

HUBUNGAN KELENTUKAN TOGOK DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP HASIL BELAJAR SIKAP LILIN

Hendra Yuarsa, Edi Purnomo, Wiwik Yunitaningrum

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan

e-mail: hyuarsa@yahoo.co.id

ABSTRACT: Problems are still many students who can not do attitude wax. The purpose of this study was to determine whether there is flexibility relations vertebrae and arm muscle strength candle attitudes toward learning outcomes.

Descriptive quantitative research methods using correlation techniques. Analysis of the data used is a simple correlation technique to test and Pearson product moment correlation to test multiple regression ganda. Son grade student population X. Sampling using total sampling..

After analysis of the data is calculated by the formula used r_{xy} correlation coefficients obtained for $r = 0.505 > r_{tabel} = 0.295$. r_{xy} correlation coefficient = 0.484 $r_{tabel} = 0.295$. $r_{y(1,2)}$ correlation coefficient = 0.61099, significance testing multiple correlation coefficient obtained using the F test = 12.509 F_{tabel} Fhitung 3.22.

The conclusion of this research is that there is a relationship between flexibility vertebrae singfikan and arm muscle strength candle attitudes toward learning outcomes.

Keywords: flexibility, strength, attitude results candle

ABSTRAK : Hubungan kelentukan togok dan kekuatan otot lengan terhadap hasil belajar sikap lilin. Permasalahan yaitu masih banyak siswa yang tidak bisa melakukan sikap lilin. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Hubungan Kelentukan togok dan kekuatan otot lengan terhadap hasil belajar sikap lilin

Metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik korelasi. Analisis data menggunakan teknik korelasi sederhana dengan *uji pearson product moment* dan Korelasi ganda dengan uji regresi ganda. Populasi siswa putra kelas X. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling.

Setelah dihitung dengan rumus analisis data yang digunakan diperoleh koefesien korelasi r_{xy} sebesar $r = 0,505 > r_{tabel} = 0,295$. Koefesien korelasi r_{xy} = 0,484 $r_{tabel} = 0,295$. koefesien korelasi $r_{y(1,2)}$ = 0,61099, uji keberartian koefesien korelasi ganda menggunakan uji F diperoleh $F_{hitung} = 12,509$ F_{tabel} 3,22.

disimpulkan terdapat hubungan yang singfikan antara kelentukan togok dan kekuatan otot lengan terhadap hasil belajar sikap lilin.

Kata Kunci : Kelentukan, kekuatan, hasil sikap lilin

Pendidikan jasmani merupakan sarana pembelajaran disekolah, pada hakekatnya mempunyai arti, peran dan fungsi yang amat vital dan strategis dalam upaya menciptakan suatu masyarakat yang sehat dan dinamis, untuk dapat dimengerti, karena peserta didik adalah masyarakat yang sedang tumbuh dan kembang serta memiliki berbagai aspek fisik dan psikis yang memerlukan pembinaan dan bimbingan khususnya pendidikan formal. Menurut Abduljabar (2008 : 7) pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neomoscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani.. Berdasarkan hal tersebut maka pendidikan jasmani adalah kegiatan yang dilakukan dengan sadar dan berusaha mewujudkan kemampuan yang masih terpendam pada aktivitas manusia sehingga timbul kenyataan pada dirinya.

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran wajib dilaksanakan disekolah, yang salah satunya adalah materi senam. Materi senam merupakan salah satu bagian dari mata pelajaran Pendidikan jasmani, senam juga disukai oleh anak-anak disekolah seperti senam irama dan senam lantai.

