

PENGUKURAN ASPEK KEBUGARAN JASMANI KELENTUKAN MENGGUNAKAN INSTRUMEN V-SIT AND REACH TEST

Arrijal Wicaksono^{1*}, Fajar Hidayatullah², Heni Yuli Handayani³

^{1,2,3}Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan, Bangkalan, Indonesia

*arrijalwicaksonosanasini@gmail.com

(Received: April 2022 / Revised: July 2022 / Accepted: July 2022)

ABSTRAK : Kebugaran jasmani merupakan kemampuan dalam melakukan berbagai aktivitas atau suatu pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari dan beradaptasi pada pembebanan fisik tanpa adanya efek kelelahan yang berlebihan. Dalam melakukan berbagai aktivitas seseorang perlu meningkatkan kelentukan yang baik dalam melindungi tubuh dari berbagai macam cedera. Salah satunya adalah kelentukan dimana komponen fisik pada setiap orang memiliki wujud gerakan yang tidak kaku, lancar, serta luwes. Kelentukan pada siswa dapat dilakukan dengan menggunakan instrumen *v-sit and reach test*. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan model pendekatan kuantitatif dimana peneliti lebih menekankan pada analisis data secara angka atau *numeric*. Analisis tersebut akan dilakukan pengolahan data dengan menggunakan metode statistik. Penelitian ini berguna dalam mengetahui aspek kebugaran jasmani kelentukan siswa sekolah menengah pertama (SMP) negeri 1 bangkalan menggunakan tes *v-sit and reach* serta untuk mengetahui perbedaan kelentukan siswa berdasarkan jenis kelamin. Dari hasil penelitian diketahui bahwa kelentukan siswa di SMP Negeri 1 Bangkalan Kabupaten Bangkalan menghasilkan kategori baik dengan jumlah sebanyak 5 orang atau sebesar 16,6% dan kategori baik sekali dengan jumlah 3 orang sebanyak 10%. Sementara untuk kategori cukup sebanyak 8 orang atau 26,6%, untuk kategori jenis yang kurang sejumlah 14 orang sebanyak 46,6%. Sementara kategori dengan jenis kurang sekali memiliki jumlah yang tidak tersisa atau sebanyak 0%.

KATA KUNCI : Kelentukan; *V-sit and reach*; Jenis kelamin.

ABSTRACTS : *Physical fitness is the ability to perform various activities or a job in daily life and adapt to physical loading without the effects of excessive fatigue. In carrying out various activities, a person needs to increase good flexibility in protecting the body from various kinds of injuries. One of them is flexibility where the physical components of each person have a form of movement that is not rigid, smooth, and flexible. Flexibility in students can be done using the v-sit and reach test instrument. The approach in this study uses a quantitative approach model where the researcher places more emphasis on data analysis numerically or numerically. The analysis will be processed data using statistical methods. This research is useful in knowing aspects of physical fitness and flexibility of junior high school students (SMP) Bangkalan 1 using the v-sit and reach test and to determine differences in student flexibility based on gender. From the results of the study, it was found that the flexibility of students at SMP Negeri 1 Bangkalan, Bangkalan Regency resulted in a good category with a total of 5 people or 16.6% and a very good category with a total of 3 people as much as 10%. Meanwhile for the sufficient category as many as 8 people or 26.6%, for the less type category there are 14 people as much as 46.6%. Meanwhile, the category with the least type has a number that is not left or as much as 0%.*

KEYWORD : Flexibility; *V-sit and reach*; Gender.



1. PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan yang memiliki banyak manfaat bagi tubuh seperti menyeimbangkan, menjaga. Dan sebagainya bagi kesehatan jasmani serta rohani. Selain itu olahraga menjadi bagian yang tidak dapat dihilangkan dalam kegiatan sehari-hari hal ini dikarenakan olahraga mampu dalam meningkatkan rasa saling bersama anatar individu dalam daya saing. Olahraga sangat berguna dalam kebutuhan disetiap individu. Sehingga olahraga memberikan arti penting dalam aktivitas sehari-hari. Olahraga menjadi salah satu kebutuhan yang mendasar dalam kehidupan manusia, hal ini dikarenakan agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Sehingga, manusia berusaha memiliki kondisi tubuh yang sehat dan baik dengan cara melakukan kegiatan olahraga (Prasetyo, 2013).

