan kelentukan atlet Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 13,33 > t_{tabel} = 1,75$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$

Kata kunci: Latihan Peregangan, Kelentukan, Sepaktakraw.



PENDAHULUAN

Salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah pemerintah Indonesia sangat mendukung seluruh kegiatan olahraga yang berguna untuk menyehatkan bangsa Indonesia dengan cara pelatihan dan pembinaan, pengembangan serta pengawasan yang berdasarkan kepada perencanaan yang sistematis, berkelanjutan guna mencapai tujuan keolahragaan secara nasional serta menciptakan kondisi fisik yang baik untuk meningkatkan prestasi serta meningkatkan sumber daya manusia agar masyarakat selalu memiliki jiwa dan raga yang sehat dan bugar “ (Syahputra & Agus, 2021:126. “Sebagian aspek kehidupan yang dibutuhkan manusia tertuang dalam tujuan keolahragaan nasional. Salah satunya yakni meraih prestasi maksimal, melalui prestasi maksimal terutama dibidang olahraga” (Argantos, 2017:43).

Salah satu cara untuk mencapai prestasi adalah dengan pembinaan yang baik serta terprogram dan dilakukan secara berjenjang dan bertahap, sehingga dapat mencapai prestasi yang baik melalui kejuaran-kejuaran yang diikuti baik tingkat regional, nasional, dan internasional.

Menurut Syafrudin (2011:54) olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan (atlet) secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga untuk meraih prestasi terbaik/tinggi (top performance). Maka dapat disimpulkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan para olahragawan secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang baik dengan didukung ilmu pengetahuan dan teknologi untuk meraih prestasi terbaik.

Salah satu cabang olahraga yang dikembangkan dan tingkatkan prestasinya adalah sepaktakraw. Sepaktakraw adalah salah satu cabang olahraga yang berbentuk permainan. Permainan sepaktakraw sangat banyak digemari oleh masyarakat. Hal ini bisa dilihat banyaknya kejuaran –kejuaraan yang dilaksanakan, apalagi cabang olahraga sepaktakraw pada saat ini mengalami peningkatan prestasi yang baik dengan berhasil menyumbangkan medali emas pada Asian Games 2018 dan Sea Games 2019.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi atlet untuk dapat meningkatkan prestasi antara lain teknik, taktik, mental dan fisik. Komponen fisik yang diperlukan dalam permainan sepaktakraw adalah kekuatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan dan daya ledak. Seorang atlet sangat mustahil dapat mencapai prestasi yang maksimal tanpa memiliki kondisi fisik yang baik.



Dalam permainan sepak takraw kelentukan merupakan salah satu unsur yang sangat penting. Salah satu contohnya pada saat seorang atlet melakukan smash atau servis diperlukan kelentukan yang baik agar gerakan yang dilakukan lebih lincah dan keluasaan gerak lebih maksimal.

Menurut Apri Agus (2012:64) kelentukan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan setiap gerakan dengan ruang gerak yang seluas-luasnya dalam persendian. Kelentukan sangat penting dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari terutama bagi seorang atlet suatu cabang olahraga yang menuntut keluasaan gerak dan kelincahan gerakan.

Kelentukan ditandai dengan keluasaan gerakan yang dapat dilakukan pada persendian/pergelangan. Tetapi tidak semua cabang olahraga memerlukan kelentukan. Contohnya adalah cabang olahraga angkat besi, binaragawan. Kelentukan kebanyakan digunakan cabang olahraga permainan, beladiri, atletik, dan senam. Karena cabang olahraga tersebut banyak melakukan gerakan-gerakan yang harus memiliki kelentukan. Seorang atlet apabila memiliki kelentukan yang baik maka akan menghasilkan gerakan yang baik dan mengurangi terjadinya resiko cedera otot.

Dalam menjalankan aktivitas sehari-hari manusia sangat membutuhkan kelentukan tubuh, tingkat kelentukan yang baik sangat membantu manusia dalam menjalankan aktivitas atau gerakan-gerakan sehari-hari. Kelentukan juga sangat dibutuhkan pada hampir semua cabang olahraga, apalagi cabang olahraga yang banyak menggunakan gerakan pada sendi, termasuk olahraga sepak takraw, oleh sebab itu kelentukan perlu dilatih untuk dapat mencapai prestasi yang lebih baik.

