



**GAMBARAN FLEKSIBILITAS TUBUH PADA ANAK USIA
7 – 12 TAHUN DI SEKOLAH DASAR NEGERI LIMO 1**

KARYA TULIS ILMIAH

ANNA FADILLA ROHMAH

1610702011

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI
2019**



**GAMBARAN FLEKSIBILITAS TUBUH PADA ANAK USIA
7 – 12 TAHUN DI SEKOLAH DASAR NEGERI LIMO 1**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Kesehatan**

ANNA FADILLA ROHMAH

1610702011

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D–III FISIOTERAPI
2019**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Anna Fadilla Rohmah

NRP : 1610702011

Tanggal : 20 Juni 2019

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 20 Juni 2019

Yang Menyatakan,



(Anna Fadilla Rohmah)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anna Fadilla Rohmah

NRP : 1610702011

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : D-III Fisioterapi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Gambaran Fleksibilitas Tubuh Pada Anak Usia 7 – 12 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri Limo 1”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 20 Juni 2019

Yang Menyatakan,



(Anna Fadilla Rohmah)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Anna Fadilla Rohmah
NRP : 1610702011
Program Studi : D-III Fisioterapi
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Fleksibilitas Tubuh pada Anak Usia
7-12 Tahun di Sekolah Dasar Negeri Limo 1

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi D-III Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.



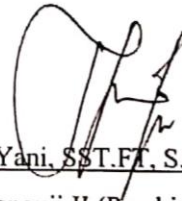
Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis

Ketua Penguji



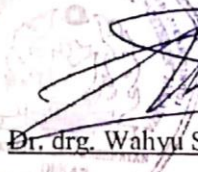
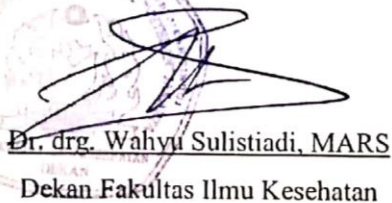
Qoryatullistya, SST.FT

Penguji I

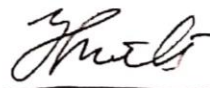


Sri Yani, SST.FT, S.Pd, M.Si

Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, M.Si

Ka. Prodi D-III Fisioterapi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 20 Juni 2019

GAMBARAN FLEKSIBILITAS TUBUH PADA ANAK USIA 7 – 12 TAHUN DI SEKOLAH DASAR NEGERI LIMO 1

Anna Fadilla Rohmah

Abstrak

Anak – anak dikatakan sebagai individu yang berada pada fase tumbang (tumbuh dan kembang). Pada fase tersebut anak memiliki kemauan yang cukup kuat untuk mengenal lingkungan dengan baik. Salah satu caranya dengan memiliki fleksibilitas tubuh yang baik pula. Fleksibilitas adalah keefektifan tubuh yang dimiliki seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh tanpa adanya keterbatasan gerak. Namun, semakin tua seseorang, maka articulation serta tendonnya semakin kaku, berarti fleksibilitas menurun. Fleksibilitas menurun selama tahun pertama kehidupan, dan kemudian mulai meningkat hingga sekitar usia 5 – 8 tahun. Hal ini diikuti oleh penurunan fleksibilitas yang stabil, baik pada anak laki – laki dan perempuan sampai usia 12 – 14 tahun. Fleksibilitas kemudian meningkat lagi hingga sekitar usia 20 – 24 tahun, setelah itu terjadi penurunan yang lambat, tetapi stabil. Penelitian ini merupakan jenis penelitian dengan metode pendekatan cross sectional. Populasi diambil dari siswa di Sekolah Dasar Negeri Limo 1 yang berusia 7 – 12 tahun dengan jumlah sampel 153 siswa. Parameter yang digunakan adalah Beighton Scale. Tujuan penelitian ini untuk mencari gambaran fleksibilitas tubuh pada anak usia 7 – 12 tahun di Sekolah Dasar Negeri Limo 1.

Kata kunci: Fleksibilitas tubuh anak, Beighton Scale, Cross Sectional.

DESCRIPTION OF BODY FLEXIBILITY IN CHILDREN AGED 7 – 12 YEARS IN LIMO 1 ELEMENTARY SCHOOL

Anna Fadilla Rohmah

Abstract

The children are said to be individuals who is in a phase of growth and development. In that phase the child has a willingness strong enough to know the environment well. One way by having good body flexibility anyway. Flexibility is the effectiveness of the body that one has in its adjustment, to do all the activity of the body without limitation mobility. However, the older a person, the articulation and the tendon is more rigid, meaning the flexibility decreases. Flexibility decline during the first year of life, and then starts to increase until around the age of 5 – 8 years. This was followed by a steady decrease in the flexibility, both in boys and girls up to the age of 12 – 14 years. Flexibility and then increased again to around the age of 20 – 24 years, after which the decline is slow, but steady. This study is a survey research with an assessment basis with cross sectional method. Population taken of students in Limo 1 Elementary School, aged 7 – 12 years with a sample of 153 students. The parameters used are Beighton Scale. The purpose of this study to find overview flexibility of the body in children aged 7 – 12 years in Limo 1 Elementary School.