Salah satu prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang prestasi belajar adalah harus memiliki kondisi fisik yang baik dan optimal. Dengan demikian kondisi fisik perlu dilakukan pengembangan serta ditingkatkan sesuai dengan karakteristik, ciri, dan kebutuhan pada masing-masing cabang olahraga (Prima & Kartiko, 2021). Kondisi fisik menjadi satu kesatuan yang saling terikat anatar satu dengan lainnya yang telah dimiliki seseorang. Sehingga, kondisi fisik menjadi suatu hubungan yang saling utuh dari komponen-komponen yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan baik dalam meningkatkan ataupun pada proses pemeliharannya. Hal ini memiliki arti bahwa usaha dalam melakukan pengembangan pada kondisi fisik secara menyeluruh pada komponen tersebut harus ditingkatkan meskipun dilakukan sesuai dengan keadaan serta keperluan yang mendasar dari kebutuhan. Jenis dari kondisi fisik tersebut yakni: daya tahan, daya otot, kecepatan, kelincahan, kelentukan, kekuatan, ketepatan, reaksi, serta keseimbangan.

Kebugaran jasmani memiliki arti sebagai kemampuan dalam melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari dengan beradaptasi pada pembebanan fisik tanpa perlu adanya kelemahan, kelelahan, serta memiliki cadangan dalam menikmati waktu senggang pada tenaga yang diperoleh dan meminimalisir atau bebas dari berbagai macam penyakit (Alamsyah, Hestningsih, & Saraswati, 2017). Maka, dengan adanya kebugaran jasmani dapat memberikan pengaruh yang baik bagi manusia dalam melakukan berbagai macam kegiatan dan bergerak. Apabila seseorang memiliki kinerja yang baik dalam kemampuan berfikir maka kebugaran jasmani pada seseorang akan berdampak baik dan tidak akan mudah lelah dalam melakukan berbagai gerakan pada aktivitasnya. Kategori yang dimiliki seseorang pada derajat dari kebugaran jasmani apabila seseorang memiliki kemampuan dalam melakukan berbagai aktivitas secara efektif tanpa menimbulkan kelelahan serta akan memiliki waktu luang yang baik. Sementara bagi seseorang yang memiliki kategori sehat jika orang tersebut bebas dari berbagai macam penyakit. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani dan kesehatan adalah kondisi yang sangat diperlukan bagi kehidupan setiap orang untuk dapat menikmati dan meluangkan waktu dengan baik.

Dalam melakukan berbagai aktivitas seseorang perlu meningkatkan kelentukan yang baik dalam melindungi tubuh dari berbagai macam cedera. Kelentukan merupakan komponen penting bagi kegiatan fisik pada masing-masing individu dalam menciptakan berbagai gerakan yang tidak lentur dan kaku. Sehingga seseorang akan mengalami kondisi fisik yang dapat dikembangkan menjadi gerakan yang lebih efisien dan efektif. Salah satu komponen yang dimiliki oleh setiap orang adalah kelentukan dimana kelentukan memiliki gerakan yang lebih tidak kaku, luwes, serta lancar. Sehingga kondisi fisik dapat dilakukan dengan memiliki gerakan yang mendukung pada kemampuan keterampilan dan penguasaan dibidang olahraga (Ambarwati, W.Widiastuti, & Pradityana, 2017). Kelentukan sangat berguna bagi kehidupan seseorang hal ini dikarenakan kelentukan memiliki peran yang sangat penting untuk membantu seseorang menjadi lebih terampil dalam mengolah tubuh yang melatih mengembangkan kelentukan otot perut, punggung, dan pinggang dalam waktu bersamaan. Sehingga seseorang yang memiliki kelentukan yang optimal dan baik dalam melakukan pengolahan gerakan pada tubuh dengan mudah. Dalam

melakukan penguasaan keterampilan pada bidang olahraga lebih baik dibandingkan dengan yang memiliki gerakan kelentukan yang belum optimal dan baik.

Berdasarkan kenyataan di lapangan pada siswa SMP Negeri 1 Bangkalan memiliki tingkat kelentukan berbeda-beda, rata-rata memiliki tingkat kelentukan kurang baik dan kurang maksimal. Hal tersebut terlihat pada saat kegiatan olahraga dimana siswa dalam melakukan sebuah gerakan kurang lentur. Untuk itu perlu dilakukan sebuah pengukuran kelentukan menggunakan instrumen *v-sit and reach test* kepada siswa yang nantinya akan dilakukan proses evaluasi untuk meningkatkan tingkat kelentukan siswa SMP Negeri 1 Bangkalan. Karena kelentukan sangat penting dalam melakukan suatu gerakan dalam kehidupan sehari-hari dan melindungi otot dari cedera khususnya dalam melakukan kegiatan olahraga.

