

**KONTRIBUSI KELENTUKAN, KEKUATAN, PANJANG LENGAN
DAN TUNGKAI TERHADAP HASIL BELAJAR KAYANG**

(Jurnal Skripsi)

**Oleh
SATRIA WIJAYA**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2013**

ABSTRACT

THE CONTRIBUTION OF FLEXIBILITY, STRENGTH, LENGTH OF ARMS AND LEGS TOWARDS THE STUDENT'S STUDY VALUE IN KAYANG MOVEMENT

By

SATRIA WIJAYA

Mentor :

Drs. Ade Jubaedi, M. Pd

Drs. Frans Nurseto, M. Kes

The objectives of this research were to know the contribution of flexibility, the muscle's strength arm and leg's strength and the length of leg towards the student's value in kayang movement of the seventh class at SMP Al – Azhar 3 Bandar Lampung in 2012/2013.

The method of this research was correlational descriptive. The population of this research was the whole students of seventh class at SMP Al – Azhar 3 Bandar Lampung consist of 220 students, the total sample 20% that is 22 studens. The instrument which is used flexibility test, pull and push strength test, leg strength test, length of arm test, length of legtest and kayang movement test.

The result of correlation :1). There is correlation between flexibility and kayang movement is 0.833 because $r_{account} = 0,833 \geq r_{tabel} = 0,423$. 2). There is strong relation between arm's strength and kayang movement is 0.617. 3). There is strong enough relation between leg strength and kayang movement is 0.611. 4). There is strong enough relation between the length of arms and kayang movement is 0.560. 5). There is strong enough relation between the length of leg and kayang movement is 0.522.

So, the researcher can conclude that the flrkxibility, the muscle's strength arm, the length of arm, the length of leg has contribution towards students's value in kayang movement of the seventh class at SMP Al – Azhar 3 Bandar Lampung.

Key words : Contribution, The muscle's strength, The length, Kayang movement

ABSTRAK

KONTRIBUSI KELENTUKAN, KEKUATAN, PANJANG LENGAN DAN TUNGKAI TERHADAP HASIL BELAJAR KAYANG

Oleh

SATRIA WIJAYA

Pembimbing :

Drs. Ade Jubaedi, M. Pd

Drs. Frans Nurseto, M. Kes

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelentukan, kekuatan otot lengan, tungkai paanjang lengan dan tungkai terhadap hasil belajar kayang pada siswa kelas VII SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung, tahun pelajarn 2012/2013.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung yang berjumlah 220 siswa, dengan jumlah sampel 20% dari populasi, yaitu 22 siswa. Instrumen yang digunakan tes kelentukan, *pull and push strength test*, *leg strength test*, tes panjang lengan, panjang tungkai, tes kemampuan kayang.

Hasil penelitian korelasi :1). ada hubungan yang sangat kuat antara kelentukan dengan kayang sebesar 0,833, karna $r_{hitung} = 0,833 \geq r_{tabel} = 0,423$. 2). ada hubungan yang kuat antara kekuatan lengan dengan kayang sebesar 0,617. 3). ada hubungan yang cukup kuat antara kekuatan tungkai dengan kayang sebesar 0,611. 4). ada hubungan yang cukup kuat antara panjang lengan dengan kayang sebesar 0,560. 5). ada hubungan yang cukup kuat antara panjang tungkai dengan kayang sebesar 0,522.

Maka kesimpulan dari penelitian ini bahwa kelentukan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, panjang lengan, panjang tungkai memiliki kontribusi terhadap hasil belajar kayang pada siswa kelas VII SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung.

Kata Kunci: Kontribusi, kekuatan otot, panjang, kayang

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Berdasarkan pengertian tersebut, olahraga senam mempunyai sistematika tersendiri serta tujuan yang hendak dicapai, seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan dan koordinasi yang baik. Senam adalah kegiatan utama yang bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Selain itu, senam dapat pula menyumbang pengayaan perbendaharaan gerak pelakunya. Dasar-dasar senam akan sangat baik untuk pengembangan pelurusan tubuh, penguasaan dan kesadaran tubuh secara umum, serta keterampilan-keterampilan senam.

Kayang juga membutuhkan komponen fisik dan kemampuan gerak sehingga siswa akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatan, kelenturan, koordinasi, kelincahan dan keseimbangannya.

Kelenturan dapat diartikan sebagai kemampuan otot dan persendian untuk bergerak secara leluasa dalam ruang gerak yang maksimal. Apabila seseorang memiliki fleksibilitas atau kelenturan yang optimal, maka akan menambah efisiensi dalam melakukan gerak. Kelenturan dalam gerakan kayang terjadi pada seluruh anggota badan, baik anggota tubuh bagian atas yang terdiri dari lengan, sendi bahu, dada, perut, punggung dan anggota tubuh bagian bawah, yaitu pinggang, paha, dan kaki.

