



Pengukuran Kelentukan Siswa Smp Negeri 1 Bangkalan Menggunakan Modifikasi Instrumen Tes *V-Sit and Reach* Secara Daring

Dimas Nur Rahman^{1✉}, Fajar Hidayatullah², Khoirul Anwar³

^{1,2,3}STKIP PGRI Bangkalan,

dimasnurrahman99@gmail.com¹, fajar@stkipgri-bkl.ac.id², khoirul@stkipgri-bkl.ac.id³

Article Info

History Articles

Received : 25 April 2021

Accepted : 18 Mei 2021

Published : 20 Mei 2021

Kata Kunci

Kebugaran Jasmani;

Kelentukan;

V-Sit and Reach Test

Keywords

Flexibility, Physical Fitness

V-Sit and Reach Test

Abstrak

Kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang menggunakan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Jenis kelamin mempengaruhi kelentukan otot. Jenis kelamin perempuan kelentukan ototnya lebih baik dari pada kelentukan otot laki-laki karena perempuan memiliki perbedaan variasi dan anatomi struktur sendi di dalam tubuhnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengukuran aspek kebugaran jasmani kelentukan siswa SMP Negeri 1 Bangkalan dengan menggunakan Tes *V-Sit and Reach*, dan untuk mengetahui perbedaan kelentukan siswa berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang menekankan analisisnya pada data- data angka yang diolah dengan statistika. Data dianalisis menggunakan SPSS. Pada penelitian yang terdahulu pengukuran kelentukan siswa bisa dilaksanakan pada saat pembelajaran luring, sedangkan penelitian pengukuran kelentukan siswa secara daring masih belum ada. Hasil analisa data diperoleh bahwa kategori kelentukan siswa yang mengikuti Pelajaran olahraga di SMP Negeri 1 Bangkalan sebanyak 6,7% dalam kategori baik sekali, 3,3 % baik, 40 % cukup, 23,3% kurang dan 26,7% kurang sekali. Perlunya melakukan tes kebugaran jasmani secara rutin kepada siswa untuk dapat melihat seberapa besar kebugaran yang dimiliki siswa. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya supaya dapat melihat komponen kebugaran jasmani secara keseluruhan

Abstract

Physical fitness is a person's ability to perform physical tasks using strength, endurance and flexibility. Gender affects muscle flexibility. The female sex has better muscle flexibility than male muscle flexibility because women have different variations and anatomy of the joint structure in their bodies. The purpose of this study was to determine the measurement of physical fitness aspects of student flexibility at SMP Negeri 1 Bangkalan using the *V-Sit and Reach* test, and to determine differences in student flexibility based on gender. This study uses a quantitative approach that emphasizes the analysis on numerical data that is processed with statistics. Data were analyzed using SPSS. In previous studies, the measurement of student flexibility can be carried out during offline learning, while research on measuring student flexibility online is still not available. The results of data analysis showed that the category of flexibility of students who took part in sports lessons at SMP Negeri 1 Bangkalan was 6.7% in the category very good, 3.3% good, 40% enough, 23.3% less and 26.7% very poor. It is necessary to carry out regular physical fitness tests for students to be able to see how much fitness students have. Recommendations for further research in order to see the components of physical fitness as a whole

Alamat korespondensi :

Alamat : Tulis alamat penulis utama, kota, kode pos

E-mail : hanyaccontoh@gmail.ac.id / nomer yang bisa dihubungi

p-ISSN 2548-4885

e-ISSN 2548-706x



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Secara khusus, PJO dan Kesehatan /PJOK bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani (Pratomo, 2013). Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Hal ini dapat dicapai dengan latihan yang teratur.

Kelenturan (*flexibility*) adalah kemampuan dari seseorang dalam melaksanakan gerakan dengan amplitudo yang luas. Dengan kelenturan tubuh atau penguluran tubuh yang luas berarti seseorang dapat melakukan gerakan secara bebas, sehingga makin sedikit tenaga yang dikeluarkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dalam olahraga bola voli kelenturan sangat diperlukan untuk memberikan kemudahan dalam melakukan gerakan, karena pergerakan dalam bola voli ini begitu kompleks sehingga diperlukan kemampuan otot-otot dan persendian yang fleksibel yang nantinya gerakan tersebut bisa dilakukan lebih efisien, dan sebagai daya dukung untuk kondisi fisik kecepatan dan kelincahan (Suharno, 1985).

