



PERSPEKTIF MASYARAKAT, PELAJAR, DAN ATLET MENGENAI PENTINGNYA PEREGANGAN

*Kiki Alghifari Azfa Priatna¹⁾, Faqih Hidayat²⁾, Nasywa Nurul Fatonah³⁾,
Muhammad Akmal Syabani⁴⁾, Zidan Muhammad Zulfiqor⁵⁾, Ahmad Fu'adin⁶⁾*
Universitas Pendidikan Indonesia
e-mail: kikiialghifari519@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini berisi tentang berbagai perspektif dari para partisipan mengenai pentingnya peregangan sebelum berolahraga. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa pentingnya peregangan bagi para partisipan dan apa saja yang dialami partisipan ketika berolahraga tanpa melakukan peregangan. Penelitian ini menggunakan Metode Penelitian Kuantitatif (Metode Survey) berupa Google Form/angket yang disebarluaskan melalui sosial media (Whatsapp, Instagram ataupun media sosial lainnya). Masyarakat, pelajar dan atlet yang menjadi objek dalam penelitian ini dengan latar belakang cabang olahraga yang berbeda dan rentan usia partisipan dari 16-35 tahun. Hasilnya mayoritas partisipan dengan persentase 95,2% menganggap bahwa peregangan itu sangat penting. Namun meskipun dianggap sangat penting, tak sedikit dari partisipan yang jarang dan bahkan tidak sama sekali melakukan peregangan sebelum berolahraga. Hasilnya cedera ringan sampai parah tak bisa dihindarkan oleh para partisipan. Selain cedera, para partisipan yang tidak melakukan peregangan juga mengalami ketidaknyamanan saat berolahraga dari mulai otot mudah lelah, mudah mengalami nyeri, otot kaku, detak jantung meningkat dan pernapasan tak teratur. Mayoritas partisipan melakukan peregangan dalam jangka waktu 5-10 menit.

Kata Kunci: *Latihan, Peregangan, Pencegahan Cedera.*

ABSTRACT

This research contains various perspectives from participants regarding the importance of stretching before exercising. The purpose of this study was to find out how important stretching was for the participants and what the participants experienced when exercising without stretching. This study uses a Quantitative Research Method (Survey Method) in the form of a Google Form/questionnaire which is distributed via social media (Whatsapp, Instagram or other social media). The people, students and athletes who were the objects of this study came from different sports backgrounds and the age range of the participants was from 16-35 years. The majority of participants with a proportion of 95.2% thought that stretching was very important. But even though it was considered very important, not a few of the participants rarely or even did not stretch before exercising. As a result, minor to severe injuries could not be avoided by the participants. In addition to injuries, the participants who didn't stretch also felt discomfort during exercise, ranging from easy muscle fatigue, easy to experience pain, stiff muscles, increased heart rate and irregular breathing. the majority of participants stretch within 5-10 minutes.

Keywords: *Exercise, Stretching, Injury Revention.*

A. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan modal utama yang tak dapat dipisahkan dari kehidupan seseorang untuk mencapai taraf hidup yang berkualitas. Salah satu jalan untuk menempuh taraf hidup yang berkualitas tersebut adalah olahraga. Olahraga



merupakan aktivitas yang sangat digandrungi semua kalangan, baik tua atau muda (Burhaein, 2017), pria atau wanita dengan latar belakang dan status sosial yang berbeda-beda, namun tujuannya tetap satu yakni memelihara kesehatan tubuh. Olahraga bukanlah aktivitas yang dilakukan dengan asal-asalan. Banyak komponen yang harus dipenuhi untuk mendapatkan manfaat dari olahraga tersebut, salah satunya ialah peregangan. Peregangan merupakan salah satu komponen olahraga yang dilakukan sebelum olahraga inti dimulai.

Peregangan merupakan gerakan sebelum berolahraga yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas otot agar saat berolahraga otot terasa nyaman (Cahyoko et al., 2016), tidak kaku (Ibrahim et al., 2015) dan terhindar dari cedera muskuloskeletal (Maksuk et al., 2021), selain itu peregangan dapat pula melatih otot jantung (Dinata, n.d.).

