

Hubungan Kelentukan, Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Hasil Belajar Kayang

Dian Syuriadi Putra *, Akor Sitepu, Suranto
Fkip Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1
Telp : 082260234560, Email : diansyuriadiputra12@gmail.com

Abstract: Relationship of Abnormalities, Muscle Arms Strength and Limb Muscle Strength With Kayang Belajar Result. This study aims to determine the relationship of flexibility, arm muscle strength, and leg muscle strength with learning outcomes in class X SMA N 8 Bandar Lampung in 2014/2015 academic year. The method used in this study is descriptive correlational. The sampling technique was purposive random sampling. The results of the study showed that there was a significant relationship to the learning outcomes ($r_{\text{count}} = 0.869 > r_{\text{table}} = 0.297$). There is a significant relationship between arm strength and learning outcomes ($r_{\text{count}} = 0.647 > r_{\text{table}} = 0.297$). There is a significant relationship between leg strength and learning outcomes ($r_{\text{count}} = 0.643 > r_{\text{table}} = 0.297$). The conclusion of the study is the flexibility has the highest correlation value compared to arm strength and leg strength to the learning outcomes of students in class X SMA N 8 Bandar Lampung in 2014/2015 academic year.

Keywords: kayang, flexibility, strength

Abstrak: Hubungan Kelentukan, Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Hasil Belajar Kayang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelentukan, kekuatan otot lengan, dan kekuatan otot tungkai dengan hasil belajar kayang pada siswa kelas X SMA N 8 Bandar Lampung tahun pelajaran 2014/2015. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Teknik pengambilan sampel adalah dengan *purposive random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan kelentukan terhadap hasil belajar kayang ($r_{\text{hitung}} = 0,869 > r_{\text{tabel}} = 0,297$). Ada hubungan yang signifikan kekuatan lengan terhadap hasil belajar kayang ($r_{\text{hitung}} = 0,647 > r_{\text{tabel}} = 0,297$). Ada hubungan yang signifikan kekuatan tungkai terhadap hasil belajar kayang ($r_{\text{hitung}} = 0,643 > r_{\text{tabel}} = 0,297$). Kesimpulan dari penelitian adalah kelentukan memiliki nilai korelasi yang paling tinggi dibandingkan dengan kekuatan lengan dan kekuatan tungkai terhadap hasil belajar kayang pada siswa kelas X SMA N 8 Bandar Lampung tahun pelajaran 2014/2015.

Kata kunci: kayang, kelentukan, kekuatan

PENDAHULUAN

Melalui Pendidikan Jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Salah satu materi pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani adalah mempraktikkan gerakan kayang dengan koordinasi yang baik. Tujuan pembelajaran kayang ini adalah siswa dapat melakukan teknik dasar kayang dari posisi berdiri serta nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab. Kayang juga membutuhkan komponen fisik dan kemampuan gerak sehingga siswa akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatan, kelentukan, koordinasi, kelincahan dan keseimbangannya. Dalam gerakan kayang kelentukan sangat dibutuhkan untuk memudahkan pelaksanaan gerak. Selain itu kelentukan adalah komponen penting untuk menghasilkan gerakan yang maksimal.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, baik jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. Pengalaman yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif.

Disinilah pentingnya Pendidikan Jasmani, karena menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan kemudian mencoba kegiatan yang sesuai minat anak dan menggali potensi dirinya. Melalui pendidikan jasmani anak-anak menemukan saluran yang tepat untuk memenuhi kebutuhannya akan gerak, menyalurkan energi yang berlebihan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan

mental anak, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna dan merangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral.

Menurut Agus Mahendra (2001:4) senam lantai pada umumnya disebut *floor exercise*, tetapi ada juga yang menamakan tumbling. Senam lantai merupakan salah satu rumpun dari senam. Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras. Unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk memperthankan sikap seimbang atau pada saat meloncaat kedepan atau ke belakang. Bentuk latihannya merupakan gerakan dasar dari senam perkakas atau alat. Pada dasarnya, bentuk-bentuk latihan bagi putra dan putri adalah sama, hanya untuk putri banyak unsur gerak balet. Jenis senam juga di sebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus.

