

PROFIL TINGKAT KELENTUKAN PADA ATLET DANCE SPORT KATEGORI BREAKING PROVINSI SULAWESI UTARA

¹ Anuardin Mokoagow, ² Agusstevie Teleuw, ³ Zulkifar Achmad,

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia Email:

¹anuardinmokoagow@unima.ac.id, ²agusteivie@unima.ac.id, ³Achmadz@gmail.com

Diterima:12-9-2023 Direvisi : 13-9-2023 Disetujui 18-9-2023

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil Tingkat Kelentukan Pada Atlet Dance Sport Kategori Breaking Provinsi Sulawesi Utara. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan merupakan penelitian non hipotesis. instrumen dalam penelitian ini adalah tes Sit and Reach Test pada usia dewasa umur 19-24 tahun memiliki validitas dan reliabilitas : face validity dan 0,92. Fasilitas dan alat yang digunakan : lantai padat dan rata serta bangku atau boks berskala dalam satuan centimeter. sampel dalam penelitian ini yaitu 20 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan SPSS 22.0

Hasil penelitian menunjukan bahwa Profil Tingkat Kelentukan Pada Atlet Dance Sport Kategori Breaking Provinsi Sulawesi Utara berkategori''baik sekali 14 orang (70 %) berkatogori kelentukan baik,6 orang (30 %) berkatogori kelentukan sedang 0 orang dengan presentasi 0% dan berkatogori kurang 0 orang dengan persentasi 0 % dan berkatogori kurang sekali 0 orang dengan presentasi 0 %

Kata Kunci: Kelentukan, Atlet, Dance Sport

Abstract

This study aims to determine the profile of the level of flexibility in dance sport athletes in the breaking category of North Sulawesi Province. This research is a descriptive study with a quantitative approach and is a non-hypothetical study. The instrument in this study is the Sit and Reach Test for adults aged 19-24 years having validity and reliability: face validity and 0.92. Facilities and tools used: solid and flat floors and benches or boxes with a scale in centimeters. The sample in this study was 20 people using a total sampling technique. The data analysis technique used in this study is descriptive with a quantitative approach using SPSS 22.0 .

The results showed that the Profile of Flexibility in Dance Sport Athletes in the Breaking Category of North Sulawesi Province was in the very good category, 14 people (70%) had good flexibility, 6 people (30%) were in the category of moderate flexibility, 0 people with a presentation of 0% and the category was less 0 people with a percentage of 0% and in the category of less than 0 people with a percentage of 0%

Keywords:

Pendahuluan

Fleksibilitas mencakup lebih banyak ruang sendi dan fleksibilitas otot. Fleksibilitas adalah kemampuan untuk menggerakkan sendi dan otot melalui rentang gerakannya. Manfaat mengurangi kemungkinan cedera sendi dan otot selama latihan, membantu mobilitas, dan memperbaiki komposisi tubuh.

Fleksibilitas seseorang dalam melakukan berbagai gerakan memberikan kenyamanan dan kemudahan. Gerakan apa pun, termasuk berjalan dan olahraga, terutama membutuhkan kelenturan tubuh. Fleksibilitas adalah kondisi yang diperlukan untuk menciptakan koneksi mobilitas bagi orang-orang. Gerakan-gerakan yang ditampilkan lebih terkoordinasi dan berirama bila mendukung kelenturan tubuh yang baik.

Usia mempengaruhi perkembangan tubuh. Skill tersebut terbentuk dari tubuh kecil sekitar usia dua belas tahun (pubertas). Selama masa remaja, perkembangan kelenturan relatif konstan karena berada pada puncaknya. Selain itu, menurun seiring bertambahnya usia. Breaking merupakan olahraga yang sangat di gemari dan sedang berkembang di Sulawesi Utara sendiri, Breaking atau yang lebih dikenal dengan Break Dance dapat dengan mudah ditemui karena dengan perkembangan yang begitu cepat.

