

**PELATIHAN KELENTURAN TUBUH BAGI MAHASISWA PROGRAM
STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
STKIP ROKANIA**

Debby Indah¹, Hendri Mulyadi², Arip Rahman³, Ardiansyah⁴
^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi STKIP Rokania
email: baisangka@gmail.com

Abstract: The service activity is motivated by the low level of body flexibility of STKIP Rokania Students of the Recreational Health Physical Education Study Program. Starting the practical lecture material with stretching movements, it is seen that the student's body movements are not flexible when carrying out the instructed stretching movements, such as kissing the knees in a standing or sitting position, opening the crotch as wide as it touches the floor or the ground, lifting the legs straight up, etc. This is because students rarely do movements that train their body flexibility. This service activity is expected to make students aware of the forms of body flexibility exercise movements, namely through stretching movements which are forms of flexibility exercises, including static stretching, ballistics and proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF). Knowing body flexibility, students measure flexibility with a sit and reach model test. The implementation of the training uses a descriptive method, which is to describe the results of activities in descriptive statistics of percentages. It was concluded that the training activities increased students' knowledge of flexibility exercises, namely stretching movements. Where, stretching exercises increase the flexibility of the students of the Physical Education Study Program for Recreational Health STKIP Rokania which is categorized as good.

Keywords: Flexibility, student

Abstrak: Kegiatan pengabdian dilatarbelakangi dengan rendahnya tingkat kelenturan tubuh Mahasiswa STKIP Rokania Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi. Memulai materi perkuliahan praktek dengan gerakan peregangan, terlihat gerak tubuh mahasiswa tidak lentur melakukan gerakan gerakan peregangan yang diinstruksikan, seperti mencium lutut pada posisi berdiri maupun duduk, gerakan membuka selangkangan selebarnya sampai menyentuh lantai atau tanah, mengangkat kaki ke atas lurus, dll. Hal ini disebabkan karena mahasiswa jarang melakukan gerakan yang melatih kelenturan tubuhnya. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat membuat mahasiswa mengetahui bentuk-bentuk gerakan latihan kelenturan tubuh yaitu melalui gerakan stretching yang merupakan bentuk latihan fleksibilitas, diantaranya stretching secara statis, balistik dan proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF). Mengetahui kelenturan tubuh, mahasiswa melakukan pengukuran kelenturan dengan tes model duduk raih (Sit And Reach). Pelaksanaan pelatihan menggunakan metode deskriptif yaitu memaparkan hasil kegiatan secara statistik deskriptif persentase. Disimpulkan, bahwa kegiatan pelatihan meningkatkan pengetahuan mahasiswa terhadap latihan kelenturan yaitu gerakan stretching. Dimana, latihan gerakan stretching meningkatkan kelenturan tubuh Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi STKIP Rokania yang dikategorikan baik.

Kata Kunci: Kelenturan, mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan insan penerus masa depan bangsa yang dituntut memiliki kualitas diri dalam berkarya. Kualitas diri terdampak dari kemampuan kognitif, sosial dan fisik. Komponen fisik yang sehat dan kuat akan membuat hidup lebih produktif dalam beraktivitas melahirkan suatu karya. Komponen kondisi fisik yang perlu dipertahankan salah satunya adalah kelenturan tubuh.

Kelenturan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Widiastuti (2011: 153) mengemukakan, bahwa "Kelenturan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal". Sedangkan Nurhasan (1986: 43) menyatakan, bahwa "Kelenturan atau fleksibilitas sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot disekitar persendian itu". Disimpulkan, bahwa kelenturan tubuh adalah keluasaan sendi dalam melakukan gerakan. Kelenturan tubuh yang luwes membuat tubuh lebih leluasa dalam beraktivitas dan terhindar terjadinya cedera dari gerak yang dilakukan. Keluwesan kelenturan tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor. Nieman DC dalam Ismaryati, (2008:101) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi kelenturan tersebut ditentukan oleh: keturunan, sejumlah

faktor lingkungan misalnya latihan, pemanasan, temperatur.

Jonath/Krempel (dalam Syafrudin, 2011: 163) menyatakan, bahwa kemampuan kelenturan dibatasi oleh beberapa faktor antara lain: 1)Koordinasi otot sinergis dan antagonis, otot sinergis adalah kerjasama otot *biceps* dengan otot *brachialis* pada lengan atas depan dalam melakukan suatu gerakan, sedangkan otot antagonis adalah kerjasama sepasang otot yang saling berlawanan dalam melakukan gerakan seperti kerja otot *biceps* (lengan atas depan) dengan otot *triceps* (lengan atas belakang), 2)Bentuk persendian, setiap persendian pada tubuh memiliki fungsi dan kemampuan yang berbeda-beda. Sendi bahu memiliki fungsi dan kemampuan melebihi sendi lutut, kaki dan pinggul karena sendi bahu merupakan sendi peluru yang dapat melakukan gerakan ke semua arah secara luas.

