I. PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pendidikan Jasmani sebagai bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang diarahkan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis sehingga dapat dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui Pendidikan Jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga.

Oleh karena itu, banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik. Namun demikian pelaksanaan pendidikan jasmani di Indonesia terasa masih belum cukup memuaskan apabila dibandingkan dengan mata pelajaran yang lain atau dibandingkan dengan perannya sebagai bagian dari pendidikan secara umum. Kelemahan itu tampak dalam beberapa aspek seperti :

1. Faktor ketenagaan khususnya guru yang menangani bidang studi tersebut selain jumlahnya memang masih kekurangan, kualifikas dan kompetensinya juga masih rendah (sebagian guru)

2. Infrastruktur olahraga pendukung, termasuk sarana dan prasarana yang memungkinkan siswa untuk memperoleh kesempatan yang lebih banyak untuk aktif bergerak atau bermain sesuai dengan fitrahnya.
3. Kekurangan dana untuk menyelenggarakan program yang akan menghasilkan perubahan bermakna dan hasil belajar yang diharapkan.
4. Pemahaman dan penguasaan dasar-dasar pendidikan jasmani secara mendalam perlu dimiliki oleh setiap penyelenggara pendidikan jasmani. Upaya ini juga berkaitan dengan penyelarasan landasan teoritis dengan penerapan di lapangan.

Salah satu materi pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani adalah mempraktikkan gerakan kayang dengan koordinasi yang baik. Tujuan pembelajaran kayang ini adalah siswa dapat melakukan teknik dasar kayang dari posisi berdiri serta nilai disiplin, keberanian dan tanggungjawab. Ini berarti siswa akan mempelajari bentuk dan manfaat senam dan juga dapat mempraktikkan teknik dasar kayang tersebut.

Materi pokok Pendidikan Jasmani diklasifikasikan menjadi enam aspek, yaitu: teknik/keterampilan dasar permainan dan olahraga; aktivitas pengembangan; uji diri/ senam, aktivitas ritmik, aquatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (*out door*). Salah satu keterampilan senam yang harus diajarkan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani adalah mempraktikkan keterampilan senam lantai serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab. Gerakan-gerakan dasar dalam senam lantai yang dipelajari pada semester pertama ini adalah teknik guling depan, guling belakang, kayang dan meroda. Dalam pelaksanaan gerakan senam lantai ini siswa akan memperoleh pengalaman pendidikan gerak dengan berkembangnya

daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, koordinasi, maupun keseimbangan.

Senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Berdasarkan pengertian tersebut, olahraga senam mempunyai sistematika tersendiri serta tujuan yang hendak dicapai, seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan dan koordinasi yang baik. Senam adalah kegiatan utama yang bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Selain itu, senam dapat pula menyumbang pengayaan perbendaharaan gerak pelakunya. Dasar-dasar senam akan sangat baik untuk pengembangan pelurusan tubuh, penguasaan dan kesadaran tubuh secara umum, serta keterampilan-keterampilan senam.

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam yang memerlukan semua keahlian dasar senam. Salah satu senam lantai yang merupakan materi yang dipelajari siswa SMP adalah mempraktikkan senam lantai gerakan kayang. Kayang adalah posisi badan bertumpu dengan empat titik dalam keadaan terbalik dengan meregang dan mengangkat perut dan panggul, sehingga semua anggota tubuh melengkung seperti busur.

Kayang juga membutuhkan komponen fisik dan kemampuan gerak sehingga siswa akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatan, kelentukan, koordinasi, kelincahan dan keseimbangannya. Dalam gerakan kayang kelentukan sangat dibutuhkan untuk memudahkan pelaksanaan gerak. Selain itu kelentukan adalah komponen penting untuk menghasilkan gerakan yang maksimal.

Kelentukan dapat diartikan sebagai kemampuan otot dan persendian untuk bergerak secara leluasa dalam ruang gerak yang maksimal. Apabila seseorang memiliki fleksibilitas atau kelentukan yang optimal, maka akan menambah efisiensi dalam melakukan gerak. Kelentukan dalam gerakan kayang terjadi pada seluruh anggota badan, baik anggota tubuh bagian atas yang terdiri dari lengan, sendi bahu, dada, perut, punggung dan anggota tubuh bagian bawah, yaitu pinggang, paha, dan kaki.