2. METODE PENELITIAN

Peneliti ini menggunakan Penelitian kuantitatif deskriptif dengan menggunakan metode survei dalam bentuk tes dan pengukuran. Sementara untuk populasi yang digunakan peneliti adalah seluruh siswa di SMP Negeri 1 Bangkalan kelas IX yang memiliki jumlah sebanyak 50 siswa. Sampel yang akan digunakan terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 15 perempuan sehingga total sampel yang digunakan berjumlah 30 siswa. Pada bagian analisis data, peneliti menggunakan model analisis deskriptif dengan menggunakan pendekatan model kuantitatif. Hal ini dikarenakan data yang akan dilakukan dalam bentuk numeric atau angka. Sebelum melaksanakan kegiatan penelitian maka akan dilakukan serangkaian uji prasyarat pada data yang telah didapat. Dimana uji prasyarat dalam penelitian ini menggunakan uji validitas, uji realibilitas, dan normalitas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Statistik data penelitian pengukuran jasmani kelentukan siswa SMP Negeri 1 Bangkalan dengan mengimplementasikan instrumen tes *v-sit and reach*. Berikut ini adalah hasil deskripsi dari penelitian yang telah dilakukan;

Tabel 1. Data Pengukuran Jasmani Kelentukan Siswa SMP Negeri 1 Bangkalan

Statistik	Skor
Mean	11,9
Standart Deviasi	5,6
Nilai Minimal	6,00
Nilai Maksimal	26,00

Dari data diatas dapat dideskripsikan Pengukuran Jasmani Kelentukan Siswa SMP Negeri 1 Bangkalan, dengan rerata sebesar 11,9, simpangan baku sebesar 5,6. Data dengan perolehan nilai terendah senilai 6,00 sementara nilai tertinggi memiliki nilai 26,00. Sehingga skor data hasil tes pada SMP Negeri 1 Bangkalan. Perhitungan dari nilai kelentukan di SMP Negeri 1 Bangkalan dapat disajikan dalam tabel 2 dibawah ini;

Tabel 2. Perhitungan kelentukan siswa SMP Negeri 1 Bangkalan

No.	Formula	Skor	Kategori
1	$X > M + 1,5 SD$	$X > 20,3$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$14,7 < X \leq 20,3$	Baik
3	$M + 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$9,1 < X \leq 14,7$	Cukup
4	$M + 1,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$3,5 < X \leq 9,1$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 3,5$	Kurang Sekali

Pada kategori yang telah disajikan di tabel 2 tersebut dapat disimpulkan bahwa kecenderungan pada kelentukan siswa SMP Negeri 1 Bangkalan dapat diketahui. Pada tabel 3 berikut ini adalah nilai kategori berdasarkan pada tingkat kelentukan;

Tabel 3. Tingkat kelentukan siswa SMP Negeri 1 Bangkalan

Skor	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
X > 20,3	20,3 – 26	3	10%	Baik Sekali
14,7 < X ≤ 20,3	14,7 - 20,3	5	16,6%	Baik
9,1 < X ≤ 14,7	9,1 - 14,7	8	26,6%	Cukup
3,5 < X ≤ 9,1	3,5 - 9,1	14	46,6%	Kurang
X ≤ 3,5	0 – 3,5	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		30	100%	

Berdasarkan pada tabel 3 tersebut dapat disimpulkan bahwa kategori dengan tingkat kelentukan pada siswa SMP Negeri 1 Bangkalan memiliki kategori yang baik sekali dengan diperoleh sebanyak 3 orang sebesar 10%, untuk kategori baik memiliki jumlah sebanyak 5 orang sebesar 16,6%. Sementara pada kategori cukup sebanyak 8 orang atau sebesar 26,6%. Pada kategori kurang berjumlah 14 orang atau setara dengan 46,6%. Dan yang terakhir adalah kategori sangat kurang sekali dengan perolehan 0% atau tidak terisi.