Kayang adalah salah satu teknik dasar dalam senam yang harus dipelajari dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani di SMA. Menurut Roji (2006:119) gerakan kayang adalah sikap badan terlentang seperti “busur” dengan bertumpu pada kedua kaki dan tangan sedangkan lutut dan sikutnya dalam posisi lurus. Saat kayang posisi tubuh bertumpu dengan empat titik dalam keadaan terbalik dengan meregang dan mengangkat perut dan panggul. Latihan/ gerakan kayang dapat melatih kelenturan otot perut, pinggang dan punggung.

Menurut Roji (2006:119) tahapan-tahapan melakukan gerakan kayang adalah sebagai berikut :

- a. Sikap permulaan berdiri, kedua tangan menumpu pada pinggul.
- b. Kedua kaki ditekuk, siku tangan

- ditekuk, kepala di lipat ke belakang.
- c. Kedua tangan diputar ke belakang sampai menyentuh matras sebagai tumpuan.
- d. Posisi badan melengkung bagai busur.
- e. Setelah menahan beberapa saat, bangun kembali pada sikap berdiri.

Kelenturan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitude gerakan yang besar atau luas, dengan kata lain kelenturan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan ke semua arah secara optimal. Adapun metode untuk melatih kelenturan yang perlu diperhatikan pada prinsip latihannya adalah:

- 1) Dimulai dengan latihan kelenturan umum.
- 2) Kelenturan-kelenturan khusus suatu cabang olahraga harus dilatih dan dicapai dengan amplitude gerakan seoptimal mungkin, karena diperlukan untuk pertandingan dan peningkatan prestasi.
- 3) Lakukan ke semua arah secara optimal sesuai dengan fungsi dan kemampuannya.
- 4) Latihan-latihan kelenturan harus diberikan sebelum dan sesudah latihan kekuatan dan latihan kecepatan guna menghindari kekakuan otot dan membantu pemulihan.
- 5) Program pengembangan kelenturan perlu juga dikombinasikan dengan latihan kekuatan karena tanpa kekuatan amplitude gerakan yang besar tidak dapat dicapai.

Kekuatan menurut M. Sajoto (1995: 58) adalah kemampuan kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan sekelompok ototnya untuk melakukan kerja dengan menahan beban yang diangkatnya. Agus Mukholid, (2007:49) mengatakan kekuatan otot atau *muscular strength* adalah tegangan yang dapat dikerahkan

oleh otot atau sekelompok otot terhadap beban atau tahanan dengan sekali usaha secara maksimal. Kekuatan otot bisa diartikan sebagai kemampuan menggunakan gaya tegang untuk melawan beban atau hambatan.

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja, kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik, tanpa kekuatan seseorang tidak akan bisa berlari cepat, melompat, mendorong, menarik, menahan, memukul, mengangkat dan lain sebagainya. kekuatan otot dapat digambarkan sebagai kemampuan otot menahan beban baik berupa beban eksternal (*eksternal force*) maupun beban internal (*internal force*). Kekuatan otot sangat berkontribusi dengan system neuromuskuler yaitu seberapa besar kemampuan sistem saraf mengaktifasi otot untuk melakukan kontraksi. Sehingga semakin banyak serabut otot yang teraktifasi, maka semakin besar pula kekuatan yang dihasilkan otot tersebut. Kekuatan otot dari kaki, lutut serta pinggul harus juga kuat untuk mempertahankan keseimbangan tubuh saat adanya gaya dari luar. Kekuatan otot tersebut berkontribusi langsung dengan kemampuan otot untuk melawan gaya gravitasi serta beban eksternal lainnya yang secara terus menerus mempengaruhi posisi tubuh. Adapun tulang pembentuk tungkai adalah 1) tulang panggul, 2) *Femur*, 3) *Tibia*, 4) *Tarsaks*, 5) *Martacarpalia*, 6) *Fibula*, 7) *Patela*.

Berdasarkan latar belakang, dan batasan masalah, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan kelenturan dengan hasil belajar kayang pada siswa kelas X SMA N 8 Bandar Lampung?
2. Apakah ada hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil belajar kayang pada siswa kelas X SMA N 8 Bandar

Lampung?

3. Apakah ada hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil belajar kayang pada siswa kelas X SMA N 8 Bandar Lampung?

Berdasarkan hasil survey diatas peniliti ingin mengadakan penelitian yang berjudul "Hubungan Kelentukan, Kekuatan Otot Lengan, dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Hasil Belajar Kayang Pada Siswa Kelas X SMA N 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015".