Terlepas dari peran peregangan yang sangat penting tak sedikit orang yang menyepelekan dan meremehkan peregangan. Hal ini disebabkan karena kemalasan dari setiap individu untuk melakukan peregangan tanpa memikirkan resiko cedera yang akan terjadi (Hendrawan & Setiyawati, 2015). Namun tak semua individu lalai dalam melakukan peregangan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti mengangkat judul “Perspektif Masyarakat, Pelajar dan Atlet Mengenai Pentingnya Peregangan” dikarenakan hasil pengamatan peneliti sebelumnya menunjukkan bahwa masyarakat ataupun pelajar jarang sekali melakukan peregangan sebelum berolahraga. Contohnya di masyarakat ketika hendak melakukan olahraga baik itu jogging, futsal, sepak bola, badminton, dan olahraga lainnya. Mereka langsung melakukan olahraga inti tanpa didahului peregangan. Di kalangan pelajar baik SD, SMP ataupun SMA ketika pelajaran olahraga mereka jarang atau bahkan tidak melakukan peregangan jika tidak diminta oleh gurunya. Sebaliknya pada kalangan atlet berdasar dari data yang peneliti miliki, hasilnya 100% atlet melakukan peregangan ketika hendak melakukan olahraga.

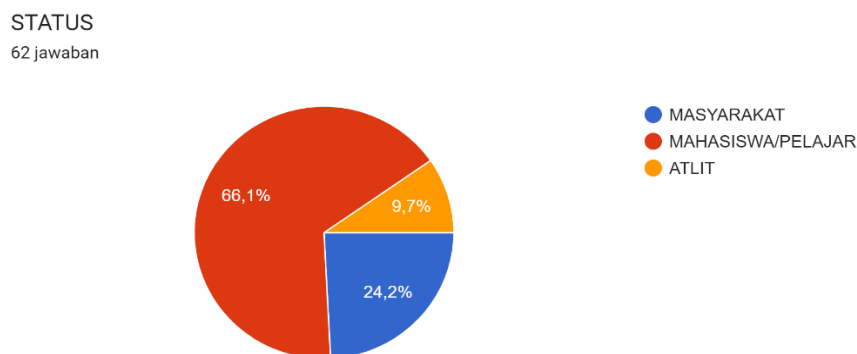
B. METODE

Penelitian ini menggunakan Metode Survey dalam pelaksanaannya. Metode Survey adalah metode yang mengambil data (Susila et al., 2019) berdasarkan pendapat, pandangan serta keyakinan tentang suatu objek dari populasi seluruhnya untuk dijadikan sample dengan kuisioner sebagai alat utamanya.

Teknis pada penelitian ini peneliti menggunakan angket (Google Formulir) sebagai medianya dengan Masyarakat, Pelajar dan Atlet sebagai objek penelitian, yang disebarakan melalui media sosial seperti Instagram, WhatssApp dan lainnya. Pengisian angket berdurasi 5 hari dimulai pada tanggal 17-21 November 2022. Hasilnya telah terkumpul sebanyak 62 jawaban dari masyarakat, pelajar dan atlet dengan latar belakang cabang olahraga yang berbeda dan rentan usia dari 16-35 tahun.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Jawaban dari penelitian ini didapat dari masyarakat, pelajar dan atlet dengan latar belakang dan cabang olahraga yang berbeda-beda. Pada gambar 1 berikut dijelaskan mengenai status partisipan, jenis cabang olahraga partisipan, perspektif partisipan mengenai pentingnya peregangan, tingkat keseringan partisipan melakukan peregangan sebelum olahraga, tingkat cedera partisipan, akibat yang timbul jika partisipan tidak melakukan peregangan, periode dalam melakukan peregangan, dan tingkat kepaahaman partisipan mengenai manfaat peregangan.

