

DAMPAK KELENTURAN TUBUH PADA USIA DINI TERHADAP KURANGNYA RESIKO CEDERA

Fitra Nabila Ajirun¹, Muh. Wahyuddin S. Adam², Muh. Fikri R. Abas³, Suciawaty Bahutala⁴, Milkawati Adjidji⁵

Universitas Pohuwato¹²³⁴⁵

e-mail: fitri@gmail.com

ABSTRAK

Pada masa usia dini, itu merupakan fase terpenting dalam perkembangan fisik dan motorik anak. Pada fase ini, semua anak sering aktif bergerak, bermain mengeksplorasi lingkungannya. Oleh karena itu anak membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk mengoptimalkan aktifitasnya. dan salah satu bagian penting dari kebugaran jasmani anak adalah kelenturan tubuh, yaitu suatu kemampuan otot dan sendi untuk bergerak dengan gerakan yang luas tanpa rasa sakit ataupun cedera. Fleksibilitas merupakan salah satu komponen penting dalam kebugaran jasmani yang memiliki peran besar dalam mendukung aktivitas fisik, mencegah cedera, dan meningkatkan kualitas hidup anak sejak usia dini. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak usia 9–13 tahun yang aktif berolahraga, seperti wushu, memiliki tingkat fleksibilitas yang lebih tinggi dibandingkan anak-anak yang tidak berolahraga secara rutin. Latihan kelenturan berperan dalam memperbaiki kondisi otot, meningkatkan keseimbangan tubuh, memperbaiki postur, mengurangi nyeri otot, serta meningkatkan performa olahraga dan kesehatan mental. Aktivitas olahraga seperti bola keranjang, sepak bola, dan tenis meja juga turut berkontribusi dalam meningkatkan kelenturan tubuh, khususnya pada bagian-bagian yang mendukung keterampilan dalam olahraga tersebut. Oleh karena itu, penting untuk menanamkan kebiasaan latihan kelenturan sejak dini, baik melalui aktivitas di sekolah maupun di luar sekolah, sebagai bagian dari upaya meningkatkan kebugaran fisik dan kesiapan motorik anak secara menyeluruh.

Kata Kunci: Fleksibilitas, kelenturan tubuh, anak usia 9–13 tahun, wushu, kebugaran jasmani, olahraga anak, pencegahan cedera, latihan peregangan, kesehatan fisik dan mental

ABSTRACT

In early childhood, it is the most important phase in the physical and motor development of children. In this phase, all children are often active, playing exploring their environment. Therefore, children need good physical condition to optimize their activities. and one important part of children's physical fitness is body flexibility, which is the ability of muscles and joints to move with wide movements without pain or injury. Flexibility is one of the essential components of physical fitness, playing a significant role in supporting physical activity, preventing injury, and improving the quality of life in children from an early age. Research shows that children aged 9–13 who actively participate in sports such as wushu have a higher level of flexibility compared to those who do not engage in regular physical activity. Flexibility training contributes to improving muscle condition, enhancing body balance, correcting posture, reducing muscle pain, and boosting sports performance as well as mental health. Sports activities such as basketball, soccer, and table tennis also contribute to increasing body flexibility, especially in areas that support specific sport-related skills. Therefore, it is important to instill the habit of flexibility training from an early age, both through school activities and

extracurricular programs, as part of efforts to improve children's physical fitness and overall motor readiness.

Keywords: *flexibility, body flexibility, children aged 9–13, wushu, physical fitness, children's sports, injury prevention, stretching exercises, physical and mental health*

PENDAHULUAN

Pada masa usia dini, itu merupakan fase terpenting dalam perkembangan fisik dan motorik anak. Pada fase ini, semua anak sering aktif bergerak, bermain mengeksplorasi lingkungannya. Oleh karena itu anak membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk mengoptimalkan aktifitasnya. dan salah satu bagian penting dari kebugaran jasmani anak adalah kelenturan tubuh, yaitu suatu kemampuan otot dan sendi untuk bergerak dengan gerakan yang luas tanpa rasa sakit ataupun cedera(Nur 2016). Jika anak memiliki kelenturan pada usia dini, anak dapat melakukan berbagai gerakan dengan lebih aman dan efisien.