Penelitian ini diharapkan dapat mengetahui gambaran jelas berapa besar:

1. Hubungan kelentukan dengan hasil belajar kayang pada siswa kelas X SMA N 8 Bandar Lampung?
2. Hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil belajar kayang pada siswa kelas X SMA N 8 Bandar Lampung?
3. Hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil belajar kayang pada siswa kelas X SMA N 8 Bandar Lampung?

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif korelasional atau penelitian korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa erat kontribusi antara kedua variabel atau lebih. Tujuan penelitian korelasional untuk menemukan ada tidaknya kontribusi dan apabila ada, seberapa eratnya kontribusi serta berarti atau tidaknya kontribusi itu. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA N 8 bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015 yang berjumlah 220 siswa.

tindakan kelas adalah untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran dengan mengumpulkan data pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus penelitian tindakan kelas dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

Penelitian dilakukan oleh peneliti di SMKN 1 Kebun Tebu, Lampung Barat pada hari Selasa, 9 Januari 2018.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subjeknya lebih besar dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%. Karena seluruh siswa kelas X berjumlah 220 siswa. Maka teknik pengambilan sampel adalah dengan *purposive random sampling*. Dengan perhitungan diambil 20% dari populasi, yaitu 44 siswa. Pengambilan masing- masing kelas akan disesuaikan dengan jumlah siswa pada setiap kelas (proporsi).

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Instrumen Tes Kelentukan Tubuh Untuk mengukur kelentukan seseorang menggunakan Trunk Extention Tingkat reliabilitas 0,72 dan validitas tergolong *face validity*.

Tujuan : Mengukur kemampuan tubuh berektensi kearah belakan

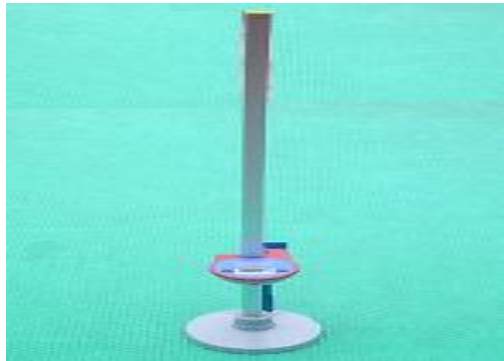
Alat : Menggunakan alat ukur digital (satuan cm). Cara Pelaksanaan :

- 1) Peserta berada pada posisi badan telungkup
- 2) Lutut bagian belakang lurus (lutut tidak boleh ditebuk)
- 3) Pelan-pelan lentingkan badan dengan posisi tangan lurus ke depan mendorong mistar skala ke atas.
- 4) Usahakan agar ujung jari tangan mendorong skala sejauh mungkin. Sikap ini dipertahankan 3 detik.
- 5) Tes dilakukan 2 kali berturut-turut

Hasil tes :

- 1) Yang diukur adalah tanda bekas jari yang tampak pada mistar skala
- 2) Hasil yang dicatat adalah angka skala yang dapat dicapai oleh kedua ujung jari yang terjauh.

Penilaian : Skor terjauh dari dua kali kesempatan dicatat sebagai skor dalam satuan cm.



Gambar 5. *Trunk Extention Test* (Digital)
Sumber : Depdiknas Pusegjas. 2000

Tes kekuatan otot lengan (*pull and push strenght test*) yang bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dalam menarik dan mendorong. Tingkat reliabilitas 0,92 dan validitas tergolong *face validity*. Dalam penelitian ini yang di ukur hanyalah *push* karena prinsip kayang hanyalah menekan.

a. Pelaksanaan

Peserta tes berdiri tegak dengan kaki direganggangkan dan pandangan lurus ke depan, tangan memegang *push and pull dynamometer* dengan kedua tangan lurus di depan dada. Posisi lengan dan tangan lurus sejajar dengan bahu. Tarik alat tersebut sekuat tenaga. Pada saat menarik atau mendorong alat tidak boleh menempel pada dada, tangan dan siku tetap sejajar dengan bahu.

b. Penilaian

Skor kekuatan dorong terbaik dari 3 kali percobaan dicatat dengan skor, dalam satuan kg dengan tingkat ketelitian 0,5kg.



