

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 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.