

**HUBUNGAN *POWER* OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TERHADAP KETERAMPILAN
GULING DEPAN PADA SISWA KELAS X SMA GLOBAL MADANI BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Oleh:

**Berlian Putra Widya Asmara
0913051022**



**PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2016**

ABSTRAK

HUBUNGAN *POWER* OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TERHADAP KETERAMPILAN GULING DEPAN PADA SISWA KELAS X SMA GLOBAL MADANI BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Oleh

Berlian Putra Widya Asmara

Masalah dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran jelas tentang hubungan *power* otot lengan dan kelentukan terhadap keterampilan guling depan pada Siswa Kelas X SMA Global Madani Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015. Jenis penelitian yang digunakan adalah dekriptif korelasional, populasi dalam penelitian ini berjumlah 63 orang, sampel yang digunakan adalah seluruh jumlah dari populasi yaitu 63 orang. Instrumen yang digunakan *pull and push strenght test*, dan tes *the modified sit and reach test*, sedangkan teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian memperoleh $r_{hitung}=0,659 \geq r_{tabel}=0,248$. Karena $r_{hitung}=0,659 \geq r_{tabel} = 0,248$, maka tolak H_0 artinya ada hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan dan kelentukan secara bersama-sama terhadap renang gaya bebas dengan kontribusi sebesar 43,3%. Maka peneliti dapat simpulkan bahwa *power* otot lengan dan kelentukan memiliki hubungan yang signifikan terhadap keterampilan guling depan Pada Siswa Kelas X SMA Global Madani Bandar Lampung 2014/2015.

Kata Kunci: Guling Depan, Kelentukan, Power Otot

**HUBUNGAN *POWER* OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN
TERHADAP KETERAMPILAN GULING DEPAN
PADA SISWA KELAS X SMA GLOBAL
MADANIBANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN
2014/2015**

Oleh :

Berlian Putra Widya Asmara

Skripsi

**Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada
Program Study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Pendidikan Universitas Lampung**



**Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan
Universitas Lampung**

2016

Judul Skripsi

: **HUBUNGAN POWER OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TERHADAP KETERAMPILAN GULING DEPAN PADA SISWA KELAS X SMA GLOBAL MADANI BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Nama Mahasiswa

: **Berlian Putra Widya Asmara**

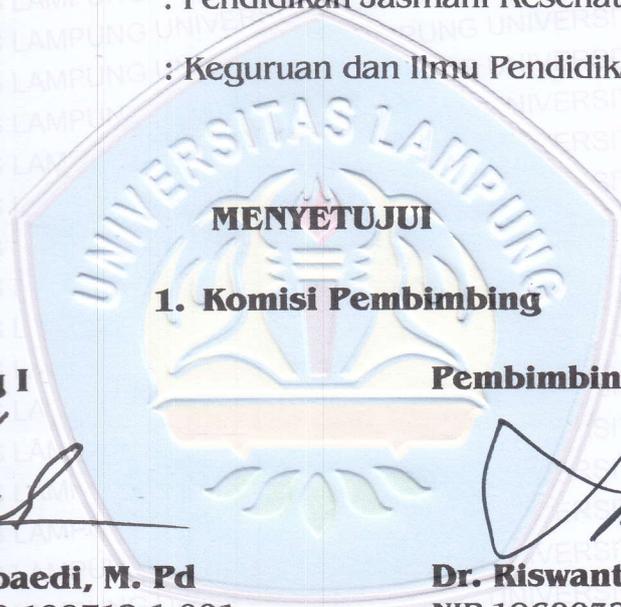
Nomor Pokok Mahasiswa : 0913051022

Jurusan

: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



MENYETUJUI
1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Ade Jubaedi, M. Pd
NIP 18581210 198712 1 001

Dr. Riswanti Rini, M.Si
NIP 19600328 198603 2 002

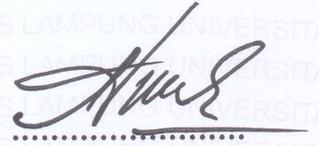
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswanti Rini, M.Si
NIP 19600328 198603 2 002

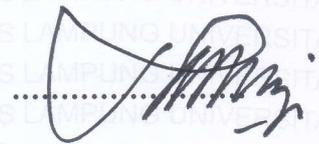
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

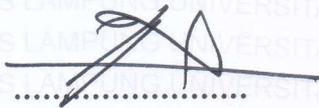
Ketua : **Drs. Ade Jubaedi, M. Pd**



Sekretaris : **Dr. Riswanti Rini, M.Si**



Penguji
Bukan Pembimbing: **Drs. Suranto, M. Kes**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum
NIP 19590722 198603 1/003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 5 Desember 2016

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Berlian Putra Widya Asmara
NPM : 0913051022
Tempat tanggal lahir : Jakarta, 5 Juni 1991
Alamat : Jl. Pisang Gg Garuda III Pasir Gintung Kec. Tanjung
Karang Pusat, Bandar Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa sekripsi dengan judul **“HUBUNGAN POWER OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TERHADAP KETERAMPILAN GULING DEPAN PADA SISWA KELAS X SMA GLOBAL MADANI BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015”** telah benar benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 5 Februari 2015.

