



Study Correllational Of Muscle Flexibility, Muscle Arm Strength, and Limb Muscle Strength with Kayang Basic Movement Skills

Nurmala Sari¹, Rahmat Hermawan², Ade Jubaedi³, Heru Sulianta⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung, Indonesia)

Email Korespondensi: nurmalasari190500@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the students at SD Negeri 1 Rajabasa Raya doing Kayang learning through media tools. The type of research is survey research involving 1 variable, namely learning heaven using media tools. This study population was students of SD Negeri 1 Rajabasa Raya with a sample of 20 participant. Data collection technique using a questionnaire on the implementation of Kayang learning. shows that the students of SD Negeri 1 Rajabasa Raya have done Kayang learning through the media of Push Standing Flexometer, Push and Pull Dynamometer dan Leg Dynamometer. rich learning using assistive devices can be seen from the characteristics of the school, interest in physical education lessons, knowledge of kayaking, learning of kayaking and conditions students in learning Kayang,.

Keywords: rich learning, tools, flexibility, strength

Hubungan antara Kelentukan Otot Punggung, Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Keterampilan Gerak Dasar Kayang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui siswa- siswi di SD Negeri 1 Rajabasa Raya melakukan pembelajaran kayang melalui media alat bantu. Jenis penelitian adalah penelitian *survey* dengan melibatkan 1 variabel yaitu pembelajaran kayang menggunakan media alat bantu. Populasi penelitian adalah siswa-siswi SD Negeri 1 Rajabasa Raya dengan sampel sebanyak 30 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan angket pelaksanaan pembelajaran kayang, menunjukkan bahwa siswa-siswi SD Negeri 1 Rajabasa Raya telah melakukan pembelajaran kayang melalui media alat bantu *Push Standing Flexometer, Push and Pull Dynamometer* dan *Leg Dynamometer*. Pembelajaran kayang menggunakan alat bantu dapat dilihat dari karakteristik sekolah, ketertarikan pada pelajaran penjas, pengetahuan tentang kayang, pembelajaran kayang dan kondisi siswa dalam pembelajaran kayang,

Kata Kunci: pembelajaran kayang, alat bantu, kelentukan, kekuatan

© 2022 FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG

ISSN 2621-5659

Informasi Artikel

Dikirim : 15 September 2022

Diterima : 30 Oktober 2022

Dipublikasikan : 30 Desember 2022

✉ Alamat korespondensi: Fkip Penjas. Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Gedung Meneng Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung.

PENDAHULUAN

Senam merupakan suatu bentuk olahraga yang di lakukan dengan menggerakkan tubuh dengan gerakan tertentu dan sudah di rencanakan. Menurut Ary Budhi (2016) “Senam adalah salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kelentukan dan koordinasi yang baik antara anggota tubuh”. Senam terdiri dari beberapa bagian salah satunya yaitu senam lantai. Senam lantai adalah senam yang gerakannya di lakukan di atas matras, unsur-unsurnya anatar lain melompat, berguling, dan berputar di udara serta di topang dengan tangan dan kaki (Fis Andriyani, 2012). Gerakan kayang adalah sebuah gerakan senam lantai dengan posisi kedua tangan dan kaki bertumpu pada mantras dengan posisi terbalik kemudian meregang dan panggul serta perut diangkat ke atas. Kayang adalah gerakan senama lantai dengan posisi kedua tangan dan kaki bertumpu pada matras dengan posisi terbalik kemudian meregang dan panggul serta perut di angkat ke atas (Lusiana, 2019).

Seorang pesenam, harus memiliki Kelentukan dimana keletukan adalah salah satu komponen fisik yang sangat penting kaitanya dalam pembelajaran senam lantai. Kelentukan adalah kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang di harapkan (Renold et al, 2015). Kelentukan gerak tubuh pada persendian sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon ligamen disekitar sendi serta kualitas sendi itu sendiri. Maka dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan sendi dalam melaksanakan gerakan pada ruang gerak sendi secara maksimal dengan melakukan penguluran seluas-luasnya untuk kelancaran melakukan segala aktifitasnya. Selanjutnya, dalam pembelajaran senam terdapat unsur kekuatan. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam setiap aktivitas olahraga atau pendidikan jasmani karena kekuatan merupakan daya penggerak dan pencegah cedera. Kekuatan adalah komponen dasar biomotor yang di perlukan dalam setiap cabang olahraga (Pasha Erik, 2019) dan Adhi (2017) menyatakan kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi otot secara maksimal melawan beban.

