

PENGARUH FLEKSIBILITAS TUBUH TERHADAP KETERAMPILAN SENAM LANTAI PADA MAHASISWA FIO UNJ 2017

Chandra¹

¹Konsentrasi Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Jl. Pemuda No. 10 Jakarta, Indonesia
Chen2_gymnast@yahoo.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil fleksibilitas tubuh terhadap keterampilan senam lantai pada mahasiswa FIO UNJ 2017. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik survey. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIO UNJ berjumlah 100 orang dan teknik pengambilan sampel dengan teknik random sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan cara mencari secara acak untuk dijadikan sampel penelitian. Hasil penelitian maka didapat rata-rata hasil dari tes dan pengukuran split kiri pada mahasiswa FIO UNJ nilai terendah 4 dan nilai tertinggi 10 dengan rata-rata 7,9. Sedangkan untuk tes split kanan, split tengah, kayang dan dislok bahu memiliki nilai terendah 2 dan nilai tertinggi 10. Rata-rata hasil split kanan 6,89; split tengah 6,07; kayang 5,48 dan dislok bahu 5,70.

Kata Kunci : Fleksibilitas Tubuh, Keterampilan Senam Lantai

PENDAHULUAN

Ingat seberapa mudah atau sulit bagi Anda untuk melakukan gerakan-gerakan sehari-hari dasar. Apakah Anda mengalami kesulitan ketika Anda harus membungkuk untuk mengikat tali sepatunya? Kencangkan ritsleting pada gaun dari belakang? Kadang-kadang kita mengalami kesulitan, bahkan ketika anda bangun tidur.

Semakin besar amplitudo gerakan kami, semakin mudah untuk menerapkannya. Fleksibilitas dari tubuh memberikan kebebasan bergerak. Jangan berfikir fleksibilitas hanya dibutuhkan oleh seorang atlet saja. Hal ini tidak hanya kemampuan untuk melakukan split pesenam atau profesional penari balet melompat. Pertama-tama, fleksibilitas - adalah operasi rasional jaringan otot dari tubuh manusia, dan memberikan kebebasan menyakitkan gerakan. demikian, fleksibilitas tubuh ditandai dengan mobilitas setiap sendi tubuh, masing-masing ligamen dan otot. Dengan itu

dan negara terhubung tulang belakang dan, karena itu, mempengaruhi fleksibilitas dan kinerja seluruh tubuh dari Sistem Saraf Pusat.

Dalam olahraga senam, fleksibilitas tubuh sangat diperlukan. Hal ini berkaitan dengan rumitnya gerakan senam lantai yang mengharuskan tubuh seseorang menjadi lentur agar dapat melakukan gerakan dengan baik dan sempurna. Meskipun demikian, fleksibilitas seseorang ini dapat dilatih. Dengan latihan yang rutin dan teratur memungkinkan seseorang untuk dapat meningkatkan fleksibilitas tubuhnya dengan baik. Akan tetapi sebaliknya jika tubuh tidak pernah dilatih untuk melakukan fleksibilitas maka tubuh akan menjadi kaku dan otot akan kembali ke bentuk semula sebelum dilatih.

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik

yang teratur. Bentuk modern dari senam ialah: Palang tak seimbang, balok keseimbangan, senam lantai. Bentuk-bentuk tersebut konon berkembang dari latihan yang digunakan oleh bangsa Yunani kuno untuk menaiki dan menuruni seekor kuda dan pertunjukan sirkus.

Senam biasa digunakan orang untuk rekreasi, relaksasi atau menenangkan pikiran, biasanya ada yang melakukannya di rumah, di tempat fitness, di gymnasium maupun di sekolah. Sekarang, sejak kecil banyak anak sudah terbiasa diajarkan senam, baik oleh orang tua, maupun oleh pengajar olahraga di sekolah. Senam sangat penting untuk pembentukan kelenturan tubuh, yang menjadi arti penting bagi kelangsungan hidup manusia.

Fleksibilitas Tubuh. Fleksibilitas atau kelenturan adalah salah satu komponen penting yang harus dimiliki oleh tubuh setiap orang. Karena terlihat mudah, gerakan-gerakan kelenturan sering disepelekan. Fleksibilitas adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan melalui ruang gerak sendi secara maksimal. Kemampuan gerak sendi ini berbeda di setiap persendian dan bergantung pada struktur anatomi di sekitarnya, seberapa jauh sendi itu digunakan secara normal, ada tidaknya cedera, dan ketegangan otot serta faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi fleksibilitas.

Kelenturan merupakan efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Kelenturan sangat diperlukan sekali hampir di semua cabang olahraga yang banyak menuntut banyak ruang gerak sendi seperti senam, loncat indah, beberapa nomor atletik,

permainan-permainan dengan bola, anggar, gulat, dan sebagainya.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi data pada penelitian ini meliputi nilai tertinggi, nilai rata-rata, standar deviasi, standar error, distribusi frekuensi, serta histogram dari masing-masing variabel.

