JURNAL PENGABDIAN
BERBAGI MANFAAT
Vol. 1 No. 1, Januari 2026
Halaman: 1-3
https://ejurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/JPBM
DOI: 10.32528/berbagimanfaat.vxix.xxx

Penulis P, dkk. Edukasi dan Pemeriksaan Tingkat Keseimbangan serta Fleksibilitas Melalui Standing Stork Test dan Sit and Reach Test pada Siswa SMA/SMK di Kabupaten Pekalongan Jurnal Pengabdian Berbagi Manfaat. 2026;1(1):1–12.

Edukasi dan Pemeriksaan Tingkat Keseimbangan serta Fleksibilitas Melalui Standing Stork Test dan Sit and Reach Test pada Siswa SMA/SMK di Kabupaten Pekalongan

Hilmi Habibi[1*], Muhammad Hisyam Al Haqqani[2], Muhammad Derajat Arsadullah[3], Hazel Kurnia Pramagda[4] ,Hanif Dwi Murtadho[5], Gilang Nuari Panggraita[6]

[1]Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Pekalongan, Indonesia
**Penulis Korespondensi: korespondensi@mail.com*

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan dengan tujuan memberikan edukasi serta melakukan pemeriksaan tingkat keseimbangan dan fleksibilitas pada siswa SMA/SMK di Kabupaten Pekalongan melalui penggunaan Standing Stork Test dan Sit and Reach Test. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 9 Juni 2026 di Lantai 6 Gedung Rektorat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan (UMPP) dengan melibatkan siswa SMA/SMK sebagai peserta. Rangkaian kegiatan meliputi penyampaian materi mengenai pentingnya keseimbangan dan fleksibilitas sebagai komponen kebugaran jasmani, penjelasan prosedur pelaksanaan tes, serta praktik pengukuran menggunakan Standing Stork Test untuk mengukur keseimbangan statis dan Sit and Reach Test untuk mengukur fleksibilitas tubuh. Data hasil pengukuran dianalisis secara deskriptif berdasarkan skor yang diperoleh peserta dan diklasifikasikan sesuai norma yang berlaku. Hasil kegiatan menunjukkan adanya variasi tingkat keseimbangan dan fleksibilitas pada peserta, sehingga diperlukan upaya peningkatan melalui aktivitas fisik dan latihan yang terprogram secara berkelanjutan. Kegiatan ini memberikan manfaat bagi peserta didik dalam mengetahui kondisi keseimbangan dan fleksibilitas tubuh mereka secara objektif, sekaligus meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani untuk mendukung kesehatan dan aktivitas sehari-hari. Selain itu, hasil pengukuran dapat dimanfaatkan oleh sekolah dan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sebagai dasar dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Kata kunci: *Standing Stork Test, Sit and Reach Test, keseimbangan statis, fleksibilitas, kebugaran jasmani.*

Abstract

This community service activity was conducted with the aim of providing education and assessing the levels of balance and flexibility among senior and vocational high school students in Pekalongan Regency through the use of the Standing Stork Test and Sit and Reach Test. The activity was held on June 9, 2026, on the 6th Floor of the Rectorate Building at Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan (UMPP) and involved senior and vocational high school students as participants. The program consisted of educational sessions on the importance of balance and flexibility as essential components of physical fitness, explanations of testing procedures, and practical assessments using the Standing

Copyright: © 2021 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Stork Test to measure static balance and the Sit and Reach Test to assess flexibility. The test results were analyzed descriptively based on the scores obtained by participants and categorized according to established normative standards. The findings revealed variations in balance and flexibility levels among participants, indicating the need for continuous improvement through regular physical activity and well-structured exercise programs. This activity provided valuable benefits for students by enabling them to objectively understand their balance and flexibility conditions while increasing their awareness of the importance of maintaining physical fitness to support health and daily activities. Furthermore, the assessment results can be utilized by schools and Physical Education, Sports, and Health (PJOK) teachers as a basis for designing more effective fitness development programs tailored to students' needs.