Senam merupakan salah satu mata pelajaran wajib disekolah. Senam tidak terlepas dari yang namanya gerak, oleh sebab itu senam juga sering disebut sebagai olahraga dasar, karena senam memacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dari setiap bagian tubuh dan kemampuan kombinasi motorik seperti kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan ketepatan. Sejalan dengan pendapat Peter H. Werner dalam Gilang Moh (2007 : 91) senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi serta kontrol diri. Materi Senam sudah diberikan kepada siswa disekolah dari jenjang pendidikan tingkat dasar, tingkat menengah dan tingkat atas. Organisasi senam di indonesia adalah PERSANI yaitu Persatuan Senam Indonesia. Salah satu materi senam yang diajarkan di sekolah adalah senam lantai.

Senam lantai adalah bagian dari senam secara umum, dimana senam lantai ini merupakan salah satu pokok bahasan yang diberikan pada siswa tingkat atas . Dikatakan senam lantai karena seluruh keterampilan gerak dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya. Muhajir (2007 : 69), senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu pada setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen fisik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan kecepatan. Berdasarkan hal tersebut, maka senam lantai merupakan salah satu bentuk aktivitas gerak yang sangat berguna bagi perkembangan dan pertumbuhan siswa. Adapun senam lantai yang diajarkan disekolah terdiri dari guling depan, guling belakang, kayang, sikap lilin, guling lenting, berdiri dengan kepala, berdiri dengan tangan ,merentangkan kaki kedepan dan kebelakang, sikap kapal terbang, meroda, lompat harimau, salto dan lain-lain.

Sikap lilin merupakan bentuk gerakan rangkaian dari senam lantai yaitu sikap yang dibuat dari sikap semula tidur terlentang, kemudian mengangkat kedua kaki rapat lurus ke atas dengan kedua tangan menopang pinggang, gerakan ini diberikan kepada siswa tingkat atas kelas sepuluh. Dalam melakukan sikap lilin tentunya siswa dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik, dimana aspek fisik tersebut sangat berperan dalam mendukung hasil belajar sikap lilin. Kondisi fisik yang berperan dalam melakukan sikap lilin antara lain : kekuatan, kelentukan, keseimbangan, tinggi badan, berat badan.

Untuk mendapatkan hasil belajar sikap lilin yang baik, tentunya memerlukan kondisi fisik yang baik. Hal ini disebabkan karena lemahnya kondisi fisik yaitu kelentukan dan kekuatan otot tidak berfungsi. Harsono (2001 : 15) kelentukan merupakan salah satu bagian dari kondisi fisik yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal, Kelentukan 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. Seseorang mungkin memiliki kekuatan pada bagian otot tertentu namun belum tentu memiliki pada bagian otot lainnya.

Guru pendidikan jasmani berfungsi sebagai orang yang bertanggung jawab ketika berlangsungnya proses pembelajaran pendidikan jasmani, maka perlu memiliki kemampuan menciptakan situasi dan kondisi belajar sehingga pencapaian tujuan pendidikan yang telah diuraikan di atas dapat terwujud secara baik sistematis dengan hasil yang baik.

Salah satu kemampuan yang dimaksud adalah mampu memperkirakan dan memprediksi karakter siswa sebagai subjek pendidikan baik secara individu maupun kelompok. Hal ini didasari oleh pendapat Sanjaya (2008 : 229) yang menyatakan bahwa proses belajar merupakan kegiatan mental yang tidak dapat dilihat. Artinya proses perubahan yang terjadi didalam diri seseorang yang belajar tidak dapat disaksikan. Kita hanya mungkin dapat menyaksikan dari adanya gejala-gejala perubahan perilaku yang tampak. Misalnya ketika seorang guru menjelaskan suatu materi pelajaran, walaupun sepertinya seorang siswa memperhatikan dengan seksama sambil mengangguk-anggukkan kepala maka belum tentu yang bersangkutan tersebut belajar. Jadi di dalam upaya mencapai tujuan belajar salah satunya adalah dipengaruhi oleh faktor siswa, dimana kemampuan siswa merupakan salah satu penentu keberhasilan suatu proses belajar gerak yang termasuk didalamnya gerakan sikap lilin pada senam lantai.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis selama melaksanakan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Santun Untan , penulis menemukan banyak siswa yang melakukan kesalahan dalam melakukan gerakan sikap lilin pada senam lantai. Adapun kesalahan-kesalahan tersebut seperti kurang bertumpu pada pundak, kedua kaki yang seharusnya lurus ke atas, justru malah miring dan condong ke depan, pada tahap gerakan siswa tidak dapat bertahan lama, pada saat sikap akhir penurunan tungkai atau kaki untuk kembali kesikap awal banyak siswa melakukan gerakan dengan cepat tidak secara perlahan dan rileks, tulang punggung tidak diangkat sehingga membentuk sikap lilin yang kurang sempurna. Kemungkinan siswa tersebut dipengaruhi oleh lemahnya kondisi fisik yang berperan sebagai Faktor pendukung dalam melakukan gerakan sikap lilin yang diantaranya adalah kelentukan, kekuatan otot, berat badan, tingi badan keseimbangan dll.

