

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kegiatan belajar di sekolah, pendidikan jasmani menjadi bagian integral dari proses pendidikan yang dilaksanakan di setiap lembaga pendidikan. Pendidikan jasmani menitik beratkan pada pengembangan kemampuan fisik, kebugaran, serta pemahaman tentang kesehatan tubuh. Pendidikan Jasmani adalah proses pembelajaran yang dilakukan melalui aktivitas fisik yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran tubuh, mengasah kemampuan motorik, memperluas pengetahuan serta membentuk perilaku hidup sehat dan aktif, menumbuhkan sikap sportif, serta mengembangkan kecerdasan emosional, Samsudin (2008: 2). Pendidikan jasmani mendidik siswa melalui media pembelajaran olahraga permainan, hal tersebut sangat penting bagi kualitas hidup peserta disekolah maupun di masyarakat. Itu dikarenakan banyak sekali aspek atau nilai-nilai sosial penting yang terkandung dalam pendidikan jasmani.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani umumnya ditandai dengan kegiatan mempelajari keterampilan gerak. Melalui suatu aktivitas gerak, siswa diarahkan untuk memahami cara melakukannya dengan benar, mengenali manfaat dari gerakan tersebut, serta menampilkan sikap positif selama proses pembelajaran, yang diharapkan dapat tercermin pula dalam kehidupan sehari-hari mereka, Guntur (2014: 18).

Dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, senam merupakan salah satu bentuk materi pembelajaran gerak yang diajarkan di sekolah. Gerakan dalam senam sangat relevan dengan program pendidikan jasmani karena berfokus pada pengembangan aspek fisik, khususnya kemampuan motorik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, dan ketepatan. Senam merupakan bentuk aktivitas fisik yang dinilai tepat untuk digunakan sebagai media dalam pendidikan jasmani, karena mampu berkontribusi terhadap peningkatan kualitas perkembangan motorik dan kondisi fisik peserta didik, Zulbahri, Astuti, Erianti, Pitnawati, & Damrah (2020: 87). Gerakan dalam senam secara menyeluruh dapat mencerminkan berbagai jenis gerak dasar yang membentuk pola gerak lengkap, mulai dari gerak lokomotor (berpindah tempat), non-lokomotor (tetap di tempat), hingga manipulatif (mengolah atau memanipulasi objek). Menurut Mukholid (2007: 82) Senam adalah bentuk latihan fisik yang dirancang secara sengaja, tersusun secara teratur, dan dilakukan dengan kesadaran penuh, yang bertujuan untuk membentuk serta mengembangkan kepribadian secara seimbang dan terarah.

Senam lantai merupakan salah satu dari beberapa jenis senam yang diajarkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Pada pembelajaran senam lantai, siswa dilatih agar memiliki tubuh yang lentur dan kuat sehingga dapat melaksanakan aktivitas dan dapat menerima pelajaran yang disampaikan oleh guru dengan baik. Senam Lantai merupakan gerakan yang dilakukan di atas matras, yang meliputi beberapa unsur seperti

melompat, mengguling, meloncat, berputar di udara serta menumpu dengan tangan dan kaki, Adriyani (2012: 4). Terdapat berbagai jenis gerakan senam lantai yang diajarkan di sekolah, salah satunya adalah gerakan berguling, yang meliputi guling depan dan guling belakang.

Guling depan (*forward roll*) merupakan gerakan berguling kedepan dengan urutan pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang, Adriyani (2012: 22-23). Gerakan guling depan memerlukan koordinasi tubuh, keseimbangan, dan kekuatan otot yang cukup. Gerakan ini tidak dapat dilakukan secara sembarangan, karena berisiko menyebabkan cedera serius. Oleh karena itu, penguasaan keterampilan teknik sangat penting untuk mendukung keberhasilan dalam melaksanakan gerakan guling depan. Selain penguasaan keterampilan teknik, gerakan guling depan juga dipengaruhi oleh kondisi fisik yang memadai. Beberapa faktor penunjang yang berperan penting dalam mendukung keberhasilan gerakan ini antara lain kekuatan otot dan kelentukan tubuh, Salahuddin (2020: 2).

Kekuatan otot lengan merupakan kemampuan untuk melawan tahanan yang dilakukan oleh kontraksi sekelompok otot dari bahu, pangkal lengan, lengan bagian atas sampai dengan telapak tangan, Nasution (2015: 193). Dalam pembelajaran praktek gerakan guling depan, bagaimana peranan kedua lengan untuk menopang tubuh yang diangkat secara perlahan lalu berat badan mulai dipindahkan ke depan hingga sampai melakukan gerakan mengguling, Septiani (2013: 6-7). Dengan kata lain siswa yang memiliki kekuatan otot lengan yang baik akan lebih mudah dalam menopang tubuhnya, sehingga

dapat melakukan gerakan dengan lebih lancar dan efisien, Sebaliknya, siswa yang memiliki kekuatan otot lengan yang lemah cenderung mengalami kesulitan dalam melakukan tolakan yang cukup kuat untuk menghasilkan rotasi tubuh yang sempurna.

