



Tinjauan Kelentukan Tubuh Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri Kota Payakumbuh

Hafiz Trifayan

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

hafiztrifayan220896@gmail.com

Kata Kunci: Kelentukan Tubuh

Abstrak : Masalah penelitian ini adalah rendahnya kemampuan kondisi fisik siswa putra SMP Negeri Kota Payakumbuh. Kondisi fisik merupakan salah satu yang dibutuhkan saat melakukan seluruh aktifitas pembelajaran penjas terutama yaitu kelentukan tubuh . Tujuan dari penelitian ini apakah kelentukan siswa putra kelas VIII SMP Negeri Kota Payakumbuh bisa melakukan seluruh aktivitas pembelajaran penjas. Penelitian ini tergolong pada jenis Deskriptif . Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri Kota Payakumbuh yang berjumlah 798 siswa. Penarikan sampel menggunakan teknik purposive random sampling, pengambilan sampel di ambil sebesar 15%. Sampel berjumlah 119 siswa. Pengambilan data dilakukan melalui tes Flexiometer (rukuk). Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase. Hasil data dari penelitian mendapatkan rata-rata (8,68), dapat di simpulkan bahwa kelentukan siswa putra kelas VIII di SMP Negeri Kota Payakumbuh berada pada kategori (CUKUP).

Keywords: *Body shape*

Abstract : *The problem of this research is the low ability of the physical condition of the male students of Payakumbuh City Middle School. Physical condition is one that is needed when doing all penjas learning activities, especially namely body flexibility. The purpose of this study is whether the determination of class VIII male students of Payakumbuh City Middle School can do all physical education activities. This study is classified as Descriptive. The population in this study was the eighth grade male students of Payakumbuh City Middle School, amounting to 798 students. Sampling using purposive random sampling technique, sampling is taken at 15%. The sample amounted to 119 students. Data was collected by Flexiometer (bowing) test. Analysis of research data using frequency distribution analysis techniques (descriptive statistics) with the percentage calculation. The results of the research data get an average (8.68), it can be concluded that the determination of the status of the sons of class VIII in Payakumbuh City Middle School is in the category (ENOUGH).*

PENDAHULUAN

Kondisi fisik merupakan salah satu yang sangat diperlukan saat melakukan aktivitas olahraga, kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan kesegaran jasmani, seseorang yang memiliki kondisi fisik yang baik sangat menentukan kemampuan untuk melakukan pembelajaran jasmani.

Elemen -elemen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam melaksanakan kegiatan

olahraga tersebut, seperti Daya tahan, daya ledak, kekuatan, kelincahan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi. Masing-masing elemen tersebut sangat dibutuhkan dalam aktivitas gerak disaat olahraga salah satunya seperti koordinasi, kelentukan dan daya tahan.

Koordinasi didefinisikan sebagai sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling berpengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan

berbagai tingkat keterampilan. Koordinasi ini sangat sulit dipisahkan secara nyata dengan kelentukan, sehingga kadang – kadang suatu tes koordinasi juga bertujuan untuk mengukur kelincahan. Menurut Syafrudin (2011:118) Koordinasi merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang relatif defenisikan secara tepat karena fungsinya sangat terkait dengan elemen – elemen kondisi fisik yang lain dan sangat ditentukan oleh kemampuan sistem persarapan pusat (*central nervous system*).

Disisi lain daya tahan juga merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan juga merupakan elemen kondisi fisik yang terpenting, oleh karena basis elemen-elemen kondisi fisik yang lain.

Daya tahan terdiri atas beberapa bagian yaitu daya tahan umum, daya tahan lokal, daya tahan aerobik umum statis, daya tahan umum dinamis, daya tahan anaerobik umum dinamis, daya tahan anaerobik umum statis, daya tahan aerobik lokal dinamis, daya tahan aerobik lokal statis, daya tahan anaerobik lokal dinamis, daya tahan anaerobik lokal statis (Arsil,2018).

Seterusnya kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki (Hendri Neldi:2008) Seseorang yang lincah dapat mengubah arah dan posisi tubuhnya dengan mudah dan efisien. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seseorang yang mengikuti kegiatan olahraga.

Kelentukan tubuh sebagai bagian dari kebugaran jasmani adalah kemampuan dari suatu individu untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagiannya dimana lebar bidang gerakan tanpa merasakan ketegangan pada artikulasi-artikulasi dan pemasangan-pemasangan otot. Seorang atlet harus mempunyai kebugaran tubuh yang baik salah satunya yaitu kelentukan tubuh. Hal ini untuk mengurangi ketengan otot yang dapat mengakibatkan cedera pada saat melakukan gerak olahraga.

