

1. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lompat kangkang merupakan unsur keterampilan gerak “manipulatif” karena, selain unsur kelincahan untuk melewati rintangan berupa peti lompat (box), juga didukung pula oleh unsur kelentukan dan kecepatan berlari secara maksimal (*explosive*), oleh sebab itu gerakan lompat kangkang bisa diklasifikasikan sebagai unsur kelincahan, hal ini sesuai pendapat Harsono (1988) bahwa, kelincahan merupakan kegiatan fisik yang dilakukan dengan cara membalik arah secara tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Dari pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa gerak lompat kangkang bisa dikategorikan sebagai gerakan yang kompleks, yang membutuhkan unsur-unsur pendukung lainnya, selain teknik (awalan, pelaksanaan, sikap diudara dan sikap akhir / mendarat), fisik (kekuatan otot lengan, power otot tungkai, kelentukan otot tungkai dan keseimbangan), dan juga mental ada (keberanian dan semangat).

Pembelajaran lompat kangkang ini merupakan salah satu unsur gerak yang terdapat dalam pelajaran senam lantai, karena itu merupakan materi lompat dengan berbagai variasi gerak yang perlu diberikan sejak usia dini (Sekolah Dasar), dengan tujuan agar siswa memiliki, selain keterampilan gerak dasar melompat, juga memberikan pelajaran dari aspek mental yaitu keberanian.

Unsur-unsur yang sangat penting dipelajari dalam meningkatkan lompat kangkang, antara lain ada kekuatan otot lengan, power otot tungkai, kelentukan otot tungkai dan keseimbangan. Kekuatan otot lengan yang baik akan membantu posisi tubuh saat berada di atas box sehingga tubuh akan stabil dan tidak mudah jatuh ke arah depan maupun belakang. Demikian pula dengan Power tungkai yang maksimal akan membantu tubuh saat melakukan awalan, terutama dibutuhkan pada saat melakukan tolakan untuk melompat melewati box. Kelentukan otot tungkai sangat membantu untuk melebarkan kedua kaki seluas mungkin ke arah samping kanan kiri dengan posisi kaki tetap lurus, sehingga ketika siswa melewati box akan tetap bisa melayang di udara dengan sempurna. Sedangkan keseimbangan yang baik akan mendukung keberhasilan lompat kangkang pada saat melakukan pendaratan secara sempurna yaitu dengan kedua kaki lurus dan kedua tangan diangkat lurus ke atas. Artinya keseimbangan dibutuhkan untuk menjaga stabilitas posisi tubuh saat mendarat.

Hasil pengamatan (observasi) yang telah dilakukan ketika penulis melaksanakan Praktek Penyelenggaraan Lapangan (PPL) di SMPN 3 Natar Lampung Selatan. salah satu materi senam lantai yang menarik untuk dikaji lebih mendalam yakni lompat kangkang, keberhasilan pembelajaran lompat kangkang sangat dipengaruhi berbagai faktor. **Pertama**, sarana atau alat bantu seperti matras, box, dan papan pantul untuk menolak. **Kedua**, kesiapan fisik untuk mendukung keberhasilan lompat kangkang secara optimal, antara lain kekuatan otot lengan untuk bertumpu di box agar posisi tubuh tetap stabil. Power tungkai untuk melakukan tolakan dari sikap awal agar tubuh bisa melayang di atas box dengan sempurna, sedangkan kelentukan tungkai untuk

mengayun agar kedua kaki terbuka dengan lebar membentuk garis horizontal dengan sedapat mungkin membuat garis lurus sejajar dengan box. Keseimbangan untuk menjaga stabilitas tubuh ketika mendarat. **Ketiga**, faktor yang lainnya adalah psikis atau mental, bagaimanapun fisik yang terlatih dengan baik tanpa didukung aspek keberanian maka pelaksanaan lompat kangkang melalui box tentu saja tidak akan berhasil. Sedangkan faktor yang paling dominan adalah teknik dan sistematis gerakan lompat kangkang, yakni awalan, tindakan saat di udara dan mendarat.

