

LATIHAN FLEKIBILITAS  
mansur@uny.ac.id

1. Fleksibilitas mengacu pada berbagai gerakan di sekitar sendi. Meningkatkan fleksibilitas adalah elemen dasar dari sebuah program latihan atlet muda
2. Fleksibilitas yang baik memungkinkan atlet untuk melakukan berbagai gerakan keterampilan dengan mudah dan membantu mencegah cedera.
3. Waktu terbaik untuk melakukan latihan peregangan pada akhir sebuah pemanasan umum (jogging dan senam), selama interval istirahat antara latihan, dan pada akhir sesi pelatihan.

# MENGEMBANGKAN FLEKSIBILITAS

1. Anak muda masih fleksibel, tapi kinerja fleksibilitas sering berkurang setelah masa pubertas, terutama pada anak laki-laki, mungkin karena keuntungan dalam ukuran otot, postur, dan kekuatan otot.
2. Fleksibilitas memerlukan latihan diseluruh tahap-tahapan perkembangan dari seorang atlet muda.
3. Atlet lebih mudah mengembangkan fleksibilitas pada usia muda, itu harus menjadi bagian dari program latihan untuk setiap atlet muda, terlepas dari spesialisasi olahraga.
4. Pemeliharaan penting sepanjang tahun, sebab atlet cepat kehilangan fleksibilitas dengan tidak aktif, dan berkurangnya fleksibilitas dapat membuat mereka rentan terhadap cedera.

# Fleksibilitas ditingkatkan dgn Metode Peregangan

1. Statis
  - a. Statis aktif
  - b. Statis pasif
2. Balistik
3. Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)

# Statis

Peregangan statis melibatkan peregangan untuk batas gerak tanpa memaksa peregangan dan memegang posisi tanpa gerakan untuk waktu tertentu. Seluruh kinerja fleksibilitas statis, atlet harus berusaha untuk mengendurkan otot-otot untuk arsip jangkauan maksimum gerak.

# Balistik

Peregangan balistik mengandung anggukan atau pergerakan yang aktif untuk pergerakan yang terbatas. Para atlet tidak boleh menahan gerakan pada posisi terakhir.

Posisi dengan tangan di atas kepala dan kaki terpisah. menurunkan batang dinamis menuju lutut untuk mencapai jangkauan maksimum gerak. ulangi beberapa kali, dalam setiap pengulangan mencoba untuk mencapai sudut yang paling akut. berhenti ketika Anda merasa tidak nyaman atau nyeri.

# PNF

PNF melibatkan peregangan untuk batas gerak, melakukan kontraksi statis selama beberapa detik melawan perlawanan dari pasangan. atlet dari EFTS anggota badan sukarela untuk sudut yang lebih akut melampaui batas sebelumnya. sekali agains, atlet melakukan terus menerus sama, kontraksi isometrik kuat terhadap perlawanan dari pasangan.

# Merancang sebuah program

Waktu terbaik untuk mulai mengembangkan fleksibilitas adalah selama tahap inisiasi, karena tahap awal pengembangan anatomi pada anak-anak tidak membatasi memainkan peran apapun. Selama tahap ini, bertujuan untuk mengembangkan program pelatihan semua sendi, terutama pinggul, bahu, dan angkle.

Fleksibilitas angkle adalah penting untuk setiap keterampilan yang memerlukan berlari dan melompat, dan atlet harus menggunakan fleksi dan ekstensi untuk membawa sepatu menuju atau jauh dari betis.



