

Tingkat Kemampuan Fleksibilitas Atlet di Kabupaten Gunung Kidul

Ch Fajar Sriwahyuniati¹, Danang Wicaksono²

1,2Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
fajar@uny.ac.id, danangvolipko@yahoo.com

Abstrak. Raihan prestasi optimal merupakan akumulasi dari berbagai faktor penunjang prestasi pada atlet. Untuk mencapai prestasi optimal banyak hal yang menjadi faktor, salah satunya faktor penunjangnya adalah fleksibilitas. Pada penelitian ini peneliti lebih menekankan terhadap fleksibilitas atlet porda gunung kidul 2021. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat stratifikasi profil kebugaran fisik atlet porda gunung kidul 2021. Desain penelitian ini termasuk jenis penelitian yang menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Sampel yang di gunakan adalah atlet PORDA Kabupaten Gunung Kidul tahun 2021 yang berjumlah 202 atlet. Instrumen yang digunakan dalam penelian ini adalah *sit and Reach Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet kabupaten gunung kidul yang berjumlah 202 atlet terbagi menjadi kategori “sangat baik” sebesar 12% (23 atlet), kategori “baik” sebesar 31% (63 atlet), kategori “cukup” sebesar 12% (23 atlet), “kurang” sebesar 1% (2 atlet), “sangat kurang” sebesar 1% (2atlet). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat fleksibilitas atlet Kabupaten Gunung Kidul termasuk dalam kategori baik dengan persentase sebesar 31% (63 atlet). Namun masih terdapat atlet yang memiliki fleksibilitas cukup hingga sangat kurang sehingga perlu upaya peningkatan fleksibilitas.

Kata Kunci: Fleksibilitas, Atlet

PENDAHULUAN

Presetasi olahraga merupakan salah satu indikator keberhasilan dalam pembinaan olahraga prestasi. Pencapaian prestasi olahraga tertinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) adalah menjadi juara umum di ajang Pekan Olahraga Daerah (PORDA) yang di selenggarakan setiap 2 tahun sekali. Ajang PORDA merupakan salah satu wadah yang digunakan untuk mebgukur pencapaian atlet dalam olahraga prestasi. Tiap kabupaten dan kota yang berada di DIY berlomba-lomba menjadi juara umum diajang tesebut. Salah satu kabupaten yang ikut berpartisipasi di multi event 2 tahunan ini adalah kabupaten Gunung Kidul. Kabupaten Gunung Kidul merupakan salah satu daerah yang memiliki banyak atlet tetapi prestasinya di ajang PORDA tahun 2019 sepertinya tidak sesuai dengan harapan.

Hasil kejuaraan multi even PORDA yang diselenggarakan pada tahun 2019, tercermin jelas bagaimana prestasi Kabupaten Gunung Kidul di kancah tersebut. Data PORDA 2019 yang di selenggarakan di Kota Yogyakarta, dari 455 medali emas yang diperebutkan, Sleman unggul dengan raihan 140 medali emas, 122 perak, dan 157 perunggu. Kota Yogya mengoleksi 134 medali emas, 131 perak, 133 perunggu. Bantul dengan 123 medali emas, 132

perak, dan 161 perunggu. Kulon Progo di posisi keempat meraih 40 medali emas, 28 perak, dan 65 perunggu. Sedangkan Gunungkidul ada di posisi juru kunci dengan 18 medali emas, 40 perak, dan 59 perunggu.

Data diatas menadakan bahwa prestasi kabupaten Gunung Kidul di ajang PORDA Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sangat memprihatinkan. Oleh karena penting untuk dikaji faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi atlet Gunung Kidul di ajang PORDA DIY. Dalam olahraga prestasi tentu banyak faktor yang mempengaruhi antara lain teknik, taktik dan mental. Selain itu komponen biomotor juga sangat berpengaruh terhadap prestasi olahraga. Salah satu komponen biomotor yang penting dalam pencapaian prestasi olahraga adalah fleksibilitas.

Fleksibilitas adalah kemampuan otot seseorang untuk melakukan gerakan melalui ruang gerak sendi secara maksimal atau yang biasa disebut sebagai kemampuan akhir untuk mencapai range of motion (ROM) (Liveira et al., 2011). Beberapa penelitian sebelumnya telah mengaitkan hubungan antara fleksibilitas dengan beberapa aspek dalam olahraga, seperti hubungan fleksibilitas dengan peningkatan performa dalam melakukan suatu gerakan (Mahady, 2011), dan juga hubungan fleksibilitas

dengan resiko terjadinya suatu cedera dalam melakukan suatu gerakan olahraga (van Dyk, Farooq, Bahr, & Witvrouw, 2018).

