

elenturan ialah salah satu komponen kecergasan otot berasaskan kesihatan yang memainkan peranan penting dalam kualiti pergerakan seseorang semasa menjalankan aktiviti kecergasan. Kelenturan merupakan keupayaan pergerakan otot-otot, sendi-sendi, ligamen dan tendon secara khusus atau sekumpulan otot untuk mencapai julat pergerakan atau *range of motion (ROM)* yang maksimum. Latihan kelenturan boleh berlaku secara statik dan dinamik. Lazimnya latihan secara statik diukur dalam tempoh masa tertentu manakala latihan kelenturan secara dinamik berdasarkan bilangan.



Cara Pelaksanaan

- 1 Murid dibahagikan secara berpasangan, iaitu pelaku dan pemerhati.
- 2 Melakukan aktiviti memanaskan badan (*warm-up*).
- 3 Setiap aktiviti dilakukan selama 8 saat dengan 3 kali ulangan untuk satu set.
- 4 Bagi aktiviti *calf dynamic stretching*, regangan silang dinamik dada dan bahu serta *hamstring dynamic stretching*, murid hendaklah melakukan aktiviti ini secara berterusan sehingga merasakan regangan pada otot dan sendi yang difokus.
- 5 Pelaku akan melakukan tiga set untuk setiap aktiviti kelenturan.
- 6 Tukar peranan dengan rakan anda.
- 7 Teruskan langkah-langkah di atas sehingga selesai semua aktiviti kelenturan.
- 8 Murid amat digalakkan untuk melakukan aktiviti lebih dari tiga set sekiranya mereka telah adaptasi dengan aktiviti yang dilakukan.

1



Ulangan	15 kali/set
Set	3 set
Kekerapan Seminggu	3 kali



Trapezius

Deltoid

Latissimus dorsi

External oblique

2



Ulangan	20 kali/set
Set	3 set
Kekerapan Seminggu	3 kali

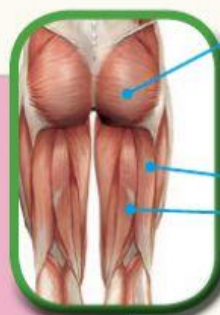
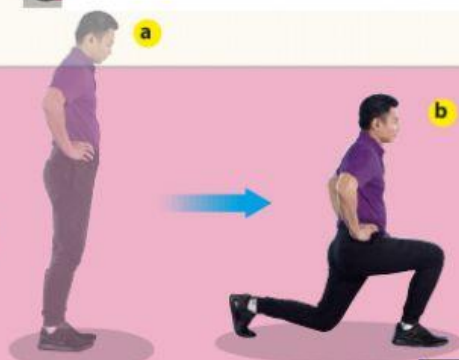


Gastrocnemius

Soleus

Achilles tendon

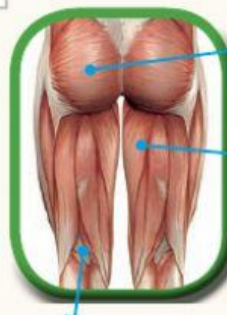
3

Gluteus
MaximusHamstrings
• Bicep Femoris
• Semitendinosus

Ulangan	20 kali/set
Set	3 set
Kekerapan Seminggu	3 kali

Aktiviti Kelenturan

4

Gluteus
MaximusAdductor
Magnus

Semimembranosus

Ulangan	20 kali/set
Set	3 set
Kekerapan Seminggu	3 kali

5



Trapezius

Deltoid

Pectoralis
Major

Ulangan	25 kali/set
Set	3 set
Kekerapan Seminggu	3 kali



Apakah aktiviti-aktiviti
yang anda boleh lakukan
untuk meningkatkan tahap
kelenturan anda?

1



Ulangan	25 kali/30 saat
Set	3 set
Kekerapan Seminggu	3 kali

2



Ulangan	30 kali/30 saat
Set	3 set
Kekerapan Seminggu	3 kali

3



Ulangan	25 kali (lelaki) dan 20 kali (perempuan) /30 saat
Set	3 set
Kekerapan Seminggu	3 kali

SP

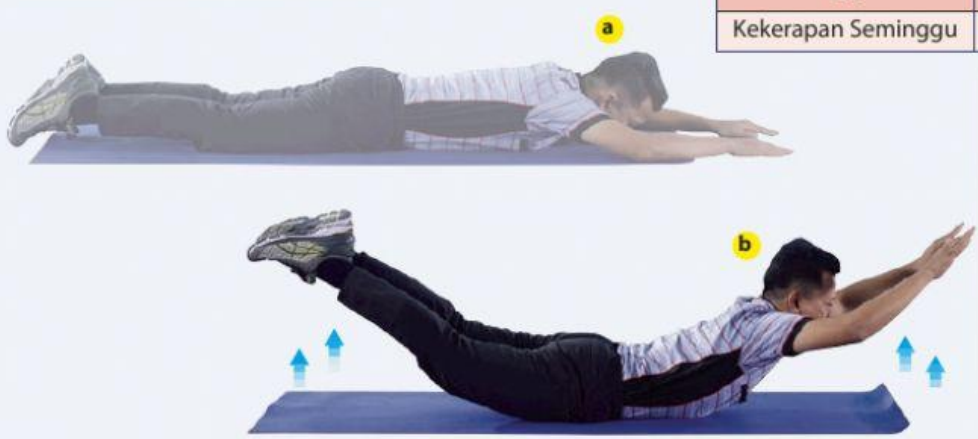
3.1.3, 3.1.4, 3.2.2, 4.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.2.1, 5.2.3

4



Ulangan	25 kali/25 saat
Set	3 set
Kekerapan Seminggu	3 kali

5



Ulangan	25 kali/25 saat
Set	3 set
Kekerapan Seminggu	3 kali

6



Ulangan	25 kali/25 saat
Set	3 set
Kekerapan Seminggu	3 kali