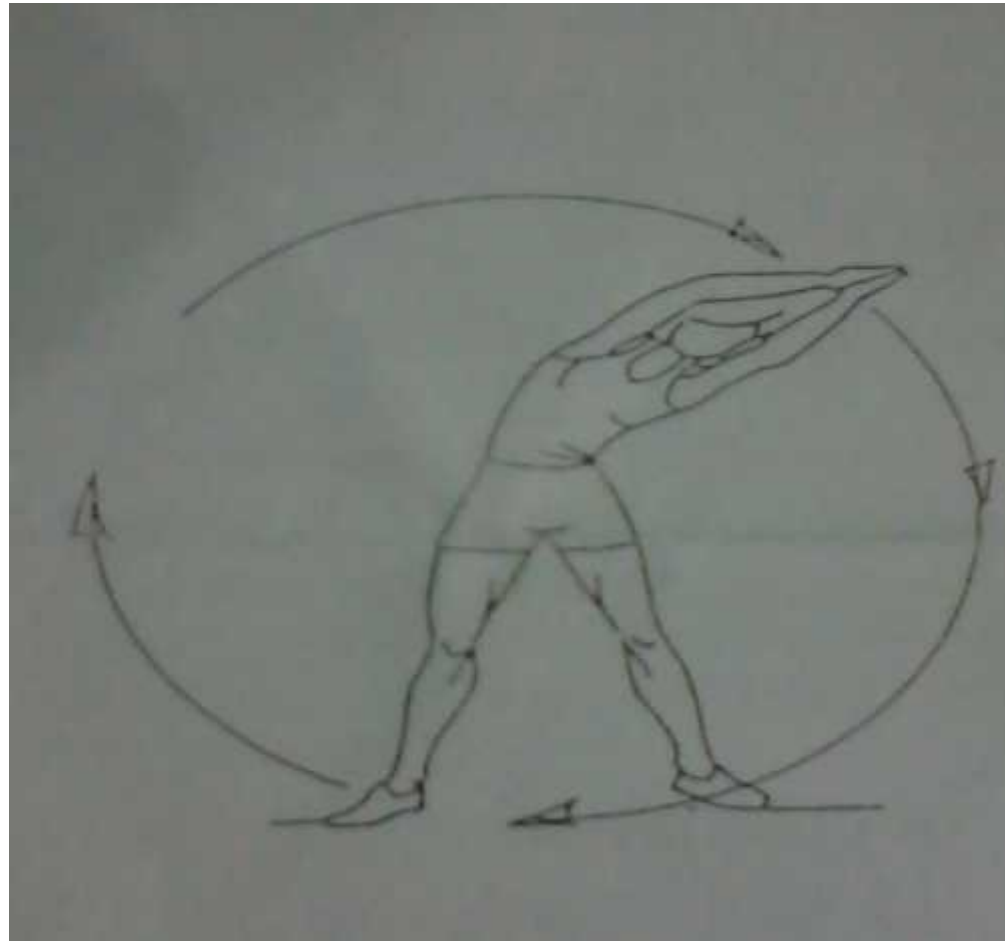
## BATANG TUBUH DAN LENGKUNG PINGGUL

Daerah peregangan: panggul dan sisi batang tubuh



# LINGKARAN SEBESAR TUBUH

Daerah peregangan : batang tubuh,  
panggul, dan hamstring



