

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

“Pendidikan jasmani (Penjas) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang 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 terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional” (Ni Luh Wisma Darani, dkk, 2020). Berdasarkan tujuan di atas dapat disimpulkan Pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani dilakukan dengan sarana jasmani yakni aktivitas jasmani yang pada umumnya (meskipun tidak selalu) dilakukan dengan tempo yang cukup tinggi dan terutama Gerakan-gerakan besar ketangkasan dan kemampuan yang tidak terlalu cepat, terlalu halus, dan sempurna atau berkualitas tinggi, agar diperoleh manfaat bagi anak-anak didik. Meskipun sarana Pendidikan tersebut fisik, manfaat bagi anak-anak didik mencakup bidang-bidang non-fisik seperti intelektual, sosial, estetik dalam Kawasan-kawasan kognitif maupun efektif. Dengan perkataan lain Pendidikan jasmani berusaha untuk mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan sarana jasmani yang merupakan saham, khususnya yang tidak diperoleh dari usaha-usaha Pendidikan yang lain karena hasil Pendidikan dari pengalaman jasmani tidak terbatas pada perkembangan tubuh atau fisik.

Muhammad Zainal Arwih (2019) menjelaskan bahwa kelentukan mempunyai pengaruh yang sangat besar untuk dapat menguasai gerakan yang

baik dalam berolahraga sehingga apabila seorang memiliki kelenturan yang baik akan mengurangi kemungkinan cedera-cedera otot dan sendi, membantu dalam mengembangkan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi, membantu memperkembangkan prestasi, menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan-gerakan, dan membantu memperbaiki sikap tubuh. Jadi, kelenturan penting untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari, lebih-lebih bagi seorang atlet suatu cabang olahraga yang menuntut keluwesan gerak seperti senam, atletik, gulat dan permainan.

Chan dalam (Santi Rosa & Sahri, 2022) menjelaskan kekuatan sebagai bentuk energi untuk melawan suatu tahanan atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan atau tension. Menurut Santi Rosa & Sahri (2022) dengan demikian kekuatan merupakan kemampuan yang erat hubungannya dengan adanya proses kontraksi otot.

Harsono dalam (Hendra Yuarsa, *dkk* 2012) mengemukakan kelenturan merupakan salah satu bagian dari kondisi fisik yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal, Kelenturan gerak tubuh pada persendian tersebut, sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon dan ligament di sekitar sendi serta kualitas sendi itu sendiri. Sedangkan kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau ketegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal. Jadi berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan kelenturan togok dan kekuatan otot lengan sangat memberikan sumbangan untuk gerakan guling depan, maka perlu diketahui untuk dilatihkan supaya kelenturan togok dan kekuatan otot lengan meningkat

Kelenturan togok merupakan penggerak utama dalam guling depan. Setiap orang akan memiliki kelenturan togok dan kekuatan otot lengan yang berbeda-beda, hal ini disebabkan dari berbagai kegiatan dan aktivitas yang dilakukan baik di rumah, di sekolah atau kegiatan lain di lingkungan masyarakat. Kegiatan yang banyak menggunakan otot lengan dan kelenturan togok akan membuat otot tersebut terbentuk dengan sendirinya tanpa disadari oleh pemiliknya.

Kekuatan otot dalam olahraga senam sangat diperlukan paling besar dibandingkan kualitas fisik yang lain. Kekuatan otot lengan yang baik pada kemampuan guling depan akan membantu untuk menopang tubuh yang diangkat secara perlahan lalu berat badan mulai dipindahkan ke depan hingga sampai melakukan gerakan mengguling.

Berkaitan dengan hal tersebut, maka perlu diupayakan dengan sungguh-sungguh usaha nyata untuk menanamkan, memupuk, dan mengembangkan kebugaran jasmani dan olahraga di dalam diri setiap manusia. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan olahraga senam. Menurut Muhajir (2017: 211) Senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Dari pengertian tersebut disimpulkan senam mempunyai begitu banyak pengaruh bagi individu yang berolahraga dengan baik, dengan mempelajari senam maka akan meningkatkan kekuatan, kelentukan, dan juga koordinasi yang baik. Karena dalam senam banyak gerakan yang menuntut keterampilan gerak seperti kekuatan, kelentukan, dan koordinasi tubuh.

Nilam Arisma, dkk (2021) menjelaskan bahwa Senam lantai atau *floor exercise* sendiri merupakan salah satu rumpun senam yang gerakan-gerakannya dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras, olahraga tersebut merupakan salah satu materi dari Pendidikan Jasmani yang sering diajarkan dalam dunia Pendidikan di Indonesia.

Agus Margono (2009:80) mengemukakan bahwa ada beberapa contoh Gerakan senam lantai yaitu : guling depan tungkai bengkok, guling depan tungkai lurus, guling belakang tungkai bengkok, guling belakang tungkai lurus.