Skripsi ini bukan hasil plagiat, ataupun hasil karya orang lain

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung November 2016



Berlian Putra Widya Asmara

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Berlian Putra Widya Asmara dilahirkan di Jakarta, pada tanggal 5 Juni 1991. Anak pertama dari tiga bersaudara pasangan Bapak Suwarso dan Ibu Widya Pamungkas, Alm.

Pendidikan formal yang pernah ditempuh penulis adalah TK Persit Bandar Lampung tahun 1996, melanjutkan di SD Persit Bandar Lampung tamat tahun 2003, melanjutkan pendidikan di SMP N 25 Bandar Lampung tamat tahun 2006 dan melanjutkan pendidikan di SMA Perintis tamat tahun 2009.

Pada tahun 2009, penulis diterima sebagai mahasiswa pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN).

MOTTO

“... Jadilah pribadi yang selalu berusaha untuk berpikir positif, percaya diri, dan optimis ...”

(Berlian Putra Widya Asmara)

Bagaimana aku akan takut dengan kemiskinan, sedang aku adalah hamba dari yang maha kaya

(Berlian Putra Widya Asmara)

Bekerjalah bagaikan tak butuh uang. Mencintailah bagaikan tak pernah disakiti. Menarilah bagaikan tak seorang pun sedang menonton.

(Mark Twain)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini Aku persembahkan kepada :

Papaku Suwarso Marhes dan Mamaku Widya Pamungkas, Alm yang sangat Aku sayangi, yang telah memberikan semua yang terbaik untukku, membesarkanku, mendidikku dengan penuh kesabaran dan kasih sayang serta selalu mendoakan keberhasilanku

*Istri Ku Terkasih Yeni Amelia, S. Kom yang selalau ada dalam suka dan duka, senyum bahagia putra kecilku Al-ghazi Putra Berlian yang selalu menjadi semangat dihidup papa, keluarga kecil ku yang sangat Aku Cintai, senyum kalian adalah semangat untuk papa.
Love You Mama dan Ghazi*

Adik ku Bintang Marhes Saputra dan Annisa Ardy Saputri untuk dukungan yang diberikan untuk kakak.

Almamater tercinta, Universitas Lampung

SANWACANA

Terimakasih dan puji syukur sebesar-besarnya aku ucapkan kepada TUHAN yang MAHA ESA karena berkat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi dengan judul ” Hubungan *Power* Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Guling Depan Pada Siswa Kelas X SMA Global Madani Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015 ” adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Hi. Muhamad Fuad, M..Hum selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
2. Ibu Drs. Riswanti Rini, M.Si selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP).
3. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
4. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd selaku pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi serta kepercayaan kepada penulis.
5. Bapak Drs. Frans Nurseto, M.Pd selaku pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan dan masukannya agar penulis dapat menyelesaikan dengan baik skripsi ini.

6. Bapak Drs. Suranto, M.Kes selaku penguji utama yang telah memberikan perbaikan dan pengarahan kepada penulis.
7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan keteladanan selama penulis menjalani studi.
8. Kepala SMA Global Madani yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian pada siswa kelas X tentang guling depan.
9. Keluarga besarku, bapakku Suwarso Marhes, ibuku Widya Pamungkas, Alm., adiku Bintang Marhes Saputra dan Annisa Ardy Saputri, Kakeku Lukman Simanjuntak, Neneku Ningsih, Om, Tante, Keponakan dan Sepupu Ku Christian Pamungkas, Teresia Pamungkas, Yopi Pamungkas, dan Yosep Pamungkas, Dinda Ayu Pratama, Satria Bagaskara, Zahir Omedi Pamungkas, Zidan Omedi Pamungkas, Jephani Ivori Marhes yang telah banyak memberikan nasihat, motivasi dan dukungannya untukku.
10. Istri tercinta Yeni Amelia, S.Kom yang penuh kesabaran menemani, berjalan di samping ku, berada di belakang ku untuk menjadi makmum setia yang penuh rasa cinta dan sayang hanya untuk ku.
11. Mertua ku Eliza dan Damranis yang selama ini telah memberikan doa kepada ku dalam menyelesaikan studi ini.
12. Ma'al dan Istri, Adi, Irma, Fitri, Pak Ete dan Istri, Rifa, Zikri, Uda Reza, Uni Evi, Uda Hendri, Uni Isas, Thalita, terima kasih untuk semua doa dan *support* yang selama ini kalian berikan, kalian sungguh luar biasa.
13. Teman-teman seperjuanganku Penjaskes angkatan 09, Teman seperjuanganku dalam bisnis kecil ku Lampung *Bubble Drink*, Devi, Oni, Indri, Anggun, Pipit, Agus dan Armiza, terima kasih atas semangatnya.