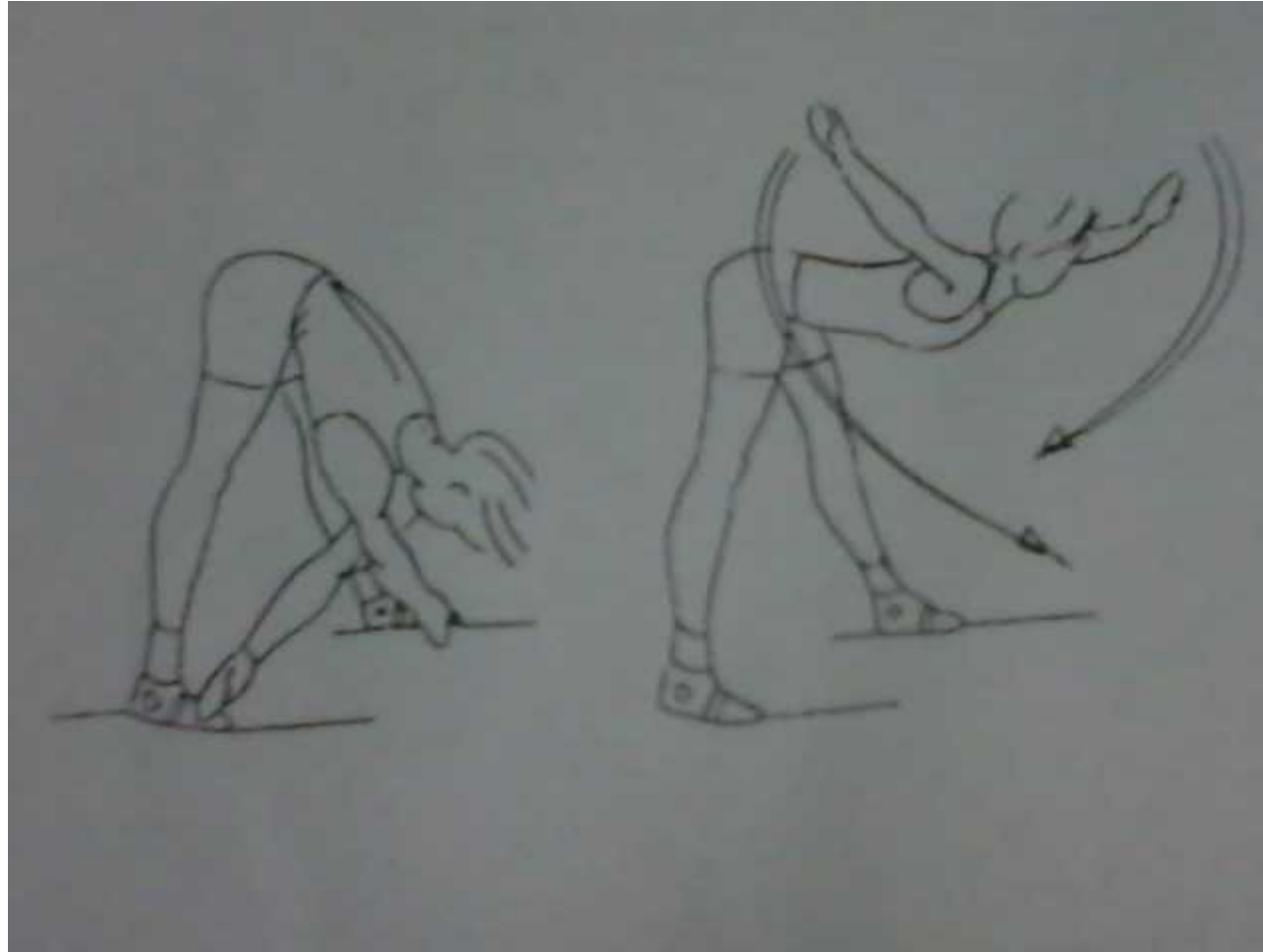
# PELENTURAN DENGAN MENYENTUH KAKI

Daerah peregangan: pinggul, batang, dan



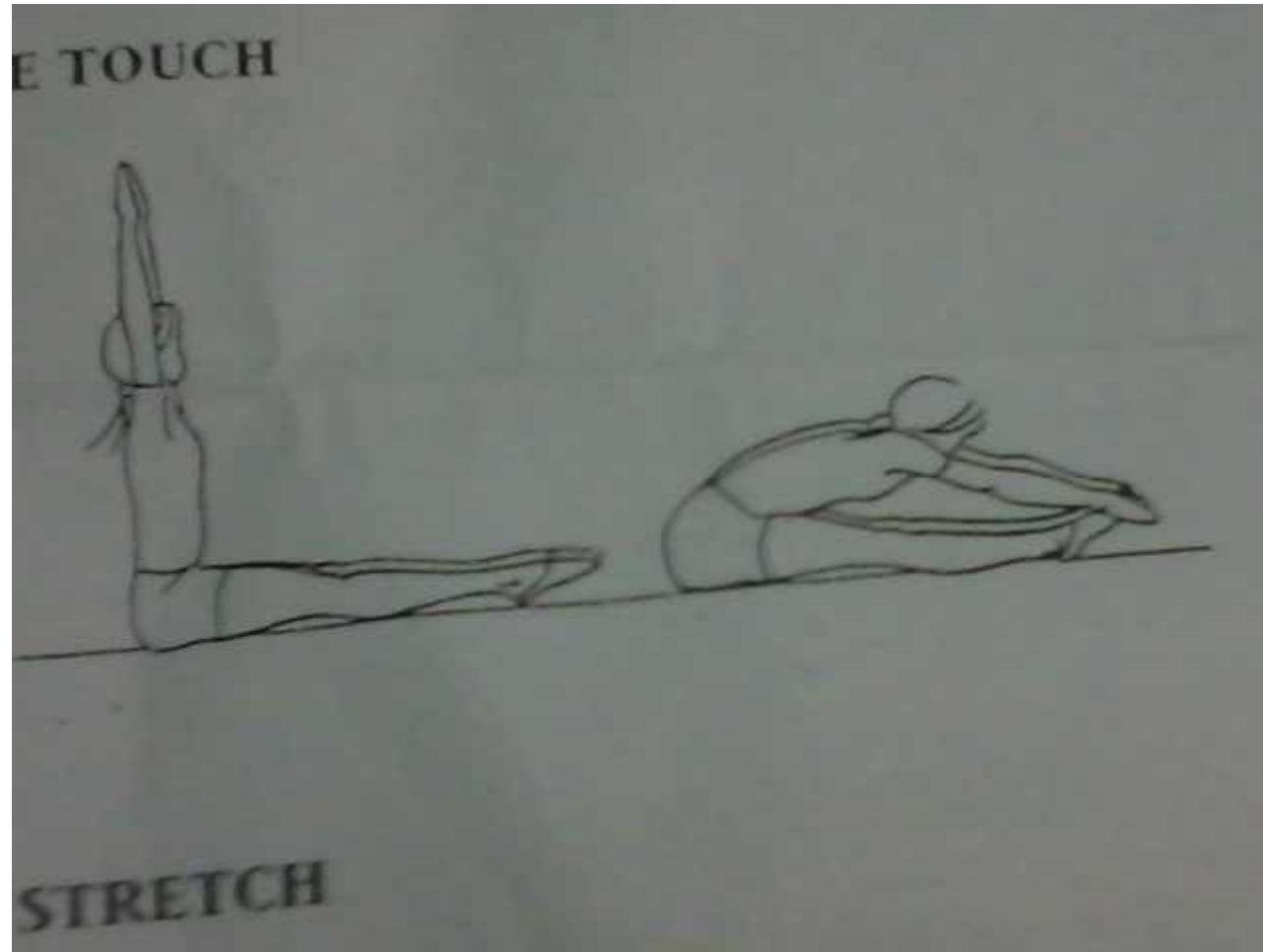
## MENYENTUH DUA KAKI

Daerah peregangan : pinggul, dada, bahu, dan paha belakang.