Gambar 6. Push and Pull dynamometer
(Eri Pratikayo D, 2010: 26)

Tes Kekuatan Tungkai

Tes kekuatan otot tungkai (*leg strength test*) yang bertujuan untuk mengukur kekuatan otot tungkai, dan Tingkat reliabilitas 0,82 dan validitas tergolong *face validity*..

Pelaksanaan :

- a. Jarum *leg dynamometer* diarahkan ke angka 0 (nol).
- b. Subjek penelitian berdiri pada landasan leg dynamometer dengan kaki sejajar, badan tegak dan pandangan ke depan.
- c. Dengan merendahkan badan, tekuk lutut dan membuat sudut 120°, selanjutnya sesuaikan panjang rantai dynamometer dan kuatkan tali pengikat atau sabuk di pinggang.
- d. Dengan mengandalkan kekuatan otot tungkai, subyek melakukan tarikan dengan meluruskan tungkai.

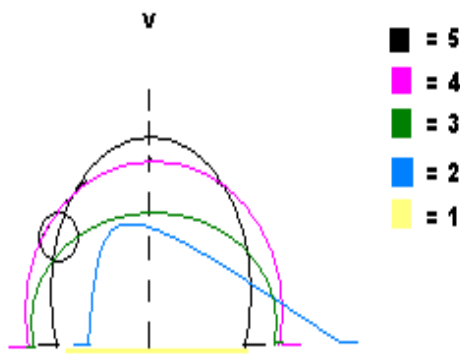
Pencatatan Hasil:

- a. Data atau skor kekuatan otot tungkai adalah angka yang tertera pada alat leg dynamometer dicatat pada 0,5 kg terdekat.
- b. Data kekuatan otot tungkai yang dipakai adalah hasil terbaik dari 2 kali pengukuran.
- c. Sebelum tes dimulai testi diberi pemanasan dan penjelasan tentang tes yang akan dilaksanakan, dan diberi contoh cara melakukannya.

Instrumen Tes Kemampuan Kayang

Adapun penilaian dari kemampuan kayang dapat dilihat dari kemampuan tubuh membentuk sikap busur yang sempurna (Roji, 2006). Semakin baik kelenturan siswa, maka nilai yang didapat akan

semakin baik (sempurna).



Gambar 7. Kemampuan Kayang

Keterangan :

- Nilai 5 : Sikap kayang sempurna. Posisi badan setimbang karena titik berat badan (tbb) jatuh pada tumpuan kakinya.
- Nilai 4 : Sikap kayang baik, tetapi posisi tangan dan kaki terlalu jauh dari titik berat badan (tbb).
- Nilai 3 : Sikap kayang cukup. Posisi togok melenting tidak sempurna, kepala menengadiah lebih tinggi dari posisi badan.
- Nilai 2 : Sikap kayang kurang. Karena tidak ada lentingan tubuh bagian bawah. Tbb jauh dari tumpuan kaki atau dari garis v, posisi ini tidak mungkin dapat bangun.
- Nilai 1 : Tidak dapat melakukan kayang

Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi carl pearson dan korelasi ganda. Sekontribusi penelitian ini adalah penelitian sampel, maka diperlukan uji persyaratan untuk menentukan teknik analisis statistik yang digunakan. Uji persyaratan yang diperlukan adalah uji normalitas dan uji linearitas sebaran data. Secara lebih jelas pengujian analisis data dari uji prasyarat hingga pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

Teknik analisis data menggunakan teknik statistik regresi linier sederhana dilanjutkan dengan mencari kontribusi dari masing-masing prediktor terhadap variable tidak bebas, dalam (Suharsimi Arikunto, 1998: 245) dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Koefesien korelasi
- n = Jumlah sampel
- X = Skor variabel X
- Y = Skor variabel Y
- $\sum X$ = Jumlah skor variabel X
- $\sum Y$ = Jumlah skor variabel Y
- $\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel X
- $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel Y

Menurut Riduwan (2005:98), harga r yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel r product moment. Interpretasi tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r.

