

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Tujuan Pendidikan jasmani di sekolah sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yang berdasarkan Pancasila, yaitu untuk meningkatkan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, meningkatkan kecerdasan dan keterampilan, mempertinggi budi pekerti, memperkuat kepribadian dan mempertebal semangat kebangsaan dan cinta tanah air melalui proses gerakan fisik, agar dapat menumbuhkan manusia pembangun yang dapat membangun dirinya sendiri serta bisa bersama-sama bertanggung jawab atas pembangunan bangsa.

Kegiatan belajar mengajar dalam pelajaran pendidikan jasmani amat berbeda pelaksanaannya dari pembelajaran mata pelajaran lainnya, pada dasarnya program pendidikan jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan pendidikan lainnya dalam hal pembelajaran, namun demikian ada satu keikhlasan dan keunikan dari pendidikan jasmani yang tidak dimiliki oleh bidang studi lainnya, yaitu dalam hal pengembangan wilayah psikomotor yang biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani siswa, pencapaian keterampilan gerakanya dan pencapaian prestasi dalam setiap cabang olahraga.

Materi Pendidikan Jasmani yang dipelajari dalam setiap jenjang pendidikan mencakup tentang pengalaman mempraktikkan keterampilan dasar permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas ristik, *aquatic* (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (*out door*), uji diri/senam. Senam mempunyai arti yang khusus, dalam olahraga senam menekankan pada ketangkasan dan koordinasi. Karena senam adalah olahraga individual, pesenam merupakan satu-satunya orang yang dapat mengatasi ketakutannya dalam mempelajari gerakan-gerakan akrobatik. Semua pesenam sebelumnya harus belajar mulai dari tingkat yang paling dasar. Dengan sering mengulangi gerakan-gerakan, seorang pesenam juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, yang meliputi *power*, daya tahan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi. Aktivitas senam meliputi ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya di antaranya gerakan *handstand*.

Handstand adalah sikap tegak dengan bertumpu kepada kedua tangan atau tegak atas kedua tangan dengan siku-siku lurus, kedua kaki rapat dan lurus ke atas. Suatu hal yang perlu diperhatikan yaitu harus dilakukan di atas landasan atau alas yang keras (misalnya lantai) karena akan memudahkan untuk bertumpu, jika dibandingkan dengan melakukan *handstand* di atas landasan atau alas yang lunak (misalnya kasur).

Power otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara eksplosif, hal ini dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot memindahkan sebagian atau seluruh tubuh yang dilakukan satu ketika dan secara tiba-tiba. Dalam bidang olahraga misalnya lempar lembing, cakram, bola basket, senam dan lain sebagainya. Oleh karena dipengaruhi kekuatan dan kecepatan kontraksi otot maka *power* otot ini dipengaruhi hal-hal yang mempengaruhi kedua hal tersebut.

Selain kekuatan, kelentukan juga dibutuhkan dalam melakukan *handstand* agar dapat mempermudah gerakan tersebut untuk dilakukan oleh siswa, kelentukan adalah kemampuan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian meliputi antara hubungan bentuk persendian (tulang yang membentuk sendi), otot, tendo, ligamen disekitar sendi. Umumnya tiap persendian mempunyai kemungkinan-kemungkinan gerak tertentu tergantung struktur anatominya. Selain pada olahraga kelentukan dibutuhkan dalam pekerjaan fisik, kurangnya kelentukan memudahkan terjadinya cedera. Faktor yang mempengaruhi kelentukan adalah umur dan aktifitas, pada umur lanjut

kelentukan berkurang akibat menurunnya elastisitas otot dan sebagai akibat kurangnya aktivitas fisik.

Berdasarkan pengamatan peneliti di SMP N 23 Bandar Lampung pada siswa kelas VIII pada saat melakukan *handstand*, peneliti melihat terdapat siswa yang tidak dapat melakukan *handstand* hal ini diduga karena belum maksimalnya *power* lengan, *power* tungkai, dan kelentukan. Berkaitan dengan masalah tersebut, untuk itulah saya sebagai peneliti ingin mengetahui seberapa besar hubungan *power* lengan, *power tungkai* dan kelentukan terhadap keterampilan *handstand*, sehingga nantinya dapat menjawab masalah yang belum terpecahkan oleh guru di sekolah. Dilihat dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di SMP N 23 Bandar Lampung , diduga kurangnya maksimalnya *handstand* disebabkan oleh kurannya *power* lengan, tungkai dan kelentukan, sehingga hasilnya belum maksimal untuk itu penulis mengambil judul “ Hubungan *Power* Lengan, *Power* Tungkai dan Kelentukan Terhadap Keterampilan *Handstand* Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Belum diketahuinya seberapa besar hubungan *power* otot lengan terhadap keterampilan *handstand*.

2. Belum diketahui seberapa besar hubungan *power* otot tungkai terhadap keterampilan *handstand*.
3. Belum diketahui seberapa besar hubungan kelentukan terhadap keterampilan *handstand*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dideskripsikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah hubungan *power* otot lengan terhadap keterampilan *handstand* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015?
2. Adakah hubungan *power* otot tungkai terhadap keterampilan *handstand* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015?
3. Adakah hubungan kelentukan terhadap keterampilan *handstand* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015?

D. Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak meluas, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini hanya pada masalah seberapa besar ” Hubungan *Power* Lengan, *Power* Tungkai dan Kelentukan Terhadap Keterampilan *Handstand* pada

siswa kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah dan batasan masalah, maka peneliti dapat memberikan tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa hubungan *power* otot lengan terhadap keterampilan *handstand* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.
2. Untuk mengetahui seberapa hubungan *power* otot tungkai terhadap keterampilan *handstand* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.
3. Untuk mengetahui seberapa hubungan *kelentukan* terhadap keterampilan *handstand* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Sebagai salah satu pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan *handstand* dengan adanya unsur *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan *kelentukan* sehingga menghasilkan gerakan yang maksimal.

2. Bagi pelatih atletik maupun guru penjaskesrek

Sebagai bahan rujukan untuk melatih peningkatan meningkatkan keterampilan *handstand* bagi atlet senam atau murid dalam kegiatan pembinaan prestasi yang dilaksanakan di klub atau di sekolah.

3. Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Sebagai salah satu acuan dalam bahan pengkajian dan analisis ilmu biomekanika untuk diaplikasikan dalam praktik pembelajaran maupun pelatihan olahraga prestasi, khususnya olahraga cabang atletik nomor lari jarak pendek baik disekolah maupun universitas.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah :

1. Tempat penelitian dilaksanakan di SMP N 23 Bandar Lampung.
2. Objek penelitian yang diamati adalah power otot lengan, power otot tungkai dan kelentukan terhadap keterampilan *handstand* .
3. Subjek penelitian yang diamati adalah siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 23 Bandar Lampung.