Keywords: *Standing StorkTest, Sit and Reach Test, Static balance, flexibility, physical fitness*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Salah satu komponen penting dalam kebugaran jasmani adalah keseimbangan dan fleksibilitas. Keseimbangan berperan dalam menjaga stabilitas tubuh saat melakukan berbagai aktivitas gerak, sedangkan fleksibilitas berhubungan dengan kemampuan sendi untuk bergerak dalam rentang gerak yang optimal. Kedua komponen tersebut sangat penting dalam mendukung performa fisik, mencegah cedera, serta menunjang aktivitas belajar dan olahraga pada peserta didik (Lesinski et al., 2015; Granacher & Behm, 2022).

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik yang cukup pesat. Pada fase ini, kemampuan keseimbangan dan fleksibilitas perlu mendapatkan perhatian karena berhubungan dengan perkembangan motorik dan kualitas gerak siswa. Namun, perkembangan teknologi dan meningkatnya perilaku sedentari menyebabkan tingkat aktivitas fisik remaja cenderung menurun. Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya kualitas komponen kebugaran jasmani, termasuk keseimbangan dan fleksibilitas (Guthold et al., 2020).

Pengukuran keseimbangan dan fleksibilitas perlu dilakukan untuk mengetahui kondisi fisik siswa secara objektif. Informasi yang diperoleh dapat digunakan sebagai dasar dalam penyusunan program pembelajaran dan latihan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Selain itu, kegiatan pengukuran juga dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik yang teratur (Tomkinson et al., 2018).

Salah satu instrumen yang banyak digunakan untuk mengukur keseimbangan statis adalah Standing Stork Test. Tes ini dilakukan dengan cara mempertahankan posisi berdiri pada satu kaki selama mungkin sehingga dapat memberikan gambaran mengenai kemampuan kontrol postural individu. Standing Stork Test dinilai mudah diterapkan, tidak memerlukan peralatan yang. rumit, serta memiliki reliabilitas yang baik dalam mengukur keseimbangan statis pada remaja maupun dewasa (Hrysomallis, 2018).

DOI: 10.32528/berbagimanfaat.vxix.xxx

Sementara itu, fleksibilitas dapat diukur menggunakan Sit and Reach Test, yaitu tes yang bertujuan mengukur kelentukan otot hamstring dan punggung bawah melalui gerakan menjangkau ke depan dalam posisi duduk. Sit and Reach Test merupakan salah satu instrumen yang paling sering digunakan dalam pengukuran fleksibilitas karena sederhana, praktis, serta memiliki validitas yang baik untuk mengevaluasi fleksibilitas tubuh bagian bawah (Mayorga-Vega et al., 2014; Ortega et al., 2021).

Implementasi Standing Stork Test dan Sit and Reach Test pada siswa SMA/SMK dilakukan sebagai upaya memperoleh gambaran objektif mengenai tingkat keseimbangan dan fleksibilitas peserta didik. Kegiatan ini tidak hanya memberikan data mengenai kondisi fisik siswa, tetapi juga menjadi sarana edukasi tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Hasil pengukuran yang diperoleh diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah dan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam merancang program pembinaan kebugaran yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Dengan demikian, pelaksanaan edukasi dan pemeriksaan tingkat keseimbangan serta fleksibilitas melalui Standing Stork Test dan Sit and Reach Test tidak hanya berfungsi sebagai sarana evaluasi kondisi fisik peserta didik, tetapi juga sebagai media edukatif untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya aktivitas fisik dan kebugaran jasmani. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam mendukung kesehatan, kebugaran, dan kualitas hidup siswa SMA/SMK di Kabupaten Pekalongan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan deskriptif-partisipatif yang bertujuan untuk memberikan edukasi serta melakukan pemeriksaan tingkat keseimbangan dan fleksibilitas pada siswa SMA/SMK di Kabupaten Pekalongan melalui penggunaan Standing Stork Test dan Sit and Reach Test. Pendekatan deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran objektif mengenai kondisi keseimbangan dan fleksibilitas peserta berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh selama kegiatan berlangsung (Sugiyono, 2022).