Tabel 1. Deskripsi Data Tes dan Pengukuran Fleksibilitas Mahasiswa FIO UNJ

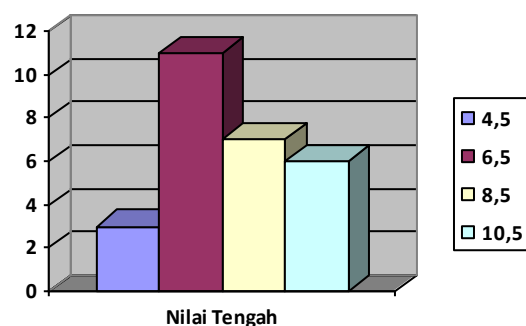
Ukuran	Split kiri	Split kanan	Split tengah	Kayang	Dislok Bahu
Nilai Tertinggi	10	10	10	10	10
Nilai Terendah	4	2	2	2	2
Rata-rata	7,19	6,89	6,07	5,48	5,07
Standar Deviasi	1,94	2,24	2,32	2,91	2,27
Standar Error	0,38	0,44	0,45	0,57	0,44

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Tabel 2. Distribusi Fekuensi Hasil Tes Split

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	FA	FR
1	4 – 5	4,5	3	11,11%
2	6 – 7	6,5	11	40,74%
3	8 – 9	8,5	7	25,93%
4	10 - 11	10,5	6	22,22%
Jumlah			27	100 %

Sumber: Hasil Pengolahan Data

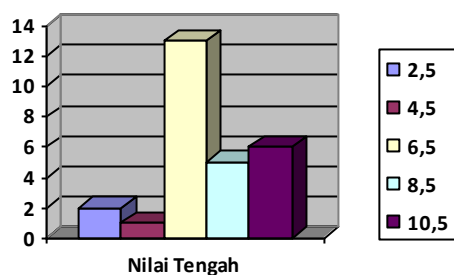


Gambar 1. Histogram Tes Split Kiri

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Split Kanan

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	2 - 3	2,5	2	7,41%
2	4 - 5	4,5	1	3,70%
3	6 - 7	6,5	13	48,15%
4	8 - 9	8,5	5	18,52%
5	10 - 11	10,5	6	22,22%
Jumlah			27	100%

Sumber: Hasil Pengolahan Data

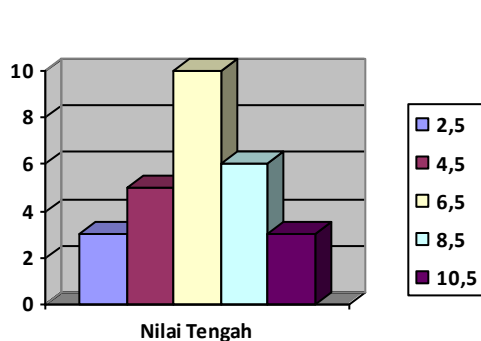


Gambar 2. Histogram Tes Split Kanan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Split Tengah

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	2 - 3	2,5	3	11,11%
2	4 - 5	4,5	5	18,52%
3	6 - 7	6,5	10	37,04%
4	8 - 9	8,5	6	22,22%
5	10 - 11	10,5	3	11,11%
Jumlah			27	100%

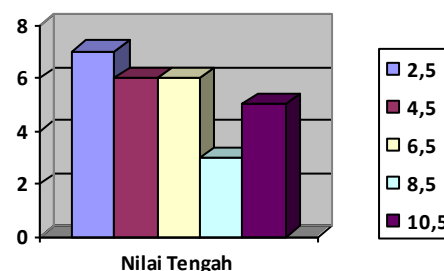
Sumber: Hasil Pengolahan Data



Gambar 3. Histogram Tes Split Tengah

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kayang

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	2 - 3	2,5	7	25,93%
2	4 - 5	4,5	6	22,22%
3	6 - 7	6,5	6	22,22%
4	8 - 9	8,5	3	11,11%
5	10 - 11	10,5	5	18,52%
Jumlah			27	100%



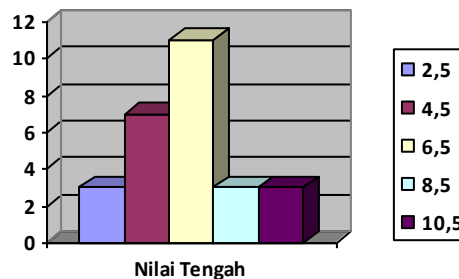
Sumber: Hasil Pengolahan Data

Gambar 4. Histogram Tes Kayang

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Dislok Bahu

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	2 - 3	2,5	3	11,11%
2	4 - 5	4,5	7	25,93%
3	6 - 7	6,5	11	40,74%
4	8 - 9	8,5	3	11,11%
5	10 - 11	10,5	3	11,11%
Jumlah			27	100%

Sumber: Hasil Pengolahan Data



Gambar 5. Histogram Tes Dislok Bahu

DAFTAR PUSTAKA

<https://www.apki.or.id/pentingnya-fleksibilitas-tubuh/>. Diakses 3 Maret 2017 Pkl. 15.35 wib.

<https://ciniacinau.wordpress.com/pengertian-senam-dan-jenis-jenis-senam-lantai/>. Diakses 10 Maret 2017. Pkl. 11.00 wib.

<http://sapriahmad.blogspot.co.id/2016/02/meningkatan-keterampilan-senam-lantai.html>. Diakses 15 Maret 2017. Pkl. 10.15 wib.