Peneliti melihat kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan siswa saat kayang antara lain salah satu tangan atau kedua tangan ditempatkan terlalu jauh di dari titik berat badan, sedangkan posisi kedua

tangan yang baik dalam kayang adalah semakin dekat dengan posisi kedua kaki sehingga sikap kayang yang dilakukan kurang sempurna. Faktor lain yang penulis lihat sebagai penyebab masih rendahnya tingkat fleksibilitas / kelenturan siswa sehingga perut, pinggang dan punggung tidak dapat melenting dengan sempurna atau dengan kata lain masih rendahnya kelenturan siswa sehingga tidak dapat mempertahankan sikap kayang sehingga sikap tubuh kurang optimal.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti memandang perlu untuk mengadakan penelitian yang berjudul "Kontribusi Kelenturan Terhadap Hasil Belajar Kayang Pada Siswa Kelas VII SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013". Dengan mengetahui kontribusi yang diberikan faktor kondisi fisik dengan kemampuan kayang tersebut semoga penelitian ini dapat memberikan informasi yang berguna sehingga guru dapat melakukan perbaikan agar siswa dapat berhasil melakukan gerakan kayang dengan sempurna.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Seberapa besar hubungan kelenturan terhadap hasil belajar kayang.
- 2) Seberapa besar hubungan kekuatan lengan terhadap hasil belajar kayang.
- 3) Seberapa besar hubungan kekuatan tungkai terhadap hasil belajar kayang.
- 4) Seberapa besar hubungan panjang lengan terhadap hasil belajar kayang
- 5) Seberapa besar hubungan panjang tungkai terhadap hasil belajar kayang.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, dan batasan masalah, maka penelitian ini dapat dirumuskan masalah bagaimanakah Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Tungkai Dengan Prestasi Renang 25

meter Gaya Bebas Pada Mahasiswa Penjaskes Angkatan 2012?

Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang, dan batasan masalah, maka penelitian ini dapat dirumuskan masalah bagaimanakah kontribusi kelentukan, kekuatan lengan, kekuatan tungkai, panjang lengan, panjang tungkai terhadap hasil belajar kayang pada siswa kelas VII SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013

Tujuan

Sesuai dengan rumusan masalah di atas dapat dirumuskan masalah penelitian diharapkan hasil penelitian memberikan gambaran jelas tentang Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Tungkai Dengan Prestasi Renang 25 meter Gaya Bebas Pada Mahasiswa Penjaskes Angkatan 2012.

Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

- a. Peneliti
- b. Siswa
- c. Sekolah
- d. Program Studi

TINJAUAN PUSTAKA

Pendidikan Jasmani

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.

Senam Dasar

Senam yang di kenal dalam bahasa indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa inggris *Gymnastics*, atau belanda *Gmnastiek*. Menurut Roji (2006:110) senam adalah olahraga dengan gerakan-gerakan latihan fisik secara sistematis, dan dirangkai secara keseluruhan dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis. Dalam muhajir (2007) : 202 dijelaskan bahwa senam merupakan kegiatan yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik seperti : Daya tahan otot, kekuatan, kelentukan, koordinasi kelincahan dan keseimbangan.

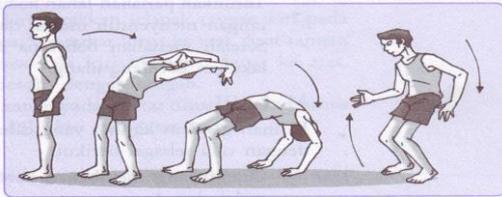
Senam Lantai

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.

Gerakan Kayang

Kayang adalah salah satu teknik dasar dalam senam yang harus dipelajari dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani di SMP. 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.



Gambar 1. Gerakan Kayang, Roji (2006:119)

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

- Sikap permulaan berdiri, kedua tangan menumpu pada pinggul.
- Kedua kaki ditebuk, siku tangan ditebuk, kepala di lipat ke belakang.
- Kedua tangan diputar ke belakang sampai menyentuh matras sebagai tumpuan.
- Posisi badan melengkung bagai busur.
- Setelah menahan beberapa saat, bangun kembali pada sikap berdiri.

Kelenturan (*flexibility*)

Kekuatan Lengan

Kekuatan Tungkai

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam menggunakan 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 sebagainya.

Panjang Lengan

Lengan memberikan gambaran tentang keadaan jaringan otot dan lapisan lemak yang ada dilengan. Cara mengukur panjang lengan adalah:

- Rentangkan kedua lengan yang akan diukur
- Ukur panjang lengan dengan alat ukur rentang lengan berdad dibagian depan dada dan posisikan alat pengukur rentang lengan sama panjang dengan panjang lengan.

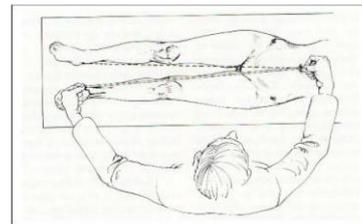
- Lihatlah atau baca yang tertera pada alat ukur, lalu jumlahkan dari kedua angka pada alat ukur.

Panjang Tungkai

Cara mengukur panjang lengan adalah:

- Siapkan alat ukur pengukur panjang lutut, letakkan di atas permukaan lantai yang datar.
- Barbaringlah di atas lantai yang datar.
- Letakkan kaki di atas bidang datar, dan letakkan alat ukur diatas tungkai.
- Ukur dari tungkai sampai batas lutut dengan penggaris alat pengukur panjang lutut.
- Catat hasilnya.

Untuk lebih jelaslah perhatikan gambar pengukuran tungkai sebagai berikut:



Gambar 3. Pengukuran panjang tungkai

Kerangka Pikir

Kemampuan bergerak secara efisien adalah dasar awal yang perlu diperlukan untuk penampilan yang terampil, penampilan keterampilan olahraga adalah hasil dari kerja otot yang sangat terkoordinasi untuk menghasilkan gerakