

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Senam menurut Roji (2006: 110) adalah olahraga dengan gerakan–gerakan latihan fisik secara sistematis, dan dirangkai secara keseluruhan dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis. Menurut Peter H.werner dalam Agus Mahendra (2001: 13) mengatakan bahwa senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang di rancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Jadi fokusnya adalah tubuh bukan alatnya, bukan pola gerakanya, karena gerak apapun yang digunakan tujuan utamanya adalah peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrolannya. Sedangkan Muhajir (2007: 202) menjelaskan bahwa senam merupakan kegiatan yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik seperti daya tahan otot, kekuatan, kelentukan, koordinasi, kelincahan dan keseimbangan. Senam juga dapat menyumbangkan pengayaan perbendaharaan gerak pelakunya. Dengan dasar-dasar senam akan sangat baik untuk mengembangkan pelurusan tubuh, penguasaan dan kesadaran tubuh secara umum sehingga siswa mampu menggunakan kemampuan berpikir kreatifnya, dan menguasai keterampilan-keterampilan senam.

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 rythmic gymnastics), senam akrobatik (acrobatic gymnastics), senam aerobik sport (sport gymnastics), senam trampolin (trampolinning gymnastics), dan senam umum (general gymnastics).

Salah satu keterampilan senam yang harus diajarkan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani adalah mempraktikkan salah satu keterampilan senam lantai yaitu gerakan rollkip dengan koordinasi yang baik. Tujuan pembelajaran rollkip ini adalah siswa dapat melakukan gerak dasar rollkip serta nilai disiplin, keberanian dan tanggungjawab. Ini berarti siswa akan mempelajari bentuk dan manfaat senam dan juga dapat mempraktikkan gerak dasar rollkip tersebut.

Rollkip merupakan jenis senam lantai yang kompleks yaitu menggabungkan beberapa gerakan antara roll depan dan kayang. Gerakan rollkip melecutkan kedua kaki ke depan atas setelah tengkuk menempel matras dengan sumber gerakan dari pinggang. Gerakan rollkip membutuhkan komponen fisik dan kemampuan gerak sehingga siswa akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatan, kelentukan, koordinasi, kelincahan, keseimbangan dan faktor lainnya. Dari berbagai faktor biomotorik, ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan untuk memaksimalkan gerakan rollkip.

Aspek-aspek yang diambil untuk diteliti oleh penulis karena diperkirakan berperan penting dalam terciptanya gerakan rollkip yang baik dan benar ialah

kekuatan lengan, kekuatan tungkai dan kelentukan togok. Penulis ingin mencoba mengkorelasikan kelentukan terutama togok dan kekuatan (lengan dan tungkai) dengan keterampilan gerakan rollkip untuk mengetahui bagaimana hubungan variabel-variabel tersebut sehingga pada akhirnya dapat mengetahui upaya yang bisa dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan keterampilan gerak dasar rollkip siswa.

Dan untuk mencapai keberhasilan rollkip yang sempurna, maka perlu ditunjang pula oleh postur tubuh, berat badan, atau tinggi badan yang sesuai. Seseorang yang memiliki berat badan atau tinggi badan yang ideal seharusnya dapat melakukan gerakan rollkip yang baik dan benar. Penulis juga ingin mencoba mengkorelasikan berat badan dan tinggi badan dengan rollkip. Dengan mengetahui pengaruh tersebut, akan diketahui tingkat pengaruh faktor fisik dan antropometri tersebut dengan keberhasilan rollkip.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam keterkaitan komponen – komponen fisik yang memberikan kontribusi untuk memaksimalkan gerakan rollkip. Begitu banyak komponen yang ada namun dalam kasus ini peneliti hanya mengambil lima komponen yang diperkirakan berperan penting dalam terciptanya gerakan rollkip yang baik dan benar. Komponen yang diambil tersebut adalah sebagai berikut :

1. Kekuatan otot lengan merupakan variabel pertama yang diasumsikan penting dalam gerakan rollkip. Menurut Ichsan (1988: 58) kekuatan merupakan daya yang dikeluarkan oleh sekelompok otot untuk menahan beban maksimal. Besar kecilnya kekuatan yang dihasilkan dipengaruhi

oleh otot yang melekat dan membungkus lengan tersebut. Lengan terdapat pada tubuh bagian atas yang berfungsi untuk menggerakkan tubuh, seperti mendorong, menarik dan sebagainya. Terjadinya gerakan pada lengan tersebut disebabkan adanya otot-otot dan tulang, otot sebagai alat gerak aktif dan tulang sebagai alat gerak pasif. Gerakan rotasi sendi bahu ini ditujukan untuk mendorong agar tubuh dapat melakukan roll dengan sempurna sebelum akhirnya badan dilentangkan, kaki dilecutkan untuk langsung pada posisi berdiri.

2. Kekuatan otot tungkai juga diasumsikan dapat mempengaruhi keberhasilan gerakan rollkip. Menurut Harsono (1988:177) menyatakan bahwa kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Kekuatan otot dari kaki, lutut serta pinggul harus juga kuat untuk mempertahankan keseimbangan tubuh saat adanya gaya dari luar. Kekuatan otot berkontribusi langsung dengan kemampuan otot untuk melawan gaya gravitasi serta beban eksternal lainnya yang secara terus menerus mempengaruhi posisi tubuh. Adapun tulang pembentuk tungkai adalah 1) tulang panggul, 2) *Femur*, 3) *Tibia*, 4) *Tarsaks*, 5) *Martacarpalia*, 6) *Fibula*, 7) *Patela*.
3. Kelentukan menurut Harsono (2004: 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, kelentukan sangat berguna untuk mencegah terjadinya cedera. Pada saat siswa melakukan rollkip gerakan dominan adalah terjadi pada batang tubuh.

Mulai dari sendi panggul, otot perut, pinggang, persendian ruas tulang belakang, bahkan sendi bahu. Saat gerakan rollkip, terjadi penguluran otot perut yang maksimal. Otot perut memanjang agar dapat menjangkau gerakan yang optimal.

4. Menurut Barry L. Johnson (1979: 166) berpendapat bahwa tinggi badan merupakan ukuran posisi tubuh berdiri (vertical) dengan kaki menempel pada lantai, posisi kepala dan leher tegak, pandangan rata-rata air, dada dibusungkan, perut datar dan tarik nafas beberapa saat. Tinggi badan diukur dalam posisi berdiri sikap sempurna tanpa alas kaki.
5. Sajoto (1995:2-3) Berat badan adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Berat badan diukur dengan alat ukur berat badan dengan suatu satuan kilogram. Dengan mengetahui berat badan seseorang maka kita akan dapat memperkirakan tingkat kesehatan atau gizi seseorang.

Selain itu, dalam penguasaan gerakan rollkip harus memperhatikan bahkan menguasai terlebih dahulu teknik kayang dan roll depan, kedua gerakan ini merupakan teknik dasar terciptanya gerakan rollkip yang baik dan benar. Kayang adalah suatu bentuk atau sikap badan terlentang dan membusur, bertumpu pada kedua tangan, dan kedua kaki dengan siku-siku dan lutut lurus. Latihan kayang dapat dilakukan dari posisi tidur telentang, dari posisi berdiri, dengan bantuan teman ataupun bersandar pada dinding. Sedangkan roll depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tenguk, 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.

Menurut hasil observasi penulis di SMP Yadika Natar berdasarkan hasil penilaian guru diketahui bahwa hasil belajar siswa kelas VIII, sebagian besar siswa masih rendah kemampuan melakukan gerakan rollkip. Siswa rata-rata kesulitan melakukan gerakan melentingkan kedua kaki ke depan atas karena kurangnya kelentukan togok atau tubuh siswa. Jikapun otot perut, pinggang dan punggung dapat melenting dengan baik, tapi kadang kekuatan otot perutnya kurang sehingga belum sempurna lentingan tubuh siswa sudah jatuh dengan cepat. Kekuatan otot lengan dan juga tungkai sangat kurang disini, siswa tidak memberikan dorongan dari lengannya saat akan melakukan rollkip kemudian kaki tidak dihentakkan untuk melenting dengan kuat. Selain itu penulis melihat bahwa masih banyak siswa yang belum memanfaatkan faktor antropometriknya, seperti tinggi badan dan berat badan untuk menunjang keberhasilan gerakan rollkip.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti memandang perlu untuk mengadakan penelitian yang berjudul "Hubungan Kekuatan Lengan, Kekuatan Tungkai, Kelentukan Togok, Tinggi Badan dan Berat Badan Dengan Keterampilan Rollkip Pada Siswa Kelas VIII di SMP Yadika Natar".

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Untuk mendapatkan dorongan yang kuat diperlukan kekuatan lengan sehingga gerakan rollkip dapat berhasil dilakukan.
2. Untuk mendapatkan lentingan kaki ke atas depan lalu melakukan pendaratan diperlukan kekuatan tungkai agar dapat berdiri dengan baik.
3. Untuk melakukan gerakan melentingkan saat melakukan gerakan diperlukan kelentukan togok/badan agar saat di udara badan dapat melenting.
4. Untuk dapat melakukan gerakan rollkip dengan sempurna ditunjang dengan tinggi badan dan berat badan yang mendukung keberhasilan gerakan rollkip.

C. Rumusan Masalah

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

1. Seberapa besar hubungan kekuatan lengan dengan keterampilan rollkip?
2. Seberapa besar hubungan kekuatan tungkai dengan keterampilan rollkip?
3. Seberapa besar hubungan kelentukan togok dengan keterampilan rollkip?
4. Seberapa besar hubungan tinggi badan dengan keterampilan rollkip?
5. Seberapa besar hubungan berat badan dengan keterampilan?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui besar hubungan kekuatan lengan dengan keterampilan rollkip pada siswa.

2. Untuk mengetahui besar hubungan kekuatan tungkai dengan keterampilan rollkip pada siswa.
3. Untuk mengetahui besar hubungan kelentukan togok dengan keterampilan rollkip pada siswa.
4. Untuk mengetahui besar hubungan tinggi badan dengan keterampilan rollkip pada siswa.
5. Untuk mengetahui besar hubungan berat badan dengan keterampilan rollkip pada siswa.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memacu semangat siswa untuk terus meningkatkan keterampilan rollkip-nya.

2. Bagi Guru Penjaskes

Sebagai bahan acuan untuk perbaikan proses pembelajaran Penjaskes agar dapat memperhatikan kekuatan lengan, kekuatan tungkai, kelenturan togok, tinggi badan dan berat badan dalam keterampilan rollkip.

3. Bagi peneliti

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

4. Bagi Program Studi Penjaskes

Sebagai bahan kajian dan Ilmu pengetahuan olahraga khususnya Biomekanik terhadap cabang olahraga terutama senam lantai rollkip.