**BAB 1**

**PENDAHULUAN**

**1.1. Latar Belakang**

Pada dasarnya mempunyai tubuh yang lentur memberikan harapan pada ruang gerak untuk bergerak secara efisien dan teratur dalam mengoptimalkan dirinya dalam berolahraga maupun dalam melakukan aktivitas untuk menghindari berbagai benturan atau cedera. Maka dari itu pembinaan kelenturan tubuh harus dimulai pada usia kanak-kanak agar tubuh mulai rentang digerakan sampai usia dewasa menurut (Kusunizt dan Keneey, 1985) menyatakan *weight training* tidak akan mengurangi kelenturan-kelenturan persendian dan kekakuan otot tidak akan terjadi apabila melakukan *weight training* gerakan dilenturkan sesuai ruang gerak maksimum pada sendi yang bersangkutan seperti mencium lutut, kanyan, duduk dengan kaki melebar. Yang melibatkan jaringan ikat *(ligamen)* disekitar sendi maka dari itu dibutuhkan kelenturan (*fleksibility)*untuk memanfaatkan lebar ayunan gerakan-gerakan dalam sendi-sendi terhadap kemampuan maksimum maka ayunan gerakan pada tulang persendian harus dilatih dalam semua arah yang memungkinkan sesuai dengan struktur anatomi tubuh manusia menurut (Jasep Nossek, 1982:89).

Jadi sebelum melakukan suatu aktivitas olahraga, dapat dilakukan terlebih dahulu peregangan tubuh untuk meningkatkan suatu siklus darah dalam tubuh ketegangan otot agar dapat menghindari cedera atau kram otot dalam melakukan suatu aktivitas sehari-hari atau dalam kejuaraan terhadap kontraksi yang terus menerus yang dialami oleh otot atau sekelompok otot yang mengakibatkan rasa nyeri karena kurangnya pemanasan atau pregangan sehingga menimbulkan gangguan sirkulasi darah yang menuju ke otot sehingga menimbulkan kejang menurut (Parkkari et Al 200:33) maka dari itu dibutuhkan latihan peregangan, dari beberapa peregangan tersebut jenis latihan peregangan statis dan dinamis yang bisa digunakan untuk meningkatkan kelenturan terutama bagi anak-anak. Latihan peregangan statis adalah latihan dengan cara melakukan peregangan tanpa gerakan melentuk-lentukkan bagian tubuh yang dilatih gerakan mulai dari mengulur otot dalam persendian sejauh mungkin, kemudian mempertahankan posisi tersebut selama 20-30 detik sedangkan peregangan dinamis suatu peregangan dengan menggerak-gerakkan tubuh secara berirama tanpa mempertahankan posisi peregangan terjauh. Keuntungan latihan peregangan adalah meningkatkan secara progresif ruang gerak sendi menurut Harsono(1988:67).

Maka dari itu untuk meningkatkan suatu kemampuan atau menghindari kelelahan dalam menjangkau sesuatu, dibutuhkan komponen kemampuan tubuh menurut (Rusli Lautan, 2001:18) yaitu kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan *aerobic, flexibility*, keseimbangan, kecepatan, agilitas, *power* dan waktu reaksi, seperti fleksibilitas atau kelenturan tubuh sangat diperlukan untuk olahraga maupun aktivitas tubuh yang lain, seperti bekerja agar gerakan-gerakan tubuh ikut teregang menurut (Anwar, 1986). Perlu dipahami gerakan yang paling penting adalah fleksi batang tubuh jadi jelas bahwa kelenturan *fleksibility* persendian sangat berperan penting untuk didalam gerakan olahraga maupun gerakan kehidupan sehari-hari maka dari respon jaringan keleluasan gerak sendi serta kelenturan otot dalam suatu gerakan, akan tetapi dapat dipertahankan selama bagian tubuh bergerak secara normal. Dan jaringan ikat akan tetap menjaga integritas serta kekuatannya dan tetap mampu menahan secara tepat terhadap tekanan yang diterima yang dapat berujung pada cedera pada bagian tubuh yang bersangkutan menurut (Costill, 1993:34).