Subjek dalam kegiatan ini adalah 14 siswa SMA/SMK se-Kabupaten Pekalongan yang dipilih secara acak (random sampling). Kegiatan pengabdian melibatkan empat mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan (UMPP) yang bertugas sebagai pelaksana kegiatan, pengawas, penguji, dan pencatat hasil pengukuran. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 9 Juni 2026 bertempat di Lantai 6 Gedung Rektorat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan (UMPP).

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi, menyiapkan instrumen pengukuran, serta memberikan pengarahan kepada peserta mengenai tujuan dan prosedur kegiatan. Tahap ini penting untuk memastikan seluruh peserta memahami tata cara pelaksanaan tes sehingga hasil yang diperoleh memiliki tingkat validitas yang baik (ACSM, 2021).

DOI: 10.32528/berbagimanfaat.vxix.xxx

Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian edukasi mengenai pentingnya keseimbangan dan fleksibilitas sebagai komponen kebugaran jasmani. Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan posisi tubuh secara stabil baik dalam keadaan diam maupun bergerak, sedangkan fleksibilitas merupakan kemampuan persendian untuk bergerak dalam rentang gerak yang optimal (Granacher & Behm, 2022). Setelah sesi edukasi, peserta mengikuti pemeriksaan keseimbangan menggunakan Standing Stork Test dan pemeriksaan fleksibilitas menggunakan Sit and Reach Test.

Standing Stork Test dilakukan dengan cara peserta berdiri menggunakan satu kaki sebagai tumpuan, sedangkan kaki lainnya ditempelkan pada bagian dalam lutut kaki tumpuan. Peserta diminta mempertahankan posisi tersebut selama mungkin dan waktu yang dicapai dicatat dalam satuan detik. Tes ini merupakan salah satu metode yang umum digunakan untuk mengukur keseimbangan statis dan memiliki reliabilitas yang baik pada populasi remaja maupun dewasa (Hrysomallis, 2018). sentimeter sebagai indikator fleksibilitas otot hamstring dan punggung bawah. Sit and Reach Test merupakan instrumen yang banyak digunakan karena sederhana, praktis, dan memiliki validitas yang baik dalam mengukur fleksibilitas tubuh bagian bawah (Mayorga-Vega et al., 2014; Ortega et al., 2021).

Tahap evaluasi dilakukan dengan mengolah hasil pengukuran secara deskriptif. Skor Standing Stork Test dan Sit and Reach Test dianalisis berdasarkan nilai yang diperoleh peserta dan kemudian dikategorikan sesuai norma yang berlaku. Hasil evaluasi digunakan untuk memberikan gambaran tingkat keseimbangan dan fleksibilitas siswa serta sebagai bahan masukan bagi sekolah dan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam menyusun program pembinaan kebugaran yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Sementara itu, Sit and Reach Test dilakukan dengan posisi duduk selonjor, kedua kaki lurus ke depan dan telapak kaki menempel pada kotak pengukur. Peserta kemudian menjangkau ke depan sejauh mungkin dengan kedua tangan tanpa menekuk lutut. Jarak jangkauan yang dicapai dicatat dalam satuan, Tahap evaluasi dilakukan dengan mengolah hasil pengukuran secara deskriptif. Skor Standing Stork Test dan Sit and Reach Test dianalisis berdasarkan nilai yang diperoleh peserta dan kemudian dikategorikan sesuai norma yang berlaku. Hasil evaluasi digunakan untuk memberikan gambaran tingkat keseimbangan dan fleksibilitas siswa serta sebagai bahan masukan bagi sekolah dan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam menyusun program pembinaan kebugaran yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Alat dan bahan yang diperlukan dalam melakukan tes adalah :