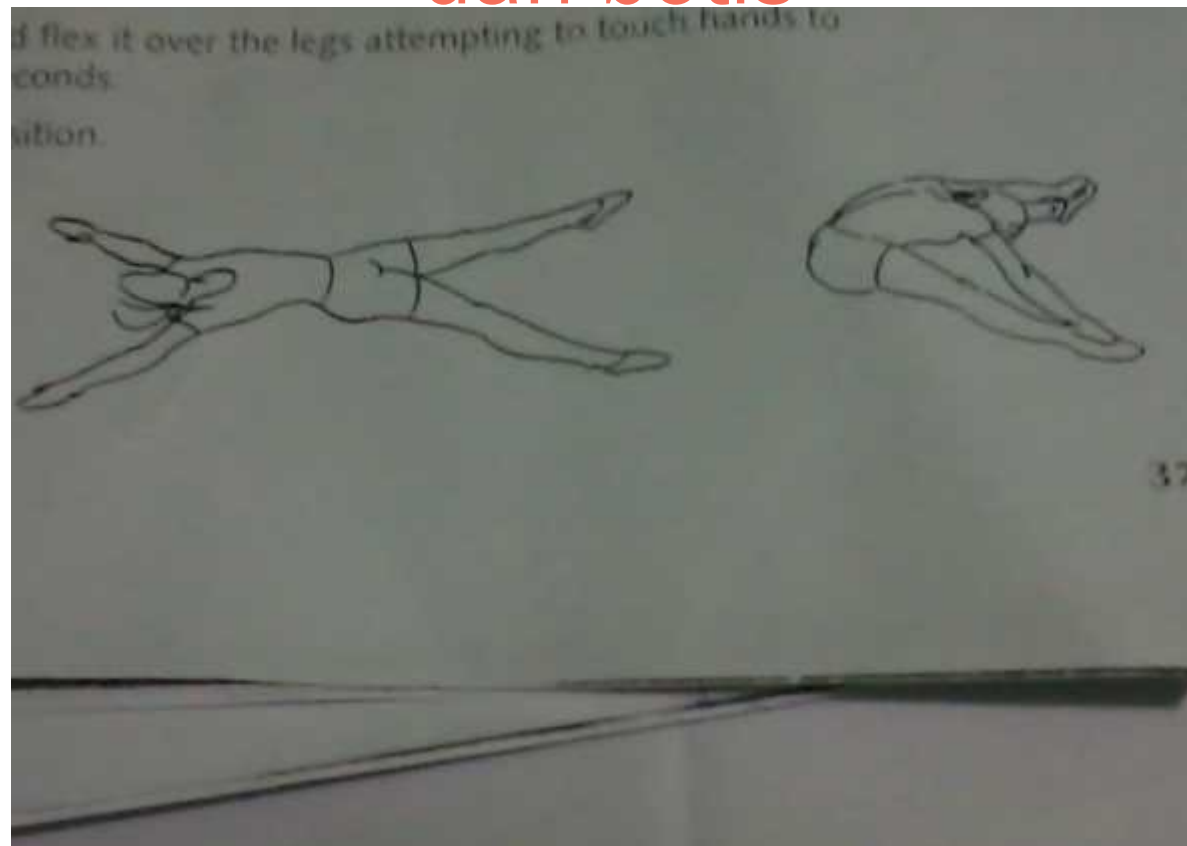
## DUDUK SLENTU KAWI

Daerah peregangan : pinggul, lutut,  
dan betis



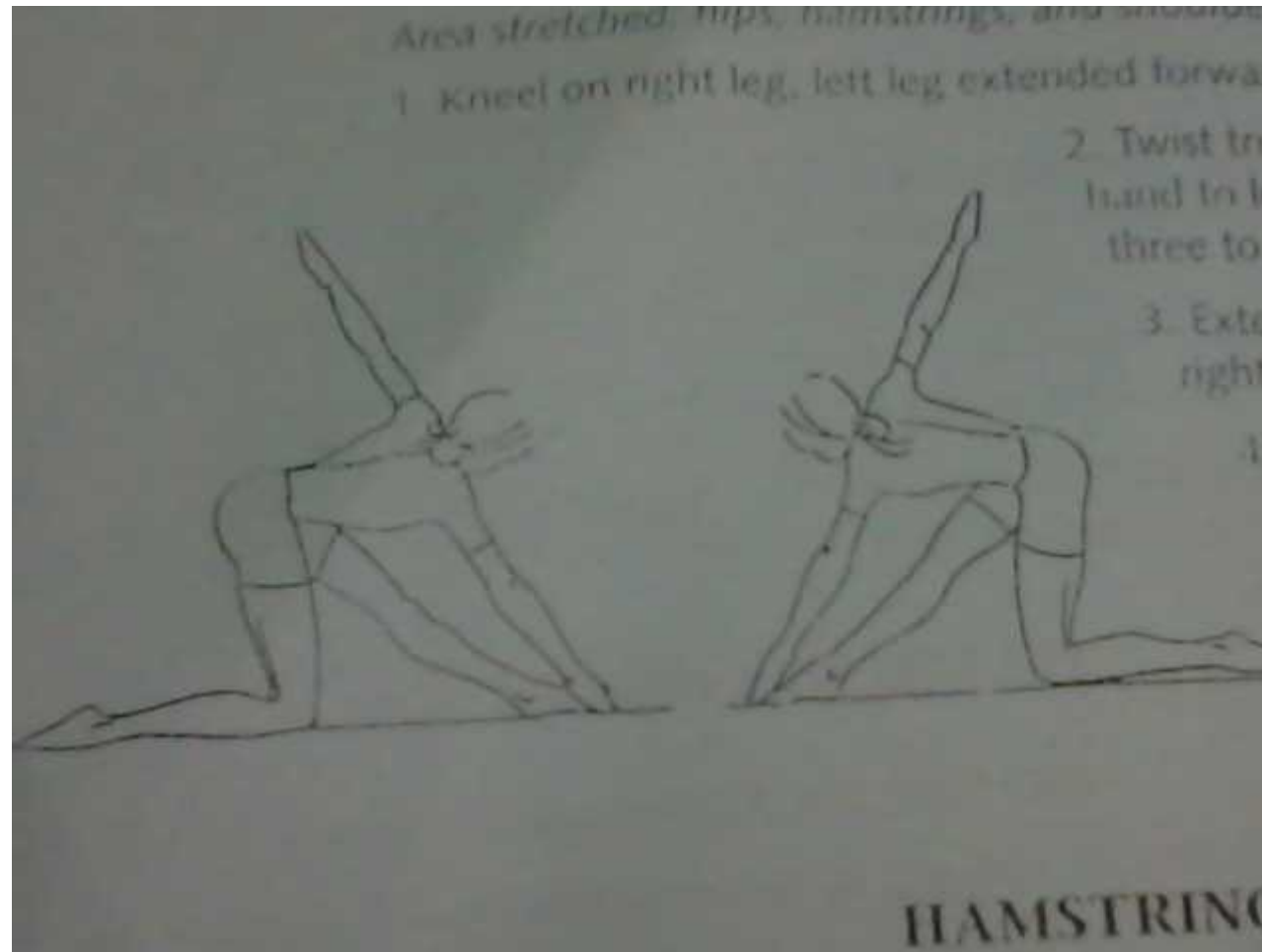
