

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sikap lilin merupakan bagian dari keterampilan gerak dasar dalam senam lantai. Sikap lilin adalah sikap yang dilakukan dari posisi tidur terlentang, kemudian mengangkat kedua kaki (rapat) lurus ke atas dengan kedua tangan menopang pinggang dan dapat bertahan pada posisi tersebut selama beberapa saat. Dalam proses belajar keterampilan senam lantai, disamping teknik gerakan, perlu ditunjang oleh unsur-unsur kemampuan tubuh yang meliputi kekuatan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, daya tahan, daya tolak, reaksi, koordinasi dan kelincahan. Tidak semua unsur-unsur kemampuan gerak ini berpengaruh pada suatu gerakan tertentu seperti gerakan sikap lilin. Dari berbagai macam unsur tubuh tersebut, unsur-unsur tubuh yang mempengaruhi gerakan sikap lilin adalah kekuatan. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk menahan suatu beban dengan waktu yang cukup lama. Tanpa kekuatan seseorang tidak akan bisa berlari cepat, melompat, menarik, menahan, memukul, mengangkat, dan lain sebagainya.

Senam lantai adalah senam yang dilakukan diatas matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar diudara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang

pada saat meloncat kedepan atau kebelakang. Gerak sikap lilin adalah sebuah keterampilan dasar yang ada dalam senam lantai, gerak sikap lilin yang baik dimulai dengan tidur terlentang, kemudian mengangkat kedua kaki (rapat) lurus ke atas dengan kedua tangan menopang pinggang dan dapat bertahan pada posisi tersebut selama beberapa saat. Sedangkan gerakan sikap lilin yang salah adalah pinggang hanya ditopang dengan ibu jari, kedua kaki condong kebelakang dan kedepan sehingga berat untuk ditopang dan tidak dapat bertahan dalam waktu yang lama, penempatan siku-siku tangan terlalu keluar dari garis lebar badan, tidak atau kurang bertumpu pada pundak.

Menurut peneliti ada aspek-aspek tertentu yang dapat diprediksikan sebagai komponen kebugaran fisik yang ada kontribusinya dengan gerakan sikap lilin. aspek kebugaran fisik yang dimaksud antara lain : kekuatan tungkai, kekuatan lengan , kekuatan perut dan kekuatan punggung

Berdasarkan hasil observasi di MTs Negeri 2 Bandar Lampung, pada saat pembelajaran senam lantai yaitu gerakan sikap lilin, ada beberapa siswa yang masih salah atau belum menguasai keterampilan gerak dasar sikap lilin. kesalahan-kesalahan umum yang dilakukan oleh siswa di antaranya ketika kaki sudah diangkat ke atas ada beberapa siswa yang posisi kakinya masih belum benar yaitu kaki masih terlalu kedepan dan terlalu ke belakang, kemudian posisi pergelangan hingga ujung kaki tidak menghadap ke atas (*point*), hal ini disebabkan karena masih kurangnya kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh siswa. Kesalahan ke dua yang banyak dilakukan

oleh siswa adalah posisi lengan yang terlalu melebar ketika menopang bagian pinggang, sehingga menyebabkan posisi pinggang dan punggung kurang terangkat, hal ini juga disebabkan karena otot perut siswa masih relatif lemah sehingga kurang kuat ketika menopang posisi kaki ketika berada di atas. Kemudian kesalahan selanjutnya adalah posisi ketika bertumpu, terdapat beberapa siswa yang bertumpu dengan menggunakan punggung, yang seharusnya bertumpu dengan menggunakan pundak.

Dilihat dari uraian latar belakang masalah di atas penulis bermaksud untuk melakukan suatu penelitian tentang” Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai,Otot Perut Dan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Sikap Lilin Pada Siswa Kelas VII Di MTs Negeri 2 Bandar Lampung”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Ada beberapa siswa yang posisi kakinya masih belum benar,yaitu terlalu condong ke depan dan ke belakang.
2. Posisi lengan yang terlalu melebar ketika menopang pinggang,sehingga menyebabkan posisi pinggang dan punggung kurang terangkat ke atas.
3. Ada beberapa siswa yang masih menggunakan punggung sebagai penopang ketika melakukan sikap lilin yang seharusnya ditopang oleh bagian pundak.

4. Ada beberapa siswa yang punggungnya masih menyentuh matras, yang seharusnya punggung ikut terangkat ke atas.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi kekuatan tungkai terhadap keterampilan gerak dasar sikap lilin siswa putra dan putri ?
2. Seberapa besar kontribusi kekuatan perut terhadap keterampilan gerak dasar sikap lilin siswa putra dan putri ?
3. Seberapa besar kontribusi kekuatan lengan terhadap keterampilan gerak dasar sikap lilin siswa putra dan putri ?
4. Seberapa besar kontribusi kekuatan punggung terhadap keterampilan gerak dasar sikap lilin siswa putra dan putri ?
5. Seberapa besar kontribusi kekuatan tungkai, kekuatan perut, kekuatan lengan dan kekuatan punggung terhadap keterampilan gerak dasar sikap lilin siswa putra dan putri ?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui besarnya kontribusi kekuatan tungkai terhadap keterampilan gerak dasar sikap lilin.
2. Untuk mengetahui besarnya kontribusi kekuatan perut terhadap keterampilan gerak dasar sikap lilin.

3. Untuk mengetahui besarnya kontribusi kekuatan lengan terhadap keterampilan gerak dasar sikap lilin.
4. Untuk mengetahui besarnya kontribusi kekuatan punggung terhadap keterampilan gerak dasar sikap lilin.
5. Untuk mengetahui besarnya kontribusi kekuatan tungkai, kekuatan perut, kekuatan lengan dan kekuatan punggung terhadap keterampilan gerak dasar sikap lilin.

E. Manfaat Penelitian

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

1. Sekolah
Sebagai informasi sekaligus peningkatan penguasaan materi senam khususnya gerakan sikap lilin.
2. Guru
Sebagai bahan rujukan dalam meningkatkan pembelajaran penjasokes khususnya materi senam lantai dan terutama gerakan sikap lilin serta memberikan sumbangan pemikiran dan pengetahuan dalam bidang olahraga mengenai kontribusi kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan gerak dasar sikap lilin dalam proses belajar mengajar di sekolah.
3. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Dapat menjadi salah satu referensi bagi Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk penelitian selanjutnya.