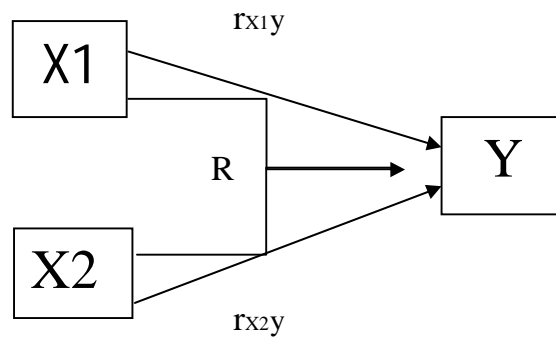
Dari pembahasan tersebut, dianggap perlu untuk dilasanakan penelitian selanjutnya untuk dialihkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul Hubungan Kelentukan Togok dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Belajar Sikap Lilin pada Siswa Putra Kelas X SMA Santun Untan Pontianak Tahun Ajaran 2012.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan dalam pembahasan di atas, maka masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah ada hubungan kelentukan togok dan kekuatan otot lengan terhadap hasil belajar sikap lilin pada siswa putra kelas X SMA Santun Untan Tahun Ajaran 2012 ?

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan bentuk survey tes dengan teknik *korelasional*. Menurut Purnomo dan Husaini (2006 : 210) bahwa penelitian korelasi adalah salah satu teknik statistik yang dipakai untuk menghubungkan dua variabel atau lebih. Dalam korelasi dikenal variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel X dan Y ini terdiri atas berbagai jenis data

Survey korelasi adalah untuk mengumpulkan data yang diperoleh dengan cara mengukur dan mencatat hasil dari tes dan pengukuran yang terdiri dari X1,X2 dan Y. Adapun rancangan penelitian korelasi sebagai berikut :



Gambar 1 Rancangan penelitian
(sumber : Sugiyono, 2010: 232)

Keterangan :

X1 = Kelenturan togok

X2 = Kekuatan otot lengan

Y = Hasil belajar sikap lilin

R = Korelasi Ganda.

Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diteliti. Menurut Suharsimi Arikunto, (2006:130) Populasi merupakan keseluruhan subyek penelitian. Menurut Sugiyono, 2011: 117) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Maka disimpulkan bahwa populasi adalah seluruh subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang akan digunakan dalam penarikan kesimpulan penelitian. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra Kelas X SMA Santun Untan yang mengikuti kegiatan pelajaran pendidikan jasmani tahun ajaran 2012 yang berjumlah 45 orang.

Sampel adalah bagian dari populasi. Menurut Margono (2009:121) Sampel adalah sebagai bagian dari populasi, sebagai contoh (*monster*) yang diambil dengan menggunakan cara tertentu. Menurut Sugiyono, 2011: 118) sampel adalah “bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 134) untuk sekadar acuan-acuan, maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10-15%, atau 20-25% atau lebih, tergantung setidak-tidaknya dari : a) kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan dana. b) sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subyek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data. c) besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti. Untuk penelitian yang risikonya besar, tentu saja jika sampel besar, hasilnya akan lebih baik.