Umur dan jenis kelamin berpengaruh terhadap tingkat fleksibilitas otot seseorang. Fleksibilitas hukumnya berbanding terbalik dengan umur. Oleh karena itu pada usia anak-anak relatif lebih fleksibel dari pada usia tua. Kondisi fleksibilitas yang terbaik dicapai pada umur kira-kira 15-16 tahun. Sedangkan jenis kelamin berpengaruh terhadap fleksibilitas dimana wanita lebih fleksibel dari pada laki-laki (Septiani, 2013)

Jenis kelamin memang mempengaruhi kelenturan otot tubuh. Jenis kelamin wanita kelenturan otanya lebih baik dari pada kelenturan otot jenis kelamin laki-laki hal ini disebabkan karena wanita dan laki-laki memiliki perbedaan variasi juga anatomi struktur sendi didalam tubuh yang dimiliki oleh laki-laki juga wanita. Perempuan cenderung memiliki kelenturan lebih baik dari laki-laki (Suharti, 2016). Faktor utama yang menentukan kelenturan seseorang adalah bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligamen. Fleksibilitas adalah kemampuan dari berbagai macam sendi tubuh bergerak melalui luas gerak sendi secara penuh. Fleksibilitas adalah daya lentur seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Faktor-faktor yang mempengaruhi fleksibilitas yaitu tipe persendian, elastis otot, ligamen bentuk tubuh, jenis kelamin, suhu dan usia (Agustin, 2013).

V-Sit and Reach atau Tes Jangkauan duduk V merupakan tes yang mengukur kelenturan otot punggung bawah dan hamstring. Tes ini sangat mirip dengan tes duduk dan jangkauan meskipun tidak diperlukan kotak. Keuntungan tes ini tidak memerlukan peralatan pengujian khusus seperti yang dilakukan untuk tes duduk dan jangkauan yang serupa. Ini adalah tes yang mudah dan cepat untuk dilakukan yang membutuhkan peralatan minimal (Wood, 2008).

Pengukuran merupakan proses pengumpulan data atau informasi dari suatu objek tertentu. Hasil yang didapat dari pengukuran bersifat kuantitatif. Jadi dapat disimpulkan bahwa pengukuran merupakan suatu proses mulai dari persiapan alat tes, pelaksanaan sampai dengan mendapatkan hasil tes berupa data kuantitatif yang dapat diolah secara statistika. Adapun hasil yang didapat dari pengukuran ini berupa skor, frekuensi, jarak, waktu dan jumlah. Sedangkan tes adalah sebuah instrumen atau alat yang digunakan di dalam suatu pengukuran. Jika kita menggunakan suatu alat untuk mengukur dengan tujuan untuk mendapatkan informasi/ data tentang seseorang atau objek maka alat tersebut dinamakan dengan tes (Nurhasan, 2001).

Sejak dikeluarkannya Surat Edaran Menteri Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam masa darurat penyebaran corona virus diseases (COVID-19) maka sejak saat itu proses belajar dari rumah dilaksanakan melalui pembelajaran daring. Pembelajaran jarak jauh atau pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran tanpa tatap muka langsung antara guru dan siswa tetapi dilakukan melalui online yang menggunakan jaringan internet (Kemdikbud, 2020).

Pembelajaran daring merupakan solusi pembelajaran ketika masa pandemi COVID-19, sistem pembelajaran dilaksanakan melalui perangkat komputer atau laptop. Guru dapat melakukan pembelajaran bersama di waktu yang sama menggunakan grup di media sosial seperti WhatsApp (WA), Telegram, Instagram dan aplikasi lain. Berhasilnya sebuah proses pembelajaran tergantung pada kondisi siswa dan kompetensi guru. Guru yang mempunyai kompetensi akan memunculkan inovasi dalam setiap pembelajarannya. Inovasi tersebut dapat berupa kolaborasi antara media belajar dan aplikasi yang digunakan untuk mempermudah siswa dalam memahami pembelajaran (Sa'diyah, 2021). Di masa pandemi di tengah wabah virus Corona olahraga aman dilakukan karena olahraga memberi banyak manfaat kesehatan (Zhu, 2020).

