

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani mengandung dua pengertian yaitu pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui aktivitas jasmani, pendidikan untuk jasmani mengandung pengertian bahwa jasmani merupakan tujuan akhir dari proses pendidikan dengan mengabaikan aspek yang lain, sedangkan pendidikan melalui aktivitas jasmani mengandung pengertian bahwa tujuan pendidikan dapat dicapai melalui aktivitas jasmani. Tujuan pendidikan ini umumnya menyangkut aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Ketiga aspek tersebut dapat dibentuk melalui aktivitas jasmani yang berupa gerak jasmani atau olahraga.

Muhajir (2007:8) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan

keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, baik jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Pengalaman yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif. (Depdiknas, Kurikulum Pendidikan Jasmani 2004)

B. Pentingnya Pendidikan Jasmani

Beban belajar di sekolah begitu berat dan menekan kebebasan anak untuk bergerak, kebutuhan anak untuk bergerak lebih leluasa tidak bisa dipenuhi karena keterbatasan waktu dan kesempatan. Lingkungan sekolah tidak menyediakan wilayah yang menarik untuk dijelajahi. Pendidikan pun lebih mengutamakan prestasi akademis, faktor kehidupan di rumah dan lingkungan luar sekolah ikut memberikan pengaruh pada anak. Kebiasaan yang buruk seperti anak kurang bergerak karena asyik menonton TV atau video game membuat kebugaran anak semakin menurun. Sejalan dengan itu semakin diperparah oleh pengetahuan dan kebiasaan makan yang buruk sehingga beresiko menurunkan fungsi organ (degeneratif).

Disinilah pentingnya pendidikan jasmani, pendidikan jasmani menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan, mencoba kegiatan yang sesuai minat anak dan menggali potensi dirinya. Melalui Pendidikan Jasmani anak-anak menemukan saluran yang tepat untuk memenuhi kebutuhannya akan gerak, menyalurkan energi yang berlebihan agar tidak mengganggu

keseimbangan perilaku dan mental anak, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna dan merangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial, dan moral.

C. Hasil Belajar Pendidikan Jasmani

Belajar adalah suatu perubahan yang relatif permanen dalam suatu kecenderungan tingkah laku sebagai hasil dari praktik atau latihan. (Nana Sujana, 1991:5) Menurut Thorndike dalam Arma Abdulllah dan Agus manadji (1994:162) belajar adalah asosiasi antara kesan yang diperoleh alat indera (stimulus) dan impuls untuk berbuat (respon). Ada tiga aspek penting dalam belajar, yaitu hukum kesiapan, hukum latihan dan hukum pengaruh.

a. Hukum kesiapan

Berarti bahwa individu akan belajar jauh lebih efektif dan cepat bila ia telah siap atau matang untuk belajar dan seandainya ada kebutuhan yang dirasakan. Ini berarti dalam aktivitas pendidikan jasmani guru seharusnya dapat menentukan materi-materi yang tepat dan mampu dilakukan oleh anak. Guru harus memberikan pemahaman mengapa manusia bergerak dan cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif. Sehingga kegiatan belajar akan memuaskan.

b. Hukum latihan

Jika seseorang ingin memperoleh hasil yang lebih baik, maka ia harus berlatih. Sebagai hasil dari latihan yang terus-menerus akan diperoleh *power*, tetapi sebagai hasil tidak berlatih akan memperoleh kelemahan. Kegiatan belajar dalam pendidikan diperoleh dengan melakukan. Melakukan berulang-ulang tidak berarti mendapatkan kesegaran atau keterampilan yang lebih baik.