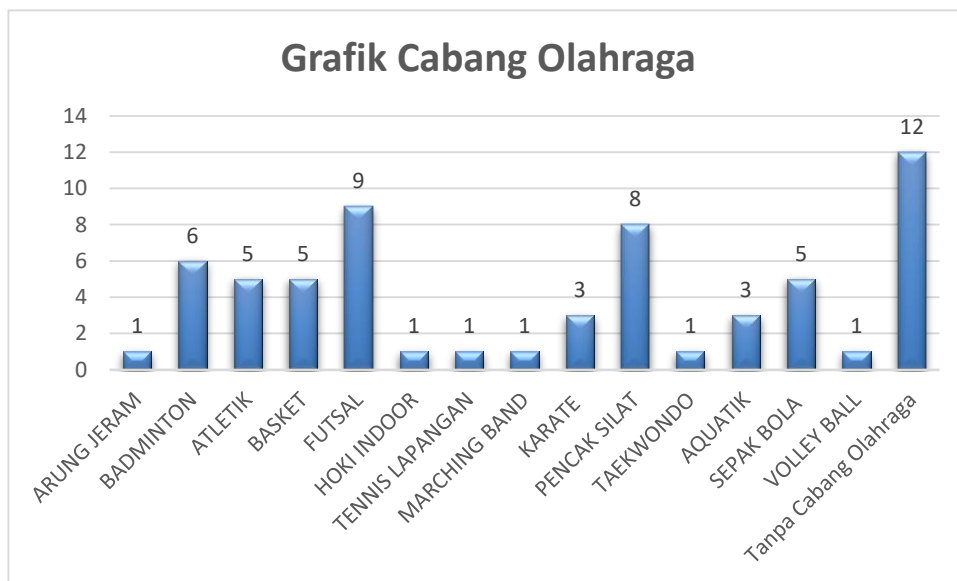


Gambar 1. Status Partisipan

Pada gambar 1 menunjukkan sebanyak 62 orang partisipan dengan latar belakang yang berbeda telah mengisi angket ini, dengan rician sebagai berikut:

1. Partisipan yang berlatar belakang sebagai Masyarakat berjumlah 15 orang dengan persentase 24,2%
2. Partisipan yang berlatar belakang sebagai Atlet berjumlah 6 orang dengan persentase 9,7%
3. Partisipan yang berlatar belakang sebagai Mahasiswa/Pelajar berjumlah 41 orang dengan persentase 66,1%

Dari 62 orang partisipan, partisipan terbanyak dipegang oleh golongan Mahasiswa/Pelajar yang berjumlah 41 orang dengan persentase 66,1%, selanjutnya diikuti golongan Masyarakat yang berjumlah 15 orang dengan persentase 24,2% dan golongan Atlet yang berjumlah 6 orang dengan persentase 9,7%.



Gambar 2. Grafik Cabang Olahraga

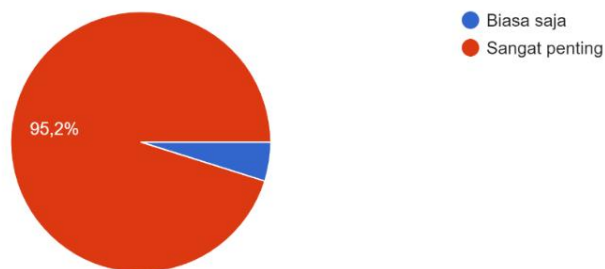
Gambar 2 menunjukkan berbagai cabang olahraga yang digeluti oleh partisipan, dengan rincian sebagai berikut:

1. Pada cabang olahraga Arung Jeram berjumlah 1 orang
2. Pada cabang olahraga Badminton berjumlah 6 orang
3. Pada cabang olahraga Atletik berjumlah 5 orang

4. Pada cabang olahraga Basket berjumlah 5 orang
5. Pada cabang olahraga Futsal berjumlah 9 orang
6. Pada cabang olahraga Hoki Indoor berjumlah 1 orang
7. Pada cabang olahraga Tennis Lapangan berjumlah 1 orang
8. Pada cabang olahraga Marching Band berjumlah 1 orang
9. Pada cabang olahraga Karate berjumlah 3 orang
10. Pada cabang olahraga Pencak Silat berjumlah 8 orang
11. Pada cabang olahraga Taekwondo berjumlah 1 orang
12. Pada cabang olahraga Aquatik berjumlah 3 orang
13. Pada cabang olahraga Sepak Bola berjumlah 5 orang
14. Pada cabang olahraga Volley Ball berjumlah 1 orang
15. Sebanyak 12 partisipan tidak memiliki cabang olahraga