Keywords: Children's body flexibility, Beighton Scale, Cross Sectional.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini tepat pada waktunya dengan judul: "Gambaran Fleksibilitas Tubuh Pada Anak Usia 7 – 12 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri Limo 1". Dengan selesainya penulisan Karya Tulis Ilmiah Akhir, penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada Bapak Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, M.Si, selaku Kepala Program Studi D-III Fisioterapi serta Dosen Pembimbing Akademik. Kepada Ibu Sri Yani, SST.FT, S.Pd, M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini.

Ucapan terimakasih tiada tara untuk kedua orang tua tercinta. Untuk Mama, yang selalu memberikan do'a, dukungan, perhatian, kasih sayang dan kesabaran yang luar biasa, dan untuk Bapak tentunya yang sudah bahagia di surga, karena berkat perjuangan beliau, penulis dapat melanjutkan pendidikan sampai Perguruan Tinggi. Terimakasih juga untuk kakak – kakak saya, Zaky Maulana, A.Md. dan Fitria Dwi Rahmawati, S.Pd., yang telah memberikan dorongan semangat selama perkuliahan sampai penyelesaian Karya Tulis Ilmiah Akhir ini. Teruntuk Ovind Ariesta, Rosmalinda, Natasya Septalianto dan Rahma, terima kasih senantiasa menemani dalam kondisi apapun, baik suka maupun duka. Terimakasih untuk Astri, Puspa, Dylla, Zulfa, Gendhis, Salsa, dan semua teman – teman yang sama – sama berjuang selama perkuliahan dan saling memberikan dukungan. Terima kasih kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas do'a dan dukungannya. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan. Aamiin.

Jakarta, 20 Juni 2019

Penulis

(Anna Fadilla Rohnah)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Identifikasi Masalah.....	3
I.3 Rumusan Masalah.....	4
I.4 Tujuan Penelitian	4
I.5 Manfaat Penulisan.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Pertumbuhan dan Perkembangan	5
II.2 Fleksibilitas	6
II.3 Pengukuran Fleksibilitas dengan Menggunakan <i>Beighton Scale</i>	8
II.4 Kerangka Berfikir	12
II.5 Kerangka Konsep	12
BAB III METODE PENELITIAN.....	13
III.1 Desain Penelitian	13
III.2 Waktu dan Tempat Penelitian	13
III.3 Populasi dan Sampel	13
III.4 Definisi Operasional Variabel Bebas	16
III.5 Instrumen Penelitian.....	17
III.6 Prosedur Pengambilan Data	17
III.7 Pengolahan dan Analisa Data Penelitian.....	18
BAB IV HASIL PENELITIAN	19
IV.1 Karakteristik Subjek Penelitian	19
BAB V PEMBAHASAN	22
V.1 Gambaran Subjek Penelitian	22
V.2 Keterbatasan	27

BAB VI PENUTUP	28
VI.1 Kesimpulan	28
VI.2 Saran	28
DAFTAR PUSTAKA	29
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Skor Skala Beighton	11
Tabel 2	Hasil Pengambilan Sampel	15
Tabel 3	Definisi Operasional Variabel.....	16
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Usia.....	19
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin	20
Tabel 6	Distribusi Frekuensi IMT.....	20
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Fleksibilitas Tubuh	21

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Gerakan Menyentuh Lantai Dengan Telapak Tangan.....	9
Gambar 2	Gerakan Dorsifleksi Pasif Dari Sendi Metacarpophalangeal $>90^\circ$...	10
Gambar 3	Menarik Pasif Ibu Jari Ke Permukaan Telapak Tangan Bawah.....	10
Gambar 4	Gerakan Ekstensi Siku Pasif $>10^\circ$	10
Gambar 5	Gerakan Ekstensi Lutut Pasif $>10^\circ$	11
Gambar 6	Grafik Usia	22
Gambar 7	Grafik Jenis Kelamin.....	23
Gambar 8	Grafik IMT	24
Gambar 9	Grafik Fleksibilitas Tubuh	26

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Konsep	12
Skema 2	Rancangan Penelitian	13

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Penjelasan Persetujuan Penelitian
- Lampiran 2 Inform Consent
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 5 Lampiran Uji Spss
- Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7 Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
- Lampiran 8 Hasil Turnitin