14. Sahabat terbaik ku Sudarsono, Gatot, Rizki, Irfan Baskoro, Fiqih, Nardi, Rahman, Maya, Yani, Reni, Lia, Dedi, Ridho, Usman, dan Dendi.
15. Siswa siswi kelas X SMA Global Madani yang telah membantu selama penulis melakukan penelitian
16. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, semoga diberikan kebaikan yang berlimpah dari Tuhan yang Maha Esa.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amiin.

Bandar Lampung,

Penulis

Berlian Putra Widya Asmara

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|-----------|
| DAFTAR TABEL | xv |
| DAFTAR GAMBAR | xvi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvii |
| | |
| I. PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 3 |
| C. Rumusan Masalah | 4 |
| D. Batasan Masalah..... | 4 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 4 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 5 |
| G. Ruang Lingkup Penelitian | 6 |
| | |
| II. TINJAUAN PUSTAKA | 7 |
| A. Hakikat Pendidikan Jasmani | 7 |
| B. Pentingnya Pendidikan Jasmani | 8 |
| C. Hasil Belajar Pendidikan Jasmani | 8 |
| D. Senam Lantai..... | 12 |
| E. Guling Depan..... | 13 |
| F. <i>Power</i> | 14 |
| G. Kelentukan | 16 |
| H. Keterampilan | 16 |
| I. Kerangka Berfikir | 17 |
| J. Hipotesis | 18 |
| | |
| III. METODOLOGI PENELITIAN | 19 |
| A. Metode Penelitian..... | 19 |
| 1. Variabel Penelitian | 19 |
| 2. Definisi Operasional Variabel Penelitian | 20 |
| 3. Populasi dan Sampul | 21 |
| B. Instrument Penelitian | 21 |
| 1. Tujuan | 21 |
| a. Mengukur Power Otot Lengan | 22 |
| b. Mengukur Kelentukan | 23 |
| C. Test Guling Depan | 24 |
| D. Teknik Analisis Data | 24 |
| 1. Uji Normalitas | 25 |
| 2. Penguji Hipotesis | 25 |

| | |
|--|-----------|
| IV. HASIL DAN PEMBAHASAN | 27 |
| A. Hasil Penelitian | 27 |
| 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian | 27 |
| 2. Uji Prasyart | 29 |
| 3. Analisis Data | 31 |
| B. Uji Hipotesis | 34 |
| C. Pembahasan | 36 |
| V. KESIMPULAN DAN SARAN | 40 |
| A. Simpulan | 40 |
| B. Saran | 41 |
| DAFTAR PUSTAKA | 42 |
| LAMPIRAN | 44 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Pelatihan Kesehatan Olahraga..... | 22 |
| 2. Pelatihan Kesehatan Olahraga..... | 22 |
| 3. Pelatihan Kesehatan Olahraga..... | 24 |
| 4. Tahap Pelaksanaan Guling Depan | 24 |
| 5. Interpretasi koefisien Korelasi Nilai r. | 26 |
| 6. Deskripsi Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Lengan, Kelentukan Dan Keterampilan Guling Depan Pada Siswa Kelas X SMA Global Madani Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015..... | 28 |
| 7. Hasil rangkuman out put <i>SPSS for windows realese</i> 16 dari pengujian normalitas dengan <i>Kolmogorov-Sminov</i> | 30 |
| 8. Rangkuman out put <i>SPSS for windows realese</i> 16 Uji Linieritas Tabel ANOVA <i>Table Kolom Deviation From Linearity</i> | 30 |
| 9. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Antara <i>Power</i> Otot Lengan Dengan Keterampilan Guling Depan Pada Siswa Kelas X SMA Global Madani Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015..... | 31 |
| 10. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Antara Kelentukan Dengan Keterampilan Guling Depan Pada Siswa Kelas X SMA Global Madani Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015..... | 32 |
| 11. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Antara <i>Power</i> Otot Lengan, Kelentukan, dengan Keterampilan Guling Depan Pada Siswa Kelas X SMA Global Madani Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015..... | 33 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Teknik Pelaksanaan Guling Depan | 14 |
| 2. <i>The Modified Sit and Reach Test</i> | 23 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----------|
| Lampiran | 44 |
| 1. Tabulasi Data Hasil Penelitian | 45 |
| 2. Perhitungan Data Skor Power Otot Lengan | 47 |
| 3. Perhitungan Data Skor Power Kelentukan..... | 49 |
| 4. Perhitungan Data Skor Keterampilan Guling Depan | 51 |
| 5. Uji Prasyarat Analisis..... | 53 |
| 6. Uji Linieritas | 54 |
| 7. Analisis Korelasi | 55 |
| 8. Table r | 58 |
| 9. Table F | 59 |
| 10. Dokumentasi Penelitian | 60 |

I. PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, selain itu pendidikan juga merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya, salah satu dasar utama pendidikan adalah untuk mengajar kebudayaan melewati generasi. Tujuan pendidikan nasional yaitu untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, berkepribadian yang mantap, dan mandiri serta bertanggung jawab bermasyarakat dan bangsa. Salah satu untuk mencapai tujuan pendidikan nasional sehat jasmani dan rohani yaitu melaksanakan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatanyang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani,olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses seseorang sebagai perseorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak, peningkatan kemampuan dan keterampilan

jasmani. Keterampilan adalah memusatkan diri pada gerakan fisik dalam permainan, olahraga, dan fungsi dasar olahraga dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan. Jika anak memiliki keterampilan yang baik, khususnya keterampilan olahraga maka anak tersebut tidak sulit untuk melakukan gerakan olahraga dalam pembelajaran penjasokes. Untuk memperoleh keterampilan yang baik siswa harus memiliki unsur-unsur kebugaran jasmani yang baik, terlebih dalam gerakan senam lantai kerap kali dibutuhkan kelincahan, keseimbangan, kekuatan, koordinasi, *power*, dan kelentukan. Gerakan senam lantai sering kali dilakukan di sekolah, namun masih saja ditemukan dalam pembelajaran belum maksimal, hal ini diduga karena belum maksimalnya *power* dan kelentukan.

Power sering kali kita gunakan dalam pembelajaran penjasokes, kali ini penulis akan membahas mengenai *power* lengan dalam gerakan guling depan. *Power* adalah hasil gabungan antara kecepatan dan kekuatan, dimana gabungan kedua unsur tersebut akan menghasilkan daya ledak. Dalam gerakan guling depan memerlukan *power* lengan, yang nantinya sangat membantu siswa mampu melakukan guling depan, saat kedua telapak tangan di atas matras, kemudian tengkuk diantara kedua tangan sambil menekukkan kedua lutut, hingga menggulingkan tubuh ke arah depan, disaat itu kita membutuhkan *power* lengan yang baik agar tubuh dapat berguling lurus ke depan dengan maksimal. Selain *power* lengan gerakan guling depan juga membutuhkan kelentukan, yang sering kita kenal juga dengan sebutan kelenturan.

Kelenturan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi secara maksimal tanpa hambatan yang berarti. Dalam gerak guling depan siswa memerlukan kelenturan yang baik, agar pada saat tubuh berguling kearah depan gerakan yang dilakukan tidak kaku, sehingga akan menyebabkan cedera pada tubuh. Kedua unsur yang mendukung gerakan guling depan yaitu *power* lengan dan kelenturan ini tidaklah mudah dimiliki semua individu, namun dibutuhkan latihan yang teratur.

Penulis mengangkat judul yang sebelumnya melakukan observasi di sekolah SMA Global Madani, setelah memperhatikan pembelajaran yang dilakukan di sekolah khususnya guling depan. Cukup banyak siswa yang mengalami kesulitan dari siswa yang berjumlah 67 orang, hanya 24 siswa yang berhasil mencapai KKM dan 43 siswa yang belum mencapai KKM. Penulis menduga hal ini disebabkan oleh *power* lengan dan kelenturan yang belum maksimal, dengan ini penulis tertarik untuk mengetahui sebab terjadinya kegagalan agar pembelajaran ke depannya siswa dapat memperbaiki dengan kelemahan yang telah diketahui setelah melalui tes yang akan diberikan nantinya. Atas dasar hal tersebut penulis yakin untuk melakukan penelitian judul “Hubungan *Power* Otot Lengan dan Kelenturan Terhadap Keterampilan Guling Depan Pada Siswa Kelas X SMA Global Madani Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015”, agar dapat mengetahui besarnya kontribusi *power* lengan dan kelenturan terhadap guling depan.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah:

1. Belum diketahuinya besar hubungan *power* otot lengan terhadap keterampilan guling depan.
2. Belum diketahuinya besar hubungan kelentukan terhadap keterampilan guling depan.
3. Belum diketahuinya besar hubungan *power* otot lengan dan kelentukan terhadap keterampilan guling depan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dideskripsikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yakni seberapa besarkah “Hubungan *Power* Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Guling Depan Pada Siswa Kelas X SMA Global Madani Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015”.

D. Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak meluas, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini hanya pada masalah yaitu hanya pada masalah Hubungan *Power* Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Guling Depan Pada Siswa Kelas X SMA Global Madani Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas dapat dirumuskan masalah penelitian tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui besar hubungan *power* otot lengan terhadap keterampilan guling depan.

2. Untuk mengetahui besar hubungan kelentukan terhadap keterampilan guling depan.
3. Untuk mengetahui besar hubungan *power* otot lengan dan kelentukan terhadap keterampilan guling depan.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

- Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi di bidang ilmu pengetahuannya pada umumnya, dan ilmu keolahragaan pada khususnya, mengenai hubungan *power* lengan dan kelentukan terhadap keterampilan guling depan.

Manfaat Praktis

- Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi kepada guru pendidikan jasmani dan siswa dapat digunakan sebagai acuan dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan guling depan.
- Penelitian ini dapat dijadikan salah satu sumber kepada guru untuk dapat meningkatkan *power* lengan dan kelentukan yang belum maksimal, melalui latihan yang teratur.
- Bagi peneliti lainnya menjadi bahan informasi peneliti untuk kepentingan penelitian berikutnya.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah:

- Obyek penelitian : Hubungan *Power* Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Guling Depan Pada Siswa Kelas X SMA Global Madani Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015
- Subyek peneliti : Siswa Kelas X SMA Global Madani
- Tempat Penelitian : YP. Global Madani, Jl. Kavling Raya Rajabasa Bandar Lampung

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, mentalnya. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu kajian yang sungguh luas, titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya yaitu hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya.

Menurut Syarifudin (1997:12) tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah:

1. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika dan perkembangan sosial.
2. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemauan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
3. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
4. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
5. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
6. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.

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. (Sujana, 1991:5) Menurut Thorndike dalam Abdullah dan Manadji (1994:162) belajar adalah asosiasi antara

kesan yang diperoleh alat indera (stimulus) dan impuls untuk berbuat (respons). 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 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 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. Senam Lantai

Senam yang di kenal dalam bahasa indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa inggris *Gymnastics*, atau belanda *Gmnastiek*. Menurut Roji (2007:110) senam adalah olahraga dengan gerakan-gerakan latihan fisik secara sistematis, dan dirangkai secara keseluruhan dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis. 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.

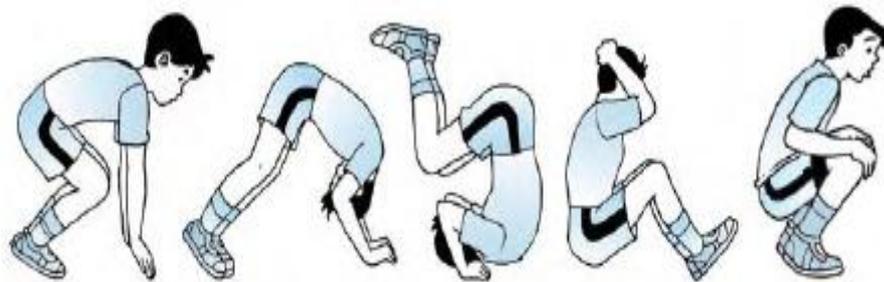
E. Guling Depan

Guling depan adalah aktifitas gerak tubuh dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga berguling ke arah sisi yang lain (*roll*) merupakan

prinsip dari gerak dasar berguling. (Sri Wahyuni, 2002:49) Cara pelaksanaan guling depan adalah:

- 1) Sikap permulaan jongkok, pantat agak tinggi, dan kedua lengan lurus ke depan.
- 2) Luruskan tungkai, badan condong ke depan, tangan menumpu pada matras selebar bahu, tarik dagu ke dada, dan tengkuk, punggung, kemudian kaki mengikuti gerakan badan.
- 3) Mengguling ke depan mulai dari tengkuk, punggung, kemudian kaki mengikuti gerakan badan.
- 4) Saat punggung mengenai matras, bengkokkan tungkai, tarik paha ke dada, tangan menolak, gerakan mengguling diteruskan hingga berakhir pada sikap jongkok, tangan melekat pada tulang kering, dan pandangan lurus ke depan.

Gambar 1. Teknik pelaksanaan guling depan



(Sri Wahyuni, 2002:49)

F. Power

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 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.

G. 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.

H. Keterampilan

Keterampilan gerak dapat dipahami batasannya dengan dua cara, yang pertama keterampilan dapat dilihat sebagai tugas-tugas gerak, seperti panahan, biliar, atau memahat. Dilihat dari cara ini, keterampilan dapat diklasifikasikan dengan berbagai dimensi atau menurut karakteristiknya yang menonjol. Kedua, keterampilan dapat juga dilihat dalam kaitannya dengan keadaan yang membedakan antara yang terampil dan tidak terampil. Maksudnya, keterampilan dari kategori kedua ini lebih berkaitan dengan tingkat kemahiran dalam penguasaan suatu tugas gerak.

Istilah keterampilan sulit untuk didefinisikan dengan suatu kepastian yang tidak dapat dibantah. Keterampilan dapat menunjuk pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat dimana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, atau terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat

keterampilannya. Hal ini bisa terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperhalus bisa disebut keterampilan, misalnya menulis, memainkan gitar atau piano, menyetel mesin, berjalan, berlari, dan melompat, dan sebagainya. Jika ini yang digunakan, maka kata keterampilan yang dimaksud adalah sebagai kata benda. Di pihak lain, kata keterampilan juga bisa dimanfaatkan sebagai kata sifat, walaupun jika digunakan, kata tersebut sudah berubah strukturnya hanya menjadi terampil. Kata ini digunakan untuk menunjukkan suatu tingkat keberhasilan dalam melakukan suatu tugas.

Schmidt, (1991:79) mencoba menggambarkan definisi keterampilan tersebut dengan meminjam definisi yang diciptakan oleh E.R Guthie, yang mengatakan bahwa "*keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum dan pengeluaran energi dan waktu yang minimum.*" Sedangkan Singer (1998) mengatakan bahwa keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif.