1. Standing Stork :
   Alat : - Stopwatch
   - Lembar pencatatan hasil
2. Sit and Reach Test

   Alat : - Sit and Reach Box
   - Lembaran pencatatan tes

DOI: 10.32528/berbagimanfaat.vxix.xxx

- Alat tulis

Norma dalam standing stork test

Tingkat kebugaran	Wanita
Sangat baik	>50
Baik	40-49
Diatas rata-rata	26-39
Dibawah rata-rata	11-25
Buruk	<10

Norma dalam tes sit and reach

Kategori	Pria	Wanita
Bagus Sekali	+21	+22
Bagus	+17	+18
Sedang	+11	+12
Cukup	+5	+6
Kurang	-2	+2

Hasil analisis digunakan sebagai bahan refleksi dan umpan balik bagi pihak sekolah serta sebagai dasar penyusunan rekomendasi peningkatan keseimbangan dan fleksibilitas siswa melalui kegiatan pendidikan jasmani, olahraga, dan aktivitas fisik yang terprogram. Melalui metode pelaksanaan ini, kegiatan pengabdian berupa edukasi dan pemeriksaan tingkat keseimbangan serta fleksibilitas menggunakan Standing Stork Test dan Sit and Reach Test diharapkan mampu memberikan manfaat nyata bagi sekolah dan peserta didik, khususnya dalam memperoleh gambaran objektif mengenai kondisi keseimbangan statis dan fleksibilitas tubuh siswa. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dan pemeriksaan tingkat keseimbangan serta fleksibilitas diikuti oleh 14 siswa SMA/SMK se-Kabupaten Pekalongan yang terdiri atas 6 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan. Pemeriksaan dilakukan menggunakan Standing Stork Test untuk mengukur keseimbangan statis dan Sit and Reach Test untuk mengukur fleksibilitas tubuh bagian bawah. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 9 Juni 2026 di Lantai 6 Gedung Rektorat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan (UMPP).

DOI: 10.32528/berbagimanfaat.vxix.xxx

Berdasarkan hasil pengukuran Sit and Reach Test, seluruh peserta memperoleh hasil pada kategori baik sekali. Sebanyak 14 peserta (100%) masuk dalam kategori baik sekali sesuai dengan norma yang digunakan. Nilai fleksibilitas tertinggi pada peserta laki-laki mencapai 45 cm, sedangkan pada peserta perempuan mencapai 42 cm. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat fleksibilitas siswa yang mengikuti kegiatan tergolong sangat baik. Fleksibilitas yang baik berperan penting dalam menjaga kualitas gerak, meningkatkan efisiensi biomekanik tubuh, serta mengurangi risiko terjadinya cedera saat melakukan aktivitas fisik maupun olahraga (Ortega et al., 2021). Selain itu, fleksibilitas yang optimal dapat mendukung performa gerak dan menunjang aktivitas sehari-hari peserta didik (Mayorga-Vega et al., 2014).

Hasil pengukuran Standing Stork Test menunjukkan variasi tingkat keseimbangan statis pada peserta. Berdasarkan data yang diperoleh, sebanyak 2 peserta (14%) berada pada kategori baik, 6 peserta (43%) berada pada kategori sedang, dan 6 peserta (43%) berada pada kategori kurang. Tidak terdapat peserta yang masuk kategori baik sekali maupun kurang sekali. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan keseimbangan statis siswa masih perlu mendapatkan perhatian melalui latihan yang lebih terstruktur dan berkelanjutan.

Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dan stabilitas saat diam maupun akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik yang teratur sebagai upaya mendukung kesehatan, kualitas gerak, dan aktivitas sehari-hari. meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung kesehatan dan proses belajar.