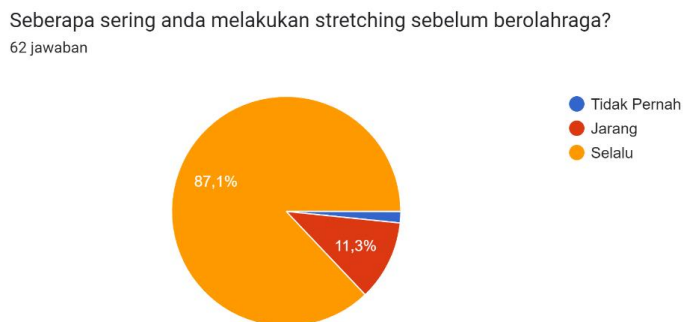
Peneliti tidak mencantumkan persentase karena sebanyak 6 orang tidak mengisi data pada kolom Cabang Olahraga yang menyebabkan kekeliruan pada jumlah persentase keseluruhan. Sehingga 6 orang partisipan yang tidak mengisi data Cabang Olahraga dimasukkan ke kelompok “partisipan yang tidak memiliki cabang olahraga”.

Seberapa penting stretching menurut anda?
62 jawaban



Gambar 3. Perspektif Mengenai Pentingnya Peregangan

Gambar 3 menunjukkan tingkat kepedulian partisipan mengenai seberapa pentingnya peregangan sebelum berolahraga. Dari 62 orang partisipan, sebanyak 59 orang partisipan dengan persentase 95,2% menganggap bahwa peregangan merupakan sesuatu yang sangat penting untuk dilakukan sebelum berolahraga dan sebanyak 3 orang partisipan dengan persentase 4,8% menganggap peregangan sebuah hal yang biasa saja. Artinya hampir 100% partisipan sudah menganggap bahwa peregangan merupakan sesuatu yang sangat penting, namun terlepas dari itu masih ada saja partisipan yang menganggap peregangan sebagai hal yang biasa saja. Peneliti pun menyurvei mengenai alasan partisipan yang menganggap peregangan biasa saja, hasilnya ada yang beralasan buang-buang waktu, tidak sempat, menganggap dirinya sudah hebat dan alasan yang paling banyak diutarakan adalah karena malas.

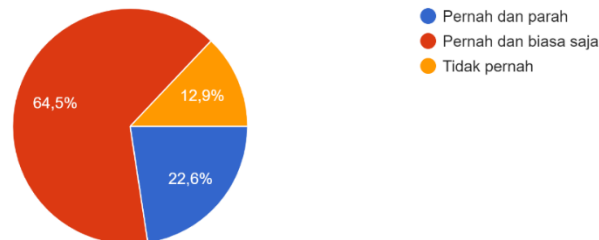


Gambar 4. Tingkat Keseringan Peregangan Sebelum Olahraga

Gambar 4 menunjukkan tingkat keseringan partisipan dalam melakukan peregangan sebelum berolahraga. Sebanyak 54 orang partisipan dengan persentase 87,1% selalu melakukan peregangan. Sebanyak 7 orang partisipan dengan persentase 11,3% jarang melakukan peregangan dan sebanyak 1 orang dengan cabang olahraga futsal dengan persentase 1,6% tidak pernah melakukan peregangan sebelum berolahraga. Artinya dengan jumlah persentase partisipan terhadap pentingnya peregangan yang begitu tinggi, tak menutup kemungkinan masih banyak partisipan yang acuh dan abai terhadap peregangan.

Pernahkah anda mengalami cedera Ketika berolahraga (tanpa melakukan stretching)? dan seberapa parah?