Pembelajaran di sekolah dapat terpengaruh karena adanya pandemi Covid 19, termasuk terganggunya proses pengukuran kelentukan siswa, hal ini berdampak guru tidak bisa memonitor atau mengetahui kebugaran jasmani siswa terutama pada kelentukan siswa. Kelentukan siswa dapat diukur dengan menggunakan instrumen *V-Sit and Reach Test* yang merupakan cara paling sederhana dilakukan oleh siswa. Pada penelitian yang terdahulu pengukuran kelentukan siswa bisa dilaksanakan pada saat pembelajaran luring, sedangkan penelitian pengukuran kelentukan siswa secara daring masih belum ada. Dengan melihat permasalahan tersebut maka peneliti melakukan penelitian dengan judul "Pengukuran Aspek Kebugaran Jasmani kelentukan siswa SMP Negeri 1 Bangkalan dengan Mengimplementasikan Instrumen Tes *V-Sit and Reach* yang Dimodifikasi secara Daring" selain tidak ditemukan penelitian tentang pengukuran aspek kelentukan siswa SMP Negeri 1 Bangkalan dengan mengimplementasikan Instrumen tes *V-Sit and Reach* yang dimodifikasi secara daring. Peneliti juga melakukan penelitian tentang pengukuran aspek kebugaran jasmani kelentukan siswa SMP Negeri 1 Bangkalan untuk mengetahui perbedaan kelentukan siswa berdasarkan jenis kelamin.

METODE

Pendekatan Penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, artinya penelitian yang menekankan analisisnya pada data- data angka yang diolah dengan metode statistik. Apabila dikaitkan dengan penelitian ini maka penelitian ini akan dianalisis menggunakan analisis komparasi, yaitu membandingkan kelentukan siswa SMP Negeri 1 Bangkalan berdasarkan jenis kelaminnya. Sampel yang akan digunakan sebanyak 30 siswa dari populasi 50 siswa laki – laki dan siswa perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Bangkalan dengan perbandingan 1 : 1 yaitu 15 siswa laki- laki dan 15 siswa perempuan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Quota Sample* dimana pengambilan sample dengan teknik ini mendasarkan diri pada jumlah yang sudah di tentukan.

Instrumen penelitian dalam pelaksanaan penelitian ini diperlukan *Standart Operasional* Pelaksanaan pembelajaran daring untuk menyampaikan tujuan penelitian dan menjelaskan prosedur tes *V-Sit and Reach*. Pelaksanaan pembelajaran secara daring melalui zoom dan Standart Operasional Pelaksanaan Tes kelentukan (*V-Sit and Reach*), untuk mengukur kelentukan otot punggung bawah dan hamstring. Siswa melakukan pemanasan yang sesuai, kemudian duduk selunjur tanpa sepatu, lutut lurus, tumit menempel pada garis yang sudah ditempel di lantai. Kemudian siswa melepas sepatunya dan duduk di lantai dengan garis ukur antar kaki dan telapak kaki diletakkan tepat di belakang baseline, tumit terpisah 8–12 cm dan ditempatkan pada garis ukur. Dengan kaki dipegang rata oleh pasangan, siswa perlahan lahan mencapai ke depan sejauh mungkin, menjaga jari-jari pada baseline dan kaki tertekuk. Setelah tiga kali latihan, siswa memegang jangkauan keempat selama tiga detik, sementara itu jarak dicatat. Pastikan tidak ada gerakan tersentak-sentak, dan ujung jari tetap rata dan kaki rata.

Pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini berupa tes praktik. Teknik atau cara pengumpulan data penelitian dilakukan secara daring dengan memberikan video praktik pada siswa melalui WhatsApp dan Zoom. Siswa diperintahkan untuk mempraktikkan dan mendokumentasikan hasil praktiknya kemudian mengirim hasilnya melalui WhatsApp kembali.