Penelitian ini adalah tentang bagaimana Profil Tingkat Kelenturan yang ditemui pada Atlet Dance Sport kategori Breaking dan mencakup usia 19-25 tahun. Dalam penelitian ini di batasi pada Tingkat Kelenturan pada orang dewasa usia 19-25 tahun dan Tingkat Kelenturan pada Atlet Dance Sport kategori Breaking. Tujuan penelitian ini berupa Profil Tingkat Kelenturan Pada Atlet Dance Sport kategori Breaking dan untuk mengetahui Tingkat Kelenturan Pada Atlet Dance Sport kategori Breaking.

Manfaat Penelitian ini adalah :

1. Bagi mahasiswa, penelitian ini merupakan sumber pengembangan penelitian selanjutnya.

2. Bagi peneliti, penelitian ini dapat memberikan motivasi untuk meningkatkan fleksibilitas melalui fleksibilitas.
3. Untuk atlet tingkat lanjut, mengetahui tingkat fleksibilitas Anda pasti akan memberikan dorongan untuk meningkatkan fleksibilitas dan kebugaran Anda.
4. Bagi Guru Olahraga atau Dosen Olahraga, dapat memberikan timbal balik demi peningkatan kelentukan pada siswa didiknya.

Metode Penelitian

penelitian ini untuk mengetahui, Apakah dengan latihan Kelentukan yang dilakukan selama 2 bulan terhadap tingkat Kelentukan pada Atlet Dance Sport kategori Breaking Provinsi Sulawesi Utara. Metode kualitatif yang di pakai dalam penelitian ini, Populasi ini adalah Atlet Dance Sport kategori Breaking Sulawesi Utara berjumlah 20 orang

Variabel dalam penelitian ini adalah :

X: kelentukan togok kedepan.

Alat yang digunakan untuk mengukur kelenturan adalah uji kelenturan sit and reach, atau lebih dikenal dengan istilah sit and reach test. Tes ini bisa valid dan reliabel: validitas wajah dan 0,92. Benda dan alat yang akan digunakan: lantai dan kursi keras dan datar atau kotak. Prosedur untuk menyelesaikan kursus dan ujian adalah sebagai berikut::

1. peserta duduk di tanah dengan kaki terentang, telapak kaki menyentuh kursi, punggung ditekuk di lutut.
2. Hasil pengukuran adalah titik terjauh dari dua posisi, diukur dalam sentimeter kemudian diubah menjadi grafik standar tes duduk dan kelulusan.
3. Subjek perlahan mencondongkan tubuh ke depan dengan kedua tangan sejauh mungkin pada palang dan tahan posisi ini

Selama 3 detik. Pengumpulan data melalui penjaringan data dilakukan dengan metode survei tes dengan Teknik tes dan pengukuran yaitu sit and reach test dilakukan bertahap.

Tabel. norma kelentukan laki laki

No	Interval	Klasifikasi	Skor
1.	+17-+ 27	Sangat baik	5
2.	=6 -+16	Baik	4
3.	0-+5	Cukup	3
4.	-8- -1	Sedang	2
5.	-19-9	kurang	1

Hasil dan Pembahasan

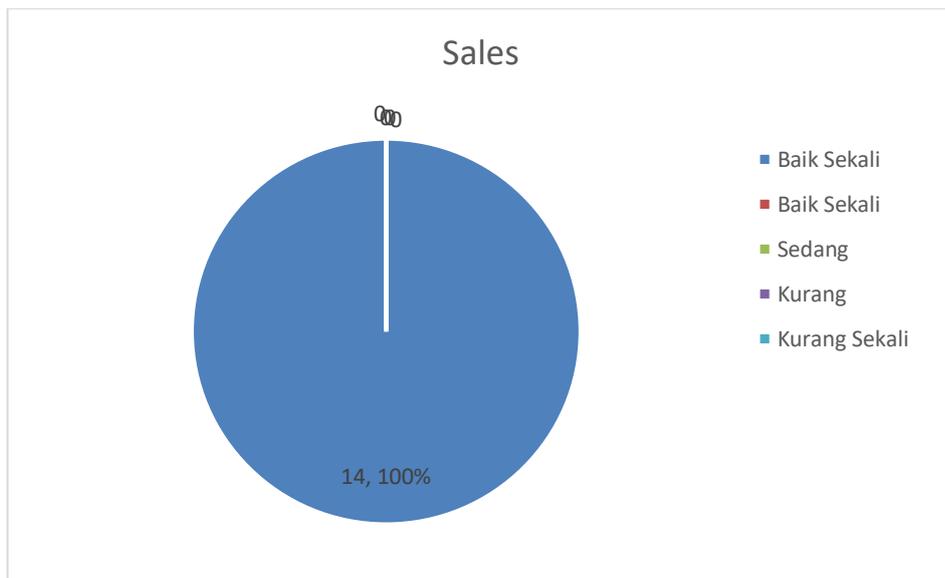
Mendapatkan hasil melalui analisis data digunakan pada hasil tes duduk dan meraih, langkah selanjutnya adalah membuat kartu skor yang dirinci berdasarkan kinerja di setiap kelompok umur. Tujuan dari tabel ini adalah untuk membuat tes yang dilakukan lebih bermanfaat dan lebih mudah untuk dikomunikasikan.