# KANGKANG

Daerah peregangan: pinggul, bahu,  
dan betis

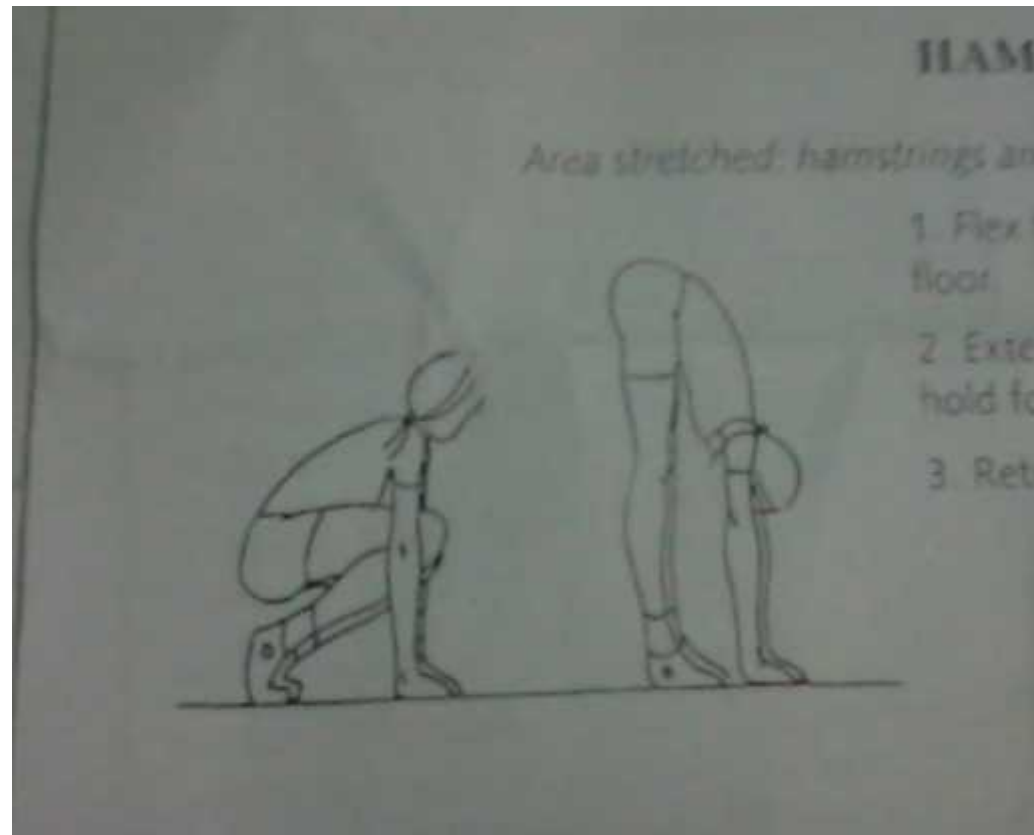


# MENYENTUH KAKI YANG BERLAWANAN

Daerah penguluran: pinggul, paha belakang dan bahu.



