

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan tidak hanya memerlukan makanan-makanan yang bergizi dan sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani tetapi juga memerlukan gerak, untuk itu perlu dirangsang dengan suatu program yang disebut olahraga. Melalui gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat kita dituntut untuk memiliki kesadaran dan kemauan yang tinggi melakukan upaya pembinaan pengembangan dibidang olahraga secara optimal.

Ini sebagai bukti bahwa pemerintah benar-benar menjadikan olahraga sebagai penunjang program pemerintah dalam rangka pembangunan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu dengan memberikan kegiatan olahraga di setiap jenjang pendidikan mulai dari Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA). Di dalam dunia pendidikan, olahraga merupakan bagian dari suatu sistem pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani untuk hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga disekolah dikenal dengan Penjasorkes (Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan) juga mempunyai peranan yang penting dalam pembentukan dan pengembangan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai-nilai, sikap dan

membiasakan hidup sehat.

Terdapat beberapa kompetensi yang harus dikuasai oleh murid salah satunya adalah kompetensi uji diri dengan senam atau *gymnastic*. Senam merupakan aktivitas uji diri yang berguna untuk mencapai tujuan tertentu, misalnya untuk dapat memberikan rangsang yang diperlukan bagi pertumbuhan badan, untuk mengembangkan cara bersikap dan bergerak dengan sewajarnya. Selain itu banyak keuntungan yang diperoleh dari senam antara lain keberanian, kesenangan, konsentrasi, kepercayaan diri yang muncul dari keterlibatan mereka dalam melakukan gerakan. Jadi senam adalah suatu latihan tubuh yang diciptakan secara sistematis dan teratur, dan setiap gerakannya memberi manfaat kepada orang-orang yang melakukannya, guna mencapai tujuan yang diinginkan.

Dalam wawancara dengan guru penjas, mereka menuturkan bahwa terdapat kesulitan dan kendala yang dihadapi dalam memberikan materi senam, antara lain kurangnya pengetahuan dan informasi mengenai cabang olahraga senam dan faktor dari para murid yang memiliki kemampuan meroda yang berbeda-beda, serta sarana prasarana yang kurang memadai, dan kemampuan guru penjas yang terbatas.

Di Indonesia cabang olahraga senam belum banyak dikenal dan diminati oleh masyarakat dikarenakan kurangnya sosialisasi dan sedikitnya perlombaan yang dilaksanakan. Sehingga masih jarang para ahli atau orang-orang berpendidikan terjun untuk memberikan sumbangsih mereka dalam olahraga senam, yang mengakibatkan terbatasnya informasi dan

pengetahuan yang tertuang dalam bentuk buku maupun media lainnya. Tidak semua sekolah mempunyai sarana dan prasarana yang memadai untuk memberikan materi senam, dikarenakan terlalu mahal dan keterbatasan kemampuan sekolah untuk dapat membeli.

Faktor dari murid juga memberikan dampak yang berarti terhadap proses pembelajaran senam, yaitu faktor intelegensi murid yang berbeda berpengaruh terhadap kemampuan cepat lambatnya menerima materi dan instruksi dari guru. Perbedaan latar belakang kehidupan berupa geografis yaitu antara murid yang memakai sepeda motor dan murid yang berjalan kaki ke sekolah memiliki kemampuan fisik yang berbeda, dan juga perbedaan latar belakang dari segi ekonomi berpengaruh terhadap asupan gizi yang diberikan kepada anak.

