

Optimalisasi Kelenturan (Flexibility), Keseimbangan (Balance), dan Kekuatan (Strength) Tubuh Manusia Secara Instan dengan Menggunakan “Secret Method”*)

Ayu Mekayanti D.P¹⁾, Indrayani, NLK¹⁾, Kormia Dewi NK¹⁾,
 *) Pemenang Pertama Lomba Karya Tulis Populer Fisioterapi-Undhira
 1) SMU Negeri 1 Ubud-Gianyar-Bali

Abstrak

Dalam melakukan suatu gerakan ataupun aktivitas tubuh kita memerlukan suatu kemampuan untuk mengoptimalkan fungsi dan gerak tubuh. Adapun kemampuan –kemampuan yang dimiliki oleh tubuh sangat berperan penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari. Dengan memiliki kemampuan yang maksimal tubuh apapun aktivitas dan kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar. Kemampuan tubuh yang dimaksud seperti kelenturan (flexibility), keseimbangan (balance), dan kekuatan (strenght) tubuh sebelum dan sesudah melakukan “ Secret Method”. Penelitian ini menggunakan Pre-Eksperimental design dan pengambilan data dilakukan dengan cara wawancara, eksperimen, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil eksperimen, hasil yang diperoleh yaitu pada eksperimen kelenturan tubuh terjadi kelenturan otot-otot tubuh karena adanya relaksasi akibat digelitik dan menari gurita. Untuk eksperimen keseimbangan diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan keseimbangan yang ditandai dengan subyek dapat mengangkat salah satu kaki, hal ini disebabkan karena pada saat memutar fokus subyek terbagi menjadi dua yaitu pada kunyahan permen dan pada putaran sehingga pada saat berlari tubuh menjadi seimbang. Untuk eksperimen kekuatan tubuh diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan kekuatan yang ditandai dengan subyek mengalami kemenangan dalam melakukan adu panco, ini disebabkan karena setelah melakukan gerakan memutar ke kanan 10 kali kemudian kembali melakukan adu panco beban tubuh menjadi ke kanan sehingga kekuatan ke arah kanan menjadi meningkat.

Kata Kunci: Kelenturan, Keseimbangan, dan Kekuatan.

PENDAHULUAN

Tubuh manusia memiliki berbagai kemampuan yang saat ini belum dikembangkan secara maksimal. Dengan perkembangan yang semakin maju, maka kita harus mengetahui lebih banyak fungsi tubuh kita. Sistem gerak di dalam tubuh manusia harus berjalan dengan harmonis sehingga manusia dapat bergerak dengan baik. Alat gerak manusia terdiri dari tulang dan otot. Tulang sebagai alat gerak pasif dan otot sebagai alat gerak aktif. Otot dikatakan sebagai alat gerak aktif karena mempunyai kemampuan untuk berkontraksi dan berelaksasi. Dengan kemampuan ini tubuh dapat melakukan berbagai macam gerakan. Kemampuan tersebut meliputi kelenturan, keseimbangan, dan kekuatan. Kelenturan (flexibility) merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas. Menurut Bompas (2000), *flexibility refers to the range of motion around a joint* (dalam Juniardi, 2013). Dapat dijelaskan bahwa kelenturan

merupakan kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan ke semua arah dengan amplitudo gerakan (*range of motion*) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakkan. Istilah lain dari kelenturan yang sering ditemukan adalah keluwesan dan fleksibilitas.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi. Definisi menurut O'Sullivan, keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Selain itu menurut Ann Thomson, keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi kesetimbangan maupun dalam keadaan statik atau dinamik, serta menggunakan aktivitas otot yang minimal. Keseimbangan juga diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*) (Juniardi, 2013).

Kekuatan merupakan unsur penting dalam tubuh manusia seperti yang dikemukakan oleh Ismaryati (dalam Juniardi, 2013), kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Untuk meningkatkan kemampuan tubuh dalam melenturkan, menyeimbangkan dan menjadikan tubuh lebih kuat dapat dilakukan secara instan dengan melakukan metode yang dinamakan "*secret method*". Metode ini meliputi gerakan yang dapat merangsang dan merealisasi kerja otot dan saraf. Sampai saat ini belum ada laporan tentang optimalisasi kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), dan kekuatan (*strength*) tubuh manusia secara instan dengan menggunakan "*secret method*".

