

ABSTRAK

Fleksibilitas merupakan salah satu elemen penting dalam status kesehatan umum dan kebugaran. Fleksibilitas akan sangat bermanfaat guna meningkatkan kualitas hidup, karena dengan adanya fleksibilitas yang cukup maka dapat ditingkatkan kebugaran fisik seseorang.

Persendian sangat berperan menentukan tingkat fleksibilitas seseorang. Fleksibilitas didefinisikan sebagai rentang gerak sendi.

Maksud dan tujuan penelitian adalah mengetahui rentang gerak sendi pergelangan tangan dan kaki mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha usia 20-22.

Penelitian ini melibatkan 26 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha usia 20-22 tahun untuk pengukuran rentang gerak sendi dalam bidang sagital (fleksi dan ekstensi) sendi pergelangan tangan (*articulatio radiocarpea*) dan sendi pergelangan kaki (*articulatio talocruralis*).

Didapat rentang gerak sendi pergelangan tangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha usia 20-22 tahun lebih besar dari normal (150-160 derajat) dengan rata-rata 162,04 derajat dan simpangan baku 11,60 derajat, rentang gerak sendi pergelangan kaki mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha usia 20-22 tahun lebih besar dari normal (65 derajat) dengan rata-rata 87,62 derajat dan simpangan baku 9,80 derajat.

Kesimpulan dari hasil di atas menunjukkan bahwa Mahasiswa Universitas Kristen Maranatha yang berumur 20-22 tahun mempunyai tingkat fleksibilitas yang lebih besar dari normal dan padatnya belajar tidak berpengaruh terhadap fleksibilitas mahasiswa Universitas Kristen Maranatha usia 20-22 tahun.

ABSTRACT

Flexibility is an important element **for** general health and fitness and is very useful **for** improving people's quality of life, because adequate can improve people's physical fitness.

Joints can describe people's flexibility. Flexibility as defines range of joint motion.

The **purpose** of this study is to know the range of motion of wrist (articulatio radiocarpea) and ankle (articulatio talocruralis) of male students of the Medical Faculty Maranatha Christian University age 20-22 years

A total of 26 male students of the Medical Faculty Maranatha Christian University age 20-22 years had been included in this study by collecting data of range of joint motion of wrist (articulatio radiocarpea) and ankle (articulatio talocruralis) in sagittal section (flexion and extension).

The result of range of joint motion of the wrist (articulatio radiocarpea) is more than normal (150-160 degrees) that is 162.04 degrees (with standard deviation 11.60 degrees). The result of range of joint motion of the ankle (articulatio talocruralis) is more than normal (65 degrees) that is 87.62 degrees (with standard deviation 9.80 degrees).

So in conclusion results the male students of Medical Faculty Maranatha Christian University age 20-22 years have high flexibility than normal and their study doesn't hamper with their flexibility.

DAFTAR ISI

JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT.....	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1. Latar belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	2
1.3. Maksud dan Tujuan	2
1.4. Kegunaan Penelitian	2
1.5. Metodologi Penelitian	3
1.6. Lokasi dan Waktu	3
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Fleksibilitas dan kebugaran.....	4
2.1.1. Arti Fleksibilitas	4
2.1.2. Tipe Fleksibilitas	4
2.1.3. Elemen kebugaran	5
2.2. Sistem Alat Gerak.....	6
2.2.1. Tulang dan Persendian.....	6
2.2.1.1. Jangkauan Gerak Sendi Normal	6
2.2.2. Otot	9
2.2.3. Mekanisme Regangan	10
2.3. Faktor yang Membatasi Fleksibilitas	11

2.3.1. Faktor Internal	11
2.3.2. Faktor Eksternal.....	12
2.4. Hubungan Fleksibilitas dengan Stabilitas.....	13
2.5. Pengaruh Jaringan Penghubung terhadap Fleksibilitas	13
2.6. Bagaimana umur mempengaruhi fleksibilitas	14
BAB III. METODE PENELITIAN	
3.1. Bahan Penelitian.....	16
3.2. Alat	16
3.3. Metode Penelitian	17
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil Penelitian.....	18
4.2. Pembahasan.....	20
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	22
DAFTAR PUSTAKA.....	23
RIWAYAT HIDUP.....	25

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Rentang gerak sendi normal dengan dan tanpa latihan.....	9
2. Hasil Penelitian Rentang Gerak Sendi Pergelangan Tangan dan Rentang Gerak Sendi Pergelangan kaki	19
3. Rerata dan Simpangan baku Rentang Gerak Sendi Pergelangan Tangan dan Rentang Gerak Sendi Pergelangan kaki.....	20

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. **Alat pengukur rentang gerak sendi 16**