

## Fleksibilitas Siswa Sekolah Dasar

Andhega Wijaya

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Surabaya  
\*Corresponding author: andhegawijaya@unesa.ac.id

Received 22 May 2020; Revised 2 June 2020; Accepted 21 June 2020  
Published 25 June 2020

### Abstract

*This study aims to determine the flexibility profile of children aged 7-12 years. Descriptive approach is used in this study with the number of samples involved as many as 20 students per class with as many as 6 classes in accordance with their respective class levels. The instrument used in this study was a flexiometer, to determine the student's flexibility or flexibility. Data analysis was performed using statistical descriptive techniques. The results showed that for men shoulder flexibility at 7 years (6.12), at 8 years (6.08), at 9 years (5.19), at 10 years (5.84), at 11 years old (5.77) at 12 years old (5.89). Men Wrist at the age of 7 years (1.47), at the age of 8 years (1.47), at the age of 9 years (1.42), at the age of 10 years (1.41), at the age of 11 years (1.4), and at the age of 12 years (1.4). For Strike men at 7 years (1.06), at 8 years (0.99), at 9 years (0.992), at 10 years (0.98), at 11 years (0, 1), and at the age of 12 years (0.11). For women togok at 7 years (0.97), at 8 years (0.92), at 9 years (0.94), at 10 years (0.96), at 11 years (0, 99), and at the age of 12 years (1.06). Researchers concluded that the data from this profile can be used as a reference for educators, parents, or the surrounding community to be able to prepare these students to perform better in accordance with their flexibility in the field of sports, so they can adjust the sport they want according to the percentage of the flexibility of the students. And research will be better if coupled with profiles of physical fitness elements, such as balance, so that the data will be complete to be able to identify from students who will determine the choice of sports branches.*

**Keywords:** *Fleksibilitas, Children, Elementary School.*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil fleksibilitas siswa umur usia 7-12 tahun. Pendekatan Deskriptif digunakan dalam penelitian ini dengan jumlah sampel yang terlibat sebanyak 20 siswa tiap kelasnya dengan sebanyak 6 kelas sesuai dengan tingkat kelasnya masing-masing. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah flexiometer, untuk mengetahui kelenturan atau fleksibilitasnya siswa tersebut. Analisis data dilakukan dengan teknik deskriptif statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk laki-laki fleksibilitas bahu pada umur 7 tahun (6,12), pada umur 8 tahun (6,08), pada umur 9 tahun (5,19), pada umur 10 tahun (5,84), pada umur 11 tahun (5,77) pada umur 12 tahun (5,89). Laki-laki Pergelangan tangan pada umur 7 tahun (1,47), pada umur 8 tahun (1,47), pada umur 9 tahun (1,42), pada umur 10 tahun (1,41), pada umur 11 tahun (1,4), dan pada umur 12 tahun (1,4). Untuk laki-laki Togok pada umur 7 tahun (1,06), pada umur 8 tahun (0,99), pada umur 9 tahun (0,992), pada umur 10 tahun (0,98), pada umur 11 tahun (0,1), dan pada umur 12 tahun (0,11). Untuk perempuan togok pada umur 7 tahun (0,97), pada umur 8 tahun (0,92), pada umur 9 tahun (0,94), pada umur 10 tahun (0,96), pada umur 11 tahun (0,99), dan pada umur 12 tahun (1,06). Peneliti menyimpulkan bahwa data dari profil ini bisa dijadikan rujukan bagi para pendidik, orang tua, ataupun masyarakat sekitar untuk bisa menyipakan siswa didik tersebut bisa bertampil lebih baik sesuai dengan kelenturannya di bidang olahraga, sehingga mereka bisa menyesuaikan cabang olahraga yang mereka inginkan sesuai dengan prosentase dari kelenturan siswa didik tersebut. Dan penelitian akan lebih baik bila ditambah dengan profil dari unsur-unsur kebugran jasmani, misal keseimbangan, sehingga data akan lengkap untuk bisa mengidentifikasi dari siswa didik yang akan meenntukan pilihan dari cabang olahraganya.