Pada umumnya bahwa semakin baik suatu fleksibilitas seseorang, maka semakin baik pula performa seseorang dalam melakukan suatu gerakan olahraga, dan juga semakin rendah resiko mengalami suatu cedera (Askling, Saartok, & Thorstensson, 2006). Sebagai contoh, penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh O'Sullivan, dkk. (O'Sullivan, Murray, & Sainsbury, 2009) Dalam penelitian tersebut, sulivan, dkk melakukan observasi kepada populasi sehat berusia 18 – 40 tahun, baik pria dan wanita. Dalam observasi tersebut, O'sullivan, dkk (O'Sullivan et al., 2009) melakukan intervensi gerakan pemanasan sebelum dan sesudah melakukan gerakan olahraga inti, khususnya gerakan pemanasan pada area hamstring. Dalam kesimpulan penelitian tersebut, Sluivan, dkk mengemukakan bahwa gerakan pemanasan yang dilakukan sebelum dan sesudah gerakan inti akan menghasilkan fleksibilitas otot yang baik, hal tersebut akan membuat resiko terjadinya cedera terhadap suatu individu akan semakin rendah, mengingat dengan adanya fleksibilitas tersebut, dapat mencerminkan kesiapan kemampuan otot dalam melakukan gerakan inti berolahraga.

Berdasarkan data dan teori yang dikemukakan diatas, maka peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti tentang "Tingkat Kemampuan Fleksibilitas Atlet PORDA Kabupaten Gunung Kidul".

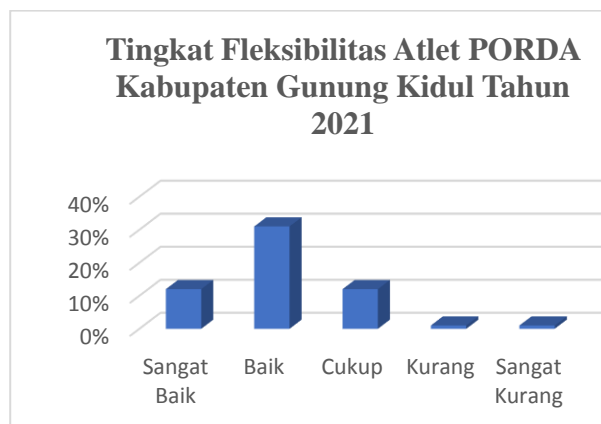
METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian merupakan metode pendekatan deskriptif kuantitatif. Sampel yang digunakan adalah atlet PORDA Kabupaten Gunung Kidul tahun 2021 yang berjumlah 202 atlet. Instrumen yang digunakan dalam penelian ini adalah sit and Reach Test. Teknik analisis data menggunakan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat fleksibilitas atlet kabupaten gunung kidul yang berjumlah 202 atlet terbagi menjadi kategori "sangat baik" sebesar 12% (23 atlet), kategori "baik" sebesar 31% (63 atlet), kategori "cukup" sebesar 12% (23 atlet), "kurang"

sebesar 1% (2 atlet), "sangat kurang" sebesar 1% (2atlet).



Gambar 1. Histogram tingkat fleksibilitas atlet PORDA Kabupaten Gunung Kidul tahun 2021

Fleksibilitas merupakan kemampuan untuk beradaptasi dan bekerja dengan efektif dalam situasi yang berbeda, dan dengan berbagai individu atau kelompok. Fleksibilitas merupakan efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Ini berarti fleksibilitas merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya (Suharjana, 2013; Rahmawati, 2015). Fleksibilitas merupakan kemampuan untuk mendayagunakan otot dan sendi untuk bergerak seluas-luasnya tanpa disertai rasa tidak nyaman atau nyeri (Trisnowiyanto, 2016). Sedangkan menurut Donatelli (2007) fleksibilitas adalah kemampuan otot dan tendon untuk memanjang tanpa disertai adanya keterbatasan sendi. Semakin bagus tingkat fleksibilitas makan akan memperbaiki kemampuan fungsi gerak tubuh serta mengurangi risiko cidera akibat retriksi otot (Ratnawati, 2010)