Kelentukan memiliki peranan penting dalam olahraga sepak takraw. Misalnya, 1) kelentukan membantu mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan, 2) membantu mengembangkan teknik-teknik dalam olahraga sepak takraw, 3) membantu efisiensi gerakan, karena atlet memiliki kelentukan tinggi menggunakan energi lebih sedikit begitupun juga sebaliknya, 4) membantu memperbaiki sikap tubuh.

Latihan kelentukan bertujuan untuk melatih ligament, tendon, dan persendian agar tidak kaku dan dapat bergerak secara leluasa tanpa adanya gangguan yang berarti. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam melakukan latihan kelentukan harus sesuai dengan sifat dan bentuk dari persendian tersebut. Jenis dan metode yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelentukan dengan cara melatih peregangan otot dan ruang gerak persendian.

Menurut Jonath & Krempel dalam Syafruddin (2011:115-117) "Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelentukan yaitu : 1) Bentuk persendian, 2) Temperatur otot, 3) Otot sinergis dan antagonis, 4) Tendon dan ligament, 5) Usia dan jenis kelamin. Kelentukan



seorang atlet dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan peregangan yang sesuai dengan kebutuhan seorang atlet dan cabang olahraga. Latihan peregangan dilakukan harus sesuai sesuai dengan teknik, dan tata cara pelaksanaan yang benar dan terstruktur”.

Kelentukan merupakan komponen yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari bagi semua orang tanpa memandang usia terutama untuk atlet yang harus melakukan gerakan-gerakan yang memerlukan kelentukan sehingga setiap gerakan yang dilakukan menjadi lancar. Menurut Bafirman dan Wahyuri (2018:166) mengatakan bahwa ”Kelentukan merupakan komponen yang spesifik dan memiliki karakteristik tersendiri dalam setiap metode latihannya. Untuk mendapatkan hasil yang optimal maka latihan dilakukan setiap hari karena hasil latihan kelentukan akan hilang atau kembali semula dalam waktu 1 x 24 jam”.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kelentukan maka lebih efektif perlu melakukan latihan dengan metode, teknik dan beban latihan yang sesuai dengan cabang olahraga. Latihan kelentukan akan memberikan pengaruh dan hasil langsung terhadap kelentukan seorang atlet tanpa harus melakukan latihan yang berkelanjutan karena pengaruh dan hasil latihan kelentukan tersebut akan hilang atau kembali seperti semula dalam waktu 1 x 24 jam.

Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelentukan adalah latihan peregangan. Latihan peregangan adalah serangkaian gerakan untuk melatih kelentukan anggota badan seperti punggung, kaki, dan tangan. Peregangan dilakukan untuk melemaskan otot dengan membuatnya berkontraksi. Peregangan dilakukan dengan cara menarik otot hingga batas jangkauannya, sehingga kontraksi tersebut akan membuat otot menjadi lebih fleksibel setelah dilepaskan.

Dalam melakukan latihan peregangan atau saat pemanasan sebelum aktivitas olahraga, maka perlu hindari bentuk latihan peregangan yang langsung pada peregangan dinamis (ballistic) sebelum bagian otot atau tubuh yang akan dilatih panas atau dalam kondisi siap, karena akan rentan menimbulkan resiko cedera. Oleh karena itu seorang pelatih harus perlu memperhatikan setiap atlet dalam melakukan latihan peregangan.

Bafirman dan Wahyuri (2018:165) mengatakan “Dalam melakukan latihan peregangan terdapat dua macam bentuk beban latihan (loading) yang harus diketahui, yaitu beban luar (outer load) dan beban dalam (inner load). Beban luar meliputi : volume, intensitas, frekuensi, pulih asal, serta ritme dan durasi. Untuk meningkatkan kelentukan maka dapat dilakukan beberapa teknik peregangan yang sesuai dengan cabang olahraga, antara lain.

Menurut Apri Agus (2012:66) ada beberapa latihan peregangan yaitu: peregangan statis, pasif, dan dinamis. Bafirman dan Asep Sujana Wahyuri (2018:158) menjelaskan ada

lima teknik peregangan dasar, yaitu: static, ballistic, passive, active, teknik proprioceptive.

BBTC (Balai Baru Takraw Club) Kota Padang merupakan salah satu tempat latihan olahraga sepak takraw dan juga menjadi tempat pembinaan atlet sepak takraw PPLP Sumatera Barat yang didirikan oleh Drs. Zaidul pada tahun 1997. Pada awal mula berdirinya BBTC (Balai Baru Takraw Club) melakukan latihan di SMA 5 Balai Baru Kota Padang. Namun pada tahun 2003 latihan dialihkan ke PPLP Sumatera Barat yang bertempat di Jalan By Pass KM. 13 Sungai Sapih Kuranji Kota Padang yang mengakibatkan latihan berhenti dalam beberapa tahun.

