

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN  
TINGKAT KELINCAHAN PADA REMAJA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1 pada  
Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Oleh:**

**WAHYU ANISA SHOLIHAH**

**J120140034**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN**  
**TINGKAT KELINCAHAN PADA REMAJA**

**PUBLIKASI ILMIAH**

Disusun oleh:

**WAHYU ANISA SHOLIHAH**

**J120140034**

Telah diperiksa dan disetujui oleh

Dosen

Pembimbing



**Wahyuni, S.Fis., M.Kes**

**NIK: 808**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN  
TINGKAT KELINCAHAN PADA REMAJA**

Diajukan Oleh:

**Wahyu Anisa Sholihah**

**J120140034**

**Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Universitas Muhammadiyah Surakarta**

**Pada hari Rabu, 4 maret 2018**

**Dewan penguji:**

**Nama Penguji**

**Tanda Tangan**

1. Wahyuni, S.Fis.,M.Kes  
(Ketua Dewan Penguji) (  )
2. Wijianto, SSt.FT.,M.Or  
(Anggota 1 Dewan Penguji) (  )
3. Farid Rahman, SSt.FT.,M.Or  
(Anggota 2 Dewan Penguji) (  )

**Mengetahui  
Bekan FIK UMS**



**(Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes)**

**NIKATIDN. 786/06-1711-7301**

### **PERNYATAAN KEASLIAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, 4 Maret 2018

Penulis



**Wahyu Anisa Sholihah**

**J120140034**

## HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KELINCAHAN PADA REMAJA

### ABSTRAK

Gaya hidup *sedentary* membuat perubahan pada remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan. Bila keadaan berlangsung cukup lama dapat menyebabkan terjadinya penurunan kesehatan dan muncul *hypokinetic disease* atau penyakit yang disebabkan karena kurangnya aktivitas gerak tubuh. Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang di produksi oleh kontraksi otot rangka untuk mengeluarkan energi. Tingkat aktivitas fisik yang rendah akan beresiko terjadinya peningkatan penyakit degeneratif pada seseorang. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dengan keseimbangan, manfaatnya untuk mengkoordinasi gerak tubuh agar dapat efektif serta untuk menjaga ketahanan tubuh. Kelincahan remaja sangat penting karena setiap gerakan yang dihasilkan dapat memberikan dampak baik bagi tubuh. kelincahan yaitu dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain aktivitas fisik, usia, jenis kelamin, dan IMT. Remaja yang jarang melakukan aktivitas fisik akan memiliki nilai kelincahan yang kurang dari remaja yang sering melakukan aktivitas fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kelincahan pada remaja. Penelitian ini menggunakan Observasional dengan pendekatan Cros sectional. Populasi dalam penelitian ini ada 60 orang diambil dari 3 kelompok yaitu mahasiswa aktivis IMM FIK UMS, mahasiswa atlet UKM futsal UMS, mahasiswa pasif fisioterapi UMS, dengan jumlah pada masing-masing kelompok ada 20 orang. Pemilihan sampel dengan total sampling. Analisa data menggunakan chi-square. Hasil dari penelitian didapatkan responden dengan aktivitas fisik ringan ada 14 orang, 7 orang memiliki tingkat kelincahan kurang sekali, 4 orang kelincahannya kurang, dan 3 orang kelincahannya sedang. Pada aktivitas fisik sedang ada 23 orang dimana 4 orang memiliki tingkat kelincahan kurang sekali, 4 orang kelincahannya kurang, 1 orang kelincahannya sedang, 7 orang kelincahannya baik, dan 7 orang kelincahannya baik sekali. Pada aktivitas fisik berat ada 23 orang, dimana 3 orang memiliki tingkat kelincahan sedang, 10 orang baik, dan 10 orang lagi baik sekali. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kelincahan pada remaja ( $P=0,000$ ).