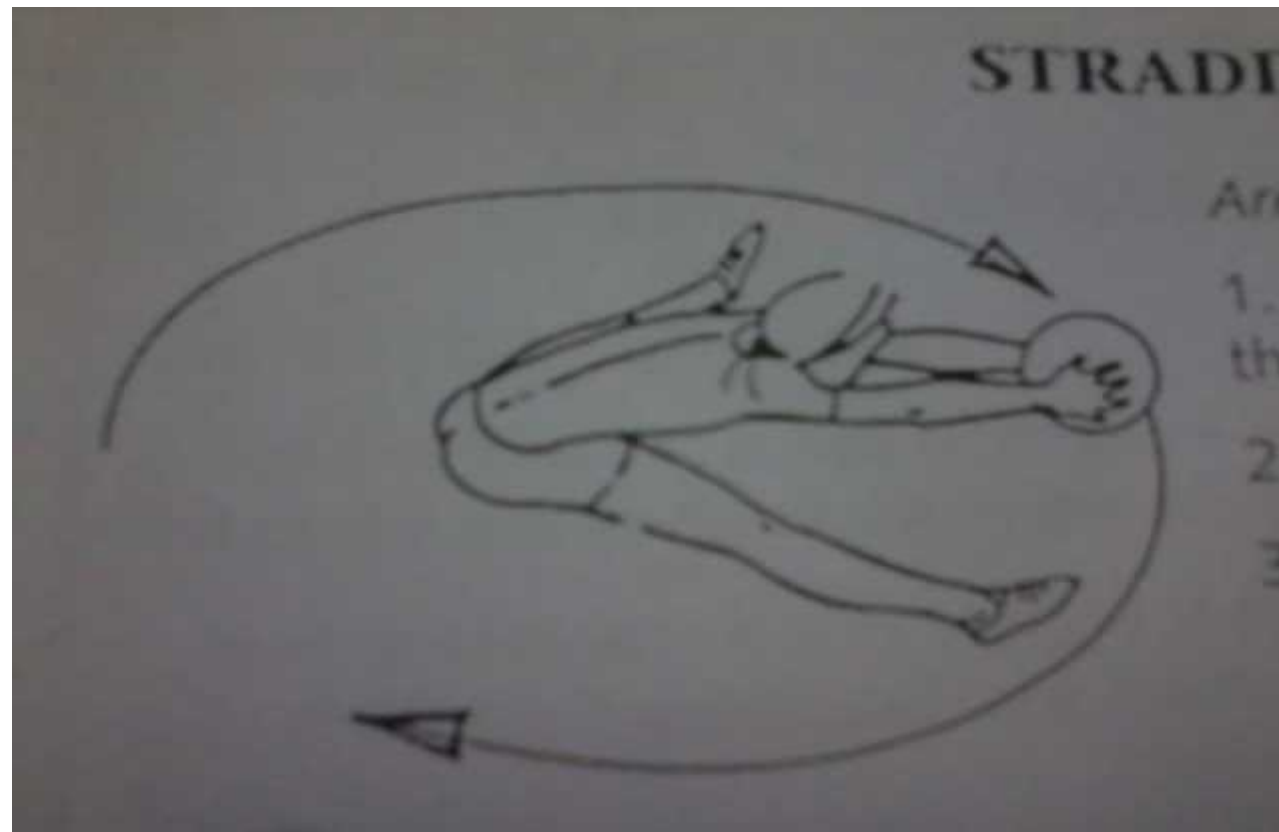
# Daerah penguluran:paha belakang dan pinggul.