Dari pengamatan yang sudah dilakukan pada materi pembelajaran kayang para

murid di sekolah relatif masih kurang, dan belum memenuhi kriteria belajar minimal (KBM) yang ditentukan oleh guru penjas. Dari permasalahan tersebut, dapat diidentifikasi bahwa banyaknya kesalahan dan kegagalan yang dialami murid pada saat melakukan kayang dikarenakan kemampuan para murid yang kurang siap. Sehubungan dengan karakteristik gerakan kayang agar berhasil dengan baik atau sempurna, guru penjas wajib memperhatikan dalam pemberian kegiatan pemanasan dengan memberikan berbagai model latihan dan juga pemberian metode pengajaran kayang dengan tepat.

Tujuan penelitian ini adalah meneliti gerakan kayang karena kayang merupakan gerakan yang kompleks dan memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi dan juga dalam prakteknya banyak kegagalan dan kesalahan yang dilakukan siswa sehingga peneliti tertarik untuk mencari solusi dari permasalahan tersebut. Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini mengambil judul, “Hubungan antara Kelentukan Otot Punggung, Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Hasil Keterampilan Gerak Dasar Kayang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kelentukan otot punggung, kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai dengan hasil keterampilan gerak dasar kayang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik tes dan pengukuran. Variabel bebas dalam penelitian ini diantaranya kelentukan otot punggung (X1), kekuatan otot lengan (X2) dan kekuatan otot tungkai (X3) sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan gerak dasar kayang (Y). Populasi dalam penelitian adalah siswa SD N 1 Rajabasa Raya sebanyak 20 Orang. Berdasarkan data tersebut semua populasi di jadikan sampel penelitian.

Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1). Kelentukan Otot Punggung menggunakan *Standing Flexometer* (Larasati et al, 2017). (2). Kekuatan Otot Lengan menggunakan *Push and Pull Dynamometer* (Windasari, 2021). (3) Kekuatan Otot Tungkai menggunakan *Leg Dynamometer* (Jamilah & Nugraheni, 2017). (4) Gerak dasar kayang menggunakan matras, kamera handphone, formulir dan alat tulis (Yudhi Purnama et al, 2021). Analisis

data penelitian ini menggunakan analisis Uji korelasi dengan alat bantu *Software*, SPSS versi 16 dengan tingkat signifikan $p > 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan di SDN 1 Rajabasa Raya yang berjumlah 20 siswa yang disebut dengan penelitian populasi dengan teknik pengambilan sampel adalah populasi sampel. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kelentukan otot punggung, kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai dengan hasil keterampilan gerak dasar kayang dalam senam pada siswa SDN 01 Rajabasa Raya. Rangkuman hasil analisis data dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Korelasi Kelentukan Otot Punggung (X_1) dan Keterampilan Gerak Dasar Kayang (Y)

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan
X_1, Y	0,737	0,468	Kuat

Besarnya nilai korelasi/ hubungan (r) antara kelentukan otot punggung dengan keterampilan gerak dasar kayang yaitu sebesar 0,737 (kuat) dan dijelaskan besarnya prosentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari penguadratan r, diperoleh koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,4529, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh/ kontribusi variabel bebas (kelentukan otot punggung) terhadap variabel terikat (keterampilan gerak dasar kayang) adalah sebesar 54,29%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain.

Tabel 2. Kekuatan Otot Lengan (X_2) dan Keterampilan Gerak Dasar Kayang (Y)

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan
X_2, Y	0,658	0,468	Kuat

Besarnya nilai korelasi/ hubungan (r) antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan gerak dasar kayang yaitu sebesar 0,658 (kuat) dan dijelaskan besarnya prosentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien

determinasi yang merupakan hasil dari penguadratan r , diperoleh koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,4333, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh/kontribusi variabel bebas (kekuatan otot lengan) terhadap variabel terikat (keterampilan gerak dasar kayang) adalah sebesar 43,33%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain.