Uji instrumen dalam penelitian ini meliputi pengujian validitas menggunakan rumus pearson product- moments menggunakan bantuan SPSS 17.0 for windows 16 , Setelah dilakukan uji validitas, selanjutnya dilakukan uji reliabilitas dengan formula alpha, (Arikunto, 2013).

Teknik analisa yang digunakan untuk menganalisa data hasil penelitian berupa hasil kelentukan siswa, menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase dan statistik diskriptif dalam menganalisa data yang sudah didapatkan. Hasil kelentukan siswa dimasukan dalam beberapa kategori.

Tabel 1. Kategori Tingkat Kelentukan

Kategori	Rentang Skor
Baik sekali	$X > M + 1,5 SD$
Baik	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$
Cukup	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$
Kurang	$M - 0,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$
Kurang sekali	$X \leq M - 1,5 SD$

Menganalisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisa deskriptif persentase (Yogi Bintoro, 2021)

Untuk menghitung persentase digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

- P = Angka persentase,
- F = Frekuensi,
- N = Jumlah subjek atau respon

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan analisa data akan dilakukan uji syarat statistik terlebih dahulu yaitu uji normalitas dengan menggunakan uji chi kuadrat dan uji homogenitas menggunakan rumus F, setelah itu dilakukan uji instrumen meliputi uji validitas menggunakan teknik person product moment dan uji reliabilitas menggunakan formula alpha.

a. Hasil Penelitian

.Pada Uji normalitas menggunakan uji Chi Square Test dalam penelitian ini dihasilkan nilai chi square sebesar 0,037 jika nilai chi square 0,037 lebih kecil dari 0,05, maka dapat dikatakan data terdistribusi normal. Hasil Uji Homogenitas menggunakan rumus F dalam penelitian ini nilai signifikan yang diperoleh 0,429, jika nilai signifikan 0,429 lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan datanya homogen.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Instrumen Standart Operasional Prosedur oleh 5 Validator

NO	No soal penugasan	Nilai r		Keterangan
		Hitung	Tabel	
1	1	0,914	0,878	Valid
2	2	0,955	0,878	Valid
3	3	0,955	0,878	Valid
4	4	0,955	0,878	Valid
5	5	0,953	0,878	Valid
6	6	0,955	0,878	Valid
7	7	0,953	0,878	Valid
8	8	0,955	0,878	Valid
9	9	0,953	0,878	Valid
10	10	0,914	0,878	Valid

Berdasarkan tabel 4 maka dapat dilihat bahwa seluruh soal penugasan atau item aspek yang dinilai untuk instrumen Standart Operasional Prosedur yang dilakukan oleh 5 validator memiliki status valid karena dari hasil perhitungan di atas didapatkan dan dibandingkan berdasarkan Tabel r Product Moment Pada sig 0,05 yaitu 0,878 dengan ketentuan jika nilai r hitung > r tabel, maka instrumen tersebut dinyatakan valid dan jika nilai r hitung < r tabel, maka nilai instrumen dinyatakan tidak valid.

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen Standart Operasional Prosedur terhadap 30 responden

NO	No soal penugasan	Nilai r		Keterangan
		Hitung	Tabel	
1	1	0,402	0,361	Valid
2	2	0,402	0,361	Valid
3	3	0,525	0,361	Valid
4	4	0,613	0,361	Valid
5	5	0,438	0,361	Valid
6	6	0,613	0,361	Valid
7	7	0,483	0,361	Valid
8	8	0,770	0,361	Valid
9	9	0,543	0,361	Valid
10	10	0,748	0,361	Valid

Berdasarkan tabel 5 maka dapat dilihat bahwa seluruh soal penugasan atau item aspek yang dinilai untuk instrumen Standart Operasional Prosedur yang dilakukan terhadap 30 responden memiliki status valid. , karena dari hasil perhitungan di atas di dapatkan dan dibandingkan berdasarkan Tabel r Product Moment Pada sig 0,05 yaitu 0,361 dengan ketentuan jika nilai r hitung > r tabel, maka instrumen tersebut dinyatakan valid dan jika nilai r hitung < r tabel, maka nilai instrumen dinyatakan tidak valid.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *Standart Operasional Procedure*

No	Instrumen	Alpha Cronbach	Nilai r tabel	Keterangan
1	SOP oleh 5 validator	0,99	0,6	Reliabel
2	SOP terhadap 30 responden	0,79	0,6	Reliabel

