

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Senam merupakan salah satu materi pendidikan jasmani. Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang.

Kata *gymnastics* menurut Hidayat (1995:27), dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini biasa terjadi, karena pada waktu itu teknologi pembuatan bahan memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berbeda dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti : kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, agilitas dan ketepatan. Dengan

koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik.

Perkembangan olahraga senam banyak sekali macamnya, oleh karena itu dibatasi kegiatan senam yang dikelola Persatuan Senam Dunia Federation Internasionale de Gimnastique atau singkatan FIG yang di Indonesiakan menjadi Federasi Senam Internasional. Menurut FIG, senam dibagi menjadi 6 kelompok yaitu : senam artistik (*artistic gymnastics*), senam ritmik sportif (*sportif rhythmic gymnastics*), senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*), senam aerobik sport (*sports aerobic*), senam trampoline (*trampolinning*), senam umum (*general gymnastics*).

Senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan. Materi yang diajarkan terdiri dari guling depan, guling belakang, gerakan lenting, sikap kayang, sikap lilin, gerakan loncat harimau, meroda, dan lain-lain. Dalam teknik dasar gerakan senam lantai tersebut memerlukan teknik dan gerakan yang benar dan irama yang tepat, sehingga gaya yang digunakan dapat dilakukan secara aman, efisien, dan efektif. Dari berbagai aktivitas yang dilakukan dalam senam lantai memiliki tujuan untuk membentuk dan mengembangkan otot tubuh, mengembangkan kualitas fisik, membentuk keindahan tubuh, dan memelihara kebugaran jasmani.

Menurut Margono (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 lantai dalam pembelajaran penjas memiliki beragam gerak yang sangat kompleks, antara lain guling ke depan, guling ke belakang, lompat harimau, *hand stand*, sikap lilin, meroda, dll.

Materi yang diajarkan terdiri dari guling depan, guling belakang, gerakan lenting, sikap kayang, sikap lilin, gerakan loncat harimau, meroda, dan lain-lain. Dalam teknik dasar gerakan senam lantai tersebut memerlukan teknik dan gerakan yang benar dan irama yang tepat, sehingga gaya yang digunakan dapat dilakukan secara aman, efisien, dan efektif. Dari berbagai aktivitas yang dilakukan dalam senam lantai memiliki tujuan untuk membentuk dan mengembangkan otot tubuh, mengembangkan kualitas fisik, membentuk keindahan tubuh, dan memelihara kebugaran jasmani.

Adapun Unsur-unsur Kebugaran jasmani yang sangat mendukung dalam melakukan gerakan senam lantai.

1. Kecepatan (speed / reaksi) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu sesingkat-singkatnya
2. Daya ledak (power) adalah kemampuan tubuh untuk memungkinkan atau sekelompok alat untuk bekerja secara maksimal
3. Kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal

4. Daya tahan (endurance) adalah sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang ulangterhadap suatu bebansub maksimaldalam jangka waktu tertentu
5. Fleksibilitas (kelenturan) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan melalui ruang gerak sendi secara maksimal
6. Kelincahan (agility) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara tepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan
7. Keseimbangan (balance) adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan
8. Ketepatan (accuracy) adalah kemampuan anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki
9. Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien

Senam Lantai *Roll* Belakang adalah gerakan badan berguling kearah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang,pinggang, punggung, dan tengkuk.

*Roll* belakang atau guling ke belakang adalah dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat didada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat didada. Berlawanan arah dengan *roll* depan. Dalam melakukan gerakan *roll* belakang siswa dituntut untuk memiliki komponen kondisi fisik yang baik agar dapat melakukan teknik

*roll* belakang/guling belakang dengan benar dan juga efisien sehingga resiko cedera dapat dihindari. Unsur fisik yang berperan dalam gerakan *roll* belakang yaitu kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai dan kelentukan.

*Power* otot lengan digunakan untuk menopang dan mendorong berat tubuh selama gerakan *roll* belakang. Jika *power* otot lengan rendah maka siswa tidak akan mampu menopang tubuhnya saat gerakan *roll* belakang sehingga siswa tidak dapat membuat gulingan *roll* belakang dengan sempurna. *Power* otot lengan merupakan faktor dasar yang akan menentukan berhasil atau tidaknya peserta didik dalam melakukan *roll* belakang.