62 jawaban

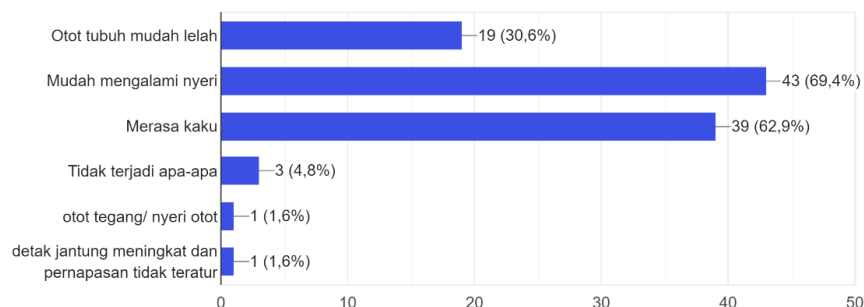


Gambar 5. Tingkat Cedera Partisipan

Gambar 5 menunjukkan tingkat kondisi cedera yang didapat ketika berolahraga tanpa melakukan peregangan. Sebanyak 14 orang partisipan dengan frekuensi 22.6% pernah mengalami cedera dan parah. Sebanyak 40 orang partisipan dengan persentase 64,5% pernah mengalami cedera dan biasa saja dan sebanyak 8 orang partisipan yang tidak memiliki cabang olahraga dengan persentase 12,9% tidak pernah mengalami cedera. Artinya walaupun cedera yang didapat biasa saja atau bahkan tidak terjadi cedera tetap saja peregangan sangat berpengaruh disini. Menurut Diah Ayu Lestari dalam laman <https://helohehat.com> yang diakses pada tanggal 5 juli 2021, ia mengatakan bahwa gerakan yang dilakukan tanpa peregangan bisa meningkatkan risiko cedera karena otot belum cukup lentur untuk melakukannya dan terbukti dari data diatas bahwa mayoritas yang tidak melakukan peregangan terkena cedera. Jika partisipan melakukan peregangan maksimal, maka besar kemungkinan resiko cedera akan lebih diminimalisir lagi.

Ketika anda berolahraga tanpa melakukan stretching, apa yang anda rasakan selama anda melakukan aktivitas?

62 jawaban

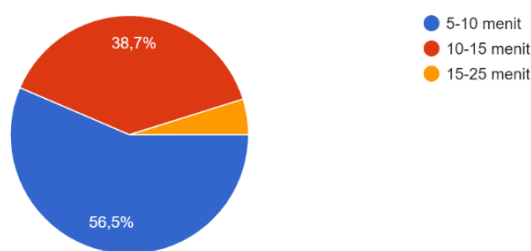


Gambar 6. Akibat yang Timbul Jika Tidak Peregangan

Gambar 6 menyebutkan beberapa kondisi partisipan yang tidak melakukan peregangan sebelum berolahraga. Pertanyaan-pertanyaan diatas didasari oleh teori yang ditulis oleh Diah Ayu Lestari dalam laman <https://helo sehat.com> pada tanggal 5 juli 2021. Ia menjelaskan bahwa ketika melakukan olahraga tanpa pemanasan mengakibatkan otot kaku, otot cepat lelah dan mudah mengalami nyeri. Ini disebabkan karena otot masih berada dalam kondisi istirahat. Gerakan inti olahraga justru bisa meningkatkan risiko cedera karena otot belum cukup lentur untuk melakukannya. Sejalan dengan teori diatas dapat diuraikan sebanyak 43 orang partisipan dengan persentase 69,4% mengalami rentan/mudah mengalami nyeri saat berolahraga. Sebanyak 39 orang partisipan dengan persentase 62,9% mengalami kekakuan otot saat berolahraga. Sebanyak 19 orang partisipan dengan persentase 30,6% mengalami otot tubuh mudah lelah saat berolahraga. Sebanyak 1 orang partisipan dengan persentase 1,6% mengalami otot tegang/nyeri otot saat berolahraga. Sebanyak 1 orang partisipan dengan persentase 1,6% mengalami detak jantung meningkat dan pernapasan tidak teratur saat berolahraga dan sebanyak 3 orang partisipan dengan persentase 4,8% tidak mengalami apapun saat berolahraga tanpa peregangan.

Berapa lama waktu yang biasa anda gunakan untuk melakukan stretching?

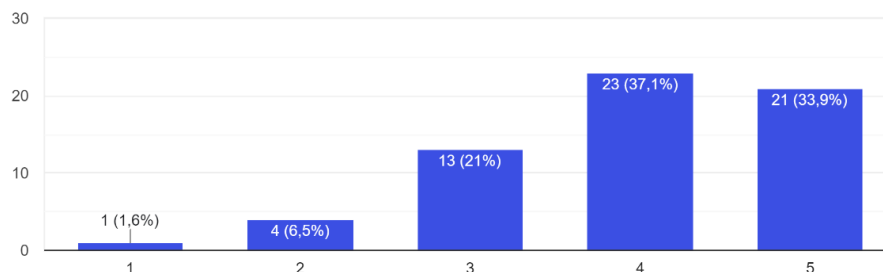
62 jawaban



Gambar 7. Periode dalam Melakukan Peregangan

Gambar 7 menunjukkan periode yang dibutuhkan partisipan dalam melakukan peregangan. Banyak perbedaan teori dari berbagai sumber artikel mengenai waktu yang efektif untuk melakukan peregangan. Namun yang harus diperhatikan bukan seberapa lamanya seseorang melakukan peregangan tapi seberapa tepat dan seriusnya seseorang dalam melakukan peregangan.