I. Kerangka berpikir

Dalam melakukan gerakan guling depan dibutuhkan *power* lengan kelenturan untuk menghasilkan guling depan yang maksimal sehingga posisi tubuh saat beradap dimatras lurus ke arah depan. Dari uraian tersebut maka dapat diduga bahwa *power* lengan dan kelenturan memiliki hubungan erat untuk keterampilan hasil belajar gerakan guling depan.

J. Hipotesis

Menurut 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 hubungan yang signifikan *power* lengan terhadap keterampilan guling depan Pada Siswa Kelas X SMA Global Madani Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.

H₂: Ada hubungan yang signifikan kelentukan terhadap keterampilan guling depan Pada Siswa Kelas X SMA Global Madani Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.

H₃: Ada hubungan yang signifikan *power* lengan dan kelentukan terhadap keterampilan guling depan Pada Siswa Kelas X SMA Global Madani Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.

III. METODELOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Berdasarkan tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui *power* lengan dan kelentukan terhadap keterampilan guling depan, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Menurut Arikunto (1991) Penelitian deskriptif korelasional atau penelitian korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa erat hubungan antara kedua variabel atau lebih. Tujuan penelitian korelasional untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, seberapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu.

Menurut Husaini Usman dan Purnomo Akbar (2008:131) Penelitian deskriptif korelasi adalah penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dua variabel atau lebih dan untuk mengetahui berapa besarnya sumbangan (kontribusi) variabel bebasnya (dependent variable) atau X terhadap variabel terikat (independent variable) atau Y.

Peneliti menduga bahwa unsur *power* lengan dan kelentukan memiliki hubungan yang berarti dengan keterampilan guling depan.

1. Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu gejala yang bervariasi yang menjadi obyek penelitian (Arikunto, 1991:118). Sedangkan dalam penelitian ini ada dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

1. Variabel bebas adalah yang mempengaruhi, yaitu *power* lengan (X_1) kelentukan (X_2).
2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi, yaitu keterampilan guling depan (Y).

2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Untuk menyamakan persepsi mengenai variabel-variabel yang akan diukur dalam penelitian ini, maka perlu dipaparkan definisi operasional variabel sebagai berikut:

1. Kontribusi adalah sumbangan, sokongan. (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2005: 520) Dalam setiap cabang olahraga unsur kondisi fisik memberikan kontribusi dalam penguasaan teknik gerak bukan hanya sebagai faktor pendukung, tetapi terkadang juga sebagai unsur utama.
2. *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.
3. Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi secara maksimal tanpa hambatan yang berarti.
4. Keterampilan
Keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif.
5. Guling Depan

Guling depan adalah aktifitas gerak tubuh dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga berguling ke arah sisi yang lain (*roll*) merupakan prinsip dari gerak dasar berguling.

3. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek suatu penelitian (Arikunto, 1988:155), sedangkan menurut Riduwan (2005:3) populasi adalah keseluruhan dari karakteristik atau unit hasil pengukuran yang menjadi objek penelitian. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa Kelas X yang berjumlah 63 orang.

b. Sampel

Sampel dalam penelitian ini menggunakan jumlah seluruh siswa kelas X SMA Global Madani yang berjumlah 63 orang, sebagaimana yang dikemukakan oleh Arikunto (2008:109) menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Apabila kurang dari 100, lebih baik diambil semua hingga penelitian merupakan penelitian populasi, selanjutnya jika jumlah subjek besar dapat diambil antara 10-25% atau 20-25% atau lebih besar dari itu.

B. Instrument Penelitian

1. Tujuan

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah (1) tes *power* tes lengan (*pull and push strenght test*) yang bertujuan untuk mengukur *power* otot lengan dalam menarik dan mendorong, (2) tes kelentukan dengan menggunakan tes duduk jangkau (*The Modified Sit and Reach Test*), (3) Hasil belajar guling depan

a. Mengukur *Power* Otot Lengan

Tes untuk mengukur kekuatan otot lengan menggunakan pull and push dynamometer.

Satuan dalam instrumen push dynamometer ini adalah kilogram (Depdiknas, 2000).

Memiliki indeks validitas sebesar 0.63 dan reliabilitas 0,63.

Tujuan : Untuk mengukur kekuatan otot lengan dalam mendorong.

Alat : *Pull and Push dynamometer*.

Petugas: Pemandu tes dan pencatat skor

Pelaksanaan : Peserta ters berdiri tegak dengan kaki terbuka selebar bahu dan pandangan lurus ke depan. Tangan memegang pull push dynamometer dengan kedua tangan di depan dada. Posisi lengan dan tangan lurus dengan bahu. Dorong alat tersebut sekuat tenaga. Pada saat mendorong, alat tidak boleh menempel pada dada, sedangkan tangan dan siku tetap sejajar bahu. Tes dilakukan sebanyak tiga kali.

Penilaian : Skor kekuatan dorong terbaik dari tiga kali percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan kg, dengan tingkat ketelitian 0,5 kg.