Berdasarkan Tabel 4 diatas menunjukkan bahwa. Uji reliabilitas instrumen Standar Operasional Prosedur (SOP) dinyatakan reliabel. Menurut (Sujarweni, 2014) instrumen dikatakan reliabel jika nilai Alpha Cronbach > 0,6. Dari hasil uji reliabilitas di atas diketahui Alpha Cronbach dari instrumen SOP oleh 5 validator yaitu 0,99 dan Alpha Cronbach dari instrumen SOP terhadap 30 responden yaitu 0,79, ternyata memiliki nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,6 berarti kedua instrumen dinyatakan reliabel.

Uji statistik pengujian hipotesa untuk mengetahui signifikan perbedaan antara kelentukan laki laki dan perempuan adalah uji Independent Sample T test

Tabel 5. Hasil Uji *Independent Sample T test*

Hasil Pengukuran kelentukan	N	Mean	Standart Deviasi	Sig (2-tailed)
Uji laki	15	2,65	2,41	0,000
Uji perempuan	15	9,50	3,00	0,000

Dari tabel 5 di atas dapat dianalisa bahwa uji kelentukan perempuan mempunyai nilai rata rata lebih tinggi dibandingkan dengan uji kelentukan laki laki. Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata rata uji perempuan 9,50 sedangkan nilai rata rata uji laki laki 2,65. Dari hasil uji t pada tabel Independent Sample Test di atas terlihat bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000, nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelentukan laki laki dan perempuan. Nilai Sig. (2-tailed) $0,00 < 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kelentukan laki-laki dan perempuan.

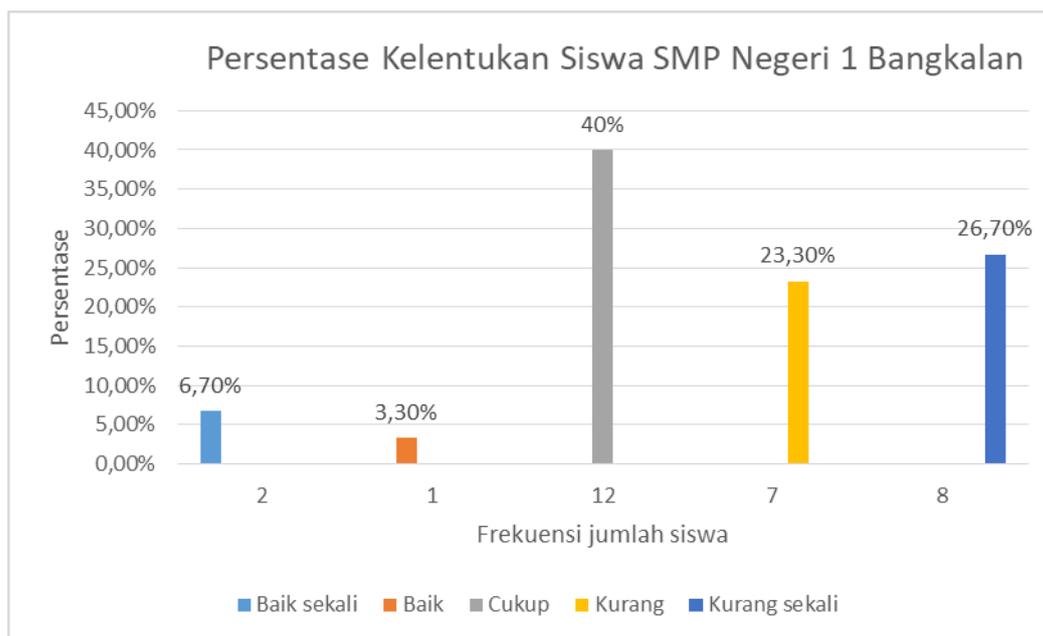
Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung , maka distribusi katagorisasi kelentukan siswa SMP Negeri 1 Bangkalan dapat diketahui. Adapun distribusi katagori tingkat kelentukan adalah sebagai berikut :

Tabel 6. Kategorisasi kelentukan siswa SMP Negeri 1 Bangkalan dengan Mengimplementasikan Instrumen Tes *V-Sit and Reach* yang dimodifikasi secara daring