Mengacu pada pendapat di atas, pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total *sampling*, yaitu mengikut sertakan seluruh siswa putra kelas X SMA Santun Untan yang berjumlah 45 orang. dengan demikian penelitian ini dikatakan penelitian populasi.

Teknik pengambilan data pada penelitian ini dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Menurut Margono (2009 : 170), tes adalah seperangkat rangsangan (*stimuli*) yang diberikan kepada seseorang dengan maksud untuk mendapat jawaban yang dapat dijadikan dasar bagi penetapan skor angka.

Tes pertama adalah melakukan tes kelentukan togok dengan alat ukur *sit and reach test*. Tes kedua dengan mengukur kekuatan otot lengan dengan alat ukur *pull and push dynamometer*, dan yang ketiga tes sikap lilin menggunakan instrumen penilaian sikap lilin di dalamnya terdapat kisi-kisi penilaian yang terdiri dari 3 tahapan proses melakukan (tahap awal, tahap gerakan dan sikap akhir) yang telah divalidasi oleh 3 dosen ahli . Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik dengan studi korelasional. Adapun langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Korelasi sederhana dapat dihitung dengan uji pearson product moment atau analisis korelasi. Riduwan (2003 : 227) kegunaan uji pearson product moment atau analisis korelasi adalah untuk mencari hubungan variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dan data berbentuk interval dan ratio. Karena sangat mudah dalam pengerjaan , maka uji ini lebih terkenal dengan analisis korelasi pearson product moment.

Korelasi ganda dapat dihitung dengan uji regresi ganda. Menurut Husaini dan Purnomo (2006: 241), regresi ganda berguna untuk mendapatkan pengaruh dua variabel kriteriumnya, atau untuk mencari hubungan fungsional dua variabel prediktor atau lebih terhadap variabel kriteriumnya. Teknik ini digunakan penulis untuk mengetahui apakah ada hubungan kelentukan togok dan kekuatan otot lengan terhadap hasil belajar sikap lilin pada siswa putra kelas X SMA Santun Untan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan teknik korelasional, data yang didapatkan yaitu dari hasil tes dan pengukuran dari tiga variabel, data tersebut akan diolah sehingga akan mendapatkan hasil yang dapat menjawab dari masalah dalam penelitian ini. Hasil dan Pembahasan dalam penelitian ini dengan urutan penyajian yaitu deskripsi data penelitian, analisis data penelitian dan pembahasan hasil penelitian.

Deskripsi data adalah kegiatan menyajikan data dari data yang dikumpulkan, data yang dikumpulkan dalam proses pengumpulan data merupakan data yang berserakan, tidak beraturan dan sulit dibaca. Agar tersusun dalam bentuk yang teratur dan mudah dibaca maka dilakukan penyajian atau penyusunan data. Data penelitian diperoleh dari 45 siswa responden dengan mengukur variabel kelentukan togok , kekuatan otot lengan dan hasil belajar sikap lilin dari hasil deskripsi data maka diperoleh gambaran tentang karakteristik distribusi skor-skor dari variabel-variabel yang diteliti dalam penelitian ini, sebagaimana terlihat pada tabel 1 berikut ini :

Tabel 1 : Deskripsi data variabel Kelentukan togok , Kekuatan otot lengan, dan Hasil belajar sikap lilin

Variabel	Minimum	Maximum	Jumlah	Rata-rata
Kelentukan togok (X_1)	4,50.	24,50.	625,80.	13,91
Kekuatan otot lengan (X_2)	11.	28.	865.	19,22
Hasil belajar sikap lilin(Y)	16.	32.	986.	22,92