Melalui pengulangan yang dilandasi dengan konsep yang jelas tentang apa yang harus dikerjakan dan dilakukan secara teratur akan menghasilkan kemajuan dalam pencapaian tujuan yang dikehendaki. Ini berarti guru harus menerapkan latihan atau pengulangan dengan penambahan beban agar meningkatnya kesegaran jasmani anak, dengan memperhatikan pula fase pertumbuhan dan perkembangan anak.

c. Hukum pengaruh

Bahwa seseorang individu akan lebih mungkin untuk mengulangi pengalaman-pengalaman yang memuaskan daripada pengalaman-pengalaman yang mengganggu. Hukum ini seperti yang berlaku pada pendidikan jasmani mengandung arti bahwa setiap usaha seharusnya diupayakan untuk menyediakan situasi-situasi agar siswa mengalami keberhasilan serta mempunyai pengalaman yang menyenangkan dan memuaskan. Guru harus merencanakan model-model pembelajaran yang menarik dan menyenangkan, sesuai dengan fase pertumbuhan dan perkembangan anak, pada usia remaja, anak akan menyukai permainan, bermain dengan kelompok-kelompok dan menunjukkan prestasinya sehingga mendapat pengakuan diri dari orang lain.

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (1999:3) hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru, tindak mengajar diakhiri dengan evaluasi hasil belajar. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya penggal dan puncak proses belajar. Maka sesuai dengan batasan masalah dalam penelitian ini maka hasil belajar yang dituju dalam penelitian ini adalah peningkatan keterampilan gerak dasar meroda pada

siswa, menyangkut peningkatan pada setiap indikator gerak dasar, mulai dari taha persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir gerak/*followthrough*.

Menurut Romiszowski (1981:6) dalam Rusli Lutan (1988:10) bahwa hasil belajar merupakan tingkah laku yang dapat diukur dengan tes tentang bidang yang dipelajari, hasil belajar sebagai hasil perubahan tingkah laku yang meliputi tiga ranah yakni, ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotor.

Adapun penjelasan dari ketiga ranah tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Ranah kognitif meliputi pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi. Ketiga kemampuan pertama, yaitu pengetahuan, pemahaman dan aplikasi, digolongkan sebagai tingkat kognitif rendah, selanjutnya ketiga kemampuan lainnya yaitu, analisis, sintesis dan evaluasi disebut sebagai tingkat kognitif tinggi.
- b. Ranah afektif meliputi: penerimaan, perhatian, penanggapan, penyesuaian, penghargaan dan penyatuan.
- c. Ranah psikomotor meliputi: peniruan, penggunaan, ketelitian, koordinasi, dan naturalisasi.

Gagne dan Briggs (1978) dalam Lutan (1988) mengatakan bahwa hasil belajar adalah gambaran kemampuan yang diperoleh seseorang setelah mengikuti proses belajar yang dapat diklasifikasikan ke dalam lima kategori yaitu: keterampilan intelektual, strategi kognitif, informasi verbal, keterampilan motorik dan sikap. Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak. Dengan pengalaman tersebut akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohani anak.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Artinya dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus mempertimbangkan keseluruhan kepribadian anak, sehingga pengukuran proses dan produk memiliki kedudukan yang sama penting. Aktivitas jasmani diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif dan sosial, sehingga melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik dapat tumbuh dan berkembang sehat dan segar jasmaninya, serta perkembangan pribadinya secara harmonis.

Berdasarkan aspek yang ada dalam Pendidikan Jasmani itu sendiri maka dapat penulis simpulkan bahwa yang dimaksud hasil belajar Pendidikan Jasmani adalah adanya peningkatan keterampilan yang menyangkut kognitif, afektif dan terutama psikomotor setelah anak melakukan aktivitas jasmani, sehingga pada tercapailah kebugaran jasmani yang menunjang pelaksanaan aktivitasnya.

D. *Power Otot Tungkai*

Power adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja, *power* merupakan kemampuan dasar kondisi fisik, tanpa *power* seseorang tidak akan bisa berlari cepat, melompat, mendorong, menarik, menahan, memukul, mengangkat dan lain sebagainya. Jadi jelas bagi kita bahwa *power* dibutuhkan dalam kebanyakan aktifitas fisik dan setiap cabang olahraga memerlukan

power, seberapa besar *power* yang dibutuhkan serta jenis *power* yang mana yang diperlukan sangat tergantung kepada cabang olahraganya.

Dalam fisiologis *power* dapat didefinisikan yaitu kemampuan otot mengatasi suatu tahanan atau beban, dan secara fisikalis *power* merupakan hasil perkalian antara masa dengan percepatan atau acceleration (Depdiknas, 2000:108).

