

I.PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses hidup manusia adalah proses berkembang, manusia akan terus berkembang, berubah dipengaruhi oleh pengalaman sepanjang hayatnya. Perkembangan anak bersifat terpadu. Perkembangan yang satu berkaitan erat dan mempengaruhi aspek perkembangan yang lain. Pada usia sekolah perkembangan fisik harus merupakan kepedulian guru. Pada usia sekolah perkembangan fisik akan amat erat kaitannya dengan perkembangan kognitif. Melalui aktivitas fisik mereka mampu menghayati konsep-konsep yang belum dikenalnya.

Setiap cabang dari olahraga memiliki komponen-komponen yang berbeda satu sama lain. Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal atau hanya sekedar untuk menguasai suatu keterampilan pada suatu cabang olahraga tertentu diperlukan teknik-teknik yang sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni tersebut.

Dan untuk dapat menguasai teknik-teknik tersebut maka dapat dipastikan membutuhkan latihan tertentu yang diperuntukkan meningkatkan penguasaan gerak. Senam merupakan salah satu aktivitas olahraga sistematis yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani.

Gerakan gerakan pada senam membutuhkan keterampilan dan keahlian.

Dalam senam juga memerlukan perluasan gerak juga membutuhkan kualitas fisik dan penguasaan control pada tubuh yakni kekuatan dan daya tahan otot tubuh. Selain meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan senam juga mengajarkan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual dalam gerakannya.

Kayang merupakan bagian dari keterampilan dasar senam lantai. Karena kayang ini merupakan gerakan awal sebelum pengembangan lebih lanjut ke gerakan salto belakang.

Dalam gerak dasar kayang ini, pemahaman tentang gerak dasar kayang yang baik, keterampilan dan penguasaan tubuh juga berpengaruh. Dalam praktiknya menggunakan kedua tangan dan kaki juga mengandalkan kekuatan dan kelentukan otot bagian pinggang serta punggung.

Oleh karena itu, Maka perlu di adakan metode pembelajaran dan latihan-latihan tertentu guna meningkatkan keterampilan dan penguasaan tubuh tersebut. Banyak jenis latihan-latihan yang dapat diterapkan guna keperluan peningkatan otot pinggang ini, juga selain ketersediaan sarana, kemampuan pelatih, program latihan dan sebagainya. Sebelum menentukan dan menerapkan suatu program latihan, ada baiknya kita teliti lebih dulu apa yang dibutuhkan dalam penelitian tersebut, misalnya untuk kelentukan otot pinggang, seberapa besar kemampuan kelentukan otot pinggang yang dimiliki seseorang. Sesudah itu baru seorang guru atau peneliti dapat

menentukan seberapa intensitas gerakan latihan yang harus dilakukan dan tentu saja dengan metode yang sesuai.

Dalam penelitian ini penulis akan meneliti tentang metode yang paling baik dalam meningkatkan fleksibilitas dan keterampilan gerak dasar kayang karena kelentukan berperan dalam gerak dasar tersebut.

Berdasar uraian latar belakang masalah diatas, maka penelitian ini mengambil judul “Pengaruh Latihan Kelentukan Kontraksi-Relaksasi (PNF) Dan Kelentukan Statis Terhadap Keterampilan Gerak Kayang Pada Siswa Kelas X. 3 SMA Negeri 1 Gading Rejo Pringsewu Tahun Pelajaran 2012/2013”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah kemampuan penguasaan teknik dasar kayang pada siswa masih kurang ?
2. Apakah kelentukan pada siswa kelas X.3 SMAN 1 Gading Rejo masih kurang ?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan kelentukan kontraksi-relaksasi dengan latihan kelentukan statis ?

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak menjadi meluas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian ini lebih terarah. Dalam hal ini batasan masalahnya adalah sebagai berikut :

1. Pengaruh latihan kelentukan kontraksi-relaksasi (PNF) pada siswa kelas X.3 SMA Negeri 1 Gading Rejo.
2. Pengaruh latihan kelentukan statis pada siswa kelas X.3 SMA Negeri 1 Gading Rejo.
3. Hasil belajar yang diteliti pada senam adalah hasil belajar pada gerak dasar kayang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah, maka penelitian di atas dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh metode latihan kelentukan kontraksi-relaksasi (PNF) dan metode latihan kelentukan statis terhadap keterampilan gerak dasar kayang pada siswa kelas X.3 SMA Negeri 1 Gading Rejo?
2. Manakah yang lebih baik dari metode latihan kelentukan kontraksi-relaksasi (PNF) dan metode latihan kelentukan statis terhadap keterampilan gerak dasar kayang pada siswa kelas X.3 SMA Negeri 1 Gading Rejo?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui apakah metode latihan kelentukan kontraksi-relaksasi (PNF) dan metode latihan kelentukan statis dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar kayang
2. Untuk mengetahui latihan manakah yang lebih baik pengaruhnya antara metode latihan kelentukan kontraksi-relaksasi (PNF) dan metode latihan kelentukan statis dalam keterampilan gerak dasar kayang.
3. Untuk meningkatkan kelentukan pada siswa kelas X.3 SMA Negeri 1 Gading Rejo.

F. Manfaat Penelitian

Dengan penulisan penelitian ini penulis berharap antara lain :

1. Peneliti
Mengkaji pengaruh metode metode latihan kelentukan kontraksi-relaksasi (PNF) dan metode latihan kelentukan statis pada keterampilan kayang siswa kelas X.3 SMA Negeri 1 Gading Rejo Pringsewu.
2. Siswa
Sebagai pembelajaran guna meningkatkan keterampilan gerak dasar kayang.
3. Peneliti Lain
Sebagai salah satu acuan dan literatur dalam pembelajaran senam lantai kepada para siswa

4. Sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan lebih lanjut khususnya dalam pembinaan peningkatan gerak pada senam lantai.

G. Ruang Lingkup Penelitian.

1. Obyek penelitian : Metode latihan kelentukan kontraksi-relaksasi (PNF) dan metode latihan kelentukan statis pada keterampilan gerak dasar kayang.
2. Subyek peneliti : Siswa Kelas X.3 SMA Negeri 1 Gading Rejo
3. Tempat Penelitian : Aula SMA Negeri 1 Gading Rejo