
EFEKTIVITAS LATIHAN *BRIDGE WITH LEG REACH* TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT PERUT DAN PINGGUL

Dicky Reva Apriana Sanga Dwi
STKIP Muhammadiyah Kuningan

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Juli 2019

Disetujui Juli 2019

Dipublikasikan Agustus 2020

Keywords:

*Bridge With Leg Reach,
Flexibility Exercise*

Abstract

Flexibility is a movement which the muscles are flexed (lengthened) with maximum joint motion without any significant pain. In aerobic exercise, flexibility is needed for motion and to avoid the risk of injury. The flexibility or flexibility of each person is different, therefore it can be trained with the flexibility training method, namely the bridge with leg reach exercise. This study aims to determine the effect of bridge training with leg reach flexibility. This study used the pre-post test method. Sample in this study was carried out on gymnastic participants at the Kaduagung Aerobic Club (KAC). Prior to data collection, the sample was given instructions to perform the sit and reach test flexibility test instrument. After doing the bridge with leg reach exercise for 16 meetings the sample was again retrieved through the sit and reach test flexibility test. The research results obtained test data then carried out the pre-post test normality test and then the results of the test data paired sample T-Test. The results of the study before the sample were given treatment the average value obtained was 2 cm, while after doing the stretching exercise the bridge with leg reach for 16 meetings showed 8.1 cm. The results of the paired sample T-Test data obtained showed the pre-test and post-test results on the flexibility test, the result was the Asymp value. Sig. (2-tailed) which is equal to 0,000, smaller than $\alpha = 0.05$. This result is smaller than $\alpha = 0.05$, so the research data is significant.

© 2019 STKIP Muhammadiyah Kuningan
Under the license CC BY-SA 4.0

Corresponding Author:

Dicky Reva Apriana Sanga Dwi

Prodi PJKR

STKIP Muhammadiyah Kuningan

Email: dickyreva@gmail.com

PENDAHULUAN

Latihan fleksibilitas sangatlah penting untuk keluwesan gerak pada senam aerobik, latihan *bridge with leg reach* ini bermaksud untuk menguatkan otot pada bagian perut serta pinggul, dengan demikian dapat berpengaruh signifikan terhadap keluwesan gerak pada senam aerobik. Tahapan melakukan *bridge with leg reach* yaitu : (1)Berbaring telentang kemudian tekuk lutut hingga 90°(2)Posisikan telapak kaki dengan posisi mendatar (3)Letakkan kedua tangan dengan posisi lurus di samping tubuh. (4)Angkat dan panjangkan bagian kaki kanan kemudian perlahan angkat pinggul ke atas sampai membentuk garis diagonal dari lutut kanan hingga bahu kanan (5) Tekan punggung atas menempel pada lantai lalu dorong dada ke atas (6)Angkat bagian kaki kanan dengan semakin tinggi, kemudian turunkan. (7) Lakukan sebanyak 10 kali repetisi, kemudian tahan repetisi terakhir

selama \pm 10 detik. Ganti kaki dan ulangi sebanyak 10 kali repetisi. Fleksibilitas merupakan kemampuan jaringan otot elatis secara maksimal hingga pada bagian gerak sendi penuh tanpa ada rasa sakit. Kebanyakan pelatih senam akan setuju bahwa fleksibilitas adalah aspek penting dari kinerja pelatihan senam, Fleksibilitas sering kali disertakan dalam identifikasi bakat dan tindakan penyaringan untuk pesenam, penyelam, dan penari. *Most gymnastics coaches would agree that flexibility is an essential aspect of gymnastics training and performance. Flexibility is frequently included in talent identification and screening measures for gymnasts, divers, and dancers* (Sand, 2000:6).

