

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Lebih penting lagi senam lebih dapat meningkatkan kesegaran secara efektif bagi siapapun yang melakukannya.

Senam dalam bahasa Inggris disebut "Gymnastic" yang berasal dari kata "Gymnos" dalam bahasa Greka atau Yunani kuno yang berarti berpakaian minim atau telanjang. Orang Yunani kuno melakukan latihan senam di ruangan khusus yang disebut "Gymnasium" atau "Gymnasion". Tujuannya ialah untuk mendapatkan kekuatan dan keindahan jasmani. Cara melakukannya sambil berpakaian minim atau telanjang. Maksudnya mungkin agar dapat leluasa bergerak. Namun yang melakukan senam ini hanya kaum pria. Senam di negeri kita sudah dikenal sejak zaman penjajahan Belanda. Waktu itu namanya "Gymnastiek" sedangkan pada zaman Jepang dinamakan "Taiso". Pemakaian istilah senam sendiri kemungkinan bersamaan dengan

pemakaian kata olahraga sebagai pengganti kata sport. Ada beberapa macam jenis senam seperti, senam aerobic, senam pembentukan, dan senam lantai.

Tiap cabang olahraga mempunyai tuntutan kondisi fisik yang berbeda-beda, salah satu komponen yang penting untuk ditingkatkan dan dilatih adalah kelentukan. Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kelentukan sangat penting sekali sehingga hampir semua cabang olahraga terutama yang menuntut gerak sendi harus memiliki kelentukan yang baik.

Dalam senam lantai terdapat beberapa gerak dasar seperti, roll depan, roll belakang, meroda, sikap lilin, hand stand, head stand dan salah satunya roll kip. Semua gerakan dalam senam lantai menuntut kelentukan yang baik, mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastis.

Gerak dasar *roll kip* bukan merupakan gerakan yang mudah. Hal ini disebabkan karena pada waktu melakukan gerakan tersebut siswa harus mempunyai penguasaan teknik dasar *roll kip* dengan baik. Oleh karena itu maka upaya untuk meningkatkan penguasaan gerak roll kip maka perlu dilatih secara baik dan benar salah satunya dengan meningkatkan kelentukan. Pada umumnya siswa merasa takut untuk melakukan gerakan tersebut. Gerak dasar yang salah, kelentukan tubuh yang kurang dan perasaan takut akan mengakibatkan gerakan kip menjadi tidak sempurna.

Kurangnya perhatian dan bimbingan guru akan mengakibatkan pola gerakan yang salah dalam melakukan gerakan senam lantai. Sering dijumpai sebagian besar guru enggan melakukan latihan kelentukan sebelum melakukan gerakan-gerakan senam lantai. Pada waktu pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, guru hanya memberikan pemanasan biasa yang tidak mengarah pada gerakan-gerakan senam yang menuntut kelentukan ruang sendi dan otot-otot yang elastis kemudian seluruh siswa langsung melakukan gerakan senam lantai. Sedangkan peran guru sebagai tenaga pengajar, pendidik, maupun pelatih seharusnya bisa lebih optimal memberikan teknik-teknik dan rangkaian yang sesuai dengan materi pelajaran yang disampaikan. Dengan demikian maka akan sulit untuk mencapai hasil belajar yang diinginkan.

Dalam penelitian ini yang akan diamati adalah gerak dasar *roll kip*. *Roll kip* merupakan salah satu jenis senam lantai yang dilakukan berguling kedepan dengan melecutkan kedua kaki kedepan atas dan berdiri dengan kedua kaki (teguk, punggung, pinggang, dan lecutan kedua kaki ke depan atas).

Melatih kelentukan merupakan bagian penting yang dapat dilakukan guru dalam pembelajaran gerak dasar *roll kip*. Latihan kelentukan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan gerak dasar *roll kip* dapat menggunakan latihan kelentukan statis dan latihan kelentukan dinamis. Dari kedua latihan ini masing-masing memiliki kekurangan dan kelebihan, sehingga belum diketahui secara pasti latihan kelentukan yang lebih efektif terhadap peningkatan gerak dasar *roll kip* siswa SMA Negeri 3 bandar Lampung.

Untuk mengetahui hal tersebut perlu dikaji dan diteliti secara teori maupun praktek melalui penelitian.

Untuk mengetahui permasalahan tersebut, latihan kelentukan statis dan kelentukan dinamis di atas dapat dilatihkan pada siswa kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung. Berdasarkan kenyataan bahwa aspek-aspek yang menopang pencapaian keberhasilan perlu ditingkatkan secara optimal. Salah satu aspek yang perlu ditingkatkan dan dikembangkan adalah aspek gerak dasar.

Gerak dasar yang salah dan perasaan takut akan mengakibatkan gerakan *roll kip* menjadi tidak sempurna. Oleh karena itu untuk mengatasi masalah-masalah tersebut para siswa harus belajar secara baik dan teratur dengan latihan kelentukan yang tepat. Kedua latihan tersebut merupakan cara untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar *roll kip*.

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini mengambil judul ” Pengaruh Kelentukan Statis dan Kelentukan Dinamis Terhadap Keterampilan Gerak Dasar *Roll Kip* Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah kemampuan penguasaan teknik dasar *roll kip* siswa masih kurang?

2. Apakah kelentukan siswa kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung masih kurang?
3. Manakah yang lebih baik antara kelentukan statis dan dinamis untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar *roll kip*?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan agar permasalahan dalam penelitian ini tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini penulis hanya membatasi masalah pada:

1. Pengaruh latihan kelentukan statis terhadap kemampuan dasar *roll kip* pada siswa kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung.
2. Pengaruh latihan kelentukan dinamis terhadap kemampuan dasar *roll kip* pada siswa kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung.
3. Hasil belajar yang diteliti pada senam adalah hasil belajar gerak dasar *roll kip*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya maka penulis merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan kelentukan statis dan latihan kelentukan dinamis terhadap keterampilan gerak dasar *roll kip* pada siswa kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung ?

2. Manakah yang lebih baik antara latihan kelentukan statis dan latihan kelentukan dinamis terhadap keterampilan gerak dasar *roll kip* pada siswa kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui apakah latihan kelentukan statis dan latihan kelentukan dinamis dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar *roll kip*.
2. Untuk mengetahui latihan mana yang lebih baik pengaruhnya antara kelentukan statis dan dinamis dalam kemampuan dasar *roll kip*.
3. Untuk meningkatkan kelentukan pada siswa kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai masukan untuk menambah wawasan bagi guru penjas sehingga akan memperoleh hasil belajar yang maksimal dan untuk mengetahui secara jelas seberapa besar pengaruh latihan kelentukan terhadap keterampilan gerak dasar *roll kip*.
2. Bagi siswa, sebagai pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar *roll kip*.
3. Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UNILA, sebagai salah satu referensi dalam program dan pembelajaran dalam cabang senam

4. Bagi FKIP Unila, sebagai bahan masukan untuk perpustakaan khususnya bagi mahasiswa yang akan melaksanakan PPL