Sedangkan definisi *power* menurut M. Sajoto (1995:58) adalah kemampuan kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan sekelompok ototnya untuk melakukan kerja dengan menahan beban yang diangkatnya, dan selanjutnya menurut Harsono (1988:36) *power* atau *strength* adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan (*force*) terhadap suatu tahanan.

Tubuh kita tersusun dari berbagai jenis otot yang tersebar dalam seluruh tubuh, otot merupakan suatu organ/alat yang memungkinkan tubuh dapat bergerak, otot termasuk alat kerja aktif dan lengan adalah anggota badan dari pergelangan tangan sampai bahu (KBBI, 2005:585). Berdasar pada pengertian tersebut otot lengan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah keberadaan lengan yang diukur dari ujung jari tangan sampai dengan pangkal bahu yang digunakan dalam menopang tubuh ke atas.

Berdasarkan pengertian di atas, *power* otot dapat digambarkan sebagai kemampuan otot menahan beban baik berupa beban eksternal (*eksternal force*) maupun beban internal (*internal force*). *Power* otot sangat berhubungan dengan sistem neuromuskuler yaitu seberapa besar kemampuan sistem saraf mengaktifasi otot untuk melakukan kontraksi. Sehingga semakin banyak

serabut otot yang teraktifasi, maka semakin besar pula *power* yang dihasilkan otot tersebut.

Power otot dari kaki, lutut serta pinggul harus juga kuat untuk mempertahankan keseimbangan tubuh saat adanya gaya dari luar. *Power* otot tersebut berhubungan langsung dengan kemampuan otot untuk melawan gaya gravitasi serta beban eksternal lainnya yang secara terus menerus mempengaruhi posisi tubuh.

a. *Adaptive systems*

Kemampuan adaptasi akan memodifikasi input sensoris dan keluaran motorik (*output*) ketika terjadi perubahan tempat sesuai dengan karakteristik lingkungan.

b. **Lingkup gerak sendi (*Joint range of motion*)**

Kemampuan sendi untuk membantu gerak tubuh dan mengarahkan gerakan terutama saat gerakan yang memerlukan keseimbangan yang tinggi, adapun faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan adalah (1) pusat gravitasi, (2) garis gravitasi, (3) bidang tumpu dan (4) keseimbangan berdiri.

E. Kelenturan

Muhajir (2007:6) pada hakikatnya kelenturan diartikan sama dengan keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian, latihan kelenturan atau fleksibilitas bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti. Bentuk gerakan pada latihan kelenturan, tentunya harus disesuaikan dengan sifat dan bentuk dari gerak persendian tersebut.

Menurut Muhajir, (2007:6) kelenturan otot adalah kemampuan otot sendi untuk melakukan gerak secara fleksibel.

1. Pengertian Otot

Rahmat Hermawan (2002:45) menyebutkan otot merupakan suatu organ/alat yang penting sekali memungkinkan tubuh dapat bergerak. Gerak sel terjadi karena sitoplasma merubah bentuk, dimana pada sel-sel sitoplasma ini merupakan benang-benang halus yang panjang disebut miofibril. Kalau sel otot yang mendapatkan ransangan maka miofibril akan memendek, dengan kata lain sel otot akan memendekkan dirinya ke arah tertentu (berkontraksi).

Dijelaskan dalam Rahmat Hermawan (2002:47) bahwa macam-macam otot berdasarkan fungsinya adalah sebagai berikut:

1. Menurut bentuk dan serabutnya, yaitu otot serabut sejajar atau bentuk kumparan, otot bentuk kipas, otot bersirip dan melingkar/*spinter*.
2. Menurut jumlah kepalanya yaitu otot berkepala dua, otot berkepala tiga/*triseps* dan otot berkepala empat/*quadriseps*.
3. Menurut pekerjaannya, yaitu:
 - (a) otot sinergis yaitu otot yang melakukan pekerjaan bersama-sama, (b) otot antagonis yaitu otot yang bekerjanya berlawanan, (c) otot abductor yaitu otot yang bekerja menggerakkan anggota menjauhi tubuh, (d) otot adduktor yaitu otot yang menggerakkan anggota mendekati tubuh, (e) otot ekstensor otot yang bekerja membengkokkan sendi tulang atau melipat sendi, (f) otot ekstenesor otot yaitu otot yang bekerja meluruskan kembali tulang kepada kedudukan semula, (g) otot pronator, dimana ulna dan radial dalam keadaan sejajar, (h) otot supinator, dimana ulna dan radial menjadi menyilang, (i) endorotasi, memutar