Interval Koefisien Korelasi	Interpretasi Hubungan
0,80 – 1,00	Sangat kuat
0,60 – 0,79	Kuat
0,40 – 0,59	Cukup kuat
0,20 – 0,39	Rendah
0,00 – 0,19	Sangat rendah

Sumber : Riduwan. 2005

Setelah diketahui besar kecilnya r_{xy} maka taraf signifikan dilihat dengan :

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Kriteria pengujian hipotesis tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, dan terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, dan untuk mencari besarnya

sumbangan (kontribusi) antara variabel X dan variabel Y maka menggunakan rumus Koefisien Determinansi :

$$KP = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

KP = Nilai Koefisien Detreminansi

r = Koefisien Korelasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui Hubungan Kelentukan, Kekuatan Otot Lengan, dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Hasil Belajar Kayang Pada Siswa Kelas X SMA N 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015. Setelah data diperoleh, langkah selanjutnya adalah tabulasi data, karena satuan ukuran dari masing-masing variabel tidak sama maka perlu distandardisasi dengan mengubah ke skor T (Sutrisno Hadi, 1990 : 267) dan dilanjutkan dengan perhitungan statistik deskriptif yang hasilnya seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Kelentukan, Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai Dan Kemampuan Kayang.

No	Hasil	Variabel			
		Kelentukan	Kekuatan Otot Lengan	Kekuatan Otot Tungkai	Kayang
1	Sampel	44	44	44	44
2	Rata-rata	17,154545	19,5	35,30681818	2,9090909
3	SD	5,4505581	8,379099136	9,77967512	1,0073724
4	Min	9,8	4	13	1
5	Max	28,3	39	54	5

Deskripsi data digunakan untuk mengetahui gambaran variabel-variabel yang diteliti secara sekilas yaitu meliputi rata-rata/ rerata, standar deviasi, skor minima dan skor maksimal dari 44 Siswa Kelas X SMA N 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015. Berikut penjabaran tentang hasil penelitian dari masing-masing variabel dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini :

Gambar 8. Diagram Batang Hasil Pengukuran Kelentukan, Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Hasil Belajar Kayang Pada Siswa Kelas X SMA N 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.

Hubungan Kelentukan (X₁) Terhadap Kemampuan Kayang (Y)

Lampiran 7 Output **Correlations** Menjelaskan besarnya nilai korelasi/ hubungan (R) yaitu sebesar 0,869. Besarnya nilai korelasi/ hubungan (R) = 0,869 kita konsultasikan dengan tabel interpretasi nilai r, ternyata hubungan antara kelentukan dengan kemampuan kayang termasuk kategori sangat kuat.

Hubungan Kekuatan Otot Lengan (X₂) Terhadap Kemampuan Kayang (Y)

Lampiran 7 Output **Correlations** Menjelaskan besarnya nilai korelasi/ hubungan (R) yaitu sebesar 0,647. Besarnya nilai korelasi/ hubungan (R) = 0,647 kita konsultasikan dengan tabel interpretasi nilai r, ternyata hubungan antara kekuatan otot lengan dengan

kemampuan kayang termasuk kategori kuat.

Hubungan Kekuatan Otot Tungkai (X_2) Terhadap Kemampuan Kayang (Y)

Lampiran 7 Output **Correlations** Menjelaskan besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,643. Besarnya nilai korelasi/hubungan (R) = 0,643 kita konsultasikan dengan tabel interpretasi nilai r, ternyata hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan kayang termasuk kategori kuat.

Uji Hipotesis

Hipotesis Hubungan Kelentukan (X_1) Terhadap Kemampuan Kayang (Y)

Kriteria pengambilan keputusan :

H_1 diterima apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau Sig. (2-tailed) < 0,05

H_0 diterima apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ atau Sig. (2-tailed) > 0,05

Lampiran 7 Output **Correlations** variabel kelentukan memiliki nilai r_{hitung} 0,869 dan nilai Sig. (2-tailed) 0,000. Dengan $n = 44$, nilai r_{tabel} 5% = 0,297. Artinya r_{hitung} 0,869 > 0,297 r_{tabel} atau Sig. (2-tailed) 0,000 < 0,05. Sehingga **H_0 ditolak dan H_1 diterima**. Ada Hubungan yang signifikan kelentukan terhadap hasil belajar kayang pada siswa kelas X SMA N 8 bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.

