

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani dan keterampilan berpikir psikis. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan, dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah untuk menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan, untuk menjaga keseimbangan antara perkembangan kecerdasan otak dan keterampilan jasmani, maka disekolah-sekolah di Indonesia, di berikan pendidikan jasmani.

Salah satu materi pendidikan jasmani adalah senam. Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahas Inggris Gymnastics, atau Belanda Gymnastiek, Gymnastics sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata bahasa yunani, gymnos, yang berarti telanjang (dalam Imam Hidayat, 1996:27).

Kata gymnastiex tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah

telanjang. Hal ini bias terjadi, karena pada waktu itu teknologi pembuatan bahan memungkinkan membuat pakian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

Menurut Margono Agus (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.

Pada zaman modern ini 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 mengabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan. Efek artistik dihasilkan dari besaran (*amplitudo*) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi. Gerakan-gerakan tumbling di gabung dengan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol, maupun memberikan pengaruh mengejutkan yang mengandung rasa keindahan.

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.

Loncat harimau merupakan salah satu dari berbagai macam gerakan senam lantai. Loncat harimau adalah merupakan pengembangan dari gerakan guling kedepan, yang dikembangkan dengan gerakan loncat dan melayang diudara jaraknya lebih jauh dan tinggi. Untuk dapat melakukan gerakan loncat harimau seorang siswa terlebih dahulu harus menguasai gerakan guling ke depan. Pada dasarnya gerakan loncat harimau sama dengan berguling ke depan akan tetapi gerakannya didahului dengan loncatan ke atas. Dalam pembelajaran loncat harimau guru sangat berperan penting dalam keberhasilan, tidak hanya itu guru juga berperan penting dalam keselamatan siswa. Guru berada di sisi matras dengan menempatkan tangan ditekuk siswa dan membantunya dengan agak mengangkatnya. Cara membantu seperti ini dilakukan bantuan dalam latihan loncat harimau (dalam Muhajir, 2004 : 147).

Loncat harimau adalah gerakan pada saat melakukan tolakan dengan 2 kaki, melayang di udara kemudian melakukan pendaratan di mana kedua tangan menjulur ke depan yang bertujuan untuk menopang tubuh kemudian tengkuk leher dimasukkan ke dalam kemudian berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk) punggung, pinggang dan panggul belakang yang gerakannya membentuk menyerupai bulatan dan dilanjutkan dengan berdiri.

Faktor yang mempengaruhi gerakan loncat harimau agar berhasil ialah Tolakan. Dalam loncat harimau adalah gerakan menolak dengan dua kaki. Tolakan yang benar dan maksimal akan mendukung keberhasilan loncatan karena semakin tinggi tubuh melayang di udara maka akan semakin lama mendarat dan di tambah dengan daya dorong ke depan dari tolakan awalan, akan tetapi perpaduan dorongan ke atas dan dorongan ke depan sehingga tubuh semakin lama melayang di udara pada akhirnya hasil loncatnya akan semakin jauh. Tolakan sekuat-kuatnya ke arah atas depan dengan kecondongan badan 40-50 derajat.

Menurut hasil observasi dan pengamatan di SMP N 1 Metro, didasarkan data-data yang diperoleh dari hasil pembelajaran siswa kelas VIII dalam melakukan gerak dasar loncat harimau masih kurang optimal, karena tidak memaksimalkan kekuatan otot lengan sebagai tumpuan pada saat berguling, power otot tungkai sebagai tolakan tumpuan, dan kelentukan sebagai unsure untuk memaksimalkan gerakan loncat harimau itu sendiri, pada siswa kelas VIII di SMP N 1 Metro masih rendah.

Berdasarkan uraian di atas penulis menganggap banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan dan hasil loncat harimau, selain gerak dasar loncat harimau itu sendiri, juga kemampuan fisik yang meliputi kekuatan otot lengan, panjang lengan, power otot tungkai, panjang tungkai, dan kelentukan. Oleh sebab itu, peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang “Kontribusi kekuatan otot lengan, panjang lengan, power otot tungkai, panjang tungkai, dan kelentukan dengan keterampilan gerak dasar loncat harimau pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Metro.”

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Banyak kesalahan yang dilakukan murid dalam melakukan gerak dasar loncat harimau.
2. Pemberian latihan kondisi fisik saat pemanasan yang kurang tepat mempengaruhi keberhasilan loncat harimau.
3. Kurangnya pemahaman yang dimiliki guru penjas tentang fungsi masing-masing unsur-unsur kondisi fisik yang menunjang keberhasilan gerakan loncat harimau.
4. Unsur kondisi fisik seperti kekuatan otot lengan, panjang lengan, power otot tungkai, panjang tungkai, dan kekelentukan para murid yang lemah mempengaruhi keberhasilan loncat harimau.

## **C. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi kekuatan lengan terhadap keterampilan gerak dasar lompat harimau siswa SMP N 1 Metro ?
2. Seberapa besar kontribusi panjang lengan terhadap keterampilan gerak dasar lompat harimau siswa SMP N 1 Metro ?
3. Seberapa besar kontribusi daya ledak tungkai terhadap keterampilan gerak dasar lompat harimau siswa SMP N 1 Metro ?

4. Seberapa besar kontribusi panjang tungkai terhadap keterampilan gerak dasar lompat harimau siswa SMP N 1 Metro ?
5. Seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap keterampilan gerak dasar lompat harimau siswa SMP N 1 Metro ?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sesuai dari permasalahan yang di angkat adalah :

1. Untuk mengetahui dan memberikan informasi tentang besarnya kontribusi kekuatan lengan terhadap keterampilan gerak dasar lompat harimau
2. Untuk mengetahui dan memberikan informasi tentang besarnya kontribusi panjang lengan terhadap keterampilan gerak dasar lompat harimau
3. Untuk mengetahui dan memberikan informasi tentang besarnya kontribusi daya ledak tungkai terhadap keterampilan gerak dasar lompat harimau
4. Untuk mengetahui dan memberikan informasi tentang besarnya kontribusi panjang tungkai terhadap keterampilan gerak dasar lompat harimau
5. Untuk mengetahui dan memberikan informasi tentang besarnya kontribusi kelentukan terhadap keterampilan gerak dasar lompat harimau

## **E. Manfaat Hasil Penelitian**

Penelitian ini berguna untuk memberikan informasi tentang kontribusi kekuatan, panjang lengan, daya ledak, panjang tungkai, dan kelentukan terhadap performa lompat harimau.

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi :

### **1. Bagi Penulis**

Sebagai salah satu sarana untuk menambah ilmu pengetahuan dalam perkembangan senam lantai pada lompat harimau khususnya.

### **2. Bagi Siswa**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi senam lantai pada lompat harimau khususnya agar lebih mengetahui berbagai komponen kondisi fisik yang bermanfaat untuk menunjang penampilan lompat harimau.

### **3. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya penelitian yang lebih luas.