Tabel 3. Kekuatan Otot Lengan (X_2) dan Keterampilan Gerak Dasar Kayang (Y)

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan
$X_3 Y$	0,658	0,468	Kuat

Besarnya nilai korelasi/ hubungan (r) antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan gerak dasar kayang yaitu sebesar 0,658 (kuat) dan dijelaskan besarnya prosentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari penguadratan r , diperoleh koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,4333, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh/kontribusi variabel bebas (kekuatan otot lengan) terhadap variabel terikat (keterampilan gerak dasar kayang) adalah sebesar 43,33%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain.

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti yang membahas tentang hubungan antara kelentukan otot pinggung, kekuatan otot legan, dan kekuatan otot tungkai dengan keterampilan gerak dasar kayang dalam senam pada siswa SDN 1 Rajabasa Raya dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Berdasarkan hasil hipotesis pertama, kedua dan ketiga yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelentukan otot pinggung, kekuatan otot legan, dan kekuatan otot tungkai dengan keterampilan gerak dasar kayang dalam senam. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa dengan bertambahnya kelentukan otot punggung, maka akan diikuti terhadap hasil keterampilan gerak dasar kayang yang semakin baik. Kelentukan sendiri berfungsi sebagai aspek yang sangat penting dalam membuat tubuh membentuk sikap busur saat posisi terbalik dalam senam lantai. Gerakan kayang dalam senam lantai merupakan gerakan yang paling banyak menggunakan kelentukan terutama dibagian punggung. Gerakan kayang lebih cenderung menggunakan kelentukan dalam bergerak. Berbeda dengan senam ritmik yang lebih

cenderung menggunakan keindahan dan kelentukan. Harus diperhatikan untuk melakukan olahraga senam lantai ini terpenting yaitu harus memperhitungkan faktor fisik. Fisik merupakan ujung tombak seorang untuk melakukan teknik yang baik. Untuk melakukan gerakan-gerakan pada senam lantai komponen yang paling penting yaitu kekuatan serta kelentukan dalam melakukan gerakan.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa fleksibilitas, kekuatan otot lengan, dan kekuatan otot tungkai memberikan hubungan yang positif dan signifikan dengan gerakan dasar kayang. Adapun saran dari hasil analisis penelitian ini yaitu, agar meningkatkan latihan Kelentukan otot punggung dengan berbagai latihan yang bervariasi yang menunjang kelentukan otot punggung untuk lebih maksimal serta meningkatkan latihan kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai yang baik karena ketiga variabel ini mampu memberikan peranan yang sangat penting untuk menunjang dapat melakukan kayang dengan baik tanpa dipengaruhi oleh faktor-faktor yang dapat menyebabkan cedera dan lain sebagainya.

REFERENSI

- Adriyani, Fis. (2012). *Senam Lantai*. Balai Pustaka, Jakarta.
- Azhari, Adli. 2017. Hubungan Power Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Tendangan Sabit pada Ekstrakurikuler Pencak silat di MI AT-TAUBAH Bekasi. *Journal Bina Gogik*. 4:13-22.
- Ibrahim, Renold C., Polii, Hedison, & Wungouw, Herlina. (2015). Pengaruh Latihan Peregangan terhadap Fleksibilitas Lansia. *Journal e-Biomedik (eBm)*, 3(1):328-333.
- Juntara, Pasha Erik. (2019). Latihan Kekuatan dengan Beban Bebas Metode Circuit Training dan Plyometric. *Journal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(1): 6-19.
- Larasati, Dwi P., dkk (2017). Profil Daya Tahan Otot, Daya Ledak Otot, dan Kelentukan pada Atlet Senam Ritmik Kota Bandung Menurut Standar KONI Pusat. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga*, 1(1):32-40.
- Lusiana. (2019). The Biomechanic Of Bridge Up Analysis. *International Journal of Kinesiology and Physical Education*, 1(2), 51–57.

- Prasetya, Ary Budhi. (2016). Pengembangan Media Alat Bnatu Kayang Pembelajaran Senam Lantai. *Journal of Phisical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(3):114-116.
- Purnama, Yudhi, dkk. (2021). Upaya Peningkatan Belajar Kayang Senam Lantai Melalui Metode Pembelajaran Tutor Sebaya. *Journal Pendidikan Jasmani & Rekreasi (PORKES)*. 4(1):8-13
- Windsari, Rosa. (2021). Pengaruh Latihan Renegade terhadap Kekuatan Otot Lengan pada Atlet Panahan Klub Archery Kobar Kota Jambi. *Jurnal Score*, 1(1):43-49.