Hipotesis Kekuatan Otot Lengan (X_2) Terhadap Kemampuan Kayang (Y)

Kriteria pengambilan keputusan :

H_2 diterima apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau Sig. (2-tailed) < 0,05

H_0 diterima apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ atau Sig. (2-tailed) > 0,05

Lampiran 7 Output **Correlations** variabel kekuatan lengan memiliki nilai

r_{hitung} 0,647 dan nilai Sig. (2-tailed) 0,000. Dengan $n = 44$, nilai r_{tabel} 5% = 0,297. Artinya r_{hitung} 0,647 > 0,297 r_{tabel} atau Sig. (2-tailed) 0,000 < 0,05. Sehingga **H_0 ditolak dan H_2 diterima**. Ada Hubungan yang signifikan kekuatan lengan terhadap hasil belajar kayang pada siswa kelas X SMA N 8 bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.

Hipotesis Hubungan Kekuatan Otot Tungkai (X_2) Terhadap Kemampuan Kayang (Y)

Kriteria pengambilan keputusan :

H_3 diterima apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau Sig. (2-tailed) < 0,05

H_0 diterima apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ atau Sig. (2-tailed) > 0,05

Lampiran 7 Output **Correlations** variabel kekuatan tungkai memiliki nilai r_{hitung} 0,643 dan nilai Sig. (2-tailed) 0,000. Dengan $n = 44$, nilai r_{tabel} 5% = 0,297. Artinya r_{hitung} 0,643 > 0,297 r_{tabel} atau Sig. (2-tailed) 0,000 < 0,05. Sehingga **H_0 ditolak dan H_3 diterima**. Ada Hubungan yang signifikan kekuatan tungkai terhadap hasil belajar kayang pada siswa kelas X SMA N 8 bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.

Kayang adalah salah satu teknik dasar dalam senam yang harus dipelajari dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani di SMA. Menurut Roji (2006:119) gerakan kayang adalah sikap badan terlentang seperti “busur” dengan bertumpu pada kedua kaki dan tangan sedangkan lutut dan sikutnya dalam posisi lurus. Saat kayang posisi tubuh bertumpu dengan empat titik dalam keadaan terbalik dengan meregang dan mengangkat perut dan panggul. Latihan/ gerakan kayang dapat melatih kelenturan otot perut, pinggang dan punggung. Keberhasilan dalam belajar teknik tergantung kekhususan unsur kondisi fisik yang dominan, yang merupakan peningkatan dari komponen-komponen fisik dasar seperti daya tahan,

kekuatan, fleksibilitas/kelentukan dan koordinasi yang baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai “Hubungan Kelentukan, Kekuatan Otot Lengan, dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Hasil Belajar Kayang Pada Siswa Kelas X SMA N 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015”. yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada Hubungan yang signifikan kelentukan terhadap hasil belajar kayang pada siswa kelas X SMA N 8 bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.
2. Ada Hubungan yang signifikan kekuatan lengan terhadap hasil belajar kayang pada siswa kelas X SMA N 8 bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.
3. Ada Hubungan yang signifikan kekuatan tungkai terhadap hasil belajar kayang pada siswa kelas X SMA N 8 bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagaiberikut:

1. Untuk meningkatkan hasil belajar kayang pada siswa kelas X SMA N 8 Bandar Lampung maka perlu diperhatikan kelentukan, kekuatan otot lengan, dan kekuatan otot tungkai seorang siswa.
2. Kepada para guru pendidikan jasmani dan pelatih renang agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam melatih keterampilan kayang.
3. Pentingnya penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas, agar diperoleh gambaran secara

komperhensif dan mendalam tentang keterampilan kayang.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta : Yogyakarta (2006). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta : Yogyakarta.
- Mahendra, Agus. 2001. *Pembelajaran Senam*. Penerbit Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas: Jakarta
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Untuk Kelas 1 SMP*. Yudhistira: Bandung
- Mukholis, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Erlangga: Jakarta.
- Nurhasan. (1986). *Tes dan Pengukuran*. Karunika Universitas Terbuka: Jakarta. *Pemula*, Alfabeta : Bandung.
- Ridwan. (2005). *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan dan Penelitian*
- Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga : Jakarta *SMP/MTS Kelas VIII*. CV. Arya Duta: Jakarta
- Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga : Jakarta *SMP/MTS Kelas VIII*. CV. Arya Duta: Jakarta
- Sodikin, Chandra. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk*
- Sujana, Nana. 1991. *Teori-Teori Belajar untuk Pengajaran*. Lembaga penerbit Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia: Jakarta.