Dalam proses pembelajaran senam, banyak murid yang mengalami kegagalan dan kesulitan, karena kurangnya evaluasi dari guru yang berawal dari kemampuan guru penjas itu sendiri yaitu ketidaktahuan guru penjas mengenai teknik melakukan gerakan senam dengan benar, guru tidak mengetahui faktor-faktor yang mendukung gerakan tersebut, dan guru tidak memberikan perencanaan pengajaran dengan benar. Bahkan ada beberapa guru penjas yang tidak memberikan materi senam karena merasa tidak memiliki kemampuan yang baik dibidang senam, yaitu guru tidak bisa memberikan contoh gerakan senam yang benar, baik dikarenakan oleh ketidakmampuan guru tersebut dalam praktek maupun dari faktor usia, sehingga dalam prakteknya guru penjas hanya bisa memberikan

instruksi-instruksi saja. Seharusnya sebagai guru penjas tidak hanya memberikan tuntutan kepada para murid untuk dapat melakukan gerakan dengan baik tetapi sebagai guru penjas juga harus bisa memberikan solusi pemecahan dari kegagalan dan kesalahan yang dialami murid. Karena dalam mata pelajaran penjasorkes murid dituntut menguasai materi dalam waktu yang singkat.

Realita yang lain juga dalam pelaksanaannya masih ada beberapa guru penjas kurang memperhatikan saat pemberian kegiatan pemanasan. Yang mana kegiatan pemanasan yang diberikan kurang tepat dan kurang mengarah pada kegiatan inti/ materi inti. Guru penjas cenderung memberikan kegiatan pemanasan pada umumnya dan sama seperti dalam memberikan materi cabang olahraga yang lain seperti basket, voli dll serta kurang inovatif dalam pelaksanaannya. Padahal untuk dapat melakukan kegiatan inti dalam senam diperlukan kesiapan-kesiapan organ tubuh untuk dapat menunjang gerakan tersebut, sehingga para murid merasa lebih siap dan lebih mampu melakukan gerakan senam. Dengan begitu akan terpenuhinya kesempurnaan gerak dalam senam.

Materi pembelajaran senam yang sering diberikan di sekolah adalah senam lantai. Menurut Margono Agus (2009: 79) senam lantai yaitu latihan senam yang dilakukan di atas matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau ke belakang. Senam memiliki beragam gerak yang

sangat kompleks, antara lain guling ke depan, guling ke belakang, sikap lilin, meroda, dan lain-lain.

Salah satu materi senam yang diajarkan di sekolah adalah gerakan meroda. Gerakan meroda menurut Suyati, dkk (1994: 154) adalah suatu gerakan ke samping pada saat bertumpu atas kedua tangan dengan kaki terbuka besar/kangkang. Keberhasilan gerakan meroda didukung oleh beberapa faktor, antara lain faktor morfologis, faktor organis dan fisiologis / faktor fisik, faktor teknik dan faktor mental / faktor psikologis. Faktor morfologis yang berkaitan dengan bentuk dan proporsi tubuh seseorang akan berpengaruh pada performa senam. Kemampuan fisik yang baik akan mendukung pencapaian prestasi yang tinggi dan kemahiran dalam gerak. Unsur-unsur kondisi fisik tersebut seperti: kekuatan, kelentukan, keseimbangan, dan power. Kecakapan teknik adalah kecakapan fisik dalam melakukan unsur-unsur aktivitas olahraga secara rasional (efisien) dan efektif. Oleh karena itu untuk mendapatkan kecakapan teknik, perlu diketahui ciri- ciri dari unsur-unsur teknik cabang olahraga tersebut, agar dapat membantu tercapainya hasil yang diinginkan. Mental berfungsi sebagai penggerak, pendorong dan pemantap bagi pelaku olahraga untuk pengejewantahan kemampuan fisik dan skill dalam mencapai prestasi prima. Faktor psikologis juga memainkan peranan yang penting dalam senam, meliputi : kemauan, semangat daya juang, keberanian, keyakinan diri, konsentrasi, dan sikap positif untuk dapat melakukan gerakan dengan baik.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan kemampuan meroda para murid di sekolah relatif masih kurang, dilihat dari masih banyaknya anak yang belum bisa memenuhi kriteria kelulusan minimal (KKM) yang ditentukan oleh guru penjas. Dari permasalahan di atas, peneliti berpendapat bahwa banyaknya kesalahan dan kegagalan yang dialami murid pada saat melakukan meroda dikarenakan kondisi fisik para murid yang kurang siap, yang berawal dari pemberian latihan kondisi fisik saat pemanasan yang kurang tepat. Maka dapat diketahui yang menjadi dasar kesulitan adalah faktor fisik yang merupakan faktor utama yang paling berperan untuk melakukan meroda dengan baik.