Selanjutnya persendian siku dan lutut hanya dapat melakukan gerakan fleksi dan ekstensi, karena keterbatasan fungsi dan bentuk persendiannya, 3)temperatur otot, otot dengan temperatur tinggi (panas) memiliki kadar elastisitas lebih baik dari pada otot dengan temperatur rendah (dingin), begitu juga halnya dengan kemampuan tendon dan ligamen. Oleh karena itu kelenturan dapat berfungsi dan berkembang dengan baik apabila otot, tendon dan ligamen dipanaskan terlebih dahulu melalui kegiatan pemanasan, 4)Kemampuan tendon dan ligamen, tendon adalah bagian yang tak terpisahkan dari struktur otot yang terdapat pada bagian ujung gumpalan

otot dengan fungsi menghubungkan otot dengan tulang, sehingga dapat menggerakkan persendian ketika otot berkontraksi. Sedangkan ligamen merupakan jaringan ikat (*connective tissue*) yang mengikat atau menghubungkan antara satu tulang dengan tulang yang lain pada persendian. Kedua komponen alat gerak aktif ini memiliki kemampuan elastisitas yang tinggi sehingga tentu saja sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelenturan, 5) kemampuan proses pengendalian fisiologi persarafan, kelenturan termasuk elemen kondisi fisik yang berpengaruh terhadap kualitas keterampilan gerakan, dengan demikian fungsi kelenturan juga ditentukan oleh kemampuan sistem saraf sentral, 6) usia dan jenis kelamin, kemampuan fleksibilitas yang terbaik didapat pada usia anak-anak sebelum masa pubertas, akan tetapi setelah masa pubertas kemampuan kelenturan menurun sejalan dengan bertambahnya usia.

Untuk mempertahankan tingkat kelenturan tubuh dibutuhkan latihan yang terprogram. Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan berulang-ulang dengan takaran tertentu dengan tujuan untuk mempertahankan kondisi apa yang dilatih. Latihan kelenturan tubuh merupakan latihan yang dilakukan untuk mempertahankan tingkat kelenturan tubuh, sehingga membuat tubuh tetap leluasa melakukan aktivitas.

Muhajir (2007: 62) menyatakan, bahwa “Latihan kelenturan atau fleksibilitas bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada

gangguan yang berarti. Bentuk gerakan pada latihan kelenturan tentunya disesuaikan dengan sifat dari bentuk gerak persendian tersebut”. Bempa (dalam Syafruddin, 2011: 32) menyatakan, bahwa “*Stretching* merupakan bentuk latihan fleksibilitas (kelenturan) yang terbaik. Ada tiga metode *stretching* yaitu; (1) secara statis, (2) secara balistik dan (3) menggunakan *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF)”.

Peregangan statis (*static stretching*) meliputi peregangan sampai ke batas gerakan tanpa menggunakan kekuatan dan mempertahankan posisi tersebut selama waktu yang ditentukan (selama 10 detik). Sedangkan peregangan balistik (*ballistic stretching*) merupakan gerakan-gerakan aktif sampai batas gerakan, namun tidak bertahan pada posisi akhir batas gerakan tersebut. Sebagai contoh, membungkukkan badan ke depan dalam posisi berdiri untuk mencapai raihan maksimum pada lutut, dan dilakukan secara berulang-ulang. Bentuk peregangan yang kedua ini identik dengan latihan kelenturan dinamis. Sementara metode PNF meliputi peregangan sampai ke batas gerakan, lakukan kontraksi statis selama beberapa detik melawan beban yang diberikan pasangan latihan.

Pengamatan penulis mengenai kelenturan tubuh Mahasiswa STKIP Rokania Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada waktu melaksanakan perkuliahan, terlihat masih rendahnya tingkat kelenturan tubuh. Hal ini dibuktikan dari gerak tubuh mahasiswa yang tidak lentur dan tidak leluasa dalam

melakukan gerakan yang diinstruksikan. Mahasiswa mengalami kesulitan melakukan gerakan terutama gerakan yang membutuhkan kelenturan persendian tubuh seperti mencium lutut pada posisi berdiri maupun duduk, melakukan gerakan membuka selangkangan selebar mungkin sampai menyentuh lantai atau tanah, mengangkat kaki ke atas lurus, dll.

