

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan suatu pelajaran yang identik dengan kegiatan jasmani dimanadi dalam pelaksanaannya banyak menggunakan fisik atau motorik siswa. Sedangkan pelajaran yang banyak mendominasi fisik, banyak terdapat dalam senam lantai. Oleh karenanya, seorang guru penjaskesorkes harus pandaimencari dan menerapkan model yang cocok atau sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak didik, serta harus mampu menciptakan suasana yang menyenangkan bagi siswa, antara satu dengan yang lain, sehingga bisa saling membantu.

Pendidikan jasmani sebagai bagian dari sistematik pendidikan secara keseluruhan juga ikut serta mencerdaskan kehidupan bangsa aktivitas jasmani yang di susun secara sistematis sehingga dapat di jadikan sebagai media untuk mencapai perembangan individu secara menyeluruh. Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan berlangsung tidak terlambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan,

kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilisasi emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Selain itu kualitas pembelajaran jasmani harus di tingkatkan untuk meningkatkan kualitas hasil pendidikan dan secara makro harus di temukan strategi atau pendekatan dan metode pembelajaran yang efektif di kelas yang lebih memberdayakan siswa serta ditambahkan motivasi yang bertujuan supaya siswa lebih semangat dalam mempelajari gerakan tersebut. Undang-Undang no.4 Thn 1950 tentang Dasar Dasar Pendidikan dan Pengajaran Bab IV pasa 19 tertulis pendidikan jasmani yang menuju kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembang jiwa, dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia yang sehat dan kuat lahir dan batin diberikan kepada segala jenis sekolah. UNESCO memberikan pengertian pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan manusia sebagai individu atau anggota masyarakat dilakukan secara sadar dan sistematis melali berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembangunan watak.

Menurut Imam Hidayat (2000) bahwa, senam merupakan suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi secara sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Di samping itu, senam merupakan bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, power, kelenturan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh.

Senam mempunyai arti yang khusus, dalam olahraga senam menekankan pada ketangkasan dan koordinasi. Karena senam adalah olahraga individual, maka pesenam harus dapat mengatasi ketakutannya seorang diri dalam melakukan gerakan-gerakan akrobatik. Semua pesenam sebelumnya harus belajar mulai dari tingkat yang paling dasar hingga pada gerakan yang kompleks. Dengan sering mengulangi gerakan, maka seorang pesenam juga akan mempunyai kondisi fisik yang baik pula, seperti daya ledak (*power*), daya tahan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, kelincihan dan koordinasi.

Beberapa gerakan senam lantai meliputi; ketangkasan sederhana, ketangkasan dengan alat dan tanpa alat, termasuk gerakan loncat harimau. Guling depan tukik pada dasarnya merupakan pengembangan atau perluasan dari gerakan guling depan biasa, dengan melakukan lompatan atau layangan cukup jauh sebelum kedua lengan dan tengkuk kontak dengan matras. Pada tingkat kemampuan sebenarnya, lompatan atau layangan pada guling depan tukik bisa berjarak cukup jauh, sehingga, misalnya, bisa melampaui tumpukan benda yang cukup tinggi dan lebar. Namun demikian, untuk sampai pada kemampuan tersebut diperlukan proses pelatihan yang cukup intensif dan lama, di samping diperlukan juga keberanian dari anak. Jangan paksakan semua anak untuk melompat pada jarak yang sama. Jika memungkinkan, sediakan tantangan yang berbedadi ruang yang sama, sehingga bisa dipilih oleh anak, dengan disesuaikan dengan kemampuannya.

Tiger sprong atau lompat harimau merupakan suatu lanjutan gerak dari lompatan kedepan dengan tolakan kedua kaki, pada saat yang sama kedua lengan direntangkan kedepan siap untuk menopang badan yang jatuh" mendarat" di atas matras,dan dilanjutkan dengan guling kedepan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada siswa kelas X di SMA N 2 Metro terdapat perbedaan kemampuan gerak dasar loncat harimau, dari 30 siswa terdapat 30% siswa yang dapat dikategorikan baik, 45% siswa kategori sedang dan 25% siswa kategori rendah. Melihat perbedaan tersebut penulis tertarik untuk menganalisa faktor utama perbedaan dari segi biomotor, komponen biomotor yang akan di analisa atau di hubungkan adalah power tungkai dan kelentukan, hal ini di karenakan power tungkai dan kelentukan merupakan unsur pokok biomotor yang diperlukan dalam gerak dasar loncat harimau. Melihat kenyataan yang terjadi dilapangan tersebut maka penulis merasa sangat perlu untukmelakukan sebuah penelitian yang berjudul "*Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Tiger Sprong Siswa Kelas X SMA N 2 MetroLampung 2015*"

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang yang telah penulis kemukakan di atas, maka permasalahan yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya kemampuan komponen biomotor siswa kelas X SMA N 2 Metro.

2. Siswa terkadang merasa takut untuk melakukan gerak dasar loncat harimau.
3. Belum diketahuinya kontribusi power otot tungkai dan kelentukan dengan keberhasilan gerakan loncat harimau.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Seberapa besar kontribusi antara power otot tungkai dengan kemampuan loncat harimau pada siswa kelas X SMA N 2 Metro Lampung ?
2. Seberapa besar kontribusi antara kelentukan dengan kemampuan loncat harimau pada siswa kelas X SMA N 2 Metro Lampung ?
3. Seberapa besar Kontribusi power tungkai dan kelentukan dengan kemampuan loncat harimau pada siswa kelas X SMA N 2 Metro lampung ?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara power otot tungkai dengan kemampuan loncat harimau pada siswa kelas X SMA N 2 Metro Lampung ?
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara kelentukan

dengan kemampuan loncat harimau pada siswa kelas X SMA N 2 Metro Lampung ?

3. Untuk mengetahui seberapa besar Kontribusi power tungkai dan kelentukan dengan kemampuan loncat harimau pada siswa kelas X SMA N 2 Metro Lampung ?

E. Manfaat Penelitian

Dengan penelitian penulis berharap antarlain:

1. Bagi siswa
Meningkatkan pengetahuan siswa dalam upaya meningkatkan kemampuan melakukan gerak keterampilan loncat harimau.
2. Bagi guru penjas
Sebagai salah satu metode dalam melatih gerak keterampilan loncat harimau.
3. Bagi sekolah
Sebagai bahan masukan atau referensi bagi pembina sekolah mengenai latihan power tungkai dengan kemampuan melakukan keterampilan gerak loncat harimau.
4. Bagi peneliti
Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan meningkatkan kemampuan melakukan keterampilan gerak loncat harimau, dan juga memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran pendidikan jasmani dimasa yang akan datang.