METODE

Penelitian ini menggunakan *PreExperimental Design*. Desain ini dikatakan sebagai *PreExperimental Design* karena belum merupakan eksperimen sungguhsungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Rancangan ini berguna untuk mendapatkan informasi awal terhadap pertanyaan yang ada dalam penelitian. Rancangan yang dipergunakan adalah *OneGroup Pre-test Post-test Design* (Satu Kelompok Pratest-Post test). Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sukardi, 2003). Selain itu, dalam penelitian ini kita juga menggunakan metode kajian pustaka dan metode wawancara. Metode wawancara dilakukan dengan nara-sumber guru Biologi di SMA Negeri 1 Ubud atas nama: Drs. I Nyoman Tinggal Yasa. Seluruh metode ini saling dikaitkan untuk membuktikan dan menjelaskan secara ilmiah optimalisasi kelenturan (*flexsibeliy*), keseimbangan (*balance*) dan kekuatan (*strength*) tubuh manusia secara instan dengan menggunakan "*secret method*" dalam pembahasan.

Subyek dan Obyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri yang terdiri dari 2 orang dan dibantu oleh 3 orang siswa lain dari SMA N 1 UBUD. Obyek penelitian terdiri dari 3 yaitu eksperimen terkait dengan: 1) Kelenturan (*flexibility*) dengan cara digelitik dan menari Dengan gurita, 2) Keseimbangan (*balance*) dengan cara mengunyah permen karet, 3) Ke-kuatan (*strenght*) dengan cara berputar 10 kali.

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) Alat perekam seperti video dan kamera, untuk membuktikan secara langsung hasil penelitian, 2) Penggaris untuk mengukur kelenturan tubuh, 3) Permen karet untuk perlakuan keseimbangan, 4) Penggaris untuk mengukur kelenturan tubuh.

Teknik Pengumpulan Data

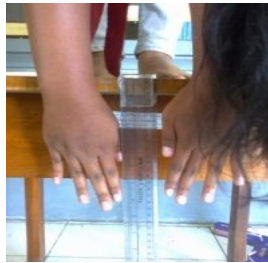
Pengumpulan data dilakukan dengan cara mencatat dan merekam penelitian sebelum diberikan perlakuan (*pretest*). Kemudian mencatat dan merekam penelitian setelah diberikan perlakuan (*posttest*). Setelah itu dilakukan perbandingan antara hasil *pretest* dari percobaan sebelum melakukan "*secret method*" dengan hasil percobaan sesudah melakukan "*secret method*".

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kelenturan (*flexibility*)

Kelenturan (*flexibility*) adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu sendi. Seorang dikatakan lentur apabila ia mampu membungkuk dengan maksimal, mampu duduk dengan kaki terbuka, mampu melentik dengan sempurna. Kelenturan otot pada manusia dapat ditingkatkan dengan menempuh cara beberapa latihan, seperti: 1) **Peregangan dinamis** dapat dilakukan dengan cara menggerakkan anggota tubuh secara ritmis dengan gerakan-gerakan memutar atau memantul-mantulkan anggota tubuh sehingga otot tubuh terasa diregangkan. *Contoh*: melakukan *push up*, 2) **Peregangan statis** dapat dilakukan dengan cara mengambil sikap sedemikian rupa sehingga meregangkan suatu kelompok otot tertentu. *Contoh*: sikap berdiri dengan tungkai lurus dan membungkukkan badan mencoba menyentuh lantai. 3) **Peregangan pasif** melakukan gerakan relaksasi terhadap kelompok otot tertentu. Dapat juga dilakukan dengan bantuan orang lain meregangkan otot tersebut secara perlahan sampai titik fleksibilitas maksimal, 4) **Peregangan kontraksi relaksasi** melakukan kontraksi terhadap suatu tahanan yang diberikan oleh orang lain pada sekelompok otot selama enam detik (Huki, 2013). Akan tetapi dalam penelitian kami ini, kami menggunakan "*Secret Method*" untuk membuat tubuh menjadi lentur. Melalui eksperimen ini kami berhasil membuat tubuh menjadi lebih lentur dengan cara yang instan yaitu dengan cara digelitik dan dengan menari gurita seperti pada hasil pengukuran pada Tabel 4.1. dan 4.2.

