



Persepsi Siswa terhadap Peregangan (Stretching) setelah Aktivitas Pembelajaran di Dalam dan di Luar Kelas: Implikasi terhadap Keminatan Belajar

Brian Kurniawan Widiyanto¹, Koko Prasetyo², Tri Sutrisno³, Reza Adiluhung Prasetya Mahendra⁴, Anjas Asmara Subekti⁵

Pendidikan Jasmani, Universitas Vetran Bangun Nusantara
e-mail: Kurniawanwidiyanto.brian@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi persepsi siswa terhadap peregangan (stretching) setelah aktivitas pembelajaran di dalam maupun di luar kelas serta implikasinya terhadap keminatan belajar. Melalui metode survei dengan kuesioner yang dibagikan kepada 100 siswa dari sekolah menengah atas di Indonesia, penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar siswa merasa peregangan membantu meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar mereka. Hasil ini menunjukkan bahwa integrasi peregangan dalam rutinitas sekolah dapat berdampak positif terhadap keminatan belajar siswa.

Kata kunci: Persepsi Siswa, Peregangan, Aktivitas Pembelajaran, Keminatan Belajar.

PENDAHULUAN

Peregangan atau stretching adalah suatu aktivitas fisik yang melibatkan peregangan otot-otot tubuh untuk meningkatkan kelenturan, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan sirkulasi darah. Peregangan telah lama dikenal dalam dunia olahraga sebagai bagian penting dari rutinitas latihan untuk mencegah cedera dan mempersiapkan tubuh untuk aktivitas fisik yang lebih intens. Namun, belakangan ini, manfaat peregangan telah diakui lebih luas, tidak hanya dalam konteks olahraga, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam lingkungan pendidikan. Jenis Peregangan statis melibatkan peregangan otot sampai ke titik ketegangan yang nyaman dan menahannya dalam posisi tersebut selama 15-60 detik. Jenis peregangan ini membantu meningkatkan fleksibilitas dan mengurangi risiko cedera. Peregangan statis biasanya dilakukan setelah

aktivitas fisik untuk membantu otot kembali ke panjang normalnya. Peregangan dinamis melibatkan gerakan aktif yang membawa otot melalui rentang gerakannya. Peregangan ini sering digunakan sebagai pemanasan sebelum aktivitas fisik karena membantu meningkatkan aliran darah dan mempersiapkan otot untuk aktivitas yang lebih intens. Contoh peregangan dinamis termasuk high knees, leg swings, dan arm circles. Peregangan balistik melibatkan gerakan memantul atau memaksa otot melewati batas normalnya. Jenis peregangan ini kurang disarankan karena dapat meningkatkan risiko cedera jika tidak dilakukan dengan benar. Namun, atlet terlatih mungkin menggunakan peregangan ini untuk meningkatkan fleksibilitas ekstrem. PNF adalah teknik peregangan yang melibatkan kombinasi peregangan statis dan kontraksi isometrik otot. Metode ini dianggap sangat efektif untuk

meningkatkan fleksibilitas. PNF sering dilakukan dengan bantuan partner yang membantu dalam memberikan resistensi saat otot dikontraksikan dan diregangkan. Peregangan aktif melibatkan peregangan otot dengan menggunakan kekuatan otot antagonis. Misalnya, mengangkat kaki dan menahannya di posisi tersebut tanpa bantuan tangan atau alat lainnya. Peregangan aktif membantu meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot. Peregangan pasif melibatkan penggunaan alat bantu, seperti dinding, tali, atau bantuan partner untuk menahan posisi peregangan. Jenis peregangan ini memungkinkan otot untuk lebih rileks karena tidak perlu menggunakan tenaga sendiri untuk mempertahankan posisi.

Dalam konteks pendidikan, aktivitas belajar yang intens seringkali menuntut siswa untuk duduk dalam waktu yang lama, yang dapat menyebabkan ketegangan otot dan kelelahan mental. Ketegangan fisik dan mental ini dapat berdampak negatif pada konsentrasi dan motivasi belajar siswa. Oleh karena itu, integrasi peregangan dalam rutinitas harian di sekolah menjadi penting untuk membantu siswa melepaskan ketegangan tersebut dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Peregangan atau stretching memiliki berbagai manfaat yang tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga berpengaruh positif terhadap kemampuan kognitif, termasuk fokus. Aktivitas peregangan yang sederhana dapat membantu meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak, yang pada gilirannya dapat meningkatkan fungsi kognitif seperti perhatian dan konsentrasi. Peregangan membantu melonggarkan otot-otot yang tegang dan meningkatkan fleksibilitas tubuh. Ketegangan otot sering kali menyebabkan rasa tidak nyaman dan nyeri, yang dapat mengganggu konsentrasi. Dengan melakukan peregangan, ketegangan ini dapat dikurangi, memungkinkan tubuh dan