Pada tahun 2008 BBTC (Balai Baru Takraw Club) kembali diaktifkan oleh Syahril Bais, M.Pd dan sekaligus menjadi pelatih, dan saat ini melakukan latihan yang terletak di samping SMA 5 Balai Baru Kota Padang. BBTC (Balai Baru Takraw Club) sampai saat sekarang ini telah banyak melahirkan atlet-atlet berprestasi di tingkat Regional dan Nasional.

Upaya untuk meningkatkan prestasi sepak takraw itu sendiri merupakan hal yang sangat dikehendaki oleh banyak pihak terutama bagi atlet dan pelatih. Dalam melakukan observasi dan wawancara dengan pelatih sepak takraw Bapak Syahril Bais, M.Pd yang peneliti lakukan peneliti menemukan masih banyak atlet yang kelentukannya belum maksimal dan atlet beberapa atlet belum mengetahui tujuan dan manfaat dari latihan kelentukan tersebut, ini sangat terlihat ketika atlet melakukan berbagai gerakan terlihat masih banyak yang belum maksimal sehingga tidak menghasilkan gerakan yang baik, maka dari itu sangat perlu seorang atlet tersebut meningkatkan kelentukan sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan dapat lebih baik.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis eksperimen semu (quasi eksperimen). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan peregangan terhadap kelentukan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 Februari dan 24 Februari 2021. Sedangkan tempat penelitian dilaksanakan di lapangan Sepaktakraw BBTC (Balai Baru Takraw Club) Kota Padang yang bertempat di Balai Baru Kota Padang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Sepaktakraw BBTC (Balai Baru Takraw Club) Kota Padang yang berjumlah 16 orang. Instrumen yang diberikan dalam penelitian ini adalah tes standing trunk flexion. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis statistik uji beda mean (uji t).



HASIL PENELITIAN

1. Hasil Tes Awal (Pre Test) Kelentukan Atlet Sepaktakraw BBTC (Balai Baru Takraw Club) Kota Padang

Berdasarkan penilaian Pre Test kelentukan atlet sepaktakraw BBTC (Balai Baru Takraw Club) Kota Padang, dari 16 orang sampel diperoleh skor maksimal = 21 dan skor minimal = 5. Kemudian diperoleh standar deviasi = 3,79 dan skor rata-rata = 14,25 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (Pre Test) kelentukan atlet sepaktakraw BBTC (Balai Baru Takraw Club) Kota Padang

Hasil	Pre test		Kategori
	Absolut (Fa)	Relatif (Fr)	
(+ 17) – (+ 27)	2	12.5	Sangat baik
(+6) – (+16)	13	81.25	Baik
(0) – (+5)	1	6.25	Cukup
Jumlah	16	100	

Hasil data Pre Test kelentukan atlet sepaktakraw BBTC (Balai Baru Takraw Club) Kota Padang, dari 16 orang atlet, 2 orang atlet (12,5%) memiliki skor kelentukan pada rentang nilai (+ 17) – (+ 27), berada pada kategori sangat baik. 13 orang (81,25%) memiliki skor kelentukan pada rentang nilai (+6) – (+16), berada pada kategori baik, dan 1 orang (6,25%) memiliki skor kelentukan pada rentang nilai (0) – (+5), berada pada kategori cukup. Dari analisis data didapatkan rata-rata data awal (pre test) kelentukan sebesar 14,25, maka rata-rata kelentukan atlet sepaktakraw BBTC (Balai Baru Takraw Club) Kota Padang berada pada kategori baik.