**Kata Kunci:** *Fleksibilitas, Siswa, Sekolah Dasar*

## PENDAHULUAN

Perkembangan adalah proses berkelanjutan sejak lahir sampai meninggal. Perkembangan meliputi semua aspek dari perilaku individu yang dapat dikategorikan menjadi beberapa

domain, fase, dan periode umur (Budiawan, 2018). Siswa sekolah dasar berada pada usia *golden age* yang masih dalam proses perkembangan dalam segala aspek bidang seperti untuk bisa memenuhi dari kebutuhan

jati dirinya di aspek keterampilan, sedangkan keterampilan itu membutuhkan salah satunya fleksibilitas, karena fleksibilitas sering dianggap sebagai suatu faktor penunjang dalam keterampilan (Perdana, 2014). Fleksibilitas memiliki berbagai manfaat diantaranya membantu otot untuk rileks, meningkatkan kesehatan, menghilangkan kejang otot, dan mengurangi potensi cedera (Sari., Sukadarwanto., & Susilowati, 2016).

Dalam bidang olahraga, seseorang apabila ingin menjadi olahragawan harus memperhatikan hal-hal yang terkait di dalamnya dan harus bisa membawa dirinya ke arah yang tepat, misalnya seseorang tersebut akan menginginkan prestasi, pembelajaran, atau rekreasi. Apabila ke arah prestasi, maka yang diperhatikan adalah aspek latihan. Aspek-aspek tersebut menurut Harsono (2007), "Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental." Dalam mendidik siswa menjadi prestasi maka diperlukan bimbingan cukup dari orang tua, dengan adanya bimbingan yang cukup siswa-siswa akan bisa berkembang sesuai keinginannya, melihat dari kemampuan fungsional masing-masing siswa itu sendiri.

Kemampuan fungsional tubuh sudah dapat dilihat pada masa siswa-siswa khususnya pada masa siswa sekolah dasar yaitu pada rentangan 7-12 tahun atau pada usia sekolah dasar. Pada periode ini kecenderungan siswa sekolah dasar untuk tumbuh ke tipe tubuh tertentu mulai terlihat. Setiap tubuh mempunyai karakteristik tertentu yang ada hubungannya dengan kemungkinan kesesuaian menekuni cabang olahraga tertentu. Malina, dkk. (2004) menjelaskan hubungan antara struktur fisik dengan performa dalam olahraga secara umum hampir sama antara siswa-siswa dan orang dewasa, sebagai contoh data untuk atlet muda cabang senam dan menyelam mengindikasikan bahwa atlet muda yang sukses cenderung memiliki struktur kelenturan/ fleksibilitas yang mirip dengan atlet dewasa pada cabang ini. Hal ini menunjukkan bahwa struktur fisik akan tampak pada usia dewasa dapat diprediksi dengan

melihat struktur fisik yang mencul pada periode siswa-siswa.

Pada usia siswa sekolah dasar keinginan untuk melakukan aktifitas fisik berkembang pesat, hal ini memberikan kemungkinan untuk meningkatkan kualitas kemampuan fisik dan gerakannya menjadi lebih besar dan siswa mulai mengikuti berbagai macam aktivitas olahraga yang biasa dilakukan orang dewasa. Melihat pertumbuhan dan perkembangan siswa sekolah dasar ini, identifikasi bakat olahraga dapat dilakukan pada periode ini (Nuryadin, 2010; Permana, 2013). Dalam aktivitas olahraga, performa fisik merupakan syarat mutlak untuk penampilan yang optimal. Performa fisik ditunjang oleh karakteristik dan kapasitas kerja fisik yang baik, sehingga penampilan secara umum meningkat. Fleksibilitas menjadi faktor penting didalamnya. Fleksibilitas sendiri dapat didefinisikan sebagai efektivitas individu dalam menyesuaikan diri di berbagai aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas (Widayanti, 2019).