Untuk mengatasi hal di atas, maka perlu diberikan pemahaman melalui kegiatan pengabdian mengenai latihan kelenturan tubuh. Dimana, kegiatan ini diharapkan dapat membuat mahasiswa mengetahui bentuk-bentuk gerakan yang dapat melatih kelenturan tubuh dan melakukannya melalui kegiatan latihan. Dengan begitu mahasiswa tetap mampu menjaga kondisi tubuhnya untuk produktif beraktivitas setiap harinya.

METODE

Pelaksanaan pelatihan kelenturan tubuh kepada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Rokania menggunakan metode deskriptif yaitu memaparkan hasil kegiatan secara statistik deskriptif persentase.

Pelaksanaan pelatihan kelenturan tubuh kepada Mahasiswa STKIP Rokania sebagai berikut:

1) Kegiatan Pengamatan

Kegiatan dilaksanakan pada saat jam perkuliahan terutama perkuliahan praktek. Dimana, Mahasiswa STKIP Rokania merasa kesulitan dalam melakukan gerakan yang membutuhkan kelenturan tubuh. Karena ren-

dahnya tingkat kelenturan tubuh Mahasiswa, maka perlu adanya pelatihan guna memberikan pemahaman mengenai kelenturan tubuh dan latihan kelenturan tubuh.

2) Konfirmasi Lapangan

Berdasarkan data masukan di atas dilakukan konfirmasi ke pihak kampus STKIP Rokania guna meminta kerjasama dan izin dalam pelaksanaan pelatihan.

3) Menyusun Tim Pelaksana Pengabdian Masyarakat

Membentuk tim pelatihan pengabdian, yang terdiri dari dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang mempunyai pengalaman di bidang materi pelatihan serta mahasiswa yang akan membantu selama kegiatan pelatihan berlangsung.

4) Mengajukan Proposal Pengabdian Masyarakat

Proposal kegiatan pelatihan diajukan ke Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STKIP Rokania dengan tujuan membantu pelaksanaan kegiatan pelatihan terutama dari segi biaya.

5) Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan pengabdian yang dilakukan diantaranya:

a Memberikan penjelasan kepada mahasiswa tentang kelenturan tubuh diantaranya, hakekat kelenturan, jenis kelenturan dan latihan kelenturan yang terdiri dari hakekat latihan kelenturan, prinsip-prinsip latihan kelenturan dan bentuk-bentuk gerak latihan kelenturan. Penyajian materi didukung dengan media, seperti

infokus berupa pauer point dan video tentang kelen- turan. Dimana, penjelasan ini diberikan 2 minggu. Untuk lebih memahami mahasiwa terhadap materi pelatihan diberikan bahan pelatihan kepada setiap maha- siswa.

b. Memberikan latihan bentuk- bentuk gerakan kelenturan tubuh. Dimana, latihan ini diberikan 6 minggu. Kegiatan ini bertujuan agar mahasiswa dapat mempraktekkan bentuk- bentuk gerak latihan kelenturan tubuh dan mampu mengembangkannya.

Gambar 1
Kegiatan Peregangan Statis



Gambar 2
Kegiatan Pemanasan



Gambar 3
Kegiatan Latihan Kelenturan



Gambar 4. Foto Bersama

c. Melakukan tes pengukuran ke- lenturan tubuh mahasiswa dengan tes model duduk raih (*Sit And Reach*) dengan pelaksanaan sebagai berikut:

- 1) *Testee* duduk telunjur, kedua tungkai lurus dan telapak kaki menempel penuh pada bangku swedia (box khusus).
- 2) *Testee* dengan kedua tangannya mencoba meraih atau meletakkan jari-jari pada box khusus sejauh mungkin.
- 3) Jari yang terpanjang meraih sejauh mungkin diukur sampai titik nol yang dipertahankan selama 3 detik.
- 4) Tidak diperkenankan berlatih

dan diberikan 3x kesempatan berturut-turut melakukan tes.

Catatan:

- Agar lutut tidak tertekuk, pengetes boleh menekan kedua lutut *testee*.
- Apabila *testee* melakukan dengan lutut ditebuk maka tes ini harus diulang

5) Cara penilaian

- Angka dicatat sampai mendekati 1 cm.
- Skor yang dicatat berupa angka yang mampu diraih *testee* dari jarak terjauh dalam 3x pelaksanaan tes yang dikonfersikan pada norma berikut:

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tes kelenturan tubuh yang dilakukan terhadap 20 orang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Rokania diperoleh skor tertinggi sebesar 22, skor terendah sebesar 3, dan *range* sebesar 19 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 12,5. Untuk lebih jelasnya perhitungan dapat dilihat pada Tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Data Kelenturan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Rokania