1. Senam lantai dengan gerakan guling depan tungkai bengkok, yaitu :
 - a. Sikap permulaan jongkok, pantat agak tinggi, kedua lengan lurus ke depan.
 - b. Luruskan tungkai, badan condong ke depan, tangan menumpu pada matras selebar bahu, Tarik dagu ke dada, tengkuk letakan pada matras.

- c. Saat punggung mengenai matras, bengkokkan tungkai, Tarik paha ke dada, tangan menolak Gerakan mengguling, diteruskan hingga berakhir pada sikap jongkok, tangan melekat pada tulang kering, pandangan lurus ke depan.
2. Senam lantai dengan Gerakan guling depan tungkai lurus, yaitu :
 - a. Punggung mengenai matras dengan tangan menolak, tungkai lurus, paha dekat pada dada.
 - b. Gerakan mengguling ke depan diteruskan, lemparkan tungkai ke depan diikuti tolakan tangan, tumpuan tangan di samping paha di depan pantat, badan dicondongkan ke depan dagu dengan dada berakhir pada sikap berdiri, badan membengkok.

Uraian di atas menjelaskan bahwa penguasaan gerakan-gerakan tersebut mutlak diperlukan. Di samping itu diperlukan stamina yang prima dan tes yang cukup agar dapat melakukan senam lantai dengan baik. Ciri khusus dari pesenam adalah memiliki kelentukan yang tinggi pada hampir seluruh persendiannya. Kelentukan togok pada kemampuan guling depan digunakan untuk memberikan kesempurnaan gerak. Siswa dengan tingkat kelentukan togok yang baik akan dapat melakukan gerakan guling depan yang baik pula, gerakan yang dilakukan lebih efisien, efektif, harmonis dan luwes. Di samping itu kelentukan togok sangat berpengaruh terhadap pembelajaran tahapan guling depan sehingga terhindar dari cedera dan tingkat kelentukan yang kurang dapat menimbulkan cedera. Kelentukan otot togok sangat berpengaruh terhadap gerakan guling depan karena menunjang keberhasilan gerakan.

Pembelajaran senam lantai di sekolah merupakan salah satu materi pembelajaran PJOK yang diajarkan, ketersediaan sarana dan prasarana senam seperti matras tertentu akan sangat berpengaruh dengan baik tidaknya kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai. Salah satu sekolah Negeri di SMA Negeri 1 Simpang Hilir merupakan sekolah yang siswanya kebanyakan siswa perempuan sehingga dalam proses pembelajaran PJOK kerap menemukan permasalahan-permasalahan dalam

prakteknya, termasuk pada pembelajaran senam lantai. Banyak siswa berdasarkan nilai dari guru PJOK di sekolah tersebut yang nilai praktek olahraganya masih di bawah nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75. Sehingga dari kenyataan ini maka ada ketertarikan untuk meneliti tentang senam lantai materi *roll* depan.