Namun, kelenturan jarang mendapatkan perhatian pada Pendidikan jasmani pada usia dini dibandingkan dengan kekuatan, kecepatan, dan daya tahan tubuh. Padahal, kelenturan tubuh pada anak dapat mengurangi resiko cedera, seperti keseleo, otot tertarik, hingga nyeri sendi, apalagi ketika anak melakukan gerakan tiba-tiba atau tidak tepat. Oleh karena itu pentingnya memahami bagaimana pengembangan kelenturan dapat berperan dalam mengurangi resiko cedera pada anak.

Salah satu unsur kondisi fisik yang diperlukan dalam sepaksila adalah kelenturan dan kelincahan, Kelenturan menyangkut luas jarak gerak atau jangkauan gerak persendian,Sedangkan kelincahan adalah kemampuan untuk berpindah arah dalam waktu yang secepat mungkin Fleksibilitas memiliki peranan penting dalam beraktifitas dengan baik. Fleksibilitas yang baik dengan cara dilatih maka akan menjadikan manfaat yang baik bagi pemiliknya, karena tiap unsur keolahragaan fleksibilitas adalah hal utama yang harus dimiliki oleh pemiliknya untuk menunjang dari unsur selanjutnya dalam konteks mendukung terhadap kebugaran jasmani untuk orang awam maupun atlet (Wijaya 2020)

Cedera olahraga adalah suatu kerusakan yang terjadi pada struktur dan fungsi tubuh akibat paksaan ataupun tekanan fisik maupun kimiawi saat berolahraga, cedera dapat terjadi pada siapa saja, kapan saja, dan dimana saja. Cedera merupakan masalah serius bagi atlet karena sulit untuk dihindari, baik saat Latihan ataupun pertandingan (Siregar and Nugroho 2022)

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa melakukan latihan kelenturan pada anak usia dini secara rutin dan sesuai dengan tahap perkembangan anak dapat memberikan dampak positif terhadap kestabilan tubuh, meningkatkan fleksibilitas gerak sendi, serta memperkuat jaringan otot dan ligament. Hal ini dapat perkontribusi dalam pencegahan cedera yang mungkin terjadi. Baik dalam kegiatan sehari-hari maupun dalam konteks olahraga dan permainan.

Dan penelitian ini bertujuan untuk meneliti dalam hubungan antara kelenturan tubuh pada usia dini dengan rendahnya resiko cedera. Serta mementingkan Latihan kelenturan sebagai bagian dari program pembelajaran dan aktifitas fisik anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literatur review. Data diperoleh dari berbagai sumber, termasuk buku, artikel ilmiah, dan dokumen terkait Dampak kelenturan tubuh pada

usia dini terhadap kurangnya resiko cedera. analisis data dilakukan dengan mengidentifikasi dampak melatih kelenturan tubuh serta kurangnya resiko cedera karna kelenturan tubuh.