No	Interval Kelas	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	18-22	6	30%
2	13-17	6	30%
3	8-12	0	0
4	3-7	8	40%
Jumlah		20	100

Untuk melihat data frekuensi kelenturan tubuh berdasarkan norma

penilaian dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 1
Norma Pengukuran *Sit And Reach*

No	Skor	Kategori
1	> 15	Baik Sekali
2	12 – 14 cm	Baik
3	9 – 11 cm	Cukup
4	6 – 8 cm	Kurang
5	< 5 cm	Kurang Sekali

Sumber: Depdiknas (2002:14)

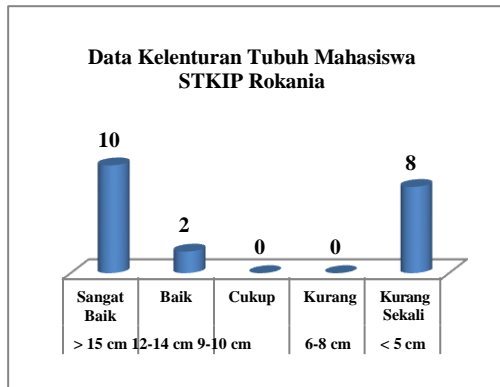
6) Membuat Laporan Pengabdian

Laporan pengabdian disusun sebagai bentuk pertanggung jawaban penulis atas kegiatan pengabdian yang telah dilakukan ke perguruan tinggi.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Data Kelenturan Tubuh Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Rokania Berdasarkan Norma Penilaian

No	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 15 cm	Sangat Baik	10	50%
2	12-14 cm	Baik	2	20%
3	9-10 cm	Cukup	0	0%
4	6-8 cm	Kurang	0	0%
5	< 5 cm	Kurang Sekali	8	40%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel di atas, dari 20 orang Mahasiswa STKIP Rokania yang mengikuti tes kelenturan tubuh diperoleh 10 orang memiliki kelenturan tubuh baik sekali, 2 orang pada memiliki kelenturan tubuh baik, dan 8 orang memiliki kelenturan tubuh kurang sekali. Rata-rata kelenturan tubuh Mahasiswa STKIP sebesar 12,5 yang dikategorikan baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik 1 berikut ini:



Grafik 1
Distribusi Frekuensi Data Kelenturan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Rokania Berdasarkan Norma Penilaian

Kelenturan tubuh merupakan salah satu komponen fisik juga memiliki peranan dalam melakukan aktivitas olahraga. Kelenturan tubuh berperan dalam memberikan keluwesan pada tubuh melakukan aktivitas olahraga. Keluwesan pada tubuh didukung oleh bagian-bagian tubuh, seperti persendian, otot, ligamen dan tendon yang luas saat melakukan gerakan. Keluwesan bagian tubuh ini akan menunjang tubuh melakukan gerak seluas luasnya, gerakan indah dilihat serta menghindari terjadinya cedera. Dengan begitu, individu yang memiliki kelenturan tubuh yang baik, maka penampilan gerakannya akan leluasa dan maksimal.

Untuk memiliki kelenturan tubuh yang baik sangat didukung oleh latihan gerak pada tubuh melalui peregangan tubuh. Gerakan peregangan tubuh yang dilakukan secara teratur akan mendukung kelenturan tubuh tercipta dengan baik. Gerakan peregangan merangsang keluasaan persendian, kontraksi otot, ligamen dan tendon dalam melakukan

gerak aktivitas olahraga.

Makin luwes kelenturan yang dimiliki tubuh akan sangat mendukung tubuh dalam leluasa beraktivitas gerak. Tubuh yang leluasa melakukan aktivitas akan lebih produktif melahirkan suatu tindakan maupun karya. Tindakan yang baik akan memberikan hasil yang baik dan memuaskan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pelatihan yang dilaksanakan dapat disimpulkan, bahwa kegiatan pelatihan memberikan dampak yang positif dalam memberikan pengetahuan, pemahaman dan meningkatkan kemampuan kelenturan tubuh Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Rokania yang dikategorikan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada pimpinan STKIP Rokania melalui ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat karena mendukung dan pembantu pelaksana dari segi biaya pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ismaryati, 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. Sebelas Maret University Press
- Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA kelas X*. Jakarta. Erlangga

Nurhasan, 1986. *Tes Dan Pengukuran*.
Jakarta. Depdikbud Universitas
Terbuka

Syafuruddin, 2011. *Ilmu Kepelatihan
Olahraga, Teori Dan
Aplikasinya Dalam Pembinaan
Olahraga*. Padang. Universitas
Negeri Padang

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran
Olahraga*. Jakarta: PT
Rajagrafindo Persada