**Kata Kunci:** Aktivitas fisik, kelincahan, remaja.

### ABSTRACT

Sedentary lifestyle makes many changes to adolescence who are in infancy. If the situation lasts long enough to cause a decrease in health and emerged hypokinetic disease or disease caused by lack of gesture activity. Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscle that requires energy. The low levels of physical activity will be increasing degenerative diseases in a person. While agility is the ability to change position with balance, the benefits of agility are to coordinate gestures to be effective and to endurance maintain. Adolescent agility is

very important because every movement produced can have a good effect on the body. agility is influenced by several factors including physical activity, age, gender, and BMI. adolescence who rarely do physical activity will have less agility value than adolescence who often do physical activity. To determine the relationship between physical activity with agility in adolescents. This research use Observational with Cros sectional approach. Population in this research there are 60 people taken from 3 group that is IMM student activist of FIK UMS, student of futsal UMS athlete, passive physiotherapy student of UMS, with amount in each group there are 20 people. Selection of samples with total sampling. Data analysis using chi-square. The result of this research got the respondents with light physical activity there are 14 people, 7 people have less agility, 4 less agility, and 3 medium agility. In physical activity there are 23 people where 4 people have less agility, 4 people agility less, 1 person agility, 7 people good agility, and 7 people agility is very good. In severe physical activity there are 23 people, where 3 people have a moderate agility, 10 good people, and 10 others are very good. There is a relationship between physical activity and agility in adolescents ( $P = 0.000$ ).

**Keywords:** Physical activity, agility, adolescence.

## 1. PENDAHULUAN

Gaya hidup *sedentary* banyak membuat perubahan pada masyarakat. Kemudahan di sekitar sudah banyak di jumpai antara lain alat-alat canggih modern yang menyebabkan seseorang cenderung bergantung sehingga tidak melakukan aktivitas fisik (Dicaraka dan Candrawati, 2014). Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang di produksi oleh kontraksi otot rangka untuk mengeluarkan energi. Tingkat aktivitas fisik yang rendah akan beresiko meningkatkan penyakit degeneratif pada seseorang yang disebabkan kurangnya aktivitas gerak tubuh atau *hypokinetic disease* (ACSM, 2006). Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan keseimbangan, manfaat kelincahan pada remaja yaitu untuk mengkoordinasi gerak tubuh, agar gerakan tubuh dapat efisien dan efektif, menjaga ketahanan tubuh, untuk dapat melakukan aktivitas fisik tidak harus punya tingkat kelincahan yang bagus karena aktivitas fisik sehari-hari sudah mempengaruhi tingkat kelincahan seseorang (Fitriani, 2016).

Berdasarkan penjabaran di atas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kelincahan pada remaja.

## 2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi *Observasional* dengan pendekatan *Cros sectional* yaitu penelitian hanya dilakukan sekali. Penelitian terdiri dari 3 kategori responden yaitu mahasiswa aktivis IMM FIK, mahasiswa pasif fisioterapi S1 kelas A Universitas Muhammadiyah Surakarta dan mahasiswa atlet UKM futsal Universitas Muhammadiyah Surakarta tempat penelitian akan di lakukan di edu park Universitas Muhammadiyah, Penelitian dilakukan pada hari rabu 20 februari 2018.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil Penelitian berdasarkan karakteristik responden

#### 3.1.1 Berdasarkan Usia

Distribusi responden berdasarkan usia pada penelitian ini di ambil dari usia terendah adalah 17 tahun dan usia tertinggi adalah 22 tahun.

Tabel 1 Karakteristik Usia Responden

Usia	Jumlah	Persentase %
17 – 19	31	51%
20 – 22	29	49%
Jumlah	60	100%

Dari tabel di atas diperoleh hasil bahwa responden dengan usia 17 – 19 tahun berjumlah 31% orang (51%) dan usia 20 – 22 tahun berjumlah 29 orang (49%).

#### 3.1.2 Berdasarkan Jenis Kelamin

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini ada dua kelompok yaitu laki-laki dan perempuan.

Tabel 2 Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase %
Laki-laki	32	53%
Perempuan	28	47%
Jumlah	60	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden adalah jenis kelamin laki-laki sebanyak 32 orang (53%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 28 orang (47%).

### 3.1.3 Berdasarkan IMT

Distribusi responden berdasarkan IMT pada penelitian ini ada 5 kategori yang terdiri dari , Berat badan kurang, berat badan normal, overweight, Obesitas tingkat I, dan Obesitas tingkat II.