Fleksibilitas sangat diperlukan dalam semua olahraga atau gerakan anggota tubuh manusia dan terutama lagi cabang olahraga yang membutuhkan gerakan persendian yang banyak seperti senam, loncat indah, anggar, sepak bola, gulat, dan sebagainya (Kad, 2011; Tisna, 2018). Ada beberapa aktivitas yang baik juga untuk diperlukannya untuk siswa sekolah dasar tersebut. Aktivitas-aktivitas gerak yang diperlukan siswa sekolah dasar antara lain aktivitas yang menggunakan keterampilan untuk mencapai tujuan tertentu, aktivitas secara beregu, aktivitas mencoba-coba, dan aktivitas fisik untuk meningkatkan fisik dan keterampilan (Fairclough & Stratton, 2006). sehingga agar dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik diperlukan juga kemampuan fleksibilitas yang baik bagi siswa sekolah dasar.

Pengaruh fleksibilitas bahu pergelangan tangan, punggung, pangkal paha, dan pergelangan kaki ditinjau dari usia. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa siswa kecil memiliki fleksibilitas yang lebih baik dari orang dewasa karena ototnya masih elastis, sendi dan capsule belum terbentuk sempurna (Gopnik, dkk., 2017). Lebih lanjut

fleksibilitas terbesar dijumpai pada siswa sekolah dasar (McKay, dkk., 2017). Penelitian lain menerangkan bahwa usia dan jenis kelamin berhubungan terhadap fleksibilitas, bahwa peningkatan fleksibilitas bahu, pergelangan tangan, dan tolok terbaik terjadi pada masa ksiswa-ksiswa, dan dengan bertambahnya usia makin menurun tingkat fleksibilitasnya (Flanagan, dkk., 2015). Oleh karena itu, fleksibilitas merupakan prasyarat yang diperlukan untuk menampilkan suatu keterampilan yang memerlukan ruang gerak sendi yang luas dan memudahkan dalam melakukan gerakan-gerakan yang cepat. Dengan demikian, siswa sekolah dasar harus diketahui dari profil fleksibilitasnya dari bahu, tolok, dan pergelangan tangan sehingga dapat diperoleh informasi yang baik baik perkembangan siswa terutama dalam mengarahkan ke program olahraga yang diminati. Sehingga tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui profil fleksibilitas siswa sekolah dasar.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif untuk mengetahui gambaran atas fenomena yang ada (Malik & Rubiana, 2019). Penelitian ini melibatkan sampel sebanyak 1000 siswa laki-laki dan 1040 siswa perempuan dengan total 2040 siswa dari 17 sekolah yang diambil dari 102 kelas dengan jenjang kelas I-VI berkisar usia 7-12 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah goniometer atau fleksiometer dan meteran untuk mengukur fleksibilitas bahu, tangan, dan tolok. Data diambil sekali dalam jangka waktu 1-2 bulan. Data kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik deskriptif untuk mengetahui gambaran fleksibilitas siswa.

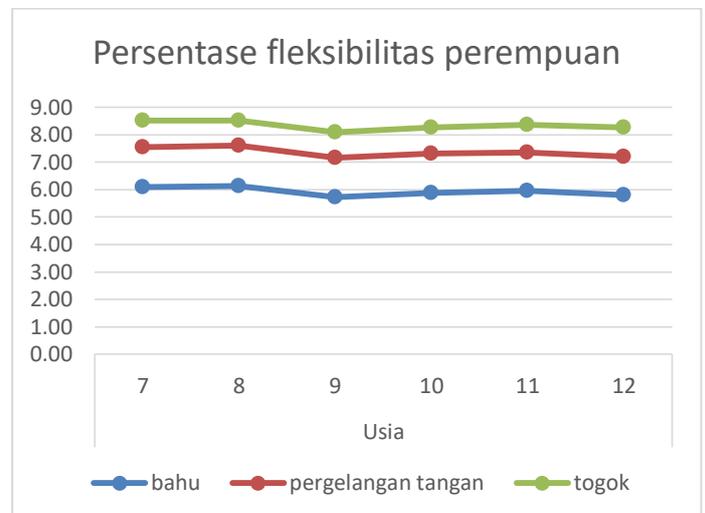
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil penelitian

Pada hasil penelitian ini dibagi dari table dan grafik, sehingga memberikan gambaran tentang hasil fleksibilitas siswa usia sekolah dasar.