Persendian adalah struktur khusus seperti ruang yang khusus yang berfungsi sebagai penghubung antar tulang agar dapat bergerak. Fungsi utama pada sendi untuk memberikan *fleksibility* atau poros ruang gerak agar tubuh dapat bergerak menurut (Pate, 1993:157) menyatakan bahwa lapisan tulang rawang terletak diantara bagian-bagian yang menghasilkan suatu permukaan perendian dan membantu penyerapan tenaga yang berpengaruh pada tulang belakang maka semua persendian dalam tubuh perlu diberikan latihan untuk mempersiapkan melakukan gerakan yang baik dan menghindari cedera. Latihan peregangan untuk memperpanjang otot istirahat sehingga menjadi lebih panjang dari keadaan semula. Maka olahraga dan kesehatan merupakan basis dari pendidikan gerak anak secara formal, karena ini merupakan fondasi keterampilan gerak yang bisa jadi motivasi pada seseorang supaya kebutuhan gerak bagi seseorang dapat memanimalkan kekurangan gerak yang dialami oleh seseorang serta dapat membantu perkembangan kemampuan fisik dengan adanya peregangan ini kelenturan otot menjadi meningkat gerakan tubuh menjadi lebih lentur sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya cedera otot, robekan tali sendi *(tendon*) ligament dan kekuatan sendi yang dapat mengurangi kelenturan bagian tubuh. Karena kuranya kelentukan mengakibatkan ketegangan yang berlebi dari otot-otot,serta otot lebi mudah mendapat cedera. Maka dari itu semua kelompok-kelompok otot penting yang akan dipergunakan selama latihan, perlu diregangkan seperti otot leher, otot bahu, otot lengan, otot dada, otot punggung dan otot tungkai. Ulangi gerakan 8-10 kali disetiap sisi menurut (Manuaba, 1992, Amen dan Dominson, 2007).

Jadi untuk mempunyai kebugaran jasmani yang baik, kemampuan berolahraga sepadang dengan kebutuhan individu sehingga pengembangan kemampuan fisik anak diberikan secara multilateral peregangan,Karna melihat dari aktivitas berolahraga kebanyakan guru atau dosen kurang menghiraukan untuk memberikan pembinaan serta arahan untuk melakukan peregangan tubuh. Untuk melemaskan otot yang kaku dan sendi yang rawang untuk melakukan suatu gerakan yang dapat menimbulkan rasa nyeri saat melakukan suatu aktivitas baik itu aktivitas sehari-hari atau aktivitas berolahraga dalam meraih prestasi kejuaraan,supaya kebutuhan gerak bagi anak meskipun tidak sepenuhnya tercukupi, tetapi dapat meminimalkan kekurangan gerak yang dialami oleh anak serta dapat membantu perkembangan kemampuan fisik, mental, dan sosial emosionalnya. Seorang anak jika diarakan untuk melakukan peregangan tubuh sesudah melakukan beberapa streching pada otot atau sendi untuk melemaskan otot atau sendi yang kaku, maka tahap demi tahap anak akan mempunyai tubuh yang lentur yang dapat mengurangi dampak cedera saat melakukan olahraga atau pertandingan.Anak akan lebih tertarik pada hal-hal yang praktek daripada perkataan yang teoritis menurut (Ma’ruf zuraiq, 2008:217).

**1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat melahirkan banyak permasalahan. Untuk membuktikan hal tersebut perlu dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh sebelum peregangan tubuh terhadap tingkat kemampuan kelenturan persendian ?
2. Apakah ada pengaruh sesudah peregangan tubuh terhadap tingkat kemampuan kelenturan persendian ?

**1.3. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh sesudah peregangan tubuh terhadap tingkat kemampuan kelenturan persendian .
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh sesudah peregangan tubuh terhadap tingkat kemampuan kelenturan persendian .

**1.4. Manfaat Penelitian**

1. Praktis : penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi bagi olahraga khususnya pada anak-anak bahwa tubuh lentur itu bagus. Dan dapat memberikan ruang gerak yang baik.
2. Manfaat bagi olahraga : sebagai motivasi agar anak bisa melakukan pemanasan kelenturan dalam peningkatan daya tahan sehari-hari dalam menggerakkan tubuhnya. Dan memaksimalkan tubuh yang kaku.
3. Manfaat bagi instansi : dapat digunakan untuk menambah khasana ilmu keolahragaan dan sebagai acuan penelitian lanjutan bahwa peregangan tubuh terhadap tingkat kelenturan *fleksibility* persendian sangat bermanfaat bagi ruang gerak sehari-hari.
4. Bagi penelitian : sebagai bahan atau sumber data penelitian berikutnya dan mendorong bagi pihak yang berkepentingan untuk melakukan penelitian lebih lanjut.
5. Manfaat bagi peneliti : menambah wawasan penelitian tentang hubungan peregangan tubuh pada kelenturan untuk meningkatkan kelincahan sehingga dapat memberikan motivasi dan wawasan dalam ruang gerak *fleksibility.*