Dalam penelitian ini, validitas data dijaga dengan melakukan triangulasi sumber, yaitu membandingkan data dari berbagai referensi dan menginformasikan dengan studi-studi sebelumnya. Melalui metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan Gambaran yang kompresif mengenai bagaimana dampak kelenturan tubuh pada usia dini terhadap kurangnya resiko cedera dan apa saja manfaatnya bagi kesehatan tubuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Fleksibilitas pada anak rentang usia 9-13 tahun dikategorikan dalam beberapa kelompok antara lain, sangat baik (lebih dari 11 cm), baik (6 cm sampai 10 cm), cukup (2 cm sampai 5 cm), kurang (-2 cm sampai 1 cm), dan sangat kurang (- 10 cm sampai -1 cm).⁸ Setelah dikelompokkan sesuai dengan kategori di atas, fleksibilitas pada kelompok pemain wushu menempati kategori sangat baik (46,7%) dan baik (53,3%). Sedangkan pada kelompok yang tidak bermain wushu menempati kategori baik (73,3%) dan cukup (26,7%). Hal ini menunjukkan bahwa pada fleksibilitas pada kelompok pemain wushu lebih baik daripada kelompok yang tidak bermain wushu. Rerata fleksibilitas pada kelompok anak yang bermain wushu adalah $11,20 \pm 2,30$ cm sedangkan rerata pada kelompok anak yang tidak bermainwushu adalah $7,53 \pm 2,30$ cm. Terdapat perbedaan fleksibilitas sebesar $3,67 \pm 2,30$ cm dari kedua kelompok. Hal ini kemungkinan besar dikarenakan perbedaan beban fisik dan aktivitas masing-masing kelompok. . Oleh karena itu, pemain wushu lebih lincah dari pada yang bukan pemain wushu di karenakan mereka memiliki kelenturan tubuh yang membuat mereka mengurangi resiko cedera.(Putra and Muliarta 2016)

Memiliki fleksibilitas lumbal yang baik merupakan hal penting harus dimiliki anak-anak karena hal tersebut merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang penting dalam beraktivitas sehari-hari. Fleksibilitas Lumbal yang baik dan terjaga sejak dini akan mengurangi risiko terjadinya cedera muskuloskeletal seperti nyeri punggung bawah di kemudian hari.

Kelenturan adalah kemampuan tubuh untuk melatih ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal. Artinya, latihan kelenturan membantu Anda menggerakkan tubuh dengan leluasa. Berikut manfaat yang akan Anda dapatkan bila melakukan latihan kelenturan.

1. Meningkatkan kondisi otot

Latihan fleksibilitas atau kelenturan meningkatkan aliran darah. Hal ini membuat otot mendapatkan aliran darah yang berisi oksigen dan zat gizi yang penting. Oleh karena itu, kondisi otot bisa terjaga dan pulih lebih cepat setelah melakukan aktivitas yang intens. Gerakan peregangan pada latihan kelenturan juga baik untuk menarik otot hingga maksimal pada setiap sisi. Hal ini membuat sendi bisa bergerak lebih leluasa ke segala arah. Efeknya, tekanan berlebih pada otot pun ikut berkurang.

2. Menjaga keseimbangan tubuh

Memang, ada olahraga keseimbangan yang fokus menjaga tubuh agar tetap stabil. Namun, siapa sangka bila manfaat latihan kelenturan juga membuat tubuh tetap seimbang?

Studi terbitan *Journal of Sports Science & Medicine* (2014) menemukan bahwa latihan kelenturan sebanyak 2 kali seminggu bisa meningkatkan keseimbangan pada lansia. Hal ini dikarenakan sendi pada pinggul bisa bergerak lebih leluasa. Selain itu, tulang belakang bagian bawah pun menjadi lebih kuat sehingga lansia bisa mengatur keseimbangan tubuhnya. Ini bahkan mengurangi risiko jatuh.

3. Mengurangi risiko cedera

Salah satu latihan kelenturan, yaitu peregangan, memberikan manfaat berupa mengurangi risiko cedera olahraga. Peregangan biasanya dilakukan saat pemanasan untuk meningkatkan suhu tubuh inti. Peningkatan suhu tubuh ini membuat otot lebih fleksibel sehingga tidak mudah tegang, keseleo, atau robek. Studi terbitan *Healthcare* (2016) juga mengatakan bahwa latihan peregangan mengharuskan Anda untuk meningkatkan jangkauan otot, sendi, dan tendon semaksimal mungkin. Jika sudah terlatih, Anda bisa lebih leluasa sehingga tidak mengalami nyeri atau cedera ketika melakukan aktivitas sehari-hari, seperti membungkuk atau mengambil barang di tempat yang tinggi.