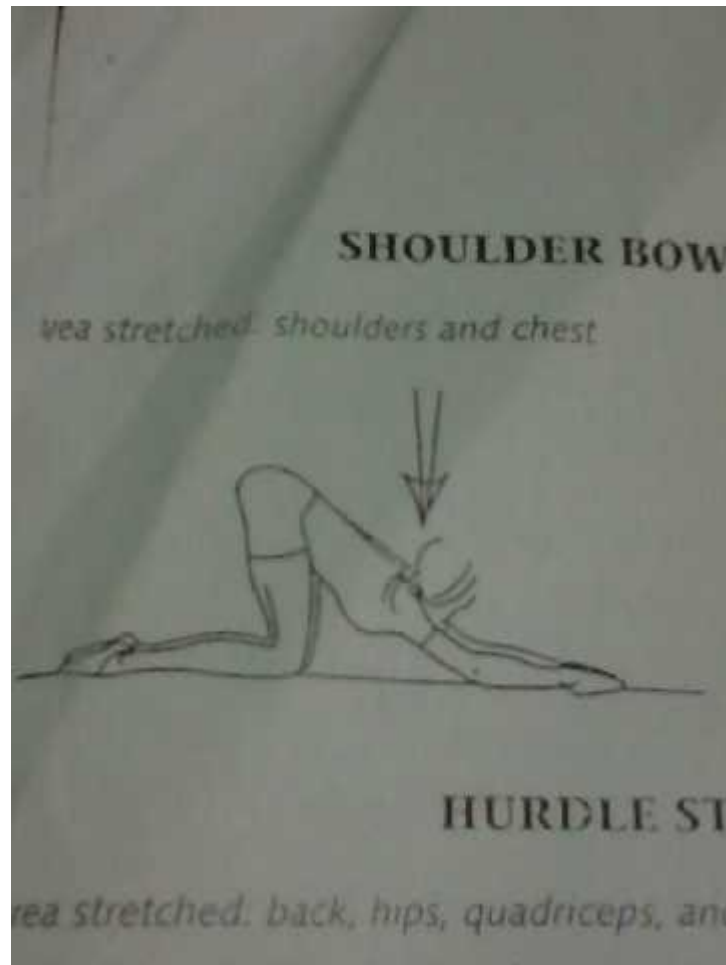
## MEMUTAR BOLA MENGITARI TUBUH

Daerah penguluran:bahu, pangkal paha,  
pinggul, paha belakang



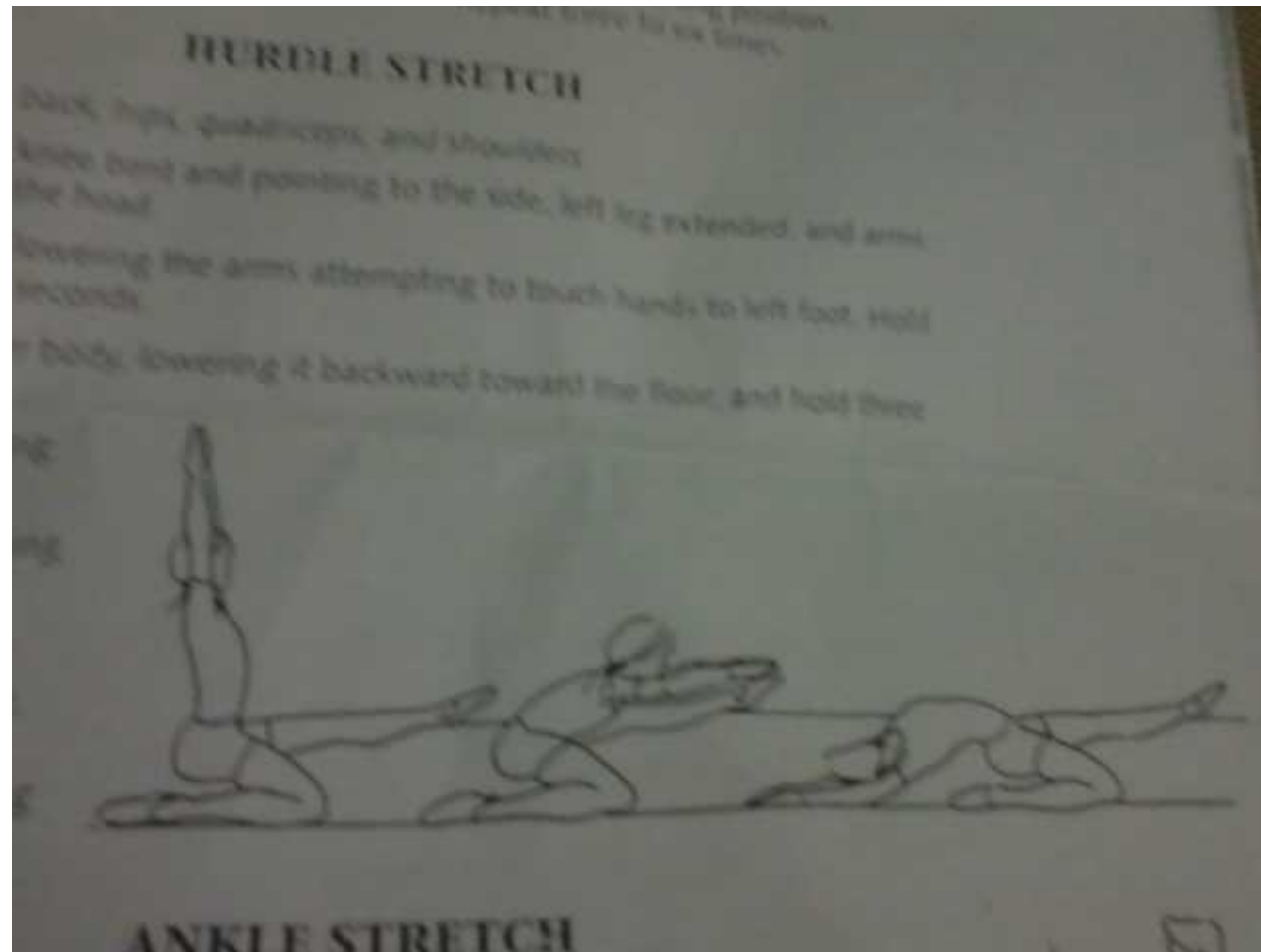
# PENGULURAN MERUNDUKAN BAHU

Daerah penguluran:bahu dan dada



# PENGULURAN DENGAN RINTANGAN

Daerah penguluran: belakang, pinggul, paha depan, dan bahu



# PENGULURAN PERGELANGAN KAKI

Daerah penguluran: otot betis



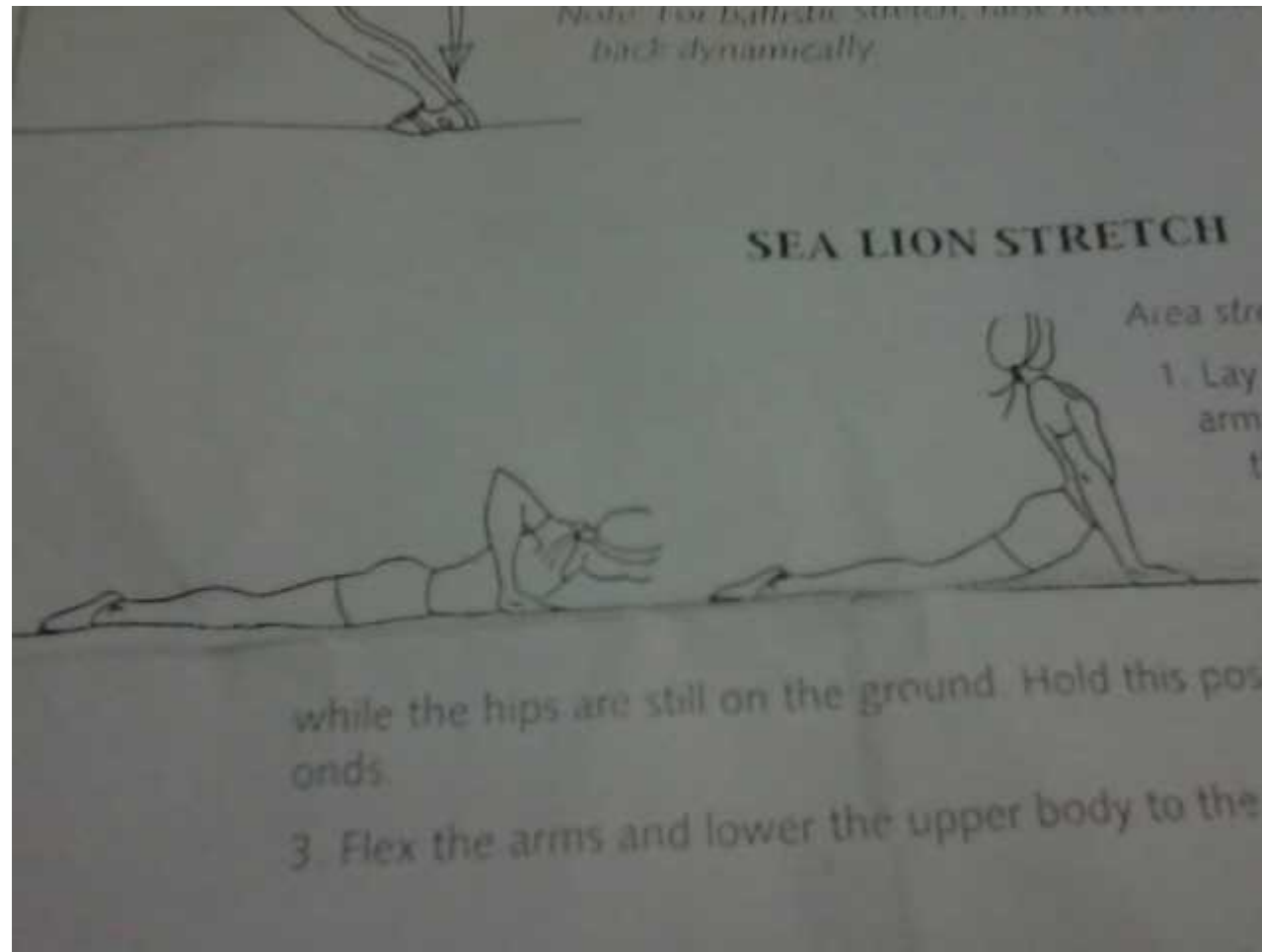
# MENEKAN PERGELANGAN KAKI SECARA DIAGONAL

Daerah peregangan : Otot betis