Skor	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 13,03$	15-18	2	6,7%	Baik Sekali
$8,40 < X \leq 13,03$	11-14	1	3,3%	Baik
$8,40 < X \leq 8,40$	7-10	12	40,0%	Cukup
$13,03 < X \leq 8,40$	3-6	7	23,3%	Kurang
$X \leq -0,87$	0-2	8	26,7%	Kurang Sekali
Jumlah		30	100%	

Dari tabel 6 di atas dapat diketahui bahwa kategori Kelentukan Siswa di SMP Negeri 1 Bangkalan Kabupaten Bangkalan adalah sebagian besar dalam kategori cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup dengan 12 orang atau 40%. Kelentukan siswa di SMP Negeri 1 Bangkalan Kabupaten Bangkalan yang berkategori baik sekali 2 orang atau 6,7%, baik 1 orang atau 3,3%. cukup 12 orang atau 40%, kurang 7 orang atau 23,3% dan kurang sekali 8 orang atau 26.7%.

Berikut ini grafik ilustrasi Kelentukan Siswa di SMP Negeri 1 Bangkalan Kabupaten Bangkalan dengan Mengimplementasikan Instrumen Tes *V-Sit and Reach* yang dimodifikasi secara daring



Gambar 1. Histogram Kelentukan Siswa di SMP Negeri 1 Bangkalan Kabupaten Bangkalan dengan Mengimplementasikan Instrumen Tes *V-Sit and Reach* yang dimodifikasi secara daring

Dari hasil tes kelentukan yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 7. Hasil Tes Kelenturan siswa laki-laki dan perempuan SMP Negeri 1 Bangkalan

Hasil Test Kelenturan centimeter	Kelompok		Total
	Laki-Laki	Perempuan	
0	4	0	4
1	2	0	2
2	2	0	2
3	2	0	2
4,3	1	0	1
5	1	0	1
5,5	1	0	1
6	1	1	2
7	1	4	5
8	0	3	3
9	0	3	3
10,3	0	1	1
11,6	0	1	1
17,4	0	1	1
18,2	0	1	1
TOTAL	15	15	30

Dari data tabel 7 di atas dapat dideskripsikan ada perbedaan kelentukan laki laki dengan perempuan dimana perempuan mempunyai kelentukan lebih baik dari laki laki, dimana perempuan jarak kelentukan maksimal 18,2 cm dan laki laki jarak kelentukan maksimal 7 cm.

Berikut adalah grafik ilustrasi Perbedaan Kelentukan Siswa laki laki dan perempuan di SMP Negeri 1 Bangkalan



Gambar 2. Histogram perbedaan kelentukan siswa laki laki dan perempuan SMP Negeri 1 Bangkalan

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini yang menyatakan ada perbedaan kelentukan siswa SMP Negeri 1 Bangkalan berdasarkan jenis kelamin diterima. Ini dibuktikan dengan Hasil Uji Independent Sample T Test dimana Nilai Sig. (2-tailed) $0,00 < 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kelentukan laki-laki dan perempuan dan pengukuran kelentukan siswa SMP Negeri 1 Bangkalan dengan Mengimplementasikan Instrumen Tes *V-Sit and Reach* yang dimodifikasi secara daring sebagian besar dalam kategori cukup, ini dibuktikan dengan uji analisa data penelitian yang menghasilkan bahwa kategori Kelentukan Siswa di SMP Negeri 1 Bangkalan Kabupaten Bangkalan adalah sebagian besar dalam kategori cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup dengan 12 orang atau 40%. Kelentukan siswa di SMP Negeri 1 Bangkalan Kabupaten Bangkalan yang berkategori baik sekali 2 orang atau 6,7%, baik 1 orang atau 3,3%. cukup 12 orang atau 40%, kurang 7 orang atau 23,3% dan kurang sekali 8 orang atau 26.7%.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kelentukan siswa SMP Negeri 1 Bangkalan berdasarkan jenis kelamin dan untuk mengetahui pengukuran aspek kebugaran jasmani kelentukan siswa SMP Negeri 1 Bangkalan dengan mengimplementasikan instrumen tes *V-Sit and Reach* yang dimodifikasi secara daring. Pengukuran kelentukan siswa SMP Negeri 1 Bangkalan

dengan Mengimplementasikan Instrumen Tes *V-Sit and Reach* yang dimodifikasi secara daring termasuk kategori cukup. Ini dibuktikan dengan uji analisa data penelitian yang menghasilkan bahwa kategori Kelentukan Siswa di SMP Negeri 1 Bangkalan Kabupaten Bangkalan adalah sebagian besar dalam kategori cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup dengan 12 orang atau 40%.