Tips melakukan pemanasan

Saat pemanasan, peregangan yang dipilih sebaiknya peregangan dinamis, yakni peregangan yang aktif menggerakkan sendi dan otot secara terus-menerus dalam satu waktu.

4. Memperbaiki postur

Kegiatan sehari-hari tak jarang membuat Anda lupa akan beraktivitas dengan posisi tubuh yang benar. Terlebih, rutinitas harian dilakukan secara sama, misalnya duduk terus-menerus. Hal ini membuat beberapa sendi dan otot bekerja berlebih, sementara yang lainnya tidak bekerja secara maksimal. Akibatnya, otot dan sendi pun menjadi kaku dan nyeri. Latihan kelenturan memaksimalkan gerak otot dan sendi sehingga semuanya bekerja dengan seimbang, tidak lagi ada yang sedikit atau berlebihan. Agar dapat melakukan latihan ini, Anda harus meregangkan tubuh semaksimal mungkin. Peregangan inilah yang membantu menjaga postur Anda agar tetap baik.

5. Meningkatkan performa olahraga

Latihan kelenturan tentu bisa Anda masukkan ke rangkaian olahraga harian Anda. Sebagai latihan kelenturan, peregangan membuat otot, sendi, dan otot bisa bergerak dengan rentang yang maksimal. Hal ini membuat Anda bisa mengikuti gerakan rumit pada olahraga dengan lebih mudah. Selain itu, gerakan tubuh menjadi lebih lincah dan cepat. Manfaat latihan kelenturan ini membuat Anda bisa berolahraga lebih baik sehingga performa pun meningkat. Bila olahraga bisa dijalani dengan baik, manfaat olahraga secara keseluruhan pun bisa Anda dapatkan dengan lebih optimal.

6. Mengurangi nyeri

Otot yang tegang membuat tubuh terasa nyeri. Hal ini bahkan bisa mengganggu gerak selama beraktivitas. Kondisi ini biasanya terjadi pada orang yang bekerja dengan duduk selama berjam-jam. Manfaat latihan kelenturan secara teratur membantu mengurangi otot yang kaku sehingga bisa mengurangi nyeri. Kondisi ini bahkan baik untuk orang dengan nyeri kronis pada bagian leher atau punggung bawah. Manfaat latihan ini juga bisa mengurangi kemunculan dan keparahan kram otot.

Studi *terbitan Brazilian Journal of Physical Therapy* (2018) menyatakan latihan kelenturan jangka panjang lebih efektif dalam mengurangi nyeri daripada duduk dengan posisi tegak selama bekerja.

7. Menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan

Melakukan latihan kelenturan seperti yoga, ternyata baik untuk kesehatan tubuh secara menyeluruh. Mengapa?

Manfaat latihan kelenturan membantu melancarkan peredaran darah. Efeknya, tekanan darah pun berkurang dan detak jantung pun lebih stabil. Gerakan pada latihan kelenturan pun membantu melawan respons tubuh terhadap stres, seperti otot tegang. Detak jantung dan tekanan darah yang normal pun bisa berefek pada berkurangnya stres. Selain itu, yoga membantu meningkatkan ketenangan dan mempertajam konsentrasi. Pikiran pun menjadi lebih rileks dan lebih jernih. Jadi, Anda bisa melakukan aktivitas harian dengan penuh kesadaran. Manfaat latihan kelenturan ternyata baik untuk kesehatan tubuh dan pikiran. Bila dilakukan dalam jangka panjang, olahraga ini bahkan bisa mengurangi nyeri kronis dan menurunkan risiko penurunan kemampuan gerakan pada lansia. Untuk melakukan latihan, Anda bisa mencoba yoga, senam lantai, atau macam-macam gerakan peregangan ('goentoro 2023).