**Table 1**  
**Persentase fleksibilitas siswa seklah dasar perempuan**

Fleksibilitas	Usia					
	7	8	9	10	11	12
bahu	6,09	6,13	5,72	5,88	5,95	5,81
pergelangan	1,46	1,47	1,43	1,43	1,41	1,39
togok	0,97	0,92	0,94	0,96	0,99	1,06

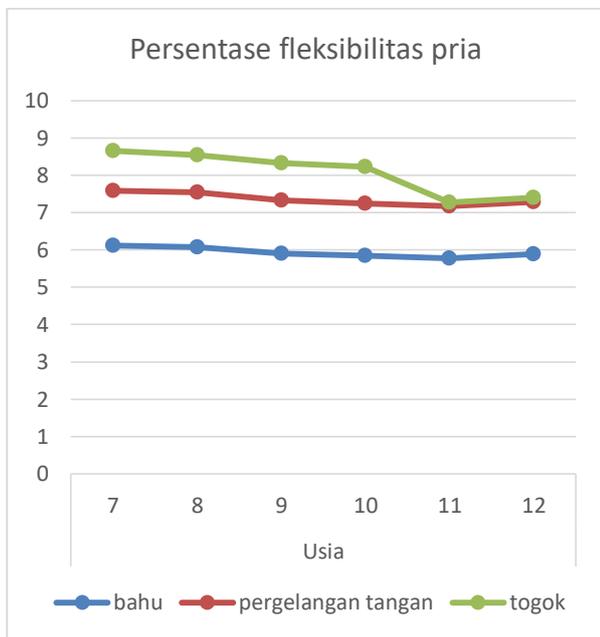


**Grafik 1**  
**Persentase dari fleksibilitas usia siswa perempuan sekolah dasar.**

Pada grafik 1 di atas memberikan keterangan persentase dari siswa perempuan pada fleksibilitas bahu, pergelangan tangan, dan tolok. Dilanjutkan dengan grafik dari fleksibilitas bahu, pergelangan tangan, dan tolok. Dapat dilihat bahwa umur tujuh sampai dua belas tahun dikatakan konstan atau turun sedikit kemampuan fleksibilitasnya. Dengan fleksibilitas bahu pada umur 7 tahun (6,09), pada umur 8 tahun (6,13), pada umur 9 tahun (5,72), pada umur 10 tahun (5,88), pada umur 11 tahun (5,95), dan pada umur 12 tahun (5,81). Perempuan pergelangan tangan pada umur 7 tahun (1,43), pada umur 8 tahun (1,47), pada umur 9 tahun (1,43), pada umur 10 tahun (1,43), pada umur 11 tahun (1,47), dan pada umur 12 tahun (1,39). Perempuan tolok pada umur 7 tahun (0,97), pada umur 8 tahun (0,92), pada umur 9 tahun (0,94), pada umur 10 tahun (0,96), pada umur 11 tahun (0,99), dan pada umur 12 tahun (1,06). Sedangkan untuk laki-laki bisa kita lihat pada tabel dan grafik di bawah ini.