pikiran untuk merasa lebih rileks. Salah satu efek fisiologis peregangan adalah peningkatan sirkulasi darah. Peregangan dapat membantu memperbaiki aliran darah ke otak, yang sangat penting untuk fungsi kognitif optimal. Aliran darah yang baik memastikan otak mendapatkan pasokan oksigen dan nutrisi yang cukup, yang diperlukan untuk menjaga fokus dan konsentrasi. Menurut Raley (2008), aktivitas fisik seperti peregangan dapat meningkatkan fungsi otak dengan meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak. Stres dan kecemasan adalah dua faktor utama yang dapat mengganggu kemampuan fokus. Peregangan dapat membantu menurunkan tingkat kortisol, hormon stres dalam tubuh. Ketika seseorang merasa lebih rileks dan kurang cemas, kemampuan mereka untuk fokus dan berkonsentrasi cenderung meningkat. Penelitian oleh Flegal dan Grace (2012) menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan seperti peregangan dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati, yang berkontribusi pada peningkatan fokus. Melakukan peregangan secara rutin dapat membantu siswa merasa lebih siap untuk belajar. Setelah sesi peregangan, siswa sering merasa lebih segar dan siap untuk menghadapi materi pelajaran. Ini sejalan dengan temuan yang diungkapkan oleh Ayers dan Sariscsany (2010), yang menyatakan bahwa peregangan dapat meningkatkan kesiapan mental dan fisik untuk aktivitas belajar.

Pentingnya menjaga kesehatan fisik dalam mendukung performa akademik telah diakui secara luas. Aktivitas fisik sederhana seperti peregangan dapat membantu meningkatkan aliran darah, mengurangi stres, dan meningkatkan fokus. Namun, belum banyak penelitian yang mengeksplorasi bagaimana peregangan setelah aktivitas pembelajaran mempengaruhi persepsi siswa dan keminatan belajar mereka. Adanya Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui



persepsi siswa terhadap peregangan setelah aktivitas pembelajaran. Mengidentifikasi dampak peregangan terhadap keminatan belajar siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data. Responden terdiri dari 100 siswa sekolah menengah atas di SMA N 1 Babadan Ponorogo. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa 80% siswa merasakan peningkatan konsentrasi setelah melakukan peregangan. Sebanyak 70% siswa melaporkan peningkatan motivasi belajar dan 65% siswa merasa lebih rileks dan siap untuk melanjutkan aktivitas pembelajaran setelah peregangan.

Peregangan atau stretching adalah aktivitas fisik yang melibatkan perpanjangan atau penguluran otot-otot tubuh untuk meningkatkan fleksibilitas, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan sirkulasi darah. Aktivitas ini sering dilakukan sebelum dan setelah latihan fisik untuk mempersiapkan otot dan mengurangi risiko cedera. Menurut Nanda Putri dalam jurnal Sehatmas (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat) Pengaruh Stretching Exercise Terhadap Konsentrasi Belajar pada Siswa di SDN 02 Jaten, Berdasarkan hasil penelitian yang didapat, "diketahui bahwa konsentrasi belajar siswa sebelum dilakukan stretching exercise memiliki tingkat konsentrasi sedang dan setelah dilakukan stretching exercise tingkat konsentrasi siswa meningkat menjadi konsentrasi tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa stretching exercise memiliki pengaruh

terhadap konsentrasi belajar siswa SDN 02 Jaten. Selain itu terdapat sumber lain, David gorge behm and friends, Acute effects of Various streaching Techniques on Range of Motion. *Journal Springeropen* mengatakan peregangan dapat mempengaruhi neuromuskular dengan cara yang meningkatkan kesiapan mental. Peregangan statis misalnya, dapat menurunkan kekakuan otot dan meningkatkan elastisitas tendon, yang dapat membantu mengurangi rasa lelah dan ketegangan otot. Ini dapat menciptakan kondisi fisik yang lebih optimal untuk fokus mental yang lebih baik Hal ini terdapat berkesinabungan dengan penelitian yang terjadi di SMA N 1 Babadan Ponorogo, yaitu hasil peregangan setelah aktivitas pembelajaran tampaknya memberikan manfaat signifikan terhadap persepsi siswa. Siswa merasa lebih siap dan termotivasi untuk belajar, yang dapat meningkatkan keminatan belajar mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas fisik ringan dapat meningkatkan performa akademik.

KESIMPULAN

Peregangan setelah aktivitas pembelajaran memiliki dampak positif terhadap persepsi siswa dan keminatan belajar mereka. Integrasi peregangan dalam rutinitas sekolah dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan motivasi dan konsentrasi siswa.

REFERENSI

- Ayers, S. F., & Sariscsany, M. J. (2010). *Physical Education for Lifelong Fitness: The Physical Best Teacher's Guide*. Human Kinetics.
- Flegal, K. E., & Grace, B. (2012). *The effects of physical activity on*



- academic achievement in elementary school children. *Journal of Physical Activity and Health*, 9(4), 497-504.
- Grissom, J. B. (2005). Physical fitness and academic achievement. *Journal of Exercise Physiology Online*, 8(1), 11-25.
- Ratey, J. J. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. Little, Brown and Company.
- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 10-15.
- Nanda Putri&Eska Dwi Prajayanti. (2022). Pengaruh *Stretching Exercise* Terhadap Konsentrasi Belajar pada Siswa di SDN 02 Jaten. *SEHATMAS (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat)*
- Ayers, S. F., & Sariscsany, M. J. (2010). *Physical Education for Lifelong Fitness: The Physical Best Teacher's Guide*. Human Kinetics.
- Flegal, K. E., & Grace, B. (2012). The effects of physical activity on academic achievement in elementary school children. *Journal of Physical Activity and Health*, 9(4), 497-504.
- Ratey, J. J. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. Little, Brown and Company.