

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 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, p. 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 dalam 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, p. 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, p. 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, p. 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, p. 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, pp. 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 itu gerakan berguling kedepan tidak hanya menuntut keterampilan teknik, tetapi juga kondisi fisik yang mendukung, seperti kekuatan otot lengan dan kelenturan tubuh.

Menurut Nasution (2015, p. 193) 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. 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, kelenturan tubuh juga merupakan faktor yang memengaruhi keberhasilan dalam melakukan guling depan. Kelenturan 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, pp. 105-106) . 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 SMA Negeri 2 Kupang, ditemukan bahwa banyak siswa XI khususnya XI A mengalami kesulitan dalam pembelajaran gerakan guling depan, sehingga menyebabkan terjadinya berbagai kesalahan dalam pelaksanaan gerakan tersebut, baik pada sikap awal, pelaksanaan, maupun sikap akhir. Beberapa kesalahan yang teridentifikasi antara lain: tumpuan tangan pada matras yang tidak cukup kuat, yang menyebabkan posisi tubuh tidak seimbang atau miring saat berguling, kesulitan mengangkat tubuh saat mendorong badan ke depan, gerakan guling yang kurang maksimal atau tidak membulat, kehilangan keseimbangan, serta gerakan yang terlihat kaku atau kurang sempurna sehingga menyulitkan penyelesaian guling hingga posisi akhir. Kesalahan-kesalahan ini diduga

disebabkan oleh kurangnya penguasaan keterampilan gerak dasar, seperti kekuatan otot lengan dan kelenturan tubuh.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti tentang Hubungan kekuatan otot lengan dan kelenturan tubuh terhadap belajar guling depan siswa kelas X1 SMA Negeri 2 Kupang. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat memberikan rekomendasi dalam pembelajaran senam lantai untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan guling depan.

2.1 Identifikasi Masalah

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

1. Banyak siswa kelas X1 di SMA Negeri 2 Kupang kurang mampu dalam melakukan gerakan guling.
2. Banyaknya kesalahan-kesalahan yang di temukan pada siswa saat melakukan gerakan guling depan
3. Belum diketahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelenturan tubuh terhadap belajar guling depan siswa kelas X1 SMA Negeri 2 Kupang

3.1 Batasan Masalah

Berdasarkan Identifikasi masalah, maka perlu adanya pembatasan masalah. Adapun masalah ini dapat dibatasi pada: Hubungan kekuatan otot lengan dan kelenturan tubuh terhadap belajar guling depan siswa kelas X1 SMA Negeri 2 Kupang

4.1 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 X1 SMA Negeri 2 Kupang.

5.1 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 X1 SMA Negeri 2 Kupang.

6.1 Manfaat Penelitian

Hasil 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 X1 SMA Negeri 2 Kupang.

1. 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 kekuatan otot tungkai di setiap individu sehingga dapat melakukan gerakan guling depan dan pembelajaran senam lantai bisa terlaksana dengan baik dan benar.