

TEST FLEXIBILITY (Tes Kelentukan)

1. STANDING TRUNK FLEXION

- Tujuan Tes flexibility adalah tes untuk mengukur pergerakan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin
- Prosedur yang harus dilaksanakan adalah :

a) Alat/Peralatan dan Fasilitas yang digunakan

- Kotak standing trunk flexion
- Meteran skala centimeter
- Seperangkat alat tulis
- Papan untuk alas menulis
- Lembar hasil tes

b) Petugas Tes (Tester)

Anggota dalam pengambilan hasil sit and reach adalah sebagai berikut:

- 1 orang contoh dan pengamat ukuran hasil teste
- 1 orang pencatat hasil ke lembar kertas tes

c) Pelaksanaan Tes Standing Trunk Flexion

- Di pastikan teste dalam keadaan sehat
- Memakai pakaian olahraga tanpa sepatu
- Melakukan pemanasan
- Memahami pelaksanaan tes
- Teste berdiri ditas kotak standing trunk flexion.
- Teste mengangkat kedua tangan lurus ke atas dan membungkukkan badan ke bawah dengan kedua lutut lurus, kemudian menjangkau ke bawah, dan meridorong alat yang menempel di meteran pada bok standing trunk flexion.
- Hasil tercatat raihan terjauh di salinkan ke lembar kertas hasil test.
- Tes dilakukan sebanyak 3 kali.

d) Tes dinyatakan tidak sah/diulang

- Teste melakukan genjotan ke bawah
- Kedua lutut teste bengkok pada saat meraih ke awah
- Lihat gambar 1 pelaksanaan test



**Gambar 1 : Pelaksanaan Tes Kelentukan Standing Trunk Flexion
(Sumber : Dokumen Pribadi)**

2. SIT AND REACH

- Tujuan Tes flexibility adalah tes untuk mengukur menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin
- Prosedur yang harus dilaksanakan adalah :

a) Alat/Peralatan dan Fasilitas yang digunakan

- Dinding yang rata, bersih, kuat dan tinggi
- Meteran di tempelkan ke lantai dengan scala centimeter sepanjang 3 meter, titik Nol meteran berada pada dinding/tembok.
- Seperangkat alat tulis
- Papan untuk alas menulis
- Lembar hasil tes

- Lak ban

b) Petugas Tes (Tester)

Anggota dalam pengambilan hasil sit and reach adalah sebagai berikut:

- 1 orang contoh dan pengamat ukuran hasil teste
- 1 orang pencatat hasil ke lembar kertas tes

c) Pelaksanaan Tes Sit and Reach

- Di pastikan teste dalam keadaan sehat
- Memakai pakaian olahraga tanpa sepatu
- Melakukan pemanasan
- Memahami pelaksanaan tes
- Teste duduk di dinding pantat, punggung dan kepala menempel di dinding.
- Teste meluruskan kedua kaki ke depan dengan rapat.
- Petugas mengamati seberapa jauh panjang tungkai teste dan mencatat ke lembar kertas hasil.
- Kemudian teste membuka selebar mungkin ke dua kaki ke samping kiri dan kanan.
- Teste membungkukkan badan dan meraih ke depan sejauh mungkin dengan ke dua tangan,
- Pantat teste tetap menempel pada dinding.
- Hasil tercatat raihan kedua tangan terjauh dikurang dengan jauhnya raihan/panjang kaki di salinkan ke lembar kertas hasil test.
- Tes dilakukan sebanyak 2-3 kali.

d) Tes dinyatakan tidak sah/diulang

- Teste melakukan genjotan ke depan
- Pantat teste tidak menempel pada dinding
- Lihat gambar 2 pelaksanaan test



Gambar 2: Tes Sit and Reach (Sumber: Dokumen Pribadi)