Dari beberapa unsur kondisi fisik yang mendukung kemampuan gerakan meroda dan berdasar pada pengalaman sebagai atlet senam, peneliti ingin menekankan faktor-faktor fisik yang menunjang keberhasilan meroda dilihat dari segi otot-otot yang berhubungan dengan kemampuan meroda. Menurut peneliti otot-otot yang paling dominan dalam menunjang keberhasilan meroda yaitu kekuatan otot lengan, keseimbangan, dan power otot tungkai.

Kekuatan otot lengan sangat diperlukan dalam melakukan meroda karena kekuatan otot lengan diperlukan untuk menahan berat tubuh dan menjaga keseimbangan tubuh saat menumpu dengan kedua tangan dalam posisi badan terbalik, sehingga tidak jatuh ke depan. Juga berperan untuk mempertahankan lengan tetap lurus saat posisi badan terbalik. Selain itu diperlukan saat kedua tangan mendorong pada matras setelah meletakkan

kedua kaki di matras untuk membantu berdiri tegak. Sehingga kekuatan otot lengan merupakan faktor dasar yang akan menentukan berhasil atau tidaknya peserta didik dalam melakukan meroda. Dalam prakteknya kekuatan otot lengan yang dimiliki oleh para murid masih lemah yaitu dilihat dari bengkoknya lengan pada waktu posisi badan terbalik sehingga tidak mampu menopang berat badannya sendiri dan akhirnya jatuh. Juga kurang sempurnanya dalam penyelesaian akhir gerakan, dimana banyak murid yang gagal untuk berdiri tegak yang dikarenakan kurang kuatnya dorongan tangan yang dilakukan.

Keseimbangan sangat diperlukan dari awal sampai akhir gerakan meroda yaitu mulai dari melakukan awalan dengan melangkahkan kaki ke depan, dilanjutkan dengan meletakkan tangan kiri pada lantai/matras, posisi badan bungkuk dengan mengayunkan tungkai kanan ke atas sampai posisi badan terbalik dengan kedua tungkai berada di atas. Keseimbangan juga diperlukan saat posisi badan bungkuk setelah meletakkan kaki kanan di matras sampai posisi berdiri tegak. Jika tidak mempunyai keseimbangan yang baik maka badan akan goyah dan jatuh saat posisi badan bungkuk. Keseimbangan yang baik akan lebih menyempurnakan seorang murid di dalam melakukan gerakan meroda dari awal sampai posisi akhir. Dalam prakteknya keseimbangan yang dimiliki para murid masih lemah dilihat dari penyelesaian akhir gerakan dari posisi badan bungkuk menuju badan berdiri tegak, masih banyak murid yang sempoyongan untuk berdiri dan bahkan banyak murid yang gagal pada proses ini dikarenakan kemampuan keseimbangan yang dimiliki murid yang masih lemah.

Sehubungan dengan tuntutan gerakan meroda agar berhasil dengan baik atau sempurna, guru penjas wajib memperhatikan dalam pemberian kegiatan pemanasan dengan memberikan latihan tiap-tiap unsur kondisi fisik yang diperlukan, juga pemberian metode pengajaran meroda dengan tepat. Untuk itu penelitian ini mendesak dilakukan guna mengetahui seberapa besar kontribusi tiap unsur kondisi fisik tersebut, sehingga dapat memberikan informasi tentang unsur kondisi fisik apa yang paling dominan dalam melakukan meroda sehingga guru penjas dapat memberikan latihan kondisi fisik yang benar saat kegiatan pemanasan, sehingga pelaksanaannya lebih efisien dan efektif, yang dikemas dalam bentuk yang lebih menyenangkan.