Kelentukan merupakan tingkat kemampuan maksimal dalam ruang gerak sendinya dalam kemampuan fisik ini dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon, ligament, dan struktur kerangka tulang. Selain itu kelentukan juga dipengaruhi

oleh usia, jenis kelamin, volum penampang otot dan aspek psikologis dalam bekerja (berolahraga). Jadi perlu disadari bahwa tanpa pertimbangan yang memadai terhadap kelentukan.

Istilah fleksibilitas dalam bidang keolahragaan yang merupakan penyaluran istilah dari bahasa inggris yaitu “*flexibility*”, menurut beberapa referensi keolahragaan Indonesia *flexibility* di artikan dengan kelentukan. Oleh karena itu terdapat kesamaan pengertian istilah antara fleksibilitas dengan kelentukan, sehingga dalam kajian perilaku motorik dapat dipergunakan istilah fleksibilitas untuk menyatakan kelentukan. Pada dasarnya pada cabang olahraga membutuhkan unsur kelentukan (fleksibilitas), karena kelentukan menunjukkan kualitas yang memungkinkan suatu sekmen bergerak semaksimal menurut kemungkinan gerak. Kualitas itu kemungkinan otot atas kelompok otot untuk memanjang dan memendek serta memanfaatkan sendi – sendi secara maksimal.

Kelentukan (*flexibility*), merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan dengan gerakan amplitude yang besar atau luas (Jonat /Krempel,1981). Untuk mengetahui tingkat kelentukan togok (tubuh dapat diukur menggunakan *sits and reach test*, sedangkan untuk mengukur kelentukan sendi pinggul dapat menggunakan *split test* dan sebagainya. Kemampuan seseorang melakukan berbagai bentuk gerakan dan keterampilan secara baik sangat ditentukan oleh amplitude gerakan. Semakin besar amplitude gerakan, maka makin luas gerakan yang dapat dilakukan. Keberhasilan melakukan gerakan tergantung dari amplitude sendi atau luas gerakan yang seharusnya melebihi kelentukan yang dibutuhkan oleh gerakan (Bompa,1999:375). Bisa dilihat dengan jelas bahwa kelentukan memegang peranan yang sangat besar dalam mempelajari suatu keterampilan gerakan dan dalam mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain. Kelentukan tidak saja dilakukan disaat pembelajaran penjas saja namun di dalam kehidupan sehari-hari.

Di SMP Negeri Kota Payakumbuh. Dimana disaat proses pembelajaran penjas, Sejauh ini belum diketahuinya dan terukur tingkat kondisi fisik terutama kelentukan pada masing – masing siswa SMP Negeri Kota Payakumbuh sehingga sulit untuk melakukan pembelajaran sesuai dengan

materi pada kurikulum, karena dikhawatirkan kelentukan siswa belum bisa untuk melakukannya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kelentukan tubuh siswa putra kelas VIII dalam proses pembelajaran penjas di SMP Negeri Kota Payakumbuh.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan tujuan untuk mendeskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian dilakukan. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:03) penelitian deskriptif adalah “penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian.”.

Disini mengkaji kelentukan siswa putra kelas VIII di SMP N Kota Payakumbuh.

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya, bukan hanya orang atau makhluk hidup, akan tetapi juga benda-benda alam yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini bisa dilihat pada tabel dibawah:

Table 1. Populasi Penelitian

Penarikan sampel sebagai perwakilan dari populasi yang dijadikan sampel. Maka penarikan sampel menggunakan adalah *purposive random sampling*. Berdasarkan populasi yang banyak, maka peneliti mengambil sampel hanya 15% dari jumlah populasi. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah 119 orang siswa. Data penelitian diperoleh dari hasil tes langsung kepada sampel dengan menggunakan flexiometer (rukuk). Hasil dari test kelentukan diolah secara deskriptif melalui persentase.