**Tabel 2**  
**Persentase fleksibilitas siswa laki-laki usia sekolah dasar**

Fleksibilitas	Usia					
	7	8	9	10	11	12
bahu	6,12	6,08	5,91	5,84	5,77	5,89
pergelangan	1,47	1,47	1,42	1,41	1,4	1,4
togok	1,06	0,99	0,992	0,98	0,1	0,11



**Grafik 2**  
**Persentase dari fleksibilitas usia sekolah dasar siswa laki-laki**

Pada grafik 2 di atas memberikan keterangan persentase dari siswa laki-laki yang usia sekolah dasar pada fleksibilitas bahu, pergelangan tangan, dan togok. Dan dilanjutkan dengan grafik dari fleksibilitas bahu, pergelangan tangan, togok untuk siswa usia sekolah dasar, bisa dilihat bahwa umur tujuh sampai dua belas tahun mengalami bisa dikatakan konstan atau turun sedikit. Dengan fleksibilitas bahu pada umur 7 tahun (6,12), pada umur 8 tahun (6,08), pada umur 9 tahun (5,91), pada umur 10 tahun (5,84), pada umur 11 tahun (5,77) pada umur 12 tahun (5,89). Laki-laki Pergelangan tangan pada umur 7 tahun (1,47), pada umur 8 tahun (1,47), pada umur 9 tahun (1,42), pada umur 10 tahun (1,41), pada umur 11 tahun (1,4), dan pada umur 12 tahun (1,4). laki-laki Togok pada umur 7 tahun (1,06), pada umur 8 tahun (0,99), pada umur 9 tahun (0,992), pada umur

10 tahun (0,98), pada umur 11 tahun (0,1), dan pada umur 12 tahun (0,11).

**PEMBAHASAN**

Fleksibilitas memiliki peranan penting dalam beraktivitas dengan baik (Mariyono., Rahayu., & Rustiana, 2017). Fleksibilitas yang baik dengan cara dilatih maka akan menjadikan manfaat yang baik bagi pemiliknya, karena tiap unsur keolahragaan fleksibilitas adalah hal utama yang harus dimiliki oleh pemiliknya untuk menunjang dari unsur selanjutnya dalam konteks mendukung terhadap kebugaran jasmani untuk orang awam maupun atlet. Fleksibilitas yang terlatih menjadikan individu dapat bergerak bebas dan terhindar dari resiko cedera. Pada masa sekolah dasar adalah masa ketika siswa mempunyai fleksibilitas yang tinggi dan memiliki potensi yang lebih ketika dilatih dengan baik.

Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa perkembangan fleksibilitas dari siswa, remaja dan dewasa dipengaruhi oleh otot dan tulang. Pada usia enam tahun peningkatan jaringan otot lebih banyak pertumbuhan tulang juga meningkat (Putranto, 2005).

Fleksibilitas juga menjadi faktor penting sekali hampir pada setiap cabang olahraga, terutama olahraga yang hanya mementingkan gerak sendi yang mempermudah atlet dalam penguasaan teknik tinggi, mengurangi terjadinya cedera, mencerminkan seni gerak, meningkatkan kecepatan dan kelembutan gerak (Sands & McNeal, 2000). Oleh karena itu, pemahaman tentang kemampuan fleksibilitas siswa sejak dini perlu diketahui baik oleh orang tua, guru, maupun pelatih dalam upaya mengoptimalkan perkembangan siswa.

**SIMPULAN**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah fleksibilitas pada siswa adalah konstan, naik turunpun tidak terlalu drastis, sehingga grafik tersebut membuktikan bahwa siswa mempunyai kemampuan motorik fleksibilitas yang baik, terutama pada bahu, pergelangan tangan, dan togok. Sehingga siswa tersebut bisa dilatih kembali untuk bisa meningkatkan dari keterampilannya apalagi kemudian hari