Tabel 3 Karakteristik IMT Responden

Kategori IMT	Jumlah	Persentase %
BB kurang	50	83%
BB normal	10	17%
Overweight	0	0%
Obes I	0	0%
Obes II	0	0%
Jumlah	60	100%

Dari tabel di atas dapat di ketahui bahwa distribusi IMT remaja yang terdiri dari mahasiswa aktivis IMM, mahasiswa pasif, dan mahasiswa atlet futsal UMS yang tertinggi yaitu kategori BB kurang ada 50 orang (83%) dan kategori BB normal ada 10 orang ( 17%), dan hasil yang terendah ada di kategori Overweight, Obes I dan Obes II ada 0 orang (0%).

### 3.1.4 Berdasarkan Aktivitas Fisik

Distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik pada remaja ada 3 kategori yaitu aktivitas ringan, aktivitas sedang, dan aktivitas berat.

Tabel 4 Karakteristik Berdasarkan Aktivitas Fisik Responden

Kategori Aktivitas	Jumlah	Persentase%
Aktivitas Ringan	14	24%
Aktivitas Sedang	23	38%
Aktivitas Berat	23	38%
Jumlah	60	100%



Dari tabel di atas di peroleh hasil tingkat aktivitas fisik responden yang tertinggi yaitu aktivitas fisik sedang ada 23 orang (38%), dan aktivitas fisik berat ada 23 orang (38%), dan terendah pada aktivitas fisik ringan ada 14 orang (24%).

### 3.1.5 Berdasarkan Kelincahan

Distribusi responden berdasarkan tingkat kelincahan pada penelitian ini ada 5 kategori antara lain : kurang lincah, kurang, sedang, baik, dan baik sekali.

Tabel 5 Karakteristik Berdasarkan Kelincahan Responden

Kategori Kelincahan	Jumlah	Persentase%
Kurang Sekali	11	19%
Kurang	8	13%
Sedang	7	12%
Baik	17	28%
Baik Sekali	17	28%
Jumlah	60	100%

Dari tabel di atas diperoleh hasil tingkat kelincahan responden dari yang tertinggi sampai yang terendah yaitu kategori baik dan baik sekali ada 17 orang (28%), kategori kurang sekali ada 11 orang (19%), kategori kurang ada 8 orang (13%), dan yang terendah kategori sedang ada 7 orang (12%).

### 3.2 Analisa Data *Chi-Square*

Analisa bivariat data dari hasil penelitian ini menggunakan *Chi-square* sesuai tabel di bawah ini

Tabel 6 distribusi hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kelincahan pada remaja

Aktivitas Fisik	Kelincan										p-value 0,000
	KS		K		S		B		BS		
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Ringan	7	50	4	28,57	3	21,42	0	0	0	0	
Sedang	4	17,39	1	4,34	1	4,34	7	30,43	7	30,43	
Berat	0	0	3	13,04	3	13,04	10	43,47	10	43,47	
Jumlah	11		8		7		17		17		

Pengertian:

KS : Karang sekali

K : Kurang

S : Sedang

B : Baik

BS : Baik Sekali

Di dapatkan hasil bahwa aktivitas fisik responden yang ringan ada 14 orang, dimana 7 orang memiliki tingkat kelincahan kurang sekali, 4 orang kelincahannya kurang, 3 orang kelincahannya sedang. Kemudian pada aktivitas fisik sedang ada 23 orang dimana 4 orang memiliki tingkat kelincahan kurang sekali, 4 orang kelincahannya kurang, 1 orang kelincahannya sedang, 7 orang kelincahannya baik, 7 orang lagi kelincahannya baik sekali, dan pada aktivitas fisik berat ada 23 orang, dimana 3 orang memiliki tingkat kelincahan sedang, 10 orang baik, dan 10 orang lagi baik sekali. Selanjutnya data penelitian antara dua variabel diuji menggunakan *Chi-square* dan diperoleh hasil  $p=0,000$  ( $p<0,005$ ) sehingga  $H_0$  ditolak. Sehingga menunjukkan hasil bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kelincahan pada remaja. Dan hasil interpretasi kekuatan hubungan antara kedua variabel adalah kuat.