2. Hasil Tes Akhir (Post Test) Kelentukan Atlet Sepaktakraw BBTC (Balai Baru Takraw Club) Kota Padang

Berdasarkan penilaian Post test kelentukan atlet sepaktakraw BBTC (Balai Baru Takraw Club) Kota Padang, dari 16 orang sampel diperoleh skor maksimal = 27 dan skor minimal = 8. Kemudian diperoleh standar deviasi = 4,65 dan skor rata-rata = 19,19 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes akhir (Post test) kelentukan atlet sepaktakraw BBTC (Balai Baru Takraw Club) Kota Padang

Hasil	Post test		Kategori
	Absolut (Fa)	Relatif (Fr)	
(+ 17) – (+ 27)	12	75	Sangat baik
(+6) – (+16)	4	25	Baik
Jumlah	16	100	

Hasil data Post test kelentukan atlet sepak takraw BBTC (Balai Baru Takraw Club) Kota Padang, dari 16 orang atlet, 12 orang atlet (75%) memiliki skor kelentukan pada rentang nilai (+17) – (+27), berada pada kategori sangat baik, dan 4 orang (25%) memiliki skor kelentukan pada rentang nilai (+6) – (+16), berada pada kategori baik. Dari analisis data didapatkan rata-rata data awal (post test) kelentukan sebesar 19,19, maka rata-rata kelentukan atlet sepak takraw BBTC (Balai Baru Takraw Club) Kota Padang berada pada kategori sangat baik. Uji Persyaratan Analisis

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis uji t. Sebelum dilakukan analisis uji t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data, yaitu uji normalitas masing-masing dari variabel. Uji normalitas data dari variabel-variabel dilakukan dengan menggunakan uji liliefors, yaitu uji normalitas sebaran data.

1. Uji normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas Data Kelentukan

No	Variabel		N	L_o	L_t	Distribusi
1	Kelentukan	<i>Pre tes</i>	16	0.134	0.213	Normal
		<i>Post Test</i>	16	0.098	0.213	Normal

Hasil pengujian untuk pengukuran Pre Test kelentukan skor $L_o = 0,134$ dengan $n = 16$, sedangkan L_{tabel} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,213 yang lebih besar dari L_o . Sehingga disimpulkan bahwa skor pre test kelentukan berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan dapat digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian, selanjutnya untuk pengukuran Post Test kelentukan skor $L_o = 0,098$ dengan $n = 16$, sedangkan L_{tabel} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,213 yang lebih besar dari L_o . Sehingga disimpulkan bahwa skor tes akhir kelentukan berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan dapat digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 4 dan 5 halaman 53 dan 54. Berikut Uji hipotesis penelitian

Tabel 4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

		Rata-rata	N	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Kemampuan Blocking	<i>Pre Test</i>	14,25	16	13,33	1,75	H_0 ditolak H_a diterima
	<i>Post Test</i>	19,19				

Pengaruh latihan peregangan terhadap peningkatan kelentukan atlet sepak takraw BBTC (Balai Baru Takraw Club) Kota Padang dengan rata-rata Pre Test sebesar 14,25 dan Post Test nya meningkat menjadi 19,19 (meningkat 4.94 poin). Kemudian hasil analisis uji

beda mean (uji t) sebesar thitung 13,33 sedangkan ttabel sebesar 1.75 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 15$. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13,33 > 1,75$). Dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan peregangan yang berarti terhadap peningkatan kelentukan atlet sepak takraw BBTC (Balai Baru Takraw Club) Kota Padang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat Latihan fleksibilitas adalah aktivitas untuk membantu mempertahankan kisaran gerak sendi, yang diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik dan tugas sehari-hari secara teratur. Latihan fleksibilitas dianjurkan dilakukan 1 hari 1 kali selama 3 minggu hari pada saat sebelum melakukan latihan. Latihan dengan melibatkan peregangan otot dan sendi. Intensitas latihan dilakukan dengan memperhatikan rasa tidak nyaman atau nyeri. Peregangan dilakukan 1-3 kali untuk masing-masing gerakan dipertahankan 10-20 detik. Peregangan dilakukan terutama pada kelompok otot-otot besar, dimulai dari otot-otot kecil. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13,33 > 1,75$). Dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan peregangan yang berarti terhadap peningkatan kelentukan atlet sepak takraw BBTC (Balai Baru Takraw Club) Kota Padang.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan peregangan terhadap peningkatan kelentukan atlet Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club. Artinya semakin sering seorang pemain sepak takraw melakukan latihan peregangan sebelum aktifitas dalam bermain maupun dalam latihan, maka fleksibilitas atau kelentukan yang dihasilkan akan semakin baik, karena didalam permainan sepak takraw kelentukan seorang atlet sangat berperan penting dalam semua teknik yang dimiliki. Kelentukan berperan penting ketika seorang atlet sepak takraw melakukan teknik smash, servis, dan juga saat melakukan passing maupun blocking. Kelentukan seorang atlet sepak takraw merupakan jaminan kesuksesan dalam melakukan semua teknik-teknik yang ada dalam permainan sepak takraw.