Peneliti ingin meneliti gerakan meroda karena meroda merupakan gerakan yang kompleks dan memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi dan juga dalam prakteknya banyak kegagalan dan kesalahan yang dilakukan murid sehingga peneliti tertarik untuk mencari solusi dari permasalahan tersebut. Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini mengambil judul, *“Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Keseimbangan dengan Kemampuan Meroda Pada Siswa Putri SMK N 1 Gedong Tataan Pesawaran”*.

B. Identifikasi Masalah

Latar belakang masalah yang telah dikemukakan mengarah pada pemikiran adanya berbagai masalah. Dari berbagai masalah yang muncul dapat

diidentifikasi sebagai berikut :

- a. Banyak kegagalan dan kesalahan yang dilakukan murid dalam melakukan meroda. Kemampuan meroda para murid yang masih rendah.
- b. Para murid kesulitan menguasai gerakan meroda dalam waktu yang singkat.
- c. Faktor intelegensi murid yang berbeda. Perbedaan latar belakang kehidupan murid berupa geografis dan ekonomi.
- d. Tidak adanya sarana dan prasarana di sekolah karena kondisi sekolah yang tidak memungkinkan.
- e. Kurangnya pengetahuan dan pemahaman yang dimiliki guru penjas tentang fungsi masing-masing unsur-unsur kondisi fisik yang menunjang keberhasilan gerakan meroda.
- f. Unsur kondisi fisik seperti kekuatan otot lengan dan keseimbangan para murid yang lemah mempengaruhi keberhasilan meroda.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diungkapkan, permasalahan dalam penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

- a. Apakah ada hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan meroda pada siswa putri SMK N 1 Gedong Tataan Pesawaran ?
- b. Apakah ada hubungan keseimbangan dengan kemampuan meroda pada siswa putri SMK N 1 Gedong Tataan Pesawaran ?

- c. Apakah ada hubungan kekuatan otot lengan dan keseimbangan, dengan kemampuan meroda pada siswa putri SMK N 1 Gedong Tataan Pesawaran ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan, penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut :

- a. Untuk mengetahui apakah ada hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan meroda pada siswa putri SMK N 1 Gedong Tataan Pesawaran.
- b. Untuk mengetahui apakah ada hubungan keseimbangan dengan kemampuan meroda pada siswa putri SMK N 1 Gedong Tataan Pesawaran.
- c. Untuk mengetahui apakah ada hubungan kekuatan otot lengan dan keseimbangan, dengan kemampuan meroda pada siswa putri SMK N 1 Gedong Tataan Pesawaran.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini penting untuk dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat antara lain :

- a. Bagi sekolah yang digunakan dalam penelitian, dengan diketahuinya hubungan kekuatan otot lengan, keseimbangan dan power otot tungkai dengan kemampuan meroda, diharapkan dapat digunakan sebagai informasi sekaligus peningkatan penguasaan materi senam khususnya

gerakan meroda.

- b. Bagi guru penjas, dengan diketahuinya hubungan kekuatan otot lengan, keseimbangan dan power otot tungkai dengan kemampuan meroda, diharapkan dapat digunakan sebagai informasi dalam memberikan materi senam kepada muridnya, selain itu dapat membantu guru penjas dalam memberikan latihan unsur kondisi fisik yang tepat untuk gerakan meroda pada waktu kegiatan pemanasan maupun kegiatan inti.
- c. Bagi para pelatih senam, dengan diketahuinya hubungan kekuatan otot lengan, keseimbangan dan power otot tungkai dengan kemampuan meroda, diharapkan dapat menerapkan cara melatih yang benar dan tepat dengan terpenuhinya komponen seperti : kekuatan otot lengan, keseimbangan dan power otot tungkai. Juga memberikan informasi dalam pembuatan program latihan untuk melatih gerakan meroda dengan menekankan pada unsur kondisi fisik yang paling dominan.