Selain memperoleh hasil pengukuran, peserta juga mendapatkan edukasi mengenai pentingnya keseimbangan dan fleksibilitas sebagai bagian dari kebugaran jasmani. Kegiatan edukasi ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa tentang manfaat aktivitas fisik yang teratur dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas gerak. Menurut Guthold et al. (2020), aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin berkontribusi terhadap peningkatan berbagai komponen kebugaran jasmani, termasuk keseimbangan dan fleksibilitas. Dengan mengetahui hasil tes yang diperoleh, siswa diharapkan lebih termotivasi untuk menerapkan gaya hidup aktif dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa tingkat fleksibilitas siswa berada pada kategori sangat baik, sedangkan tingkat keseimbangan statis masih didominasi kategori sedang dan kurang. Hasil ini dapat dijadikan sebagai dasar bagi sekolah dan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam merancang program pembelajaran dan latihan yang lebih terarah untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan siswa. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana evaluasi kondisi fisik peserta didik, tetapi juga sebagai media edukasi untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik yang teratur.

DOI: 10.32528/berbagimanfaat.vxix.xxx

.

Tabel 1. Hasil Data Peserta Tes Sit and Reach Siswa – siswi SMA Kabupaten Pekalongan

No	Nama Peserta	L / P	Coba 1 (cm)	Coba 2 (cm)	Terbaik (cm)	Keterangan
1	Bintang Azi N	L	32	36	36	Bagus Sekali
2	Alzi Putra Wibowo	L	20	22	22	Bagus Sekali
3	Andana Prasetyo	L	22	21	22	Bagus Sekali
4	Ahmad Fauzan	L	36	38	38	Bagus Sekali
5	Rizqi Wijaya	L	43	44	44	Bagus Sekali
6	Lutfi Khoirullah	L	44	45	45	Bagus Sekali
7	Thoriqotul Risyafa	P	22	28	28	Bagus Sekali
8	Novita Ayu L	P	32	32	32	Bagus Sekali
9	Rizkiana	P	26	29	29	Bagus Sekali
10	Kayla Rahma E	P	35	36	36	Bagus Sekali
11	Balqis Salma	P	37	39	39	Bagus Sekali
12	Prita Fitnata Y	P	32	34	34	Bagus Sekali
13	Alfi Aurellia B	P	40	42	42	Bagus Sekali
14	Nur Yuliana S	P	34	32	34	Bagus Sekali

Tabel 2. Hasil Data Peserta Tes Standing Stork Siswa – siswi SMA Kabupaten Pekalongan

No	Nama Peserta	L / P	T1 (detik	T2 (detik)	T3 (detik)	Max (detik	Kategori
1	Bintang Azi N	L	9	11	9	11	Kurang
2	Alzi Putra Wibowo	L	18	15	36	36	Baik
3	Andana Prasetyo	L	9	21	11	21	Sedang
4	Ahmad Fauzan	L	11	10	8	11	Kurang

DOI: 10.32528/berbagimanfaat.vxix.xxx

5	Rizqi Wijaya	L	11	12	32	32	Sedang
6	Lutfi Khoirullah	L	26	35	26	35	Sedang
7	Thoriqotul Risyafa	P	6	6	6	6	Kurang
8	Novita Ayu L	P	8	8	9	9	Sedang
9	Rizkiana	P	5	12	24	24	Baik
10	Kayla Rahma E	P	11	7	8	11	Sedang
11	Balqis Salma	P	7	4	7	7	Kurang
12	Prita Fitnata Y	P	6	4	4	6	Kurang
13	Alfi Aurellia B	P	7	3	6	7	Kurang
14	Nur Yuliana S	P	8	7	8	8	Sedang

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi dan pemeriksaan tingkat keseimbangan serta fleksibilitas pada siswa SMA/SMK di Kabupaten Pekalongan, dapat disimpulkan bahwa Standing Stork Test dan Sit and Reach Test merupakan instrumen yang praktis, mudah diterapkan, dan efektif untuk mengukur keseimbangan statis serta fleksibilitas peserta didik.

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) berada pada kategori baik sekali untuk fleksibilitas berdasarkan hasil Sit and Reach Test. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat fleksibilitas yang sangat baik sehingga dapat mendukung aktivitas fisik, kualitas gerak, dan mengurangi risiko cedera saat berolahraga maupun beraktivitas sehari-hari. Sementara itu, hasil Standing Stork Test menunjukkan bahwa kemampuan keseimbangan statis peserta masih bervariasi, dengan 14% peserta berada pada kategori baik, 43% kategori sedang, dan 43% kategori kurang. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan keseimbangan statis siswa masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang terstruktur dan berkelanjutan.