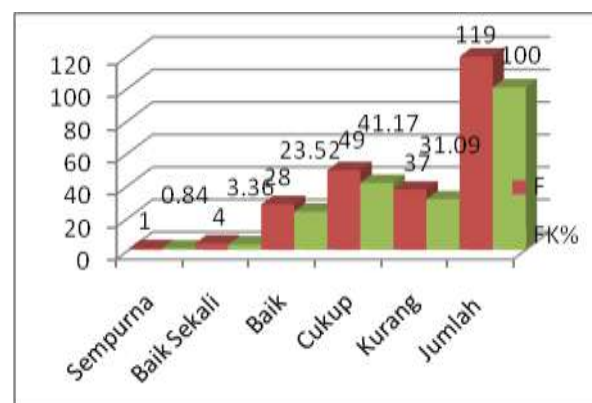
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data kelentukan tubuh dari 119 orang siswa putra SMP Negeri Kota Payakumbuh, diperoleh standar deviasi 5,13, nilai rata-rata hitung (mean) adalah 8,68, nilai tertinggi 25,00 dan skor terendah 0,03, sedangkan variannya 26,35. Selanjutnya distribusi kategori kelentukan tubuh siswa putra kelas VIII SMP Negeri Kota Payakumbuh bisa dilihat pada tabel berikut:

Table 1. Hasil Tes Kelentukan Otot Pinggang Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri Kota Payakumbuh

Kategori	Putra	F	FK%
Sempurna	>24 cm	1	0,84
Baik Sekali	18 - 23cm	4	3,36
Baik	12 - 17cm	28	23,52
Cukup	6 - 11 cm	49	41,17
Kurang	<5 cm	37	31,09
Jumlah		119	100

Berdasarkan tabel yang terdiri dari 119 orang siswa SMP Negeri Kota Payakumbuh yang memiliki kelentukan yang sempurna 1 siswa (0,84), untuk kategori baik sekali 4 siswa (3,36), untuk kategori baik 28 siswa (23,52), untuk kategori cukup ada 49 siswa (41,17), untuk kategori kurang ada 37 siswa (31,09). Jika ditampilkan dalam grafik, maka akan terlihat seperti gambar berikut:



Gambar 1. Histogram Kelentukan Siswa Putra Kelas VIII DI SMP Negeri Kota Payakumbuh

Dalam usaha untuk mengetahui kelentukan siswa putra kelas VIII SMP Negeri Kota Payakumbuh, Maka diberikan tes kelentukan otot pinggang. Dari tes yang diberikan ini akan dilihat bagaimana kelentukan siswa putra kelas VIII SMP Negeri se- Kota Payakumbuh.

Dalam Analisis Deskriptif ada norma tes yang akan dicapai oleh siswa yang dijadikan sampel penelitian. >24cm masuk kepada kategori sempurna(S), jangkauan 18-23cm masuk kategori baik sekali (BS), jangkauan 12- 17 masuk kepada kategori baik (B), jangkauan 6-11 masuk kategori cukup (C) dan <5cm masuk kategori Kurang (K).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa peneliti ingin mengetahui bagaimana kelentukan siswa putra di SMP N Kota Payakumbuh, dengan melakukan tes sesuai dengan norma tes yang berlaku.

Dari 119 orang siswa dari 10 SMP Negeri Kota Payakumbuh yang dijadikan sampel ada muncul temuan 1 orang siswa yang berkategori sempurna, ini berkemungkinan disebabkan oleh kegiatan di lingkungan hidupnya, atau dia seorang atlet dan mungkin saja lincah dalam menari dan ia lebih lentur dan lebih baik Kondisi fisiknya. Status gizi disini juga sangat berperan dimana gizi bisa meningkatkan kebugaran tubuh dan akan meningkatkan berat badan dan bisa juga menyebabkan akan terganggunya aktivitas fisik.

Ada 4 orang siswa yang berkategori baik sekali dan 28 siswa yang berkategori baik, ini berkemungkinan disebabkan dari faktor gen atau bawaannya, mobilitas hidup, lingkungan hidup, status gizi. Contohnya orang tua yang pekerjaan yang mengarah kepada kegiatan kondisi fisik bisa saja siswa ini ikut dengan orang tuanya melakukan kegiatan tersebut, dan ini sama bermanfaat kepada siswa tersebut, pekerjaan orang tuanya bisa terbantu dan dia pun bisa bugar. Gen atau bawaan dari lahir seperti: kapasitas ukuran tubuh, komposisi otot dan penyakit bawaan atau terkait dengan ukuran tubuh. Kesemuaan itu berpengaruh terhadap kesehatan dan juga aktivitas fisik seseorang yang pada akhirnya akan berpengaruh kepada kesegaran jasmani

Begitu juga dengan siswa yang berada kategori cukup 49 siswa dan 37 siswa berkategori kurang mungkin ini disebabkan kurangnya aktivitas atau kegiatan di lingkungan hidupnya, contohnya saja siswa ini sepulang dari sekolah hanya berkeluyuran saja, dan asyik dengan teknologi sekarang misalnya sibuk ke warnet dan sibuk mainkan handphone yang canggih yang bisa bbm facebook, atau sejenis dengan jejaringan sosial dan ini bisa mengakibatkan kurangnya kebugaran tubuh atau merusak syaraf mata.