Seberapa tahu manfaat stretching yang anda ketahui
62 jawaban



Gambar 8. Grafik Tingkat Kepahaman Partisipan Mengenai Manfaat Peregangan

Gambar 8 menunjukkan seberapa paham dan tahu partisipan mengenai manfaat peregangan. Masih tergolong banyak individu yang kurang paham mengenai pentingnya peregangan. Sudah seharusnya pengetahuan mengenai manfaat peregangan ditanamkan pada setiap individu agar resiko cedera bisa lebih diminimalisir dan partisipan lebih mendapatkan manfaat dari olahraga tanpa mengalami kecapean dan cedera yang berarti.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini melibatkan Masyarakat, Pelajar dan Atlet sebagai objeknya dengan rentan usia dan cabang olahraga yang beragam. Mayoritas partisipan menganggap bahwa peregangan merupakan aspek penting yang perlu dilakukan sebelum berolahraga. Namun dibalik perannya yang sangat penting masih ada saja yang jarang bahkan tidak sama sekali melakukan peregangan sebelum berolahraga. Dari survey yang diperoleh, golongan Masyarakat dan Pelajar adalah yang masih jarang untuk melakukan peregangan. Hasilnya cedera dan gangguan saat berolahraga seperti otot kaku, otot mudah lelah sampai otot nyeri tak dapat dihindarkan. Dalam melakukan peregangan mayoritas partisipan melakukannya dalam 5-10 menit. Dengan penelitian ini akhirnya menjawab pertanyaan dari peneliti mengenai perspektif masyarakat tentang pentingnya peregangan, hasilnya dapat disimpulkan masih kurangnya pemahaman terutama pada golongan Masyarakat dan Pelajar mengenai pentingnya peregangan.



Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap seluruh partisipan dapat meningkatkan lagi kepeduliannya terhadap peregangan. Selain itu, peneliti berharap ke depannya semoga dapat ikut serta secara langsung untuk memberikan edukasi kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyanta, F. C. S. (2019). Hukum dan Studi Penelitian Empiris: Penggunaan Metode Survey sebagai Instrumen Penelitian Hukum Empiris. *Administrative Law & Governance Journal*, 2(4), 697-709. <https://doi.org/10.14710/alj.v2i4.697-709>
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal Of Primary Education*, 1(1), 51-58. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Cahyoko, D. W., & Sudijandoko, A. (2016). Pengaruh Latihan Peregangan terhadap Keseimbangan Dinamis pada Wanita Usia 60-70 Tahun Club Lansia Anggrek Karangpilang Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(1), 92-97.
- Dinata, W. W. (2015). Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Melalui Senam Yoga. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 77-90.
- Hendrawan, A., & Setiyawati, D. (2015). Efektifitas Modalitas Terapi Peregangan Sebelum-Sesudah Latihan dalam Mencegah Delayed Onset Muscle Soreness Effectiveness Therapy Modality Stretching Before-After Exercise in Preventing Delayed Onset Muscle Soreness. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad (JKA)*, 8(2), 12-17.
- Ibrahim, R. C., Polii, H., & Wungouw, H. (2015). Pengaruh Latihan Peregangan terhadap Fleksibilitas Lansia. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, 3(1), 328-333. <https://doi.org/10.35790/ebm.v3i1.8074>
- Lestari, Diah Ayu. (2021, Juli 5). *Bolehkah Kita Berolahraga Tanpa Pemanasan Atau Pendinginan?*. Diakses dari <https://hellosehat.com/kebugaran/olahraga-lainnya/olahraga-tanpa-pemanasan-pendinginan/>
- Maksuk, Amin, M., & Jaya, A. (2021). Edukasi dan Latihan Peregangan Otot dalam Mengantisipasi Keluhan Muskuloskeletal pada Penenun Tradisional. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(1), 83-88. <https://doi.org/10.24036/abdi.v3i1.94>