Fleksibilitas merupakan salah satu kemampuan fisik utama yang dibutuhkan dalam latihan Senam Irama, *Flexibility is one of the main physical abilities required in Rhythmic Gymnastics practice* (Batista, 2015:1). Pada senam aerobik sendiri selain dibutuhkan kebugaran, kelenturan gerak juga sangatlah berperan penting, jika tidak dilatih akan menimbulkan efek cedera berkepanjangan yang sangat berbahaya bagi otot tersebut, maka dari itu latihan ini sangatlah berguna dan efektif untuk meningkatkan kelenturan pada otot perut dan pinggul. *It is revealed the existence of anthropometric parameters related to injuries and they are exclusive of gymnasts: half the record 1 and 2 of the Q-angle right and left, average record 1 and 2 of the bilateral support weight on right and left lower limb.* (Abalo, 2013). Olahraga ini (aerobik) membutuhkan pesenam dengan kelenturan tinggi dan bagus antara kekuatan dan fleksibilitas disarankan untuk mempunyai performa dengan kualitas tinggi. *This sport requires gymnasts with high flexibility and a good compromise between strength and flexibility is advisable for high quality performance* (Donti, 2014). Senam aerobik sendiri dibagi menjadi 2 klasifikasi yakni *high impact* dan *low impact*, dimana keduanya mempunyai karakteristik gerakan yang berbeda dan mempunyai pengaruh pada otot yang berbeda pula, *high impact* jauh lebih berpengaruh terhadap kontraksi pada otot karena gerakannya yang intensitas nya cenderung tinggi dibandingkan dengan gerakan *low impact*.

Dalam cabang olahraga apapun fleksibilitas sangat diperlukan untuk kebutuhan gerak sehari-hari karena fleksibilitas merupakan fungsi seluruh persendian yang terdapat pada tubuh (Ilyas, 2016:16), khususnya dalam cabang olahraga aerobik yang mempunyai tingkat kelenturan otot yang tinggi ini akan berpengaruh signifikan terhadap gerakan atau pengaruh yang ditimbulkan pada otot dan sendi. Kemampuan fleksibilitas yang terbatas juga dapat menyebabkan penguasaan teknik yang kurang baik dan prestasi rendah. Dari beberapa kutipan di atas bisa disimpulkan bahwa fleksibilitas dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga terutama olahraga senam aerobik (Alim, 2012:13).

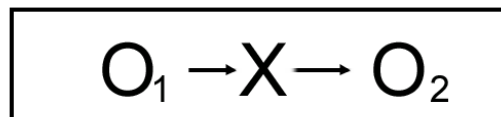
Karena senam aerobik merupakan olahraga yang mengandalkan gerak secara keseluruhan maka fleksibilitas dari otot seseorang sangatlah dibutuhkan guna menunjang gerakan tersebut. Manfaat dari senam aerobik adalah untuk kebugaran (VO2Max) karena gerakan dari senam aerobik melibatkan semua komponen gerak termasuk kerja sistem kardiovaskular (jantung) dan paru-paru, sehingga dapat meningkatkan kebugaran di sisi lain dapat meningkatkan fleksibilitas pada otot dan

sendi jika sering dilatih dengan metode yang benar. Dengan latihan *Bridge With Leg Reach* dapat meningkatkan terhadap fleksibilitas otot perut dan pinggul, penelitian ini dilaksanakan pada peserta Klub Aerobik yakni Kaduagung Aerobic Club (KAC) dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang.

METODE PENELITIAN

Desain dari ini menggunakan pre-eksperimental dengan *one group pretest posttest design*, dan untuk teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dimana dalam satu populasi semua dijadikan sampel.