Hasil yang ditampilkan sejalan dengan teori yang disampaikan bahwa hanya terdapat sedikit siswa yang memenuhi kriteria baik, ini membuktikan bahwa pentingnya melakukan tes kelentukan bagi siswa disaat pandemic covid. Faktor utama yang menentukan kelentukan seseorang adalah bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligamen. Fleksibilitas adalah kemampuan dari berbagai macam sendi tubuh bergerak melalui luas gerak sendi secara penuh. Fleksibilitas adalah daya lentur seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Faktor-faktor yang mempengaruhi fleksibilitas yaitu tipe persendian, elastis otot, ligamen bentuk tubuh, jenis kelamin, suhu dan usia (Agustin, 2013). Selain itu pandemic covid'19 menjadi penghambat dalam pembelajaran maka dari itu perlunya modifikasi tes untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik salah satu komponennya yaitu kelentukan.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengukur perbedaan tes kelentukan antara siswa laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian tentang pengukuran jasmani kelentukan siswa SMP Negeri 1 Bangkalan dengan mengimplementasikan instrumen tes *V-Sit and Reach* yang dimodifikasi secara daring, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan kelentukan siswa SMP Negeri 1 Bangkalan berdasarkan jenis kelamin yaitu ada perbedaan kelentukan laki-laki dengan perempuan dimana perempuan mempunyai kelentukan lebih baik dari laki-laki, perempuan jarak kelentukan maksimal 18,2 cm dan laki-laki jarak kelentukan maksimal 7 cm dan pengukuran aspek kebugaran jasmani kelentukan siswa SMP Negeri 1 Bangkalan dengan mengimplementasikan instrumen tes *V-Sit and Reach* yang dimodifikasi secara daring, diketahui bahwa kategori Kelentukan Siswa di SMP Negeri 1 Bangkalan Kabupaten Bangkalan adalah sebagian besar dalam kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D. (2013). *Perbedaan Pengaruh Pemberian Balistic Stretching dan Stretching pada Otot Hamstring terhadap Tinggi Blocking Jumping pada Atlet Yuniior Bola Voli di Sragen*. Surakarta: Universitas muhammadiyah surakarta.
- Arikunto, P. D. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Kemdikbud, P. (2020). *Surat edaran mendikbut no.4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran corona virus disease (covid 19)*. Pusdiklat Pegawai Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat: Direktorat jendral olahraga.
- Pratomo, A. T. (2013). *Surve Sarana Dan Prasarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kota Purbalingga Tahun 2012*. Purbalingga: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Sa'diyah, N. (2021). Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Pembelajaran Pada Masa Pandemi. *Jurnal Ilmiah MEA*, 552-563.
- Septiani, D. (2013). *Hubungan antara Kelentukan Togak dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas VII Smp Negeri 1 Kalasan, kabupaten Selemman Yogyakarta*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharno. (1985). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharti. (2016). Perkembangan Gerak : Kelentukan (Flexibilite). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan" GELORA* , 3(2) 519-525.
- Sujarweni, W. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Wood, R. (2008). *V-Sit mencapai uji flaksibilitas*. Diambil kembali dari <https://www.topendsports.cpm/testing/tests/v-sit.htm>.
- Yogi Bintoro, G. N. (2021). Kontribusi Kelentukan, Kekuatan, Dan Daya Tahan Atlet Gulat Sasana Bantul. *Jurnal Olympia*.
- Zhu, W. (2020). Should, and how can, exercise be done during a corona virus out break? An interview with Dr. Jeffrey A. Woods. *Journal of sport and health science*, 9(2) 105-107. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.01.005>