### **3.3 Pembahasan**

Berdasarkan hasil uji statistic penelitian di atas dengan *Chi-Square* pada tabel 4.6, disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat remaja kelincahan, dengan nilai ( $p$ -value=0,000), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Penelitian ini berhubungan karena aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh disebabkan oleh kontraksi otot yang menghasilkan peningkatan pengeluaran energi, antara lain meliputi aktivitas fisik sehari-hari dalam waktu luang maupun dalam waktu sibuk dan aktivitas fisik juga dapat berupa exercise atau olahraga yaitu merupakan latihan fisik ringan maupun berat. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah tubuh secara cepat juga merupakan kombinasi antara power

dengan flexibility dapat terjadi karena gerakan tenaga eksplosif (Ruslan, 2013). Elastisitas otot juga merupakan salah satu komponen penting dari kelincuhan karena makin panjang otot tungkai terulur maka makin kuat dan cepat otot dapat berkontraksi atau memendek (Lestari, 2015).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur akan menyebabkan hipertropi fisiologi yang di karenakan jumlah myofibril, kepadatan pembuluh darah kapiler, saraf tendon dan ligament, serta jumlah total kontraktil terutama protein kontraktil myosin meningkat secara proporsional. Pembuluh pada serabut otot tidak semuanya terjadi pada tingkat yang sama, peningkatan lebih besar terjadi pada serabut otot putih (*fast twitch*) sehingga terjadi peningkatan kecepatan kontraksi otot yang dapat meningkatkan kelincuhan. Saat terjadi adaptasi persyarafan ditandai dengan adanya peningkatan teknik dan tingkat keterampilan seseorang (Womsiwor, 2014). Aktivitas fisik yang teratur dari gerakan yang di hasilkan oleh kelincuhan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin berat tingkat aktivitas fisik yang di lakukan maka semakin baik pula kelincuhannya (Sukadiyanto, 2005).

Penelitian ini lebih baik dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Erwinanto,2017) pada siswa kelas X tahun ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo menunjukkan adanya hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, berdasarkan hasil korelasi product moment dengan SPSS 24 yaitu  $r_{xy}=0,336$  dan nilai sig = 0,003, ditarik kesimpulan bahwa hasil  $r_{xy}$  tidak = 0, sig tidak <0,005 dan hasil intepertasi kekuatan hubungan kedua variabel adalah rendah.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan pekerjaan/tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang dimaksud yakni masih mempunyai cadangan tenaga untuk keperluan selanjutnya (Nugroho, 2010). Komponen kebugaran jasmani terdiri dari kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, mengandung empat unsur pokok antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobic dan fleksibilitas, serta kebugaran jasmani yang berkaitan dengan *performan*,

yang mengandung unsur koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, dan keseimbangan (Suharjana, 2008).

#### **4. PENUTUP**

##### **4.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari analisis data dan perhitungan uji statistik dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa, ada hubungan positif antara aktivitas fisik dengan tingkat kelincahan pada remaja.

##### **4.2 Saran**

###### 1) Bagi Responden

Responden sebaiknya bisa memperhatikan berat badan dan tinggi badan supaya dapat menghasilkan IMT yang ideal maupun IMT yang beragam untuk mengetahui aktivitas fisik dan tingkat kelincahan dengan IMT kategori lain.

###### 2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya, dengan menambah variabel lain dalam penelitian ini seperti, kondisi fisik saat penelitian berlangsung, penelitian di fokuskan pada salah satu jenis kelamin saja.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

American College of Sports Medicine. (2006). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription, Medicine & Science in Sports & Exercise*.

Benza Asa Dicaraka, Susiana Candrawati, M. A. W. (2014). Perbedaan Tingkat Aktivitas Fisik Antara Remaja Desa dan Kota Di Kabupaten Banyumas. *Mandala of Health*, 7(2010), pp. 15–19.

Erwinanto, O. D. (2017). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Smk Muhammadiyah 1 Wates. pp. 1–11.

Fitriani. (2016). Pengaruh Pemberian Zig-zag Run Exercise Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Persis Makassar Usia 9-12 Tahun. Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makasar.

- Lestari, T. (2015). Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ruslan.(2013).Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Club Sepak Bola SMP Negeri 5 Gorontalo.
- Suharjana. (2008). Pendidikan Kebugaran Jasmani. Pedoman Kuliah. Yogyakarta. FIK UNY
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nugroho. T. (2010). Kasus *Emergency* Kebidanan. Yogyakarta: Medika.
- Wamsiwor, D. dan Sandi, I,N. (2014). Pelatihan Lari Sirkuit Haluan Kiri Lebih Baik Daripada Haluan Kanan Untuk Meningkatkan Kelincahan Pemain Sepak Bola Siswa SMK X Denpasar. *Sport and Fithness Journal*, 2 (10 pp.10-17).