Kekuatan otot tungkai diperlukan yaitu pada saat melakukan awalan dan gerakan akhir agar menjadi gerakan yang sempurna. Dalam prakteknya kekuatan otot tungkai yang dimiliki para murid masih lemah dilihat dari kurang kuatnya ayunan kaki yang dilakukan sehingga banyak murid yang gagal pada proses awal untuk dapat menolakkan kedua tungkainya menuju posisi badan mengguling.

Kelentukan juga diperlukan karena dapat memaksimalkan gerakan *roll* belakang menjadi sempurna serta memperindah gerakan *roll* belakang. Jika kelentukan tidak dimiliki siswa maka gerakan pada siswa tersebut tidak akan maksimal dalam melakukan *roll* belakang. Kelentukan merupakan salah satu *factor* dasar yang menentukan keberhasilan dan memperindah gerakan dalam melakukan gerakan *roll* belakang.

Menurut hasil observasi dan pengamatan di SMP N 1 Pesisir Tengah, didasarkan data-data yang diperoleh dari hasil pembelajaran siswa putra kelas VII dalam melakukan gerak dasar *roll* belakang yang masih kurang optimal, karena tidak memaksimalkan kekuatan otot tungkai sebagai tolakan, *power* otot lengan sebagai tumpuan dan kelentukan sebagai memaksimalkan *roll* belakang, pada siswa putra kelas VII di SMP N 1 Pesisir Tengah masih rendah.

Berdasarkan uraian diatas penulis menganggap banyak *factor* yang mempengaruhi kemampuan dan hasil *roll* belakang, diantaranya teknik dasar *roll* belakang yang meliputi *power* otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelentukan. Oleh sebab itu peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang “Kontribusi *power* otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelentukan terhadap hasil *roll* belakang pada siswa putra kelas VII SMP N 1 Pesisir Tengah Krui, Pesisir Barat”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Pentingnya *power* otot lengan pada saat melakukan gerakan *roll* belakang
2. Pentingnya kekuatan otot tungkai pada saat melakukan gerakan *roll* belakang
3. Pentingnya kelentukan pada saat melakukan gerakan *roll* belakang

4. Unsur kondisi fisik seperti *power* otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelentukan para murid yang lemah mempengaruhi keberhasilan *roll* belakang

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penulis membatasi masalah, *power* otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelentukan yang berpengaruh terhadap hasil *roll* belakang.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah, maka penelitian di atas dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi *power* otot lengan dengan kemampuan *roll* belakang pada siswa putra kelas VII SMP N 1 Pesisir Tengah tahun ajaran 2014/2015?
2. Seberapa besar kontribusi kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *roll* belakang pada siswa putra kelas VII SMP N 1 Pesisir Tengah tahun ajaran 2014/2015?
3. Seberapa besar kontribusi kelentukan dengan kemampuan *roll* belakang pada siswa putra Kelas VII SMP N 1 Pesisir Tengah tahun ajaran 2014/2015?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Besarnya kontribusi *power* otot lengan dengan kemampuan *roll* belakang pada siswa putra kelas VII SMP N 1 Pesisir Tengah tahun ajaran 2014/2015
2. Besarnya kontribusi kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *roll* belakang pada siswa putra kelas VII SMP N 1 Pesisir Tengah tahun ajaran 2014/2015
3. Besarnya kontribusi kelentukkan dengan kemampuan *roll* belakang pada siswa putra kelas VII SMP N 1 Pesisir Tengah Kelas tahun ajaran 2014/2015

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain :

1. Bagi sekolah  
Dengan diketahuinya kontribusi *power* otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelentukkan dengan kemampuan *roll* belakang, diharapkan dapat digunakan sebagai informasi sekaligus peningkatan penguasaan materi senam khususnya gerakan *roll* belakang.
2. Bagi Guru  
Memberikan sumbangan pemikiran dan pengetahuan dalam bidang olahraga mengenai Gerakan senam *roll* belakang dan dapat membantu



guru penjas dalam memberikan latihan unsur kondisi fisik yang tepat untuk gerakan *roll* belakang pada waktu kegiatan pemanasan maupun kegiatan inti.

### 3. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan agar siswa dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar *roll* belakang yang baik dan benar.