Selain kekuatan otot lengan, kelentukan tubuh juga merupakan faktor yang memengaruhi keberhasilan dalam melakukan guling depan. Kelentukan merupakan salah satu dari komponen kesegaran jasmani, yang dapat menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Kelentukan adalah kemampuan individu dalam melakukan gerakan tubuh dan bagian-bagian tubuh dengan pergerakan tulang sendi yang luas dan merupakan batas rentang gerak maksimal yang mungkin dilakukan pada sebuah sendi atau rangkain sendi, Putra & Gazali (2017: 105-106). Menurut Septiani (2013: 5-6) kelentukan tubuh pada kemampuan guling depan digunakan untuk memberikan kesempurnaan gerak. Siswa dengan tingkat kelentukan tubuh yang baik akan dapat melakukan gerakan guling depan yang baik pula, gerakan yang dilakukan lebih efisien, efektif, harmonis dan luwes. Disamping itu kelentukan tubuh akan mempermudah mempelajari teknik-teknik gerakan guling depan serta mencegah terjadinya cedera.

Dalam melakukan gerakan guling depan siswa dikatakan memiliki kelentukan yang baik apa bila bagian punggung, pinggang, dan bahu, memungkinkan tubuh untuk melipat dengan sempurna dan meminimalkan hambatan saat berguling ke depan. Siswa yang memiliki kelentukan tubuh

yang kurang baik sering kali mengalami kesulitan dalam mengontrol gerakan dan menjaga keseimbangan saat melakukan guling depan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis selama pelaksanaan Praktik Pengenalan Lapangan (PPL) di UPTD SMP Negeri 10 Kupang, diketahui bahwa banyak siswa kelas VII, khususnya kelas VII A, mengalami kesulitan dalam pembelajaran gerakan guling depan, sehingga menyebabkan terjadinya kesalahan dalam pelaksanaan gerakan tersebut. Dari total 31 siswa yang diamati, sebanyak 22 siswa (70,97%) mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan tersebut, baik pada tahapan sikap awal, pelaksanaan inti, maupun sikap akhir. Sementara itu, 9 siswa (29,03%) teridentifikasi tidak terlalu mengalami kesulitan, meskipun sebagian di antaranya masih memerlukan perbaikan dari segi teknik pelaksanaan.

Adapun beberapa bentuk kesalahan yang teridentifikasi antara lain: tumpuan tangan pada matras yang kurang kuat, sehingga menyebabkan tubuh tidak seimbang atau miring saat melakukan guling depan, kesulitan mengangkat tubuh saat melakukan tolakan ke depan, gerakan guling yang tidak sempurna atau kurang membulat, hilangnya keseimbangan selama proses gerakan, serta gerakan yang tampak kaku dan tidak lancar, yang pada akhirnya menyulitkan siswa untuk mencapai posisi akhir dengan benar. Kesalahan-kesalahan tersebut diduga disebabkan oleh kurangnya penguasaan keterampilan gerak dasar, khususnya pada aspek kekuatan otot lengan dan kelenturan tubuh, yang merupakan komponen penting dalam mendukung keberhasilan pelaksanaan gerakan guling depan.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti tentang Hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh terhadap belajar guling depan siswa kelas VII UPTD SMP Negeri 10 Kupang. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat memberikan rekomendasi dalam pembelajaran senam lantai untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan guling depan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Banyak siswa kelas VII A di UPTD SMP Negeri 10 Kupang kurang mampu dalam melakukan gerakan berguling kedepan.
2. Banyaknya kesalahan-kesalahan yang di temukan pada siswa saat melakukan gerakan guling depan.
3. Belum diketahui hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh terhadap belajar guling depan siswa kelas VII UPTD SMP Negeri 10 Kupang

C. Batasan Masalah

Berdasarkan Identifikasi masalah, maka perlu adanya pembatasan masalah. Adapun masalah ini dapat dibatasi yaitu: Hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh terhadap belajar guling depan siswa kelas VII UPTD SMP Negeri 10 Kupang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah ada hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh terhadap belajar guling depan siswa kelas VII UPTD SMP Negeri 10 Kupang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh terhadap belajar guling depan siswa kelas VII UPTD SMP Negeri 10 Kupang!

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat akademis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk penelitian dan menambah pengetahuan serta wawasan berpikir melalui hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh terhadap belajar guling depan siswa kelas VII UPTD SMP Negeri 10 Kupang.

2. Manfaat praktis

a. Bagi guru

Diharapkan penelitian ini bisa menambah wawasan, memberikan gambaran dan acuan untuk mengetahui kekuatan otot lengan, kelentukan tubuh setiap individu dalam melakukan gerakan guling depan, sehingga guru dapat memberikan materi ajar dengan benar

dan baik tanpa mengesampingkan siswa yang bermasalah dalam pembelajaran senam lantai.

b. Bagi Peserta didik

Diharapkan penelitian ini dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan motivasi siswa didalam pembelajaran senam lantai dengan meningkatkan kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh di setiap individu sehingga dapat melakukan gerakan guling depan dan pembelajaran senam lantai bisa terlaksana dengan baik dan benar.