Menurut hasil observasi penulis di SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung berdasarkan hasil penilaian guru diketahui bahwa hasil belajar siswa SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung yang terdiri dari 5 kelas, sebagian besar siswa masih rendah kemampuan melakukan gerakan kayang. Siswa rata-rata kesulitan melakukan gerakan kayang dari posisi berdiri, sebelum kedua tangan tiba untuk posisi kayang badan siswa sudah jatuh ke matras karena kurangnya kelentukan togok atau tubuh siswa. Jikapun otot perut, pinggang dan punggung dapat melenting dengan baik, tapi kadang kekuatan otot perutnya kurang sehingga belum sempurna lentingan tubuh siswa sudah jatuh dengan cepat, kurangnya kelenturan juga mengakibatkan posisi kayang dilakukan tidak sempurna.

Peneliti melihat kesalahan yang sering dilakukan siswa saat kayang antara lain salah satu tangan atau kedua tangan ditempatkan terlalu jauh di dari titik berat badan, sedangkan posisi kedua tangan yang baik dalam kayang adalah semakin dekat dengan posisi kedua kaki sehingga sikap kayang yang dilakukan kurang sempurna. Faktor lain yang penulis lihat sebagai penyebab masih rendahnya tingkat fleksibilitas/kelentukan siswa sehingga perut, pinggang dan punggung tidak

dapat melenting dengan sempurna atau dengan kata lain masih rendahnya kelentukan siswa sehingga tidak dapat mempertahankan sikap kayang sehingga sikap tubuh kurang optimal.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti memandang perlu untuk mengadakan penelitian yang berjudul "Kontribusi Kelentukan Terhadap Hasil Belajar Kayang Pada Siswa Kelas VII SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013". Dengan mengetahui kontribusi yang diberikan faktor kondisi fisik dengan kemampuan kayang tersebut semoga penelitian ini dapat memberikan informasi yang berguna sehingga guru dapat melakukan perbaikan agar siswa dapat berhasil melakukan gerakan kayang dengan sempurna.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurang memahaminya teori kelentukan, kekuatan lengan, kekuatan tungkai terhadap hasil belajar kayang.
2. Karna pada dasarnya semua cabang olah raga memerlukan kelentukan
3. Kurangnya perhatian dari guru maupun pelatih terhadap kelentukan

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, dan batasan masalah, maka penelitian ini dapat dirumuskan masalah seberapa besar kontribusi kelentukan, kekuatan lengan, kekuatan tungkai, panjang lengan, panjang tungkai terhadap hasil belajar

kayang pada siswa kelas VII SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat mengetahui gambaran jelas berapa besar

1. Hubungan kelentukan terhadap hasil belajar kayang
2. Hubungan kekuatan lengan terhadap hasil belajar kayang
3. Hubungan kekuatan tungkai terhadap hasil belajar kayang
4. Hubungan panjang lengan terhadap hasil belajar kayang
5. Hubungan panjang tungkai terhadap hasil belajar kayang

Sampel penelitian adalah siswa kelas VII SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

a. Bagi Penulis

Bagi penulis, penelitian ini dapat menjadi pengalaman yang berguna dan bermanfaat dalam penerapan pembelajaran kayang

b. Bagi siswa

Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang kelentukan, kekuatan, panjang lengan dan tungkai terhadap hasil belajar kayang.

c. Mahasiswa Penjaskes

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai landasan untuk penelitian lebih lanjut.

d. Program Studi Penjaskes

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam kajian serta pengembangan ilmu dalam pembelajaran, khususnya dalam mata kuliah kayang.

e. Bagi Pihak Sekolah

Untuk mencanangkan program belajar ekstrakurikuler agar kemampuan atau hobi anak dengan senam lantai dapat tersalurkan sesuai dengan keinginannya.

f. Bagi Guru

Hasil penelitian ini sebagai acuan untuk mengajar anak didiknya dalam pembelajaran senam lantai, khususnya dalam kayang.