Kegiatan ini tidak hanya memberikan data objektif mengenai kondisi keseimbangan dan fleksibilitas siswa, tetapi juga memberikan manfaat edukatif dengan meningkatkan. pengetahuan dan kesadaran peserta tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik yang teratur. Informasi hasil tes yang diperoleh diharapkan dapat menjadi motivasi bagi siswa untuk menerapkan gaya hidup aktif dan sehat.

Selain itu, hasil pengukuran dapat dimanfaatkan oleh sekolah dan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sebagai bahan evaluasi dalam menyusun program pembelajaran dan pembinaan kebugaran yang lebih sesuai

dengan kebutuhan peserta didik. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam upaya peningkatan kualitas kebugaran jasmani siswa SMA/SMK di Kabupaten Pekalongan, khususnya pada aspek keseimbangan dan fleksibilitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul “Edukasi dan Pemeriksaan Tingkat Keseimbangan serta Fleksibilitas Melalui Standing Stork Test dan Sit and Reach Test pada Siswa SMA/SMK di Kabupaten Pekalongan.”

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh siswa SMA/SMK se-Kabupaten Pekalongan yang telah. berpartisipasi dengan antusias dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan edukasi serta pemeriksaan keseimbangan dan fleksibilitas dengan baik. Apresiasi juga kami berikan kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan sehingga dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan.

Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan (UMPP) yang telah menyediakan fasilitas dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini sebagai bagian dari implementasi Catur Dharma Perguruan Tinggi Muhammadiyah, khususnya pada bidang pengabdian kepada masyarakat.

Ucapan terima kasih secara khusus kami sampaikan kepada Ibu Gilang Nuari Panggraita, M.Pd., selaku dosen pengampu mata kuliah Tes dan Pengukuran Olahraga, yang telah memberikan arahan, bimbingan, motivasi, serta pendampingan sejak tahap perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

Terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh tim pelaksana yang terdiri atas Muhammad Derajat Arsadullah, Hisyam, Hilmi, Hazel, dan Hanip yang telah bekerja sama dengan penuh tanggung jawab, dedikasi, dan semangat dalam menyukseskan kegiatan ini. Kerja sama yang baik dari seluruh tim menjadi faktor penting dalam kelancaran pelaksanaan edukasi dan pemeriksaan tingkat keseimbangan serta fleksibilitas peserta.

Semoga hasil kegiatan pengabdian ini dapat memberikan manfaat bagi peserta didik dalam memahami kondisi keseimbangan dan fleksibilitas tubuh mereka secara objektif, menjadi bahan evaluasi bagi sekolah dan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam menyusun program pembinaan kebugaran yang lebih efektif, serta memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik pendidikan jasmani di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

1. American College of Sports Medicine. (2021). ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.

2. Granacher, U., & Behm, D. G. (2022). Effects of balance training on physical fitness and sports performance. Sports Medicine, 52(4), 693–710.
3. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys. The Lancet Child & Adolescent Health, 4(1), 23–35
4. Lesinski, M., Hortobágyi, T., Muehlbauer, T., Gollhofer, A., & Granacher, U. (2015). Effects of balance training on balance performance in healthy youth: A systematic review and meta-analysis. Sports Medicine, 45(12), 1721–1738.
5. *Mayorga-Vega, D., Merino-Marban, R., & Viciana, J. (2014). Criterion-related validity of sit-*and-reach tests for estimating hamstring and lumbar extensibility: A meta-analysis. Journal of Sports Science and Medicine, 13(1), 1–14.
6. Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2021). Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(6), 1–12.
7. Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
8. Widiastuti. (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada

© 2026 Penulis. Lisensi CC BY 4.0

DOKUMENTASI



Gambar 1. Kegiatan Tes Standing Stork dan Sit and Reach