Berikut adalah grafik ilustrasi kelentukan siswa di SMP Negeri 1 Bangkalan Kabupaten Bangkalan dengan mengimplementasikan instrumen tes *v-sit and reach*;

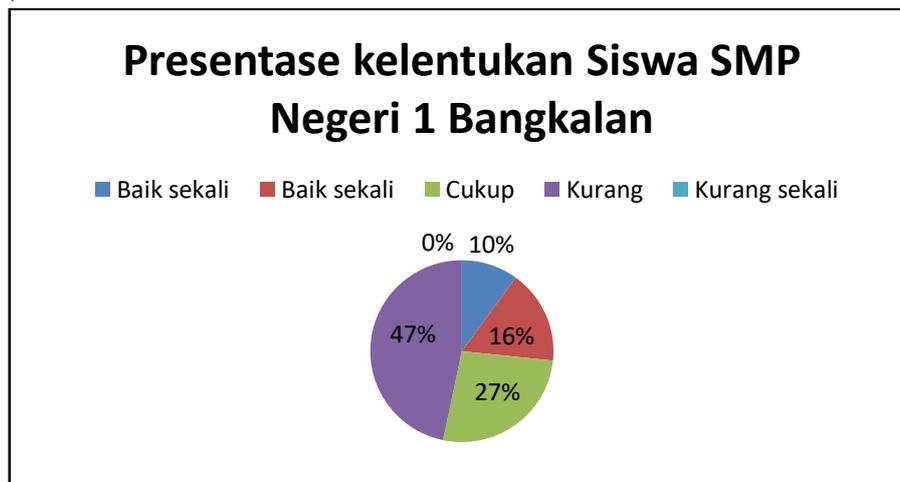


Diagram 1. Presentase Kelentukan Siswa SMP Negeri 1 Bangkalan

Berdasarkan dari data hasil tes kelentukan dapat dianalisis dalam bentuk tabel 4 dibawah ini;

Tabel 4. Hasil Tes Kelentukan siswa laki-laki dan perempuan SMP Negeri 1 Bangkalan

Hasil Test Kelentukan centimeter	Kelompok		Total Keseluruhan
	Laki-Laki	Perempuan	
6,00	1	0	1
7,00	4	2	6
8,00	6	1	7
9,00	0	0	0
10,00	0	3	3
11,00	1	0	1

12,00	0	3	3
13,00	0	0	0
14,00	1	0	1
15,00	0	0	0
16,00	0	1	1
17,00	1	0	1
18,00	0	1	1
19,00	1	1	2
20,00	0	0	0
21,00	0	0	0
22,00	0	1	1
23,00	0	0	0
24,00	0	0	0
25,00	0	1	1
26,00	0	1	1
TOTAL	15	15	30

Dari data diatas dapat dideskripsikan ada perbedaan kelentukan laki laki dengan perempuan dimana perempuan mempunyai kelentukan lebih baik dari laki laki, dimana perempuan jarak kelentukan maksimal 26,00 cm dan laki laki jarak kelentukan maksimal 19,00 cm. Berikut adalah grafik ilustrasi Perbedaan Kelentukan pada siswa laki laki serta siswa perempuan di SMP Negeri 1 Bangkalan.

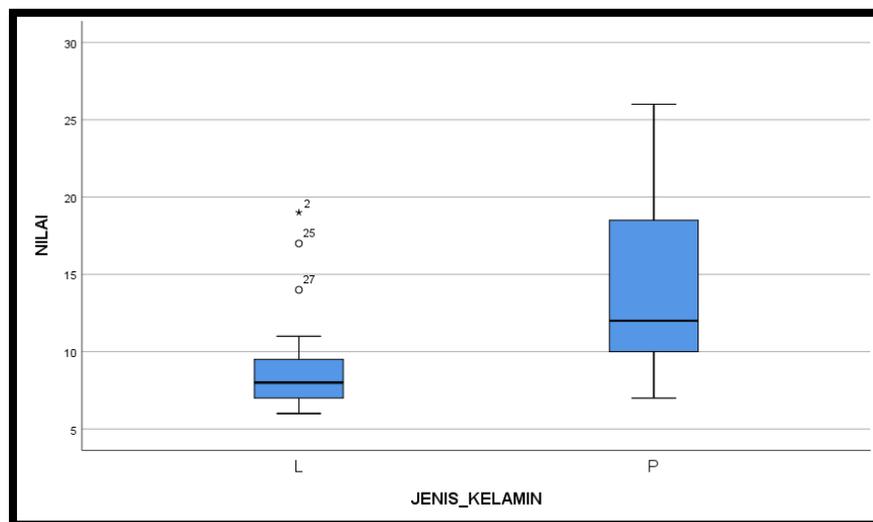


Diagram 2. Perbedaan Kelentukan siswa laki laki serta siswa perempuan di SMP Negeri 1 Bangkalan

4. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Hasil penelitian tentang pengukuran jasmani kelentukan siswa SMP Negeri 1 Bangkalan dengan mengimplementasikan instrumen tes V-Sit and Reach, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan kelentukan siswa SMP Negeri 1 Bangkalan berdasarkan jenis kelamin yaitu ada perbedaan kelentukan laki-laki dengan perempuan dimana perempuan mempunyai kelentukan lebih baik dari laki-laki, perempuan jarak kelentukan maksimal 26,00 cm dan laki laki jarak kelentukan maksimal 19,00 cm. Pengukuran aspek kebugaran jasmani kelentukan siswa SMP Negeri 1 Bangkalan dengan mengimplementasikan instrumen tes V-Sit and Reach, diketahui bahwa kategori Kelentukan Siswa di SMP



Negeri 1 Bangkalan Kabupaten Bangkalan adalah sebagai berikut kategori sekali dengan diperoleh sebanyak 3 orang sebesar 10%, untuk kategori baik memiliki jumlah sebanyak 5 orang sebesar 16,6%. Sementara pada kategori cukup sebanyak 8 orang atau sebesar 26,6%. Pada kategori kurang berjumlah 14 orang atau setara dengan 46,6%. Dan yang terakhir adalah kategori sangat kurang sekali dengan perolehan 0% atau tidak terisi.

REFERENSI

- Abdurrahim, F., & Hariadi, I. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sdn Tulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2(1), 68-73.
- Ade, P. E. (2015). Anak Berkesulitan Belajar Di Sekolah Dasar Se-Kelurahan Kalumbuk Padang. *Jurnal Ilmiah Berkebutuhan Khusus*, 4(3), 71-76.
- Alamsyah, D. A., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remajasiswa Kelas Xi Smk Negeri Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 77-86.
- Ambarwati, D. R., W.Widiastuti, & Pradityana, K. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Panggul, Dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya O'brien. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 207-215.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cuberek, R., Machova, I., & Lipenska, M. (2013). Reliability Of V Sit-And- Reach Test Used For Flexibility Self-Assessment In Females. *Acta Univ. Palacki. Olomuc*, 43(1), 35-39.
- Firdaus, Y. (2020, 12 22). Hello Sehat. Diambil Kembali Dari Hello Sehat: [Http://Hellosehat.Com/Kebugaran/Kelentukan/Tes Kelentukan-Tubuh/](http://Hellosehat.Com/Kebugaran/Kelentukan/Tes Kelentukan-Tubuh/)
- Ibrahim, R. C., Polii, H., & Wungouw, H. (2015). Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1), 328-333.
- Jayusman, I., & Shavab, O. A. (2020). Studi Deskriptif Kuantitatif Tentang Aktivitas Fisik Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah. *Jurnal Artefak*, 7(1), 13-20.
- Kembang, L. G. (2020). Perbandingan Model Pembelajaran Tatap Muka Dengan Model Pembelajaran Daring Ditinjau Dari Hasil Belajar Mata Pelajaran Ski (Studi Pada Siswa Kelas Viii) Mts Darul Ishlah Ireng Lauk Tahun Pelajaran 2019/2020 . Mataram: 2020.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University.
- P, B. R., & Putra, I. B. (2017). Efektivitas Latihan Bodyweight Training Dengan Metode Tabata Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Baru Tahun 2016-2017 Pendidikan Keperawatan Olahraga Fkip Universitas Pgri Adi Buana Surabaya. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 13(2), 89-105.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219-228.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 161-170.
- Sudijono, A. (2011). *Pengantar Statistik Peneliitian*. Jakarta: Pt. Raja Grafindo. Sudijono, A. (2012). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: Pt. Raja Grafindo
- Prasaja.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: 2016.



- Suharjana, F. (2013). Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Peregangan Statis Dan Dinamis Terhadap Kelentukan Togok Menurut Jenis Kelamin Anak Kelas 3 Dan 4 Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1), 38-46.
- Sujoko, I. (2015). Tingkat Kelentukan, Kecepatan Lari, Dan Kelincahan Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di Sd Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Sleman: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syahrin, A., Amiruddin, & Bustaman. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Membentuk Karakter Siswa Pada Mts Se-Banda Aceh Tahun Pelajaran 2016-2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 3(2), 76-91.
- Yuliawan, D. (2016). Pembentukan Karakter Anak Dengan Jiwa Sportif Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Sportif*, 2(1), 101- 112.