Pada usia dewasa Skor tertinggi adalah

Tabe 4.1.1 Distribusi frekuensi kelentukan

No	frekuensi	kategori	Presentasi (%)
1.	0	Kurang sekali	0 %
2.	0	Kurang	0 %
3.	0	Sedang	0%
4.	6	Baik	30%
5	14	Baik sekali	70 %
	jumlah		100 %

Dari tabel diatas merupakan data tes kelentukan pada Atlet Dance Sport Kategori Breaking Provinsi Sulawesi Utara. berkategori''baik sekali 14 orang (70 %) berkatogori kelentukan baik,6 orang (30 %) berkategori kelentukan sedang 0 % dan berkategori kurang 0 % dan berkategori kurang sekali 0 %



Gambar

Diagram Distribusi Frekuensi Kelentukan

	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a		
	df	Statistic	Statistic	df	Statistic	Sig.
umur respode	20	.229	.229	20	.799	.001
tinggi badan	20	.193	.193	20	.847	.005
data respoden	20	.190	.190	20	.868	.011

Tabel Uji Normalitas

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai sig 0,001 Data yang diperoleh menunjukkan bahwa hasil distribusi yang normal karna hasil nilai berdasarkan sig lebih besar dari > 0,05

Kesimpulan

Dari hasil yang didapatkan melalui pengumpulan data, pengolahan data serta hasil yang didapatkan telah dikemukakan sebelumnya, maka dapatlah dikemukakan kesimpulan penelitian sebagai berikut: Penelitian tentang Kelentukan tolok kedepan secara terprogram yang dilakukan selama satu bulan berpengaruh terhadap tingkat kesehatan dan kesegaran jasmani Atlet Dance Sport Kategori Breaking Provinsi Sulawesi Utara.berkategori''baik sekali 14 orang (70 %) berkatogori kelentukan baik,6 orang (30 %) berkategori kelentukan sedang 0 % dan berkategori kurang 0 % dan berkategori kurang sekali 0 %.

Daftar Pustaka

- Depdikbud. 1995. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani. James
- A. Baley. 1986. Pedoman Atletik. Semarang : Dahara Prize.
- Junusul Hairy. 1989. Fisiologi Olahraga. Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- Kamiso. 1991. Buku 2 Kumpulan Bahan Bacaan Mahasiswa Ilmu Kepeleatihan Dasar. Semarang
: IKIP Semarang Press.
- M. Sajoto. 1995. Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.
Semarang : Dahara Prize.
- Montoye dan Lampiyer. 2000. 300 Teknik Peregangan. Jakarta. Grafindo.
- Paul Uhram. 1986. Latihan Peregangan. Jakarta : Akademika Presindo.
- Paulus L. Pasurney. 2001. Latihan Fisik Olahraga. Jakarta : Pusat Penelitian Dan Pengembangan
KONI Pusat
- Sugiyanto. 1999. Perkembangan Motorik. Semarang : IKIP Semarang Press.
- Wahyudi. 2000. Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta : Fajar Interpretama Offset.