

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan gerak terutama dalam membangun pengalaman gerak anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga memberikan sumbangan besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien (Mayangsari, 2012: 3). Menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) dalam Mahendra (2000: 12) senam dibagi menjadi 6 kelompok, yaitu : senam artistik, senam ritmik, senam akrobatik, senam aerobik sport, senam trampolin dan senam umum.

Menurut Mahendra (2000: 12) senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat. Efek artistik dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi. Gerakan-gerakan

tumbling digabung dengan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol, maupun memberikan pengaruh mengejutkan yang mengandung rasa keindahan. Berlainan dengan cabang olahraga lain yang umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti : kekuatan, *power*, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik.

Pada tingkat sekolah salah satu rumpun senam yang diajarkan adalah senam lantai (*floor Exercise*). Menurut Margono (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 depan, guling belakang, loncat harimau (*tiger sprong*), *hand stand*, sikap lilin, meroda dll.

Pembelajaran senam lantai di sekolah bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani para peserta didik. Salah satu komponen gerakan yang memerlukan suatu kombinasi terpadu dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik adalah gerakan meroda. Gerakan meroda

menurut Suyati, dkk (1994: 154) dalam (Dewanti Widodo, 2011: 4). adalah suatu gerakan ke samping pada saat bertumpu atas kedua tangan dengan kaki terbuka besar/ kangkang. Gerakan meroda apabila diuraikan seperti berikut dimulai dengan berdiri sikap tegak, kedua lengan diluruskan ke atas, telapak tangan menghadap ke depan, kepala tegak, kedua kaki dibuka dengan posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang. Bungkukan pinggul, letakkan tangan kiri pada matras diikuti tangan kanan lurus menumpu pada matras selebar bahu, pandangan mata ke bawah melihat tumpuan tangan, tungkai kaki kiri sedikit ditekuk, sedangkan tungkai kaki kanan lurus. Hentakkan kaki kiri pada matras untuk dapat menolakkan dan mengangkat kedua kaki ke atas dalam posisi terbalik dengan kedua tungkai dibuka lebar membentuk sikap kangkang. Turunkan kaki kanan kemudian kaki kiri bersamaan dengan mendorong kedua tangan pada matras dilanjutkan mengangkat kedua tangan ke atas supaya dapat berdiri tegak (John and Marry Jean Traetta, 1985: 13).

Dari beberapa komponen kondisi fisik yang mendukung keterampilan gerak dasar meroda dan berdasarkan pada pengamatan penulis, penulis menekankan faktor kondisi fisik yang menunjang keberhasilan meroda dilihat dari beberapa unsur kondisi fisik yang berhubungan dengan kemampuan meroda. Menurut penulis faktor kondisi fisik yang paling dominan dalam menunjang keberhasilan meroda yaitu kekuatan otot lengan, *power* otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-tangan-kaki.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan, keterampilan gerak dasar meroda para siswa di sekolah relatif masih kurang, dilihat dari banyaknya siswa yang

masih banyak melakukan kesalahan serta belum menguasai gerakan meroda dengan baik seperti masih bengkoknya lengan saat posisi badan terbalik sehingga tidak mampu menopang berat badannya sendiri dan akhirnya jatuh. Serta kurang sempurnanya dalam penyelesaian akhir gerakan, dimana banyak siswa yang gagal untuk berdiri tegak dikarenakan kurang kuatnya dorongan tangan yang dilakukan, kurang kuatnya tolakan kaki yang dilakukan sehingga banyak siswa yang gagal pada proses awal untuk dapat mengayunkan kedua tungkainya menuju posisi badan terbalik, penyelesaian akhir gerakan dari posisi badan bungkuk menuju badan berdiri tegak, masih banyak siswa yang sempoyongan untuk berdiri dan bahkan banyak siswa yang gagal pada proses ini dikarenakan keseimbangan yang dimiliki siswa yang masih lemah, serta koordinasi mata-tangan-kaki yang dimiliki para siswa masih lemah dilihat dari masih belum sempurnanya murid dalam mengontrol fokus pandangan, kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai serta penempatan tangan dan kaki pada titik yang benar dalam satu garis lurus disatu rangkaian gerak yang utuh, menyeluruh, secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol sehingga jalur kontakannya kaki dan tangan dengan lantai pada gerakan meroda akan berada pada satu garis lurus.