Norma tes *power* otot lengan putra

| No | Klasifikasi | Standar Nilai |
|----|---------------|---------------|
| 1 | Sangat baik | > 44 |
| 2 | Baik | 34-43 |
| 3 | Sedang | 25-33 |
| 4 | Kurang | 18-24 |
| 5 | Kurang sekali | <17 |

Tabel 1. Pelatihan Kesehatan Olahraga , (2000:74)

Norma tes *power* otot lengan putri

| O | Klasifikasi | Standar Nilai |
|---|---------------|---------------|
| 1 | Sangat baik | > 39 |
| 2 | Baik | 30-38 |
| 3 | Sedang | 22-29 |
| 4 | Kurang | 15-21 |
| 5 | Kurang sekali | <14 |

Tabel 2. Pelatihan Kesehatan Olahraga , (2000:74)

b. Mengukur Kelentukan

Dijelaskan dalam Nurhasan (1986: 2.44) bahwa tes untuk mengukur flexi dari pantat/pinggul dan punggung, juga elastisitas otot-otot hamstring untuk pria dan wanita usia 10 tahun hingga tingkat mahasiswa, dapat menggunakan tes duduk jangkau (*The Modified Sit and Reach Test*). Dengan tingkat reliabilitas 0,92 dengan prosedur retest pada hari yang berbeda. Validitas tes tergolong face validity.

Tujuan : Untuk mengukur kelentukan sendi pinggul.

Petugas : (1) Pemandu tes dan (2) Pencatat skor.

Fasilitas/ alat : (1) Lantai padat dan rata, serta (2) *Fleksometer*/mistar.

Pelaksanaan : Peserta tes duduk di lantai dengan kedua kaki dan lutut lurus ke depan selebar bahu. Di antara kedua kaki terdapat *fleksometer*/mistar dengan skala cm dan posisi 0 berada pada ujung tumit. Selanjutnya pelan-pelan peserta tes membungkukkan badan dengan posisi lengan lurus ke depan sejauh-jauhnya menempel mistar. Peserta tes diberi kesempatan tiga kali.

Penilaian : Skor terjauh dari tiga kali percobaan di catat sebagai skor dalam satuan cm.



Gambar 1. *The Modified Sit and Reach Test.*
Sumber : Nurhasan (1986)

Norma tes duduk dan jangkau

| No | Klasifikasi | Standar Nilai |
|----|---------------|---------------|
| 1 | Sangat baik | > 19 |
| 2 | Baik | 11,5-19 |
| 3 | Sedang | -1.5-11.5 |
| 4 | Kurang | (-6.5)-(-1.5) |
| 5 | Kurang sekali | < (-6.5) |

Tabel 3. Pelatihan Kesehatan Olahraga , (2000:79)**C. Test Guling Depan**

Cara melakukan guling depan:

Tabel 4. Tahap Pelaksanaan Guling Depan

| NO | TAHAP PELAKSANAAN | SKOR PENILAIAN | | | | |
|----|--|----------------|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Sikap permulaan jongkok, pantat agak tinggi, dan kedua lengan lurus ke depan. | | | | | |
| 2. | Luruskan tungkai, badan condong ke depan tangan menumpu pada matras selebar bahu, tarik dagu ke dada, dan tengkuk pada matras. | | | | | |
| 3. | Mengguling ke depan mulai dari tengkuk, punggung, kemudian kaki mengikuti gerakan badan | | | | | |
| 4. | Saat punggung megenai matras, bengkakkan tungkai, tarik paha ke dada, tangan menolak, gerakan mengguling diteuskan hingga berakhir pada sikap jongkok, tangan melekat pada tulang kering | | | | | |

Sri Wahyuni, (2012:49)

D. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi carl pearson. Sehubungan penelitian ini adalah penelitian sampel, maka diperlukan uji persyaratan untuk menentukan teknik analisis statistik yang digunakan. Uji persyaratan yang diperlukan adalah uji normalitas. Secara lebih jelas pengujian analisis data dari uji prasyarat hingga pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi atau sebaran normal atau tidak. Untuk pengujian normalitas menggunakan SPSS 16 rumus *Kolmogrov Smirot*.

2. Pengujian Hipotesis

a. Mencari Koefisien Korelasi

Untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dapat digunakan korelasi product moment dan korelasi ganda. Menurut Sudjana (2005: 369) Koefisien korelasi antara variabel X_1 dengan Y , dan X_2 dengan Y dapat dicari dengan menggunakan rumus korelasi Carl Pearson :

$$r_{X_i,Y} = \frac{n \sum X_i Y - (\sum X_i)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{X_i,Y}$ = Koefisien korelasi

n = Jumlah sampel

X = Skor variabel X

Y = Skor variabel Y

$\sum X$ = Jumlah skor variabel X

$\sum Y$ = Jumlah skor variabel Y

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel X

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel Y

Dalam Sugiyono (2008: 226) Kuatnya hubungan antar variabel dinyatakan dalam koefisien korelasi. Koefisien korelasi positif terbesar = 1 dan koefisien korelasi negatif terbesar = -1, sedangkan yang terkecil adalah 0. Bila hubungan antara dua