Peregangan adalah latihan fisik yang meregangkan sekumpulan otot agar mendapatkan otot yang elastis dan nyaman yang biasanya dilakukan sebelum atau sesudah olahraga. Peregangan berguna untuk mengembalikan fleksibilitas otot setelah tubuh melakukan berbagai kegiatan berulang-ulang atau tidak melakukan kegiatan tidak sama sekali dalam beberapa waktu. Kegiatan peregangan dilakukan dengan cara menarik otot hingga batas jangkauannya agar otot berkontraksi menjadi lebih fleksibel setelah dilepaskan. Latihan peregangan sangat penting untuk mencegah kemunduran pada massa otot.



Peregangan berperan penting dalam menajalani struktur latihan seorang atlet. Jika dilakukan dengan benar, maka aktivitas peregangan akan meningkatkan kelenturan dan memberikan berbagai manfaat lain.

Teknik-teknik gerakan antara latihan peregangan statis, peregangan dinamis dan peregangan PNF, yaitu pada latihan peregangan statis waktu yang diberikan kepada otot untuk terulur cukup, karena gerakan dihentikan pada saat posisi terjauh, dimana otot-otot terulur secara optimal. Pada latihan peregangan dinamis otot tidak diberi waktu yang cukup untuk terulur. Gerakan peregangan dinamis akan menyebabkan relek ulur otot yang terulur tadi berkontraksi jadi memendek kembali serta kontraksi ini justru akan menghalangi otot untuk bisa terulur secara maksimal. Sedangkan peregangan PNF bekerja karena ada kontraksi isometric yang mengaktifkan golgi tendon organ (GTO) sehingga membuat otot memanjang dan mendapatkan ruang gerak yang maksimal. Latihan peregangan statis merupakan cara yang tepat untuk meningkatkan kelenturan atlet disamping bahayanya relatif kecil dalam melatih perluasan gerak sendi untuk membuat otot elastis. Latihan peregangan tersebut berorientasi pada gerakan, maka latihan ini dapat membantu menghasilkan panas yang dapat membantu otot menjadi lebih lentur.

Terjadinya fleksibilitas dikarenakan struktur otot yang terdapat pada bagian ujung gumpalan otot dengan fungsi menghubungkan otot dengan tulang sehingga dapat menggerakkan persendian ketika otot berkontraksi (Susilo, 2014:38) mekanisme peregangan statis menurut Sugiarto (2017:6) pada saat otot terulur maka muscle spindle juga terulur. Muscle spindle adalah suatu reseptor di dalam otot yang berperan menerima rangsangan untuk mendeteksi perubahan panjang serabut otot. Muscle spindle akan melaporkan perubahan panjang dan seberapa cepat perubahan panjang itu terjadi, serta memberikan sinyal ke medulla spinalis untuk meneruskan informasi ke susunan saraf pusat. Muscle spindle akan memicu stretch reflek, stretch reflek merupakan respon yang tidak didasari berupa kontraksi melalui stimulus syaraf-syarat otot yang menyebabkan terulur.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa: Terdapat pengaruh latihan peregangan terhadap peningkatan kelenturan atlet Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 13,33 > t_{tabel} = 1,75$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dari rata-rata kemampuan awal kelenturan atlet sepaktakraw BBTC Kota Padang 14,25 meningkat menjadi 19,19 setelah diberikan perlakuan dan post test.



DAFTAR PUSTAKA

- Apri Agus. 2012. Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar. Padang : Sukabina Press
- Argantos, A., & Z, M. 2017. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung. Jurnal Performa Olahraga, 2(01), 42-54
- Bafirman, HB, Asep Sujana Wahyuri. 2018. Pembentukan Kondisi fisik. Depok : Rajawali Pers
- Sugiarto, A. 2017. Pengaruh Durasi Static Streatching Otot Hamstring Terhadap Peningkatan Ekstensi Sendi Lutut pada Lanjut Usia Di Posyandu Serangan Desa Blusukan. Publikasi Ilmiah, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Susilo, D. A. 2014. Pengaruh Latihan Kelentukan Statis terhadap Peningkatan Fleksibilitas Punggung pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Rejotangan. Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang
- Syahputra, A., & Agus, A. 2021. Pengaruh Latihan Tuck Jump Dan Box Jump Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Basket Putri Sma Negeri 1 Kota Solok. JURNAL STAMINA, 4(3), 125-134.