Maka data yang didapat banyak yang mempunyai kelentukan yang cukup kemungkinan disebabkan karena keterbatasan-keterbatasan, diantaranya disebabkan karena sampel masih pemula, mungkin juga baru melakukan penelitian seperti perlakuan melakukan tes fleksiometer,

keterbatasan-keterbatasan yang lainnya yaitu karena Lingkungan hidupnya, Gizinya, dan mobilitas hidupnya langkah selanjutnya itu tergantung pada guru mata pelajaran penjas langkah apa yang akan dilakukannya. Sedikitnya siswa yang mempunyai kelentukan yang sangat baik mungkin disebabkan juga dengan usia terkait degeneratif, makin bertambah dan semakin tua seseorang akan terjadi penurunan fungsi dan kapasitas seorang, juga akan berpengaruh terhadap kebugaran dan kesegaran jasmani. Mungkin juga dengan pola hidup mereka atau mobilitas hidup, karena tempat jaringan ikat berperan untuk tendon dan ligament. Masa otot dan tulang Faktor umur dan pertumbuhan sangat berpengaruh pada kelenturan, karena kelenturan ini membutuhkan tubuh yang sehat jasmaninya. Faktor jaringan pendukung kelenturan yaitu, jaringan ikat padat yang berfungsi untuk menghubungkan otot dengan tulang, meneruskan efek kontraksi. Ligament jaringan ikat berfungsi untuk mengikat sendi pada tulang, setiap sendi itulah yang berperan utama untuk kelenturan kelenturan.

Secara fisiologik ada beberapa komponen pada tubuh yang perlu dikembangkan atau dipertahankan secara biologik dengan aktivitas jasmani dan semuanya akan terkait dengan sel, jaringan, organ dan bahan - bahan kimia tubuh seperti enzim, hormon dan lain sebagainya, sehingga tidak hanya berhubungan dengan fisik atau jasmani saja akan tetapi juga secara apskologis.

Kelenturan ini memiliki keunggulan dari komponen kondisi fisik lainnya, karena kelenturan ini lebih mengarah kepada pelaksanaan keluesan gerak karena kelenturan ini merupakan kebutuhan yang sangat penting, guna memudahkan menyelesaikan berbagai tugas latihan yang secara substansial yang berkaitan dengan cabang olahraga tertentu. Contohnya: Bola Voli, Sepak Bola, Tenis Lapangan, basket, senam artistick dan cabang lainnya yang membutuhkan kemampuan gerak yang luas pada aktivitas yang dilakukan. Tetapi bagi siswa putra melakukan latihan kelenturan akan lebih mempunyai kondisi fisik yang baik.

Tingkat dari kelenturan adalah terutama ditentukan oleh kebiasaan dari tulangnya sendiri dan kemudian oleh ligament dan hubungan otot

tulang. Kelentukan sangat spesifik untuk setiap tulang, mungkin agak lentur untuk suatu bagian tetapi tidak hanya dapat oleh siswa untuk melakukan beberapa latihan yang lebih efisien tapi juga keselamatan faktor dalam istilah menahan tiba-tiba atau pukulan sekitar tulang yang mudah mendapatkan kecelakaan pada tekanan tiba-tiba pada kegiatan sehari hari.

Latihan fisik atau olahraga yang teratur mengakibatkan seseorang menjadi terlatih dan beradaptasi dengan latihan yang diberikan pada tubuh seperti, otot, jantung, paru-paru, peredaran darah dan perubahan biokimia tubuh seperti peningkatan sistem dan kapasitas pembentukan energi, hormon, growth hormon atau hormon pertumbuhan secara umum akan meningkatkan semua komponen kesegaran jasmani dan pada akhirnya akan meningkatkan kondisi fisik yang baik, terutama pada kelentukan tubuh.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dari hasil analisis deskriptif tes kelentukan otot pinggang putra kelas VIII di SMP Negeri Kota Payakumbuh masih dalam kategori cukup (8,68), disebabkan karena kurangnya melakukan aktifitas olahraga untuk melatih kondisi fisik terutama pada kelentukan tubuh, kelentukan tubuh yang belum maksimal akan rentan terhadap cedera saat melakukan aktivitas olahraga.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil.(2018) *.Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* .Malang:Wineka Media
- Arsil.2000.*Pembinaan Kondisi Fisik*.Padang: Sukabina Copy Center
- Zarwan, Z. (2012). *Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Pukulan Smash Atlet Bukutangkis PB*, Telkom Padang.