Tabel 4.1. Hasil pengukuran eksperimen sebelum dan sesudah melakukan “Secret Method” dengan cara digelitik

Subyek	Pretest	Posttest
A	13cm	17cm
B	2 cm	7 cm
C	5 cm	10 cm
D	3 cm	9 cm
E	2 cm	6 cm
Sampel dari eksperimen sebelum dan sesudah melakukan “Secret Method”	 Gambar 4.1 Sebelum Perlakuan	 Gambar 4.2 Setelah Perlakuan

Tabel 4.2. Hasil pengukuran eksperimen sebelum dan sesudah melakukan “Secret Method” dengan cara menari gurita

Subyek	Pretest	Posttest
A	13cm	16 cm
B	2 cm	4 cm
C	5 cm	9 cm
D	3 cm	7 cm
E	2 cm	8 cm
Sampel dari eksperimen sebelum dan sesudah melakukan “Secret Method”	 Gambar 4.3 Sebelum Perlakuan	 Gambar 4.4 Setelah Perlakuan

Pertama dengan cara digelitik, salah seorang rekan kami melakukan suatu gerakan yang tanpa diberikan perlakuan. Mula-mula rekan kami tersebut naik ke atas bangku kemu-dian membungkuk, lalu kami mengukurnya dengan penggaris di dari bawah telapak kakinya. Dari eksperimen yang dilakukan oleh rekan kami tersebut (Subyek A) mendapatkan nilai ukur sebesar 13 cm. Kemudian setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan "*Secret Method*" yaitu dengan cara digelitik selama 1 menit, hasilnya meng-alami peningkatan menjadi 17 cm. Kemudian Subyek B, C, D dan E juga melakukan yang sama, dari eksperimen yang dilakukan kelenturan tubuhnya mengalami peningkatan. Dari eksperimen yang dilakukan rata-rata peningkatan kelenturan (*fleksibility*) tubuh adalah kurang lebih sebesar 5 cm. Hal tersebut terjadi dikarenakan pada saat tubuh digelitik, maka dapat merang-sang saraf untuk mengaktifkan sistem kerja otot agar otot dapat bekerja secara maksimal. Maka otot-otot akan berelaksasi sehingga saat melakukan eksperimen tubuh akan menjadi lebih lentur.

Kedua dengan metode menari gurita, sama halnya dengan metode sebelumnya, salah seorang rekan kami (Subyek A) melakukan gerakan yang sebelumnya tanpa diberikan perlakuan. Terlebih dahulu naik ke atas bangku setelah itu membungkukkan badan kemudian batas tangan yang menyentuh penggaris diukur dengan mistar, hasil yang diperoleh oleh Subyek A yaitu 13 cm, kemudian setelah diberikan perlakuan dengan "*Secret Me-thod*" nilai ukurnya meningkat menjadi 16 cm. Sama halnya dengan yang dilakukan oleh Sub-yeke B, C, D, dan E, dari eksperimen yang mereka lakukan juga mengalami peningkatan nilai ukur rata-rata sebesar 4 cm. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan pada saat menari gurita tubuh menjadi lebih rilek sehingga otot-otot menjadi lebih lentur.

Dari kedua metode yang dilakukan pada dasarnya sama-sama dapat menambah kelenturan tubuh. Akan tetapi dari kedua metode tersebut terdapat perbedaan hasil nilai ukur setelah melakukan eksperimen. Contohnya pada saat digelitik mengalami rata-rata peningkatan sebanyak 5 cm, sedangkan pada saat menari gurita mengalami rata-rata peningkatan sebanyak 4 cm. Hal tersebut dikarenakan pada saat digelitik banyak terjadi pergerakan pada otot pinggul. Sedangkan pada saat menari gurita hanya terjadi pergerakan di bagian kaki dan tangan, sehingga yang berelaksasi hanya bagian tangan dan kaki saja.

