

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Senam Menurut Hidayat yang dikutip oleh Agus Mahendra 2002: 2 (dalam aswin 2013:28) “senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonsrtuk dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual”. Berlainan dengan cabang olahraga lain 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, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik. Senam juga dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris Gymnastics. Menurut Hidayat (1995), kata gymnastiek tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang

memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang.

Olahraga senam sendiri ada bermacam-macam, seperti : senam kuno, senam sekolah, senam alat, senam korektif, senam irama, turnen, senam artistik.

Secara umum senam memang demikian adanya, dari tahun ke tahun mengalami penyempurnaan dan semakin berkembang. Yang dulunya tidak untuk dipertandingkan, namun sejak akhir abad 19 mulai dipertandingkan.

Dalam Muhajir (2007: 202) dijelaskan 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*).

Setiap orang mempunyai potensi kemampuan gerak yang berbeda-beda, hal ini dapat mempengaruhi perkembangan keterampilan yang akan dipelajarinya. Terdapat delapan aspek kemampuan gerak yang ada pada diri manusia, di antaranya adalah kekuatan otot, daya tahan otot, kardiovaskuler, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, power otot, serta koordinasi mata, tangan, dan kaki.

Gerak dasar manusia terdiri dari 3 (tiga) bagian, yaitu gerak lokomotor yang sering disebut dengan kemampuan gerak untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain, kemudian ada gerak nonlokomotor yaitu kemampuan gerak yang hanya di tempat, dan yang terakhir gerak

manipulatif yaitu gerakan yang melibatkan tangan, kaki, dan tubuh untuk melakukan suatu gerakan. Tiga bagian tersebut merupakan bagian integral dari setiap materi Penjaskes karena memungkinkan anak untuk mampu bergerak dengan benar sesuai kemampuan motorik kasar maupun motorik halus (dalam aswin 2013:4).

Penulis memilih *roll kip* atau guling lenting dalam penelitiannya dikarenakan *Roll kip* merupakan tipe senam lantai yang kompleks yaitu menggabungkan beberapa gerakan antara roll depan dan kayang. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam keterkaitan komponen – komponen fisik yang memberikan kontribusi untuk memaksimalkan gerakan *roll kip*. Begitu banyak komponen yang ada namun dalam kasus ini peneliti hanya mengambil empat komponen yang diperkirakan berperan penting dalam terciptanya gerakan *roll kip* yang baik dan benar.

Komponen yang diambil adalah :

a. Kekuatan lengan

Pada hakekatnya kekuatan lengan adalah bagian dari komponen fisik yaitu kekuatan. Menurut Sajoto (1995:8) “Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja”.

b. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi. Definisi menurut O’Sullivan, keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama

ketika saat posisi tegak. Selain itu menurut Ann Thomson, keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi kesetimbangan maupun dalam keadaan statik atau dinamik, serta menggunakan aktivitas otot yang minimal. Keseimbangan juga bisa diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*).

c. Kelentukan punggung

Fleksibilitas/kelentukan menurut Harsono (2000: 132) yaitu kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami, menimbulkan cedera pada persendian dan otot disekitar persendian itu. Dalam olahraga, *fleksibilitas* sangat berguna untuk mencegah terjadinya cedera. Dengan dimilikinya fleksibilitas oleh seseorang akan dapat: 1) mengurangi kemungkinan terjadinya cedera otot dan sendi, 2) membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan, 3) membantu memperkembang prestasi, 4) menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan-gerakan, dan 5) membantu memperbaiki sikap tubuh.

d. Kekuatan tungkai

Pada hakekatnya kekuatan tungkai adalah bagian dari komponen fisik yaitu kekuatan. Menurut Sajoto (1995:8) "Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja".

Selain itu juga sebelum melakukan gerakan *roll kip* siswa harus terlebih dahulu menguasai teknik kayang dan *roll* depan/guling depan, karena kedua factor tersebut adalah penunjang terciptanya gerakan *roll kip* yang baik dan benar. Kayang adalah salah satu teknik dasar dalam senam yang harus dipelajari dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Menurut Muhajir (2003:149-151), Kayang adalah suatu bentuk atau sikap badan terlentang dan membusur, bertumpu pada kedua tangan, dan kedua kaki dengan siku-siku dan lutut lurus. Sedangkan *roll* depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang). Latihan guling ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu : guling ke depan dengan sikap awal jongkok dan guling ke depan dengan sikap awal berdiri. Setelah penulis amati masih rendahnya kemampuan *roll kip* pada siswa kelas X SMA Persada Bandar Lampung dilihat dari kurang tercapainya tujuan pembelajaran.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul : “Hubungan kekuatan lengan, keseimbangan, kelentukan punggung dan kekuatan tungkai dengan hasil belajar *roll kip* pada siswa kelas X SMA Persada Bandar Lampung”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka dapat diidentifikasi berbagai masalah sebagai berikut :

- a. Untuk mendapatkan dorongan yang kuat diperlukan kekuatan lengan agar gerakan *roll kip* bisa berhasil.

- b. Untuk menjaga badan tidak jatuh dibutuhkan keseimbangan agar dapat menjaga keseimbangan badan saat melakukan gerakan.
- c. Untuk mendapatkan kelentukan saat melakukan gerakan dibutuhkan kelentukan punggung agar saat diudara badan bisa lenting.
- d. Untuk pendaratan *roll kip* yang baik dibutuhkan kekuatan tungkai agar dapat berdiri dengan baik.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

- a. Seberapa besar hubungan antara kekuatan lengan dengan kemampuan *roll kip* pada siswa kelas X SMA Persada Bandar Lampung
- b. Seberapa besar hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan *roll kip* pada siswa kelas X SMA Persada Bandar Lampung
- c. Seberapa besar hubungan antara kelentukan punggung dengan kemampuan *roll kip* pada siswa kelas X SMA Persada Bandar Lampung
- d. Seberapa besar hubungan antara kekuatan tungkai dengan kemampuan *roll kip* pada siswa kelas X SMA Persada Bandar Lampung

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut :

- a. Mengetahui besarnya antara kekuatan lengan dengan kemampuan *roll kip* pada siswa kelas X SMA Persada Bandar Lampung

- b. Mengetahui besarnya antara keseimbangan dengan kemampuan *roll kip* pada siswa kelas X SMA Persada Bandar Lampung
- c. Mengetahui besarnya antara kelentukan punggung dengan kemampuan *roll kip* pada siswa kelas X SMA Persada Bandar Lampung
- d. Mengetahui besarnya antara kekuatan tungkai dengan kemampuan *roll kip* pada siswa kelas X SMA Persada Bandar Lampung

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang terkait :

a. Bagi Siswa

Dapat memperoleh gambaran bahwa teknik dasar senam lantai sangat mempengaruhi peningkatan kemampuan *roll kip* bagi siswa.

b. Bagi Mahasiswa dan Guru Penjaskes

Sebagai bahan rujukan belajar yang baik dan tepat, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

c. Bagi peneliti

Sebagai bahan rujukan untuk memperluas informasi tentang faktor-faktor yang mendorong keberhasilan suatu gerak tertentu diberbagai cabang olahraga.

d. Bagi Program Studi Penjaskes

Sebagai bahan kajian dan Ilmu pengetahuan olahraga khususnya Biomekanik terhadap cabang olahraga terutama senam lantai *roll kip*.