variabel atau lebih itu mempunyai koefisien korelasi = 1 atau -1, maka hubungan tersebut sempurna. Jika didapat $r = -1$ maka terdapat korelasi negatif sempurna, artinya setiap peningkatan pada variabel tertentu maka terjadi penurunan pada variabel lainnya. Sebaliknya jika didapat $r = 1$, maka diperoleh korelasi positif sempurna. Artinya ada hubungan yang positif antara variabel, dan kuat atau tidaknya hubungan ditunjukkan oleh besarnya nilai koefisien korelasi. Dan koefisien korelasi adalah 0 maka tidak terdapat hubungan.

Tabel 5. Interpretasi koefisien korelasi nilai r.

| Interval Koefisien Korelasi | Interpretasi Hubungan |
|------------------------------------|------------------------------|
| 0,80 - 1,00 | Sangat kuat |
| 0,60 - 0,79 | Kuat |
| 0,40 - 0,59 | Cukup kuat |
| 0,20 - 0,39 | Rendah |
| 0,00 - 0,19 | Sangat rendah |

Untuk mengetahui apakah koefisien korelasi hasil perhitungan signifikan atau tidak, maka perlu dibandingkan dengan r_{tabel} Product Moment, dengan taraf signifikan 0,05 (taraf kepercayaan 95%).

Kaidah pengujian signifikan : Jika $r_{\text{hitung}} \geq r_{\text{tabel}}$, maka tolak H_0 artinya ada hubungan yang signifikan dan jika $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$, maka terima H_0 artinya tidak ada hubungan yang signifikan. Untuk mengetahui kontribusi variabel X terhadap Y dicari dengan menggunakan rumus koefisien determinasi (Sudjana, 2005:369).

Adapun rumus koefisien determinasi sebagai berikut:

$$\mathbf{KP = r^2 \times 100 \%}$$

Keterangan :

KP = Nilai koefisien determinasi

r^2 = Koefisien korelasi dikuadratkan

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai Hubungan *Power* Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Guling Depan Pada Siswa Kelas X SMA Global Madani Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015 yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada hubungan yang signifikan *power* lengan terhadap keterampilan guling depan Pada Siswa Kelas X SMA Global Madani Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.
2. Ada hubungan yang signifikan kelentukan terhadap keterampilan guling depan Pada Siswa Kelas X SMA Global Madani Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.
3. Ada hubungan yang signifikan *power* lengan dan kelentukan terhadap keterampilan guling depan Pada Siswa Kelas X SMA Global Madani Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Upaya mengajarkan dan meningkatkan keterampilan guling depan hendaknya dalam mencari bakat dan memberikan latihan kondisi fisik yang mengarah pada *power* lengan dan kelentukan secara berkesinambungan dan saling terkoordinasi dan menguasai keterampilan guling depan dengan benar sehingga prestasi keterampilan guling depan lebih baik.
2. Pentingnya penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas, agar diperoleh gambaran secara komperhensif dan mendalam.
3. Bagi guru penjaskes, beban latihan untuk tiap unsur kondisi fisik disesuaikan dengan nilai sumbangan tiap variabel terhadap keterampilan guling depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1991. *Prosedur Penelitian*, Rineka Cipta : Yogyakarta.
- Arma ,Abdullah, dan Agus ,Manadji. 1994. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani. Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan* : Jakarta
- Departemen Pendidikan Nasional. 2004. *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Jakarta.
- Dimiyati. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. PT. Balai Pustaka : Jakarta.
- Dimiyati dan Mudjiono. 1999. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Kunandar. 2009. *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Penerbit Rajawali Pers. Jakarta.
- Lutan,Rusli.1988. *Belajar Keterampilan Motorik : Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Dirjen Dikti-Depdikbud
- Mahendra, Agus. 2001. *Pembelajaran Senam*. Penerbit Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas, Jakarta
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. PT Erlangga. Jakarta.
- Sudjanan, Nana. 1991. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Baru Algensindo
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pemdidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Dirjen OR Depdiknas. Jakarta.

- Richard, Schmidt. 1991. *Motor Learning dan Performanc*. United States of America : Hukum Kinetic Publisher
- Riduwan. 2005. *Metode Penelitian untuk Tesis*. Bandung : Alfabeta
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga : Jakarta
- Lutan, Rusli 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Depdikbud.
- Sajoto, Mochamad. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK. Jakarta.
- Sukardi. 2003. *Metodelogi Penelitian Pendidikan*, Yogyakarta : Bumi Aksara
- Syarifuddin, Aip. 1997. *Azas dan Falsafah Penjaskes*, Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas : Jakarta.
- Usman, Husaini dan Setiady Akbar. 2008. *Metodelogi Penelitian Sosial*. Jakarta : PT. Bumi Aksara
- Wahyuni, Sri. 2012. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Solo : PT. Tiga Serangkai