Gambar 1. *one group pretest posttest design*



Keterangan :

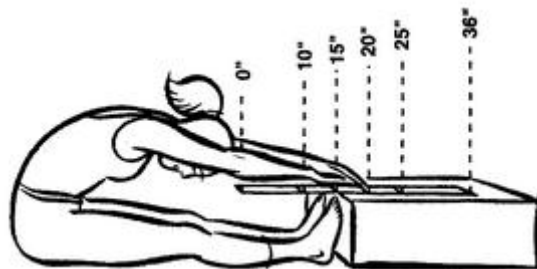
O_1 : Pretes

X : Treatment

O_2 : Postes

Untuk instrumen tes dalam penelitian ini menggunakan tes fleksibilitas yakni dengan *sit and reach test*, tes ini mengukur keluasan sendi punggung dengan mengukur jarak raihan ujung jari pada box dengan satuan cm. Pengertian Tes ukur merupakan komponen alat ukur untuk memperoleh data ataupun informasi yang berguna bagi penelitian. Sedangkan pengukuran disini bermaksud proses untuk memperoleh data. Pelaksanaan tes seperti dalam gambar dibawah ini :

Gambar 2. *Sit and reach test*



Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) Mengumpulkan seluruh data hasil pengamatan berupa data pengukuran awal (pretes), (2) Melakukan treatment kepada sampel, (3) Melaksanakan tes akhir (postes). Dari langkah tersebut dapat diperoleh beberapa data yang menunjukkan hasil dari latihan *bridge with leg reach* terhadap fleksibilitas otot perut dan pinggul. . Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* dengan bantuan aplikasi IBM SPSS 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sampel dalam penelitian ini adalah anggota dari Kaduagung Aerobic Club yang keseluruhan berjumlah 20 Orang dan kesemuanya merupakan perempuan, rentang usia dari 28 tahun – 36 tahun, program latihan *bridge with leg reach* dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan intensitas latihan 3 kali dalam setiap minggunya. Setelah diberi perlakuan dilakukan tes akhir (post-test) sebagai pengukuran ke efektifan latihan tersebut

Tabel 1. Hasil Tes *Sit and Reach*

Responden	Pretest (Cm)	Posttest (Cm)	Peningkatan (Cm)
1	1,7	8,8	7,1
2	1,3	7,3	6
3	2,8	8,2	5,4
4	1,9	7,5	5,6
5	1,6	7,1	5,5
6	1,6	8,6	7
7	2,4	8,4	6
8	2,3	9,1	6,8
9	2,2	8,4	6,2
10	2,1	7,1	5
11	1,8	8,5	6,7
12	3,8	9,8	6
13	1,4	8,1	6,7
14	2,6	7,8	5,2
15	1,5	8,5	7
16	1,6	8,8	7,2
17	1,9	7,8	5,9
18	2,5	7,5	5
19	1,5	7,4	5,9
20	1,5	7,3	5,8

Tabel 2. Rata-Rata Hasil Tes *Sit and Reach*

	Pretest	Posttest
Mean	2,0	8,1
Max	3,8	9,8
Min	1,3	7,1
SD	0,59	0,72

Data yang berdasarkan tabel 1 dan 2 diatas menunjukkan bahwa hasil tes *sit and reach test* menunjukkan bahwa hasil tes awal (mean = 2 cm) lebih kecil daripada tes akhir (mean = 8,1 cm) ini menunjukkan bahwa latihan fleksibilitas dengan menggunakan *bridge with leg reach* efektif terhadap peningkatan fleksibilitas otot perut dan pinggul pada anggota Kaduagung Aerobic Club.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data Tes *Sit and Reach Test* (Pre-Test dan Post-Test)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Pretest	Posttest
N		20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	2,00	8,10
	Std. Deviation	,608	0,736
Most Extreme Differences	Absolute	,165	0,142
	Positive	,165	0,142
	Negative	-,125	-0,108
Test Statistic		,165	0,142
Asymp. Sig. (2-tailed)		,155 ^c	0,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan Tabel 3 uji normalitas data hasil penelitian menggunakan aplikasi IBM SPSS Versi 22. *Output* pada uji normalitas tes *sit and reach test* awal (*pre-test*) menunjukkan hasil signifikansi 0,155 dan hasil dari *post-test* yakni 0,200 kedua hasil tersebut lebih besar dari $\alpha=0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* yang dihasilkan dari penelitian ini berdistribusi normal. Dari uji normalitas kedua data diatas yang berdistribusi normal maka uji hipotesis yang dilakukan adalah *Paired Sample T-Test*