Secara sistematis penyajian data penelitian dimulai dari variabel Kelentukan togok , Kekuatan otot lengan dan Hasil belajar sikap lilin, Dimana data tersebut disajikan dan disusun berdasarkan skor yang tertinggi, skor yang terendah, rata-rata X (mean). Berdasarkan hasil perhitungan yang sudah diperoleh kelentukan togok (X_1) nilai minimum 4,50, maximum 24,50, jumlah 625,80, rata-rata 13,91. kekuatan otot lengan (X_2) nilai minimum

11, Maximum 28, jumlah 865, Rata-rata 19,22. Hasil belajar sikap lilin (Y) nilai minimum 16, maksimum 32, jumlah 986, rata-rata 22,92,

Penyajian hasil dapat menjawab dari masalah yang diangkat pada penelitian. Berikut ini merupakan hasil dari hubungan masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat dan hubungan kedua variabel bebas terhadap variabel terikat, sebagaimana terlihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Korelasi masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat

Variabel	r_{hitung}	$r_{tabel\ 5\%}$ signififikasi	Tingkat
X_{1y}	0,5049	0,295	Ada hubungan
X_{2y}	0,484	0,295	Ada hubungan
X_{12y}	12,509	3,22	Ada hubungan

Korelasi antara kelentukan togok (X_1) terhadap hasil belajar sikap lilin (Y) didapatkan koefisien korelasi $r_{x_1y} = 0,505$. Jika diuji signifikansi dengan $r_{tabel} = 0,295$ pada taraf signifikan 5%, maka hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara kelentukan togok (X_1) terhadap Hasil belajar sikap lilin (Y) pada siswa putra kelas X SMA Santun Untan Pontianak tahun ajaran 2012.

Korelasi antara kekuatan otot lengan (X_2) terhadap hasil belajar sikap lilin (Y) didapatkan koefisien korelasi $r_{x_2y} = 0,484$. Jika diuji signifikansi dengan $r_{tabel} = 0,295$ pada taraf signifikan 5%, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima, dan hipotesis nihil (H_0) ditolak, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan (X_2) terhadap Hasil belajar sikap lilin (Y) pada Siswa Putra kelas X SMA Santun Untan tahun ajaran 2012.

Hasil korelasi antara kelentukan togok (X_1) dan kekuatan otot lengan (X_2) terhadap hasil belajar sikap lilin (Y) pada siswa putra kelas X SMA Santun Untan Pontianak tahun ajaran 2012, adalah sebagai berikut : diketahui F_{hitung} sebesar 12,509 dan F_{tabel} sebesar 3,22 dengan $Db\ 2$ lawan 42 pada taraf signifikan 5%. Hal ini berarti bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, sedangkan hipotesis nihil (H_0) ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kelentukan togok (X_1) dan kekuatan otot lengan (X_2) secara bersama-sama terhadap hasil belajar sikap lilin (Y) pada Siswa Putra kelas X SMA Santun Untan tahun ajaran 2012.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh perhitungan secara manual, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara Kelentukan togok dan kekuatan otot lengan terhadap hasil belajar sikap lilin pada siswa putra kelas X SMA Santun Untan tahun ajaran 2012.

Peneliti menyarankan kepada guru penjasorkes dalam melakukan gerakan sikap lilin diharapkan agar lebih memperhatikan kondisi fisik khususnya kelentukan togok dan kekuatan otot lengan untuk meningkatkan hasil belajar sikap lilin agar prosesnya dapat mencapai selayaknya sikap lilin yang sempurna. Bagi para peneliti lanjutan, hendaknya dengan adanya penelitian ini dapat mengadakan penelitian lebih lanjut terhadap variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel lain terhadap Hasil belajar sikap lilin.

DAFTAR RUJUKAN

- Abduljabar. 2008. *Manajemen Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Bandung : Prodi PJKR Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan Olah Raga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Jasmani
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. Edisi Revisi VI.
- Gilang, Moh. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Husaini dan Purnomo. 2006. *Pengantar Statistika*. Yogyakarta : PT. Bumi Aksara.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Margono. 2009. *Metedologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Purwanto, 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Riduwan. 2010. *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Sanjaya. 2008. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.