Dari permasalahan di atas, penulis berpendapat bahwa banyaknya kesalahan yang dialami siswa pada saat melakukan meroda dikarenakan komponen fisik para siswa yang kurang siap, yang berawal dari pemberian latihan kondisi fisik saat pemanasan yang kurang tepat dan mengarah pada kegiatan inti. Guru penjasokes cenderung memberikan kegiatan pemanasan yang pada umumnya dan sama seperti dalam memberikan materi cabang olahraga yang

lain seperti basket, voli, sepakbola, dll serta kurang inovatif dalam pelaksanaannya. Karena sudah menjadi sebuah kewajiban di dalam melakukan kegiatan inti dalam senam lantai diperlukan kesiapan dari tiap komponen kondisi fisik untuk dapat menunjang gerakan, sehingga para siswa merasa lebih siap dan lebih mampu melakukan gerakan senam lantai, dengan begitu akan terpenuhinya kesempurnaan gerak dalam senam lantai khususnya dalam keterampilan gerak dasar meroda.

Oleh karena itu, untuk mendapatkan suatu keberhasilan gerak dalam keterampilan gerak dasar meroda guru penjaskes wajib memperhatikan pemberian latihan kondisi fisik saat kegiatan pemanasan untuk memperoleh keberhasilan gerak dalam meroda. dengan memberikan latihan tiap-tiap unsur kondisi fisik yang diperlukan dengan tepat dan terarah. Untuk itu penelitian ini dilakukan guna untuk mengetahui seberapa besar kontribusi tiap unsur kondisi fisik tersebut, sehingga dapat memberikan informasi tentang unsur kondisi fisik apa yang paling dominan dalam melakukan keterampilan gerak dasar meroda sehingga guru penjaskes dapat memberikan latihan kondisi fisik yang tepat dan terarah saat kegiatan pemanasan, sehingga pelaksanaannya lebih efisien dan efektif, yang dikemas dalam bentuk yang lebih menyenangkan.

Dilihat dari uraian latar belakang masalah di atas penulis merasa tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang “Kontribusi kekuatan otot lengan, *power* otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-tangan-kaki terhadap

keterampilan gerak dasar meroda pada siswa kelas X SMK Gajah Mada Bandar Lampung”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Latar belakang masalah yang telah dikemukakan mengarah pada pemikiran adanya berbagai masalah. Dari berbagai masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Hasil meroda yang dilakukan para siswa tidak bisa berjalan secara baik dan konsisten.
2. Hasil meroda yang dilakukan para siswa tidak berjalan secara selaras.
3. Unsur kondisi fisik seperti kekuatan otot lengan, *power* otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-tangan-kaki para siswa yang lemah mempengaruhi keberhasilan meroda.
4. Kurangnya pemahaman yang dimiliki guru penjas tentang fungsi masing-masing unsur-unsur kondisi fisik yang menunjang keberhasilan gerakan meroda.
5. Pemberian latihan kondisi fisik saat kegiatan pemanasan yang kurang tepat akan mempengaruhi kesiapan unsur-unsur fisik seorang siswa dalam memperoleh keberhasilan gerak dalam meroda.

## **C. Rumusan Masalah**

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

1. Seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan terhadap keterampilan gerak dasar meroda ?
2. Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap keterampilan gerak dasar meroda ?
3. Seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap keterampilan gerak dasar meroda ?
4. Seberapa besar kontribusi koordinasi mata-tangan-kaki terhadap keterampilan gerak dasar meroda ?
5. Seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan, *power* otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-tangan-kaki terhadap keterampilan gerak dasar meroda ?

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

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui besarnya kontribusi kekuatan otot lengan terhadap keterampilan gerak dasar meroda.
2. Untuk mengetahui besarnya kontribusi *power* otot tungkai terhadap keterampilan gerak dasar meroda.
3. Untuk mengetahui besarnya kontribusi keseimbangan terhadap keterampilan gerak dasar meroda.
4. Untuk mengetahui besarnya kontribusi koordinasi mata-tangan-kaki terhadap keterampilan gerak dasar meroda.

5. Untuk mengetahui besarnya kontribusi kekuatan otot lengan, *power* otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-tangan-kaki terhadap keterampilan gerak dasar meroda.

#### **E. Manfaat Penelitian**

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

1. Penulis

Sebagai salah satu sarana untuk menambah ilmu pengetahuan dalam perkembangan senam lantai pada gerakan meroda.

2. Guru Pendidikan jasmani/ siswa

Sebagai bahan rujukan dalam meningkatkan pembelajaran penjaskes khususnya materi senam lantai dan terutama gerakan meroda serta memberikan sumbangan pemikiran dan pengetahuan dalam bidang olahraga mengenai kontribusi kekuatan otot lengan, *power* otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-tangan-kaki terhadap keterampilan gerak dasar meroda dalam proses belajar mengajar di sekolah.

3. Mahasiswa

Sebagai salah satu pembelajaran dan bahan rujukan untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai khususnya gerakan meroda.