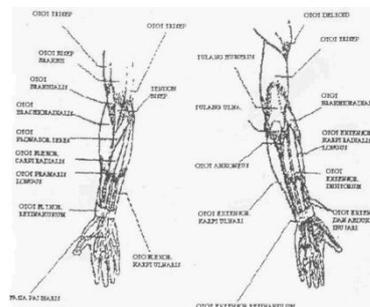
ke dalam,(j) eksorotasi, memutar ke keluar, (k) dilatasi,memanjangkan otot, (l) kontraksi memendekan otot.

4. Menurut letaknya otot-otot tubuh di bagi dalam beberapa golongan:

(a) otot bagian kepala, (b) otot bagian leher, (c) otot bagian dada, (d) otot bagian perut, (e) otot bagian punggung, (f) otot bahu dan lengan,(g) otot pinggul, (h) otot anggota gerak bawah.

F. Otot Lengan

Pengertian lengan adalah anggota badan dari pergelangan sampai ke bahu (Poerwadarminta, 2005:585). Lengan adalah anggota tubuh penggerak bagian atas yang terdiri dari tulang-tulang, sendi penggerak dan otot-otot yang melindunginya. Pate (1993:164) adapun otot-otot lengan terdiri dari:



Gambar 1. Otot Lengan
(Sumber: Pate Rotella McClenaghan, 1993:164)

(1) Musculus Biceps braki berfungsi untuk membengkokkan lengan bawah siku, merata hasta dan mengangkat lengan, (2) Musculus Brakialis berfungsi membengkokkan lengan bawah siku, (3) Muskulus korako brakialis. Fungsinya mengangkat lengan. (4) Muskulus triseps braki (otot lengan berkepala tiga), (5) Digitonum karpi radialis berfungsi sebagai ekstensi dari jari tangan, (6) Muskulus ekstensor policis longus, fungsinya ekstensi dari

ibu jari, (7) Muskulus ekstensor karpi radialis longus, muskulus ekstensor karpi radialis brevis dan muskulus ekstensor karpi ulnaris berfungsi sebagai ekstensi lengan (menggerakkan lengan), (8) Muskulus pronator teres. Fungsinya dapat mengerjakan silang hasta dan membengkokkan lengan bawah siku, (9)Muskulus palmaris ulnaris, berfungsi mengetulkan lengan, (10)Muskulus palmaris longus, muskulus fleksor karpi radialis, muskulus fleksor digitor sublimis, fungsinya fleksi jari ke dua dan kelingking, (11) Muskulus fleksor digitorium profundus, fungsinya fleksi jari 1, 2, 3 ,4, (12) Muskulus fleksor policis longus, fungsinya fleksi ibu jari, (13) Muskulus pronator teres equadratus, fungsinya pronasi dan tangan, (14) Muskulus spinator brevis, fungsinya supinasi dari tangan.

Power otot lengan dapat menunjang segala aktifitas baik di dalam latihan maupun di dalam kegiatan olahraga, tujuan pemberian latihan kondisi *power* otot lengan adalah meningkatkan kemampuan latihan *power* otot lengan untuk dapat melakukan gerakan-gerakan sampai kebatas maksimal sehingga dapat mencapai perestasi dari gerakan yang dimaksud. Peningkatan kemampuan *power* otot lengan adalah melalui peningkatan kemampuan kerja organ-organ tubuh, untuk melaksanakan latihan kondisi *power* otot lengan perlu mengetahui prinsip-prinsip umum pelaksanaan, hal ini disebabkan tidak kurang kekecewaan yang dialami oleh seorang anak apabila latihan yang telah diberikan atau dijalankan tidak memberi hasil yang memuaskan. Suharno (1976:2) menyimpulkan dalam empat pokok prinsip latihan kondisi sebagai berikut:

- Berlatih yang kontinyu sepanjang tahun, jangan berlatih terus menerus setiap hari, kemudian dua bulan berhenti tidak berlatih sama sekali.
- Berlatih dengan prinsip interval, agar baik dan efektif terhadap anatomis pshycologis pemain.
- Berlatih dengan badan/loading yang selalu meningkat sedikit demi sedikit sesuai dengan hukum adaptasi dan super kompensasi jasmani.
- Berlatih dengan prinsip individu dimana setiap pemain mempunyai sifat kemampuan yang berbeda-beda dalam menjalankan latihan.

G. Keseimbangan

Keseimbangan merupakan faktor yang mempengaruhi gerakan-gerakan senam lantai, seperti pada gerakan kayang yang dipengaruhi keseimbangan.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan, bergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, pusat keseimbangan (kanalis semi sirkularis ditelinga dan reseptor pada otot). Keseimbangan diperlukan tidak hanya pada olahraga tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. (Muhajir, 2007:9)

H. Senam

Senam yang di kenal dalam bahasa indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa inggris *Gymnastics*, atau belanda *Gmnastiek*. Menurut Roji (2006:110) senam adalah olahraga dengan gerakan-gerakan latihan fisik secara sistematis, dan dirangkai secara keseluruhan dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis. Agus Mahendra (2001:10) mengatakan bahwa senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan

perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapatkan penekanan di dalam program Pendidikan Jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti *power* dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga besar sumbangannya pada perkembangan gerak fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengontrol sikap dan gerak secara efektif dan efisien.

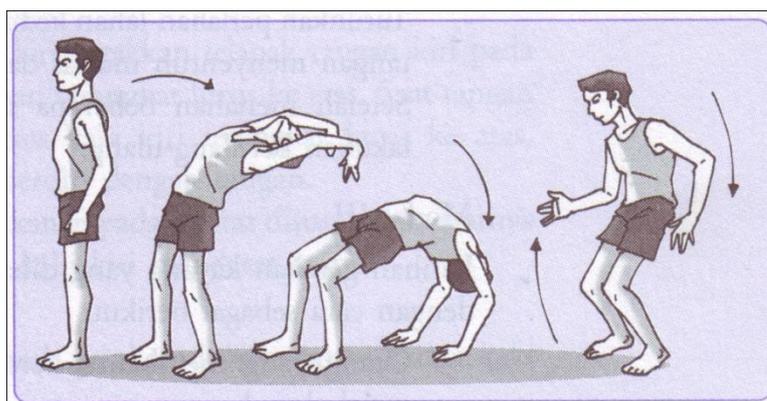
Muhajir (2007:202) menjelaskan bahwa senam merupakan kegiatan yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik seperti daya tahan otot, *power*, kelentukan, koordinasi, kelincahan dan keseimbangan. Senam juga dapat menyumbangkan pengayaan perbendaharaan gerak pelakunya. Dengan dasar-dasar senam akan sangat baik untuk mengembangkan pelurusan tubuh, penguasaan dan kesadaran tubuh secara umum sehingga siswa mampu menggunakan kemampuan berpikir kreatifnya, dan menguasai keterampilan-keterampilan senam. Dan secara umum menurut FIG (Federation International de Gymnastique) senam dibedakan menjadi 6 macam yaitu senam artistik (*arsistic gymnastics*), senam ritmik sportif (*sportive rhythmic gymnastics*), senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*), senam aerobik sport (*sport gymnastics*), senam trampolin (*trompolinning gymnastics*), dan senam umum (*general gymnastics*).