# PEREGANGAN SINGA LAUT

Daerah peregangan : Batang tubuh dan pangkal paha

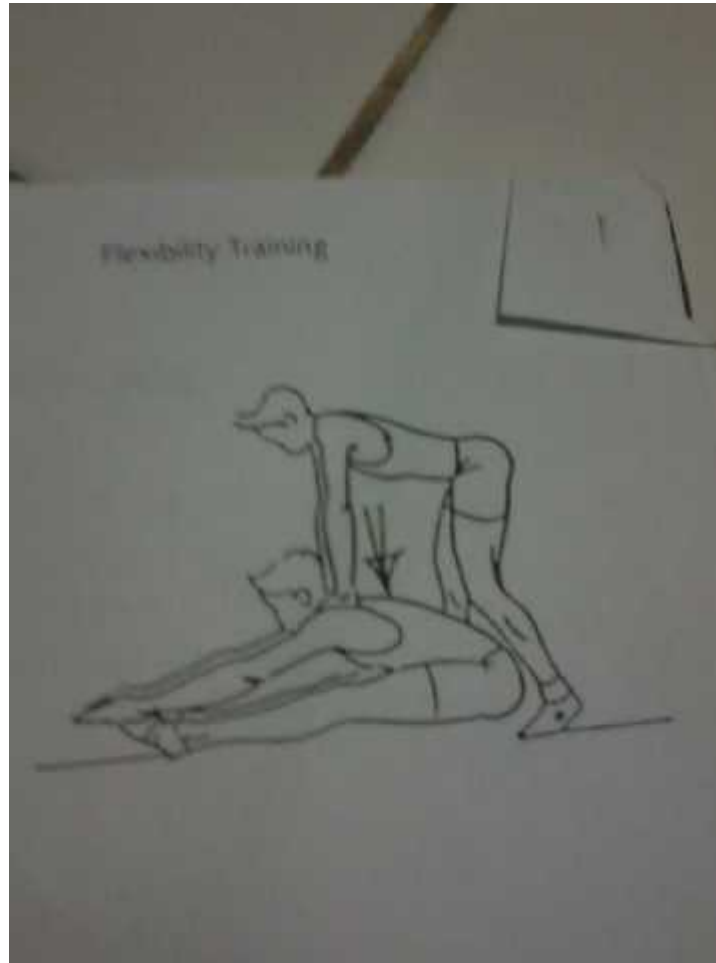


# Daerah peregangan : Bahu, punggung, dan pangkal paha



# DUDUK PANGKAL PAHA FLEKSI

Daerah peregangan : pinggul dan otot hamstring





# PEREGANGAN BAHU DENGAN BERDIRI

Daerah peregangan : dada dan otot bahu



# PEREGANGAN BAHU DENGAN TEMAN

Daerah peregangan : dada, bahu,  
pangkal paha dan otot perut.



Daerah pergangan : selangkangan, paha  
depan, batang tubuh



## PEREGANGAN HAMSTRING BERPASANGAN

Daerah peregangan: hamstring  
dan otot pinggul