Menurut narasumber kami, dengan melakukan metode seperti digelitik dan menari gurita akan menambah kelenturan tubuh, hal tersebut disebabkan karena saraf dan otot saling bekerja sama sehingga dapat terjadi suatu sinergis di dalam tubuh. Hal ini juga berkaitan dengan sifat mekanik kalogen, jika terjadi suatu kontraksi maka akan memberikan kemampuan kepada jaringan untuk bertahan terhadap regangan yang kuat. Otot juga memiliki komponen aktif yang dapat membatasi keleluasaan sendi untuk bergerak maupun kelenturan ototnya. Komponen-komponen ini disebut sebagai elemen kontraktile yaitu *myosin* dan *aktin*.

Serta dalam metode digelitik, kami menggunakan sifat peregangan statis yaitu perengangan yang dibantu oleh orang lain. Dalam eksperimen ini proses digelitik dibantu oleh salah seorang rekan kami. Hal ini dilakukan untuk mempermudah dalam proses menggelitik tersebut, dan juga lebih memaksimalkan pergerakan otot-otot pinggang sehingga dapat membuat tubuh menjadi lebih relaksasi. Dengan bantuan penggelitikan tersebut tubuh menjadi terasa lebih segar dan otot-otot yang awalnya tegang karena aktifitas sehari-hari menjadi lebih relaksasi. Hal ini juga untuk merangsang saraf yang ada di tulang iga atau pingang. Di eksperimen ini kita merangsang saraf-saraf yang ada pada permukaan tulang iga.

4.1 Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi. Keseimbangan juga bisa diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*). Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan di dukung oleh sistem *muskuloskeletal* dan bidang tumpu. Dalam penelitian yang kami lakukan, kami mengeksperimenkan keseimbangan dinamis tubuh.

Keseimbangan dinamis tubuh merupakan suatu kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan ketika bergerak. Keseimbangan dinamis adalah pemeliharaan pada tubuh melakukan gerakan atau saat berdiri pada landasan yang bergerak (*dynamic standing*) yang akan menempatkan ke dalam kondisi yang tidak stabil. Keseimbangan merupakan interaksi yang kompleks dari integrasi sistem sensorik (vestibular, visual, dan somatosensorik termasuk *proprioceptor*) dan muskuloskeletal (otot, sendi, dan jaringan lunak lain) yang dimodifikasi/ diatur dalam otak (kontrol motorik, sensorik, *basal ganglia*, *cerebellum*, area asosiasi) sebagai respon terhadap perubahan kondisi internal dan eksternal. Dipengaruhi juga oleh faktor lain seperti usia, motivasi, kondisi, lingkungan, kelelahan, pengaruh obat dan pengalaman terdahulu.

Dalam eksperimen kami, untuk membuat tubuh menjadi lebih seimbang kami menggunakan "*Secret Method*" dengan cara mengunyah permen karet. Adapun hasil dari eksperimen ini sesuai dengan Tabel 4.3.

Tabel 4.3. Hasil eksperimen sebelum dan sesudah melakukan "*Secret Method*" dengan cara mengunyah permen karet

Subyek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
A	Tubuh tidak seimbang	Tubuh seimbang
B	Tubuh tidak seimbang	Tubuh seimbang
C	Tubuh tidak	Tubuh seimbang

	seimbang	
D	Tubuh tidak seimbang	Tubuh seimbang
E	Tubuh tidak seimbang	Tubuh seimbang
Sampel dari eksperimen sebelum dan sesudah melakukan " <i>Secret Method</i> "	 Gambar 4.5 Sebelum Perlakuan	 Gambar 4.6 Setelah Perlakuan