Dari pernyataan diatas menunjukkan bahwa latihan kelenturan bukan hanya penting untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh, tetapi memiliki efek positif menyeluruh pada kesehatan fisik dan mental, karena ia memiliki manfaat fisiologis, pencegahan cedera, menjaga keseimbangan tubuh, postur tubuh dan performa, kesehatan mental, kesejahteraan umum, dan juga memiliki efek jangka panjang.

Nah, kelenturan sangat penting dalam beberapa olahraga tertentu salah satunya dalam penelitian veronika dan kawan-kawanya. Pada hasil penelitiannya telah membuktikan bahwa permainan bola keranjang dapat meningkatkan kelenturan otot dan koordinasi mata anak kelompok B di Taman Kanak-kanak ABA Plangu, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten Tahun Pelajaran 2012/2013. Dengan memberikan bimbingan terhadap anak dalam memainkan bola dan memotivasi anak melakukan permainan sehingga aktivitas anak cenderung meningkat. Serta memberikan penghargaan bagi anak yang aktif (Veronika and Qalbi 2021). Dalam sebagian olahraga juga dapat meningkatkan kelenturan otot tubuh, karena kelenturan sangat penting bagi kesehatan tubuh manusia dan juga dapat mengurangi resiko cedera ketika berolahraga.

Selain bola keranjang, ada juga olahraga bola kaki yang memerlukan kelenturan pada pinggang pemain. kelincahan dan kelenturan tubuh mempunyai hubungan yang signifikan terhadap hasil mengiring bola dengan nilai rhitung = 0,754 dengan rtabel= 0,514 sehingga otomatis dapat juga disebut mempunyai kontribusi sebesar 56.85%. Nilai kontribusi ini cukup besar untuk mempengaruhi keterampilan mengiring bola seseorang, walaupun masih ada faktor lain yang mempengaruhi kemampuan mengiring bola namun faktor kelincahan dan kelenturan tubuh ini merupakan faktor penting yang harus dimiliki secara maksimal oleh seorang siswa sepakbola (Gumelar and Cendra 2023). Dalam hal ini dijelaskan bahwa kelenturan juga dapat membuat kita lincah ketika mengiring bola untuk menghindari lawan yang menghadang, walaupun bukan hanya kelenturan tubuh yang diperlukan ketika mengiring bola, namun, kelenturan sangat diperlukan untuk menambah kelincahan kita.

Ada juga permainan tenis meja yang memerlukan kelenturan pergelangan tangan. Berdasarkan hasil penelitian mengatakan bahwa kelenturan pergelangan tangan memiliki

hubungan yang singnifikan secara statistik dan memiliki kontribusi yang positif dengan kemampuan keterampilan servis tenis meja siswa ekstrakurikuler SMP Negeri Karang Jaya (Guretno 2022).

Dan dari semua itu tidak lepas dari pemanasan agar otot kita tidak kaku dan tetap lentur agar dapat mengurangi resiko cedera terutama. Kelenturan juga sering dilatih sejak usia dini karna itu adalah salah satu manfaat bagi masa depan. Salah satunya seperti penelitiannya pada man 02 sleman. Menunjukkan bahwa hasil pengukuran kelenturan tubuh pada tulang belakang menunjukkan bahwa sebanyak 51 (83,6 %) menunjukkan kelenturan baik sekali dan sebanyak 10 (16,5 %) menunjukkan kelenturan baik (Utami et al. 2024).

KESIMPULAN

Kelenturan atau fleksibilitas tubuh merupakan salah satu aspek penting dalam kebugaran jasmani, terutama bagi anak-anak usia 9–13 tahun yang sedang berada dalam masa pertumbuhan. Berdasarkan berbagai penelitian, anak-anak yang aktif mengikuti olahraga seperti wushu, bola keranjang, sepak bola, dan tenis meja menunjukkan tingkat fleksibilitas yang lebih tinggi dibandingkan anak-anak yang tidak berolahraga. Fleksibilitas yang baik berdampak langsung pada peningkatan kemampuan motorik, kelincahan, dan performa dalam berolahraga, sekaligus mengurangi risiko cedera akibat otot yang kaku atau tegang. Selain itu, latihan kelenturan juga bermanfaat untuk memperbaiki postur tubuh, menjaga keseimbangan, serta meningkatkan aliran darah ke otot, yang mempercepat pemulihan setelah aktivitas fisik.