Hasil yang dilihat peneliti di lapangan saat melakukan pra survei di kelas X IPS 1 pada mata pelajaran senam lantai di SMA Negeri 1 Simpang Hilir, didapatkan informasi bahwa kemampuan siswa dalam melakukan *roll* depan masih jauh dari yang diharapkan khususnya siswa putri kelas X IPS 1 dengan jumlah 27 siswa putri. Berdasarkan nilai senam lantai yang didapatkan dari guru olahraga di sekolah tersebut, kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan Gerakan *roll* depan dalam olahraga senam lantai disebabkan oleh beberapa faktor-faktor yang menyebabkan ketidakmampuan siswa dalam melakukan Gerakan *roll* depan, dan sarana seperti matras yang dimiliki kurang memadai. Oleh karena itu untuk mengetahui lebih jelas perlu dilakukan suatu penelitian, khususnya penelitian tentang kelentukan togok terhadap *roll* depan senam lantai. Dengan harapan agar hasil penelitian ini dapat menambah rasa percaya diri siswa, sehingga siswa tersebut tidak takut untuk melakukan gerakan *roll* depan senam lantai.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik dengan penelitian yang berjudul “Hubungan Kelentukan Togok dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Roll Depan Senam Lantai pada Siswa Putri Kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir”. Peneliti mengambil sampel siswa putri kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir karena pada saat peneliti melakukan observasi langsung ke sekolah, peneliti melihat siswa kelas X IPS 1 terkhususnya siswa putri masih banyak mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan *roll* depan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Bagaimanakah Hubungan Kelentukan Togok pada Kekuatan Otot Lengan dan Kemampuan *Roll* Depan Senam Lantai pada Siswa Putri Kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Simpang”. Adapun sub-sub masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan kelentukan togok terhadap kemampuan *roll* depan senam lantai pada Siswa Putri Kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir?
2. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *roll* depan senam lantai pada siswa Putri Kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir?
3. Apakah terdapat hubungan kelentukan togok dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *roll* depan Senam Lantai Pada Siswa Putri Kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran yang jelas serta objektif mengenai Kelentukan Togok pada Kekuatan Otot Lengan dan Kemampuan *Roll* depan Senam Lantai pada Siswa Putri Kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir. Sedangkan secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui hubungan kelentukan togok terhadap kemampuan *roll* depan senam lantai pada Siswa Putri Kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir
2. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *roll* depan senam lantai pada siswa Putri Kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir.
3. Untuk mengetahui hubungan kelentukan togok dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *roll* depan Senam Lantai Pada Siswa Putri Kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini tentu diharapkan mempunyai manfaat baik bagi penulis maupun bagi sekolah yang menjadi tempat penelitian. Dilihat dari segi pemanfaatannya, penulis membedakan menjadi 2 bagian, yakni :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Sebagai bahan kajian dan pengayaan ilmu pengetahuan dalam jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
 - b. Memberikan sumbangan pemikiran dalam mengembangkan hubungan kelentukan togok dengan kemampuan *rool* depan Senam Lantai.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi guru SMA Negeri 1 Simpang Hilir diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dalam megembangkan hubungan kelentukan togok dengan kemampuan *roll* depan senam lantai.
 - b. Bagi siswa SMA Negeri 1 Simpang Hilir diharapkan untuk lebih meningkatkan kemampuan kelentukan togok dengan *roll* depan senam lantai.
 - c. Bagi peneliti di harapkan penelitian ini dapat bermanfaat untuk membah wawasan dan pengetahuan tentang hubungan keentukan togok dengan *roll* depan senam lantai.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Sugiyono (2019:75) mengatakan “Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, organisasi atau kegiatan yang mempunyai pariasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2014:169) menyatakan bahwa “Variabel adalah gejala yang bervariasi, yang menjadi objek penelitian. Menurut pendapat para ahli diatas mengenai pengertian variabel, maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan variabel adalah gejala yang bervariasi yang menjadi titik sasaran suatu pengamatan dalam suatu penelitian.

Penelitian ini terdapat dua variabel yang digunakan, yaitu variabel bebas dan variabel terikat, karena penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan atau korelasi antara dua variabel.

a. Variabel Bebas

Sugiyono (2019:75) Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Kelentukan togok dan Kekuatan Otot Lengan

b. Variabel Terikat

Sugiyono (2019:75) Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Kemampuan *Roll* Depan.

2. Definisi Operasional

Untuk memperjelas ruang lingkup penelitian ini diperlukan definisi operasional sebagai berikut :

a. Kelentukan Togok

Muhammad Salahuddin, (2020) mengemukakan bahwa kelenturan togok Diketahui kelenturan togok sebagai variabel bebas maka dapat diartikan kelenturan atau fleksibilitas merupakan faktor yang penting pada semua aspek gerakan pada manusia, terutama gerakan pada olahraga, dan jika setiap individu memiliki kelenturan yang bagus maka akan dapat memberikan penampilan yang baik dalam olahraga sehingga untuk mengetahui kelenturan otot togok ini dilakukan dengan menggunakan *flexiometer*.

Kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan Gerakan dalam ruang gerak sendi. Kelenturan togok dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kemampuan untuk melakukan Gerakan dalam ruang gerak sendi terutama sendi-sendi dalam *Columna vertebralis* atau rangkaian tulang belakang sangat berguna dalam melakukan Gerakan *roll* depan senam lantai.

b. Kekuatan Otot Lengan

Awang Roni Effendi (2020) menjelaskan bahwa kekuatan otot lengan merupakan daya dorong dari gerakan lanjutan lengan yang membuat hasil pukulan terhadap bola lebih kuat. Tanpa kekuatan otot yang besar, tidak akan tercapai prestasi yang maksimal.

Kekuatan otot lengan adalah kemampuan sebagian otot pada lengan untuk mengeluarkan daya semaksimal mungkin dalam mengatasi beban yang diberikan. Kekuatan otot lengan pada saat guling depan adalah untuk menopang tubuh yang diangkat secara perlahan lalu berat badan mulai dipindahkan ke depan hingga sampai melakukan gerakan mengguling.

c. *Roll* Depan atau guling depan

Muhammad Salahuddin, (2020) mengemukakan bahwa guling depan adalah gerak berguling yang halus dengan menggunakan bagian tubuh yang berbeda untuk kontak dengan lantai, dimulai dari kedua kaki, ke kedua tangan, ke tengkuk, lalu ke bahu, ke punggung, pinggang dan pantat, sebelumnya ke kaki kembali. *Roll* depan dalam penelitian ini merupakan gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan, dengan posisi badan dibungkukan.