Untuk melatih keterampilan lompat kangkang ini bisa dilakukan juga dengan melewati teman yang tinggi badannya masih sama dengan orang yang akan melewati rintangan sikap kuda-kuda, teman yang menjadi kuda-kuda posisi badan membungkuk seperti posisi rukuk dalam sholat, kemudian orang yang akan melewati bisa menolakkan kedua tanganny untuk melewati orang yang menjadi kuda-kuda tersebut, dengan melebarkan kaki ke samping dengan posisi kaki tetap lurus.

Namun, berdasarkan pengamatan tersebut penulis menganggap faktor yang paling dominan untuk keberhasilan lompat kangkang, yakni aspek teknik dan fisisk yang meliputi, kekuatan otot lengan, kelentukan tot tungkai, power otot tungkai dan keseimbangan. Oleh sebab itu peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang seberapa besar kontribusi masing-masing aspek kekuatan otot lengan, kelentukan otot tungkai, power tungkai, dan keseimbangan terhadap hasil lompat kangkang di SMP Negeri 3 Natar Lampung Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang diatas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Pada umumnya siswa kurang berani dalam melakukan lompat kangkang dikarenakan fisik yang kurang mendukung seperti kekuatan otot lengan, power tungkai, kelentukan otot tungkai dan keseimbangan yang kurang baik.
2. Kekuatan otot lengan yang kurang baik mempengaruhi keberhasilan lompat kangkang pada saat melakukan tumpuan pada box lompatan, sehingga siswa tidak dapat melakukan tumpuan dengan baik
3. Power tungkai yang kurang baik mempengaruhi keberhasilan lompat kangkang saat melakukan tolakan , sehingga siswa tidak dapat melewati box lompatan karena power tungkai yang masih lemah.
4. Kelentukan yang kurang baik mempengaruhi keberhasilan lompat kangkang pada saat melewati box lompatan dengan melebarkan kedua kaki kesamping kanan dan kiri, sehingga kaki siswa pada saat melakukan lompatan masih menyentuh box lompatan.
5. Keseimbangan yang kurang baik akan menimbulkan cedera pada saat melakukan pendaratan yang kurang tepat.

C. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan terhadap keterampilan gerak dasar lompat kangkang siswa SMP Negeri 3 Natar ?
2. Seberapa besar kontribusi kelentukan otot tungkai terhadap keterampilan gerak dasar lompat kangkang siswa SMP Negeri 3 natar ?
3. Seberapa besar kontribusi power tungkai terhadap keterampilan gerak dasar lompat kangkang siswa SMP Negeri 3 Natar?
4. Seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap keterampilan gerak dasar lompat harimau siswa SMP Negeri 3 Natar ?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sesuai dari permasalahan yang di angkat adalah :

1. Untuk mengetahui besarnya kekuatan otot lengan terhadap keterampilan gerak dasar lompat kangkang
2. Untuk mengetahui besarnya kelentukan otot tungkai terhadap keterampilan gerak dasar lompat kangkang
3. Untuk mengetahui besarnya power tungkai terhadap keterampilan gerak dasar lompat kangkang
4. Untuk mengetahui besarnya keseimbangan terhadap keterampilan gerak dasar lompat kangkang

E. Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian ini berguna untuk memberikan informasi tentang kontribusi kekuatan otot lengan, kelentukan otot tungkai, daya ledak tungkai, keseimbangan terhadap hasil lompat kangkang. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi :

1. Bagi Sekolah

Sebagai salah satu sarana untuk menambah ilmu pengetahuan dalam perkembangan senam lantai pada lompat kangkang khususnya.

2. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi senam lantai pada lompat kangkang khususnya agar lebih mengetahui berbagai komponen kondisi fisik yang mendukung dan bermanfaat untuk menunjang keberhasilannya dalam penampilan lompat kangkang.

3. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan rujuk bagi para mahasiswa yang akan melakukan penelitian, agar mendapat gambaran dengan pentingnya power tungkai bagi keberhasilan lompat kangkang.