nanti ingin jadi atlet. Dengan fleksibilitas tersebut maka siswa tersebut bisa menggeluti dari cabang olahraga senam, voli, badminton, tenis lapangan, tenis meja dan lainnya yang berhubungan dengan penggunaan bahu, pergelangan tangan, dan togok. Hal ini menunjukkan bahwa siswa usia sekolah dasar laki-laki maupun perempuan mempunyai fleksibilitas yang bagus jika ditambah latihan. Sehingga para orang tua dan pendidik akan mengetahui dari fleksibilitas siswa usia sekolah dasar, yang dapat dijadikan referensi dalam memilih jenis olahraga sesuai dengan kemampuan siswa.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan selesainya artikel ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini terutama Universitas Negeri Surabaya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Budiawan, N. A., & Purnama, S. K. (2018). Perkembangan Keseimbangan Dan Kecepatan Pada Siswa-Siswa Usia 6 Sampai Dengan 12 Tahun Ditinjau Dari Jenis Kelamin Di Daerah Kabupaten Grobogan. *Journal Proceeding*, 3(1).
- Fairclough, S. J., & Stratton, G. (2006). A review of physical activity levels during elementary school physical education. *Journal of teaching in physical education*, 25(2), 240-258.
- Flanagan, S. D., Dunn-Lewis, C., Hatfield, D. L., Distefano, L. J., Fragala, M. S., Shoap, M., ... & Cortis, C. (2015). Developmental differences between boys and girls result in sex-specific physical fitness changes from fourth to fifth grade. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(1), 175-180.
- Gopnik, A., O'Grady, S., Lucas, C. G., Griffiths, T. L., Wente, A., Bridgers, S., ... & Dahl, R. E. (2017). Changes in cognitive flexibility and hypothesis search across human life history from childhood to adolescence to adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(30), 7892-7899.
- Harsono, 2017. *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kad, A. (2011). Kontribusi Power Tungkai dan Fleksibilitas Pinggang Terhadap Hasil Teknik Bantingan Pinggang Gepitan pada Ketiak. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 3(1), 1-14.
- Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa. *Journal of SPORT*, 3(2), 79-84.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Human kinetics.
- Mariyono, M., Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2017). Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 66-71.
- McKay, M. J., Baldwin, J. N., Ferreira, P., Simic, M., Vanicek, N., Burns, J., & 1000 Norms Project Consortium. (2017). Normative reference values for strength and flexibility of 1,000 children and adults. *Neurology*, 88(1), 36-43.
- Nuryadin, I. (2010). Identifikasi Bakat Usia Dini Siswa SD-SMP Surakarta. *Paedagogia*, 13(1), 61-69.
- Perdana, R. P., Sugiyanto, S., & Kristiyanto, A. (2014). Faktor Fisik Dominan Penentu Prestasi Bermain Bulutangkis (Analisis Faktor Power Otot Lengan, Power Otot Tungkai, Fleksibilitas, Koordinasi Mata Tangan, Kecepatan Reaksi Dan Kelincahan Pada Mahasiswa Putra Pembinaan Prestasi Bulutangkis Universitas Tunas. *Indonesian Journal of Sports Science*, 1(1), 218-323.

- Permana, D. F. W. (2013). Perkembangan Keseimbangan pada Anak Usia 7 s/d 12 Tahun Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1).
- Putranto, E. W. (2005). Profil Kelentukan Pada Siswa SD Randublatung 2, Siswa SMP 1 Randublatung, Siswa SMA 1 Randublatung, dan Tenaga Pengajar SMP 1 Randublatung di Kecamatan Randublatung Kabupaten Blora Tahun 2004 (Universitas Negeri Semarang).
- Sands, W. A., & McNeal, J. R. (2000). Enhancing flexibility in gymnastics. *Technique*, 20(5), 6-9.
- Sari, K., Sukadarwanto, S., & Susilowati, S. T. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan Peregangan Sas-Balistik Dengan Pnf-Balistik Terhadap Fleksi Bilitas Trunkus Lansia. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1(2), 109-115.
- Tisna, G. D. (2018). Profil Antropometrik, Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi dan Fleksibilitas pada Atlet Lari 100 Meter. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 46-57.
- Widayanti, D., Wahyuni, W., & Widarti, R. (2019). Pengaruh Hold Relax Stretching Terhadap Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Komunitas Taekwondo di Boyolali (Stikes'aisyiyah Surakarta).