Fleksibilitas yang baik membantu dalam elastisitas otot dan memberikan jangkauan yang lebih luas gerak pada sendi. Hal ini memberikan kemudahan dalam gerakan tubuh. Menurut Aras, Arsyad, & Hasbiah (2017) bahwa kemampuan untuk menggerakkan tubuh dan anggota tubuh seluas-luasnya, berhubungan erat dengan kemampuan gerakan kelompok

otot besar dan kapasitas kinerjanya. Kemampuan ini terkait pula dengan kemampuan peregangan otot dan jaringan

sekeliling sendi. Kemampuan yang cepat dan lincah dalam mengubah arah memerlukan fleksibilitas tubuh atau bagian tubuh yang terlibat dalam kegiatan tersebut. Melakukan perubahan kecepatan dan arah gerakan dapat mengakibatkan regangan otot yang terlalu kuat sehingga memungkinkan terjadinya cedera otot (muscle strain) apabila fleksibilitas otot yang dimiliki rendah (Aras, Arsyad, & Hasbiah, 2017). Dalam hal ini menandakan pentingnya fleksibilitas untuk mendukung prestasi olahraga, tidak terkecuali prestasi olahraga di Kabupaten Gunung Kidul.

Fleksibilitas juga sangat diperlukan oleh atlet karena atlet dengan fleksibilitas yang baik tidak akan mudah mengalami cedera, selain itu juga mempunyai peluang yang lebih besar untuk menciptakan prestasi yang maksimal dibandingkan dengan atlet yang kurang fleksibilitasnya. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan fleksibilitas yang terbatas dapat menyebabkan penguasaan teknik yang kurang baik dan prestasi rendah (Aras, Arsyad, & Hasbiah, 2017). Fleksibilitas merupakan salah satu unsur penting dalam pembinaan olahraga prestasi. Tingkat fleksibilitas atlet akan berpengaruh terhadap komponen-komponen biomotor yang lainnya.

Menurut Tisna (2017) menunjukkan bahwa fleksibilitas penting sekali dalam hampir semua cabang olahraga terutama olahraga yang banyak menuntut gerak sendi. Dalam beberapa kasus menunjukkan bahwa elastisitas otot akan berkurang jika orang tersebut tidak berlatih. Dalam pembinaan olahraga prestasi, fleksibilitas penting bagi atlet. Memiliki fleksibilitas yang lebih baik memberikan kemudahan bagi atlet dalam bergerak dengan baik, prestasinya akan meningkat dimana salah satunya didukung dari fleksibilitas ruang gerak sendi-sendinya. Jadi hal ini menunjukkan fleksibilitas akan memberikan kontribusi positif terhadap prestasi atlet dalam olahraga prestasi.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan di atas maka fleksibilitas sangat penting untuk menunjang performa atlet dalam meraih prestasi dalam olahraga. Tingkat fleksibilitas atlet PORDA Kabupaten Gunung Kidul masuk dalam kategori baik. Beberapa atlet masih ada yang memiliki fleksibilitas cukup hingga sangat

kurang sehingga perlu adanya peningkatan kemampuan fleksibilitas dengan memberikan Latihan fleksibilitas kepada atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Aras, D., Arsyad, A., Hasbiah, N. (2017). Hubungan Antara Fleksibilitas dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Renang. *JURNAL MKMI*, Vol. 13 No. 4.
- Asklung, C., Saartok, T., & Thorstensson, A. (2006). Type of acute hamstring strain affects flexibility, strength, and time to return to pre-injury level. *British Journal of Sports Medicine*, 40(1), 40–44.
<https://doi.org/10.1136/bjism.2005.018879>
- Donatelli, R. (2007). *Sports-Specific Rehabilitation*; Churchill Livingstone Elsevier, Unites States of America, hal 42-43.
- Liveira, L. O., Emos, A. D. L., Alles, B. E. S., Eite, T. H. L., Hea, M. A. R., & Eis, V. I. M. A. R. (2011). The influence of strength, flexibility, and simultaneous training on flexibility and strength gains. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(5), 1333–1338.
- Mahady, S. E. (2011). Adding flexibility to physician training. *Medical Journal of Australia*, 194(9), 460–462.
<https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2011.tb03061.x>
- O’Sullivan, K., Murray, E., & Sainsbury, D. (2009). The effect of warm-up, static stretching and dynamic stretching on hamstring flexibility in previously injured subjects. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 10, 1–9.
<https://doi.org/10.1186/1471-2474-10-37>
- Rahmawati, Y. (2015). Pengaruh Latihan Swiss Ball Terhadap Peningkatan Trunk Pada Remaja Putri Usia 17-21 Tahun, Interest: *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol. 4 No.1