

## ABSTRAK

Tingkat kelenturan tubuh seseorang secara langsung memengaruhi kualitas gerakan yang mereka hasilkan. Latihan diperlukan untuk meningkatkan kelenturan otot untuk mencapai kelenturan yang maksimal. Fleksibilitas tubuh seseorang dipengaruhi oleh sejumlah faktor internal, termasuk usia, jenis kelamin, anatomi sendi, tendon, dan tonus otot. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki korelasi potensial antara fleksibilitas tubuh seseorang dengan jenis kelamin dan indeks massa tubuh. Dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang, populasi penelitian ini terdiri dari mahasiswa kedokteran semester enam dari Universitas Prima Indonesia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* yang dikombinasikan dengan strategi *purposive sampling*. Teknik uji korelasi Spearman adalah strategi pengujian yang digunakan dalam penelitian ini. Temuan penelitian menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara fleksibilitas tubuh dan indeks massa tubuh karena indeks massa tubuh tidak dapat menilai komposisi tubuh seseorang secara keseluruhan, yang mencakup massa otot dan kandungan lemak. Namun, jenis kelamin memang berdampak pada fleksibilitas tubuh karena pria cenderung lebih aktif secara fisik daripada wanita.

Kata kunci : kelenturan, fleksibilitas, indeks massa tubuh, jenis kelamin

## **ABSTRACT**

*The degree of a person's body flexibility directly affects the caliber of the movement they generate. Exercise is necessary to enhance muscular flexibility in order to achieve maximum flexibility. The flexibility of a person's body is influenced by a number of internal factors, including age, gender, joint anatomy, tendons, and muscle tone. The aim of this research was to investigate the potential correlation between an individual's bodily flexibility and their gender and body mass index. With a sample size of sixty, the population of this study consisted of sixth semester medical students from Prima Indonesia University. Non-probability sampling combined with a purposive sampling strategy was the sample technique employed. The Spearman correlation test technique was the testing strategy employed in this investigation. The study's findings show that there is no correlation between body flexibility and body mass index since the latter is unable to assess a person's whole body composition, which includes both muscle mass and fat content. Gender, however, does have an impact on bodily flexibility since males tend to be more physically active than women.*

*Keywords: flexibility, body mass index, gender*