Hakikat gerak senam akan selalu berhubungan dengan pernyataan tentang apa yang bergerak, dimana Bergeraknya, serta bagaimana gerakanya. Dalam dunia pendidikan, senam seharusnya diartikan sebagai istilah umum untuk berbagai

macam kegiatan fisik yang didalamnya anak mampu medemonstrasikan, dengan melawan gaya atau *power* alam, kemampuan untuk menguasai tubuhnya secara meyakinkan dalam situasi yang berbeda-beda. Dengan begitu, kegiatan senam pendidikan tidak hanya berisi keterampilan akrobatik semata, melainkan menjangkau kegiatan-kegiatan latihan yang mengguankan permainan, lomba, serta pengembangan fisik khusus untuk memperbaiki postur tubuh.

I. Gerakan Kayang

Kayang adalah salah satu teknik dasar dalam senam yang harus dipelajari dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani di SMP. Menurut Roji (2006:119) gerakan kayang adalah sikap badan terlentang seperti “busur” dengan bertumpu pada kedua kaki dan tangan sedangkan lutut dan sikutnya dalam posisi lurus. Saat kayang posisi tubuh bertumpu dengan empat titik dalam keadaan terbalik dengan meregang dan mengangkat perut dan panggul. Latihan/ gerakan kayang dapat melatih kelenturan otot perut, pinggang dan punggung.



Gambar 2. Gerakan Kayang, Roji (2006:119)

Menurut Roji (2006:119) tahapan-tahapan melakukan gerakan kayang adalah sebagai berikut:

- a. Sikap permulaan berdiri, kedua tangan menumpu pada pinggul.
- b. Kedua kaki ditekuk, siku tangan ditekuk, kepala di lipat ke belakang.
- c. Kedua tangan diputar ke belakang sampai menyentuh matras sebagai tumpuan.
- d. Posisi badan melengkung bagai busur.
- e. Setelah menahan beberapa saat, bangun kembali pada sikap berdiri.

Adapun kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan kayang yaitu (a) Jarak kedua tangan dan kaki terlalu jauh, (b) Siku-siku bengkok disebabkan kekakuan persendian siku dan bahu, (c) Badan kurang melengkung (membusur), disebabkan kurang lemas/lentuknya bagian punggung dan kekakuan pada otot perut, (d) Sikap kepala yang terlalu menengadah, (e) Kurang keseimbangan. Dengan demikian seorang siswa dapat melakukan gerakan kayang dengan sempurna jika terdapat aspek kondisi fisik yang mendukung dan menghindari kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat kayang.

J. Kerangka berpikir

Dalam melakukan gerakan kayang dibutuhkan *power power* otot perut, punggung dan paha, persendian bahu, ruas-ruas tulang belakang, dan persendian panggul, kelenturan otot perut dan *power* lengan dan *power* otot tungkai untuk menopang tubuh. Dari uraian tersebut maka dapat diduga bahwa *power* otot tungkai dan otot lengan memiliki kontribusi erat untuk meningkatkan hasil belajar gerakan kayang.

K. Hipotesis

Menurut Suharsimi Arikunto (1998:67) hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Sukardi, (2003:42) mengatakan hipotesis adalah jawaban yang masih bersifat sementara dan bersifat teoritis. Menurut Kunandar (2009:89) bahwa hipotesis dalam penelitian tindakan bukan hipotesis perbedaan atau hubungan melainkan hipotesis tindakan, rumusan hipotesis memuat tindakan yang diusulkan untuk menghasilkan perbaikan yang diinginkan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah suatu konsep yang berfungsi sebagai jawaban sementara terhadap masalah penelitian, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah

- H₁: Ada kontribusi yang signifikan *power* otot tungkai dengan hasil belajar kayang pada siswa Kelas X SMK YAGSMI Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013.
- H₂: Ada kontribusi yang signifikan *power* otot lengan dengan hasil belajar kayang pada siswa Kelas X SMK YAGSMI Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013.
- H₃: Ada kontribusi yang signifikan kelenturan dengan hasil belajar kayang pada siswa Kelas X SMK YAGSMI Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013.
- H₄: Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan dengan hasil belajar kayang pada siswa Kelas X SMK YAGSMI Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013.

H₀: Tidak ada kontribusi yang signifikan *power* otot tungkai, *power* otot lengan, kelenturan, dan keseimbangan dengan hasil belajar kayang pada siswa Kelas X SMK YAGSMI Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013.