Tidak hanya dari segi fisik, latihan kelenturan seperti yoga juga berdampak positif terhadap kesehatan mental, karena dapat mengurangi stres, menstabilkan tekanan darah, dan meningkatkan konsentrasi serta ketenangan pikiran. Semua manfaat ini menunjukkan bahwa latihan kelenturan sebaiknya dibiasakan sejak usia dini karena akan memberikan efek jangka panjang bagi kesehatan dan kebugaran. Oleh karena itu, penting bagi sekolah, orang tua, dan pelatih untuk memberikan perhatian lebih terhadap latihan kelenturan dalam aktivitas harian anak-anak, baik melalui pendidikan jasmani maupun kegiatan olahraga ekstrakurikuler. Dengan fleksibilitas yang baik, anak-anak akan tumbuh menjadi individu yang lebih sehat, aktif, dan siap menghadapi tantangan fisik di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Goentoro, patricia. 2023. “Manfaat Latihan Kelenturan, Baik Untuk Cegah Cedera.” *Hellosehat*.
- Gumelar, Ferdi, and Romi Cendra. 2023. “Hubungan Kelincahan Dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal.” *Science and Education Journal (SICEDU)* 2(3):467–74. doi: 10.31004/sicedu.v2i3.141.
- Guretno, Agong. 2022. “Efektivitas Pembelajaran Daring Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Olahraga Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri O Mangunharjo.” *SJS: Silampari Journal Sport* 2(1):1–9. doi: 10.55526/sjs.v2i1.192 .
- Nur, Hasri Wandi. 2016. “HUBUNGAN KELENTURAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN DASAR SEPAKSILA PADA SEPAKTAKRAW.” *Jurnal MensSana* 1(2):49. doi: 10.24036/jm.v1i2.54.

- Putra, I. Gede, and I. made Muliarta. 2016. "FLEKSIBILITAS ANAK SEKOLAH DASAR DI KOTA DENPASAR USIA 9-13 TAHUN YANG BERMAIN WUSHU LEBIH BAIK DARIPADA BUKAN PEMAIN WHUSU." *E-JURNAL MEDIKA* 5(10):4.
- Siregar, Fajar Sidik, and Agung Nugroho. 2022. "PENGETAHUAN ATLET TERHADAP RESIKO, PENCEGAHAN, DAN PENANGANAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA BOLA VOLI." *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia* 2(2):83–93. doi: 10.55081/joki.v2i2.601.
- Utami, Jacoba Nugrahaningtyas Wahjuning, Lenna Maydianasari, Nonik Ayu Wantini, Amri Hermawan, and Andre Christian Abeh. 2024. "PEMERIKSAAN KADAR GLUKOSA, ASAM URAT, KOLESTEROL DAN TES KELENTURAN TULANG BELAKANG DI MAN 2 SLEMAN." *EJOIN : Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2(2):295–301. doi: 10.55681/ejoin.v2i2.2278.
- Veronika, Lica, and Zahratul Qalbi. 2021. "UPAYA MENINGKATKAN KELENTURAN OTOT ANAK USIA 5-6 TAHUN MELALUI PERMAINAN BOLA TANGAN DI GANG GANDARIA 10 KOTA BENGKULU."
- Wijaya, Andhega. 2020. "Fleksibilitas Siswa Sekolah Dasar." *Indonesian Journal of Primary Education* 4(1):118–23. doi: 10.17509/ijpe.v4i1.25136.
- .