Pertama seorang rekan kami melakukan gerakan tanpa diberikan perlakuan, gerakan tersebut yaitu gerakan berputar ke arah kanan atau searah dengan arah jarum jam sebanyak sepuluh kali, setelah berputar kemudian lari sepanjang lima meter jika sudah sampai di garis finis kemudian diinstruksikan untuk menguji keseimbangan tubuhnya dengan mengangkat salah satu kaki dan merentangkan kedua tangan. Eksperimen pertama dilakukan oleh Subyek A, terlebih dahulu melakukan gerakan berputar ke arah kanan sebanyak sepuluh kali kemudian berlari sepanjang lima meter, dalam proses berlari tersebut Subyek A merasakan pusing sehingga kemampuan berlarnya tidak seimbang. Kemudian setelah diberi perlakuan dengan cara berputar ke arah kanan sambil mengunyah permen karet kemudian berlari sepanjang 5 meter tubuh menjadi lebih seimbang dan rasa pusing berkurang sehingga pada saat mencapai garis finis Subyek A dapat mengangkat salah satu kakinya dan merentangkan tangannya. Dengan begitu Subyek A telah berhasil membuktikan tubuhnya seimbang dengan menggunakan "*Secret Method*". Begitu pula yang dilakukan oleh subyek B, C, D dan E, hasilnya pun juga sama yaitu terjadi peningkatan dalam keseimbangan tubuhnya. Hal tersebut dapat terjadi karena pada saat mengunyah permen karet sambil berputar konsentrasi terbagi menjadi dua yaitu ke permen karet dan putaran itu sendiri sehingga pada saat berlari rasa pusing berkurang dan tubuh menjadi lebih seimbang.

Hal tersebut juga disetujui oleh narasumber kami, menurut narasumber kami, beliau berpendapat bahwa keseimbangan tubuh dapat dilakukan dengan cara mengunyah sesuatu saat melakukan suatu gerakan keseimbangan, hal tersebut

disebabkan oleh fokus seseorang dalam melakukan gerakan terbagi, yaitu fokus pada sesuatu yang diku-nyah dan fokus pada gerakan yang dilakukan. Hal ini juga berkaitan dengan fisiologi keseimbangan dimana untuk mempertahankan pusat massa tubuh agar seimbang pada saat bergerak dengan bidang tumpu, serta menstabilisasi bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak. Beliau juga berpendapat bahwa "keseimbangan tubuh kita juga dikendalikan Batu Otolit yang ada di telinga yang dapat mengatur keseimbangan di dalam tubuh". Pada saat melakukan gerakan sambil mengunyah permen dapat mengendalikan fokus pada kunyahan, sehingga tidak mengganggu keseimbangan batu otolit. Batu otolit ini merupakan bagian terpenting dalam keseimbangan tubuh, batu otolit ini terdapat pada kedua telinga. Dari eksperimen yang tanpa menggunakan metode mengunyah permen, subyek merasakan pusing, hal tersebut disebabkan karena batu otolitnya terganggu.

4.2 Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau *group* otot menghasilkan tegangan dan tenaga selama usaha maksimal baik secara dinamis maupun secara statis. Kekuatan otot ini akan meningkat bila seseorang melakukan latihan beban dengan dosis tertentu atau program latihan tertentu. Dalam eksperimen kami, kami menggunakan "*Secret Method*" untuk menambah kekuatan tubuh yaitu dengan cara berputar sebanyak sepuluh kali. Adapun hasil dari penelitian ditampilkan pada Tabel 4.4.

Tabel 4.4 Hasil pengukuran eksperimen sebelum dan sesudah melakukan "*Secret Method*" dengan cara berputar

Subyek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
A	Kalah	Menang
B	Kalah	Menang
C	Kalah	Menang
D	Kalah	Menang
E	Kalah	Menang
Sampel dari eksperimen sebelum dan sesudah melakukan " <i>Secret Method</i> "	 Gambar 4.7 Sebelum Perlakuan	 Gambar 4.8 Setelah Perlakuan

Untuk menguji kekuatan tubuh kami melakukan eksperimen dengan cara adu panco. Adapun tahapan-tahapan dalam melakukan eksperimen ini yaitu sebagai berikut: Pertama sebelum diberikan perlakuan, Subyek A melakukan adu panco dengan salah satu rekan kami, setelah melakukan adu panco Subyek A kalah. Kemudian setelah diberikan perlakuan dengan berputar sebanyak sepuluh kali ke kanan, maka Subyek A merasakan pusing dan sesekali jatuh kemudian kembali melakukan adu panco. Akhirnya Subyek A berhasil menang. Begitu pula yang dilakukan oleh Subyek B,C,D dan E, mula mula mengalami kekalahan. Kemudian setelah melakukan "*Secret Method*" dengan cara berputar sebanyak sepuluh kali, Subyek B,C,D, dan E berhasil mendapatkan kemenangan.

Menurut narasumber kami, sistem saraf juga sangat berperan penting dalam menguji kekuatan tubuh, sistem saraf terbagi menjadi 4 yaitu **Sel saraf sensorik** adalah sel saraf yang mempunyai fungsi menerima rangsang yang datang kepada tubuh atau panca indra, dirubah menjadi impuls (rangsangan) saraf, dan meneruskannya ke otak. Badan sel saraf ini bergerombol membentuk ganglia, akson pendek, dan dendritnya panjang. **Sel saraf motorik** adalah sel saraf yang mempunyai fungsi untuk membawa impuls saraf dari pusat saraf (otak) dan sumsum tulang belakang menuju otot. Sel saraf ini mempunyai dendrit yang pendek dan akson yang panjang. **Sel saraf penghubung** adalah sel saraf yang banyak terdapat di dalam otak dan sumsum tulang belakang. Neuron (sel saraf) tersebut berfungsi untuk menghubungkan atau meneruskan impuls (rangsangan) dari sel saraf sensorik ke sel saraf motorik. **Sel Glial**, Sel Glial berfungsi diantaranya untuk memberi nutrisi pada sel saraf. Macam-macam neuroglia diantaranya adalah astrosit, oligodendrosit, mikroglia, dan makroglia (Sasrawan, 2013).

Dalam melakukan gerakan memutar sebelum melakukan adu panco, saraf sensorik menerima rangsangan melalui gerakan memutar, kemudian dirubah menjadi impuls saraf dan meneruskannya ke otak. Setelah itu diteruskan oleh sel saraf motorik yang membawa impuls dari otak dan sumsum tulang belakang menuju otot, setelah sampai di otot maka akan membuat otot menjadi lebih relaksasi dan kuat. Perputaran ke kanan menyebabkan gaya tubuh akan cenderung condong ke kanan dan seluruh pusat massa tubuh bergerak ke arah kanan. Dengan demikian, pada saat melakukan adu panco kembali akan membuat otot menjadi lebih kuat ke arah kanan sehingga subyek yang mengalami kekalahan bisa menang setelah melakukan "*secretmethod*" tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut: Cara membuat tubuh yang awalnya sangat kaku menjadi lebih lentur adalah dengan cara menggelitiki tubuh

sehingga saraf dan otot menjadi lebih lentur. Selain itu juga dapat dilakukan dengan cara menari gurita untuk melemaskan otot pada tangan dan kaki.

Cara menjadikan tubuh kita lebih seimbang, khususnya sesudah kita mengalami perlakuan seperti pembahasan sebelumnya yaitu dengan cara memusatkan konsentrasi kita pada sesuatu yang kita kunyah. Sehingga konsentrasi kita yang semulanya mengarah pada putaran akan teralihkan menjadi ke permen karet yang kita kunyah. Selain itu, kita juga dapat memusatkan konsentrasi kita pada tubuh khususnya pada kaki kita.

Cara menjadikan tubuh lebih kuat yaitu dengan memutar tubuh kita sebanyak 10 kali. Pada awalnya kita akan merasakan pusing, namun rasa pusing tersebut akan mempengaruhi daya kerja otot sehingga otot menjadi lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvyanto, Eka Sapri, 2012, Kelenturan. Artikel diakses pada tanggal 6 Maret 2014.
- Elnino, 2011, Kekuatan Otot. Artikel diakses pada tanggal 6 Maret 2014
- Huki, Luci, Latihan Kelenturan. Artikel diakses pada tanggal 6 Maret 2014.
- Irvan, 2010, Keseimbangan. Artikel diakses pada tanggal 6 Maret 2014.
- Kurniawan, Wahyu, 2012, Pemeriksaan Otot. Artikel diakses pada tanggal 6 Maret 2014.
- Permana, Agus D., 2010, Biologi (Ringkasan Materi Olimpiade Biologi Internasional), Jakarta, TOBI.
- Sasrawan, Hedi, 2013, Sistem Saraf pada Manusia. Artikel diakses pada tanggal 6 Maret 2014.
- Sukardi, 2003, Metodologi Penelitian Pendidikan, Jakarta: Bumi Aksara.