Tabel 4. Hasil Uji Data *Paired Sample T-Test Sit and Reach Test*

Group Statistics				
Pretest_Posttest	N	Mean	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
Pretest	20	2,0	0,60784	0,00
Posttest	20	8,1	0,73628	0,00

Berdasarkan Tabel 4 Hasil data penelitian dihitung menggunakan *software* IBM SPSS Versi 22 dengan menggunakan *Paired Sample T-Test*. Hasil dari *pre-test* dan *post-test* pada tes *sit and reach test* hasilnya adalah nilai Asymp. Sig. (2-tailed) yakni sebesar 0,000, lebih kecil dari pada $\alpha = 0,05$. Hasil tersebut lebih kecil dari pada $\alpha = 0,05$ sehingga data penelitian signifikan dan hipotesis penelitian diterima yang artinya ada peningkatan yang signifikan terhadap fleksibilitas otot perut dan pinggul dengan latihan *bridge with leg reach* pada anggota Kaduagung *Aerobic Club* (KAC).

SIMPULAN

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa efektivitas latihan *bridge with leg reach* berpengaruh terhadap fleksibilitas otot perut dan pinggul pada anggota Kaduagung *Aerobic Club* (KAC). Pada penelitian ini tes yang digunakan untuk mengukur fleksibilitas adalah dengan cara melakukan tes *sit and reach test* dengan program latihan selama 16 kali pertemuan yang dilaksanakan 3 kali dalam seminggu dari hasil antara pretest dan posttest terdapat perbedaan signifikan yang artinya terdapat peningkatan pada fleksibilitas otot dan perut pada anggota Kaduagung *Aerobic Club* (KAC).

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat sehat walafiat kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini, Orangtua tercinta Ayahanda Uce dan Ibunda Acih Kusmiasih, S.Pd., Istri tercinta Lidia Dahlia, S.Pd, Anaku tersayang Arsyila Reva Queensha, yang senantiasa mendukung serta mendoakan peneliti dalam berkarya , anggota Kaduagung *Aerobic Club* (KAC) yang ikut berperan dalam penelitian ini serta semua pihak yang sudah mendukung peneliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abalo, R., Vernetta, M., & Gutiérrez-Sánchez, A. (2013). Prevention of injuries to lower limbs using logistic regression equations in aerobic gymnastics. *Medicina dello Sport*, 66(2), 265-276.
- Alim. 2012. Fleksibilitas. *Jurnal Latihan Fleksibilitas dengan Metode PNF*. 5(8): 1-13.
- Batista Santos, A., Lemos, M. E., Lebre, E., & Ávila Carvalho, L. (2015). Active And Passive Lower Limb Flexibility In High Level Rhythmic Gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*, 7(2).

- Bloomfield, J., and G. Wilson. Flexibility in sport. In: *Training in sport*, edited by B. Elliott. New York, NY: John Wiley & Sons, 1998, p. 239-285.
- Donti, O., Tsolakis, C., & Bogdanis, G. C. (2014). Effects of Baseline Levels of Flexibility and Vertical Jump Ability on Performance Following Different Volumes of Static Stretching and Potentiating Exercises in Elite Gymnasts. *Journal of Sports Science and Medicine*, 13, 105-113.
- Ilyas, F. R. 2016. Hubungan Antara Fleksibilitas Dengan Delayed Onset Muscle Soreness pada Mahasiswa Ekstrakurikuler Karate Universitas Hasanuddin.
- Kadir. 2015. "Statistika Terapan: Konsep, Contoh dan Analisis Data dengan Program SPSS/Lisrel dalam Penelitian". Jakarta: Rajawali.
- Sands, W. A., & McNeal, J. R. (2000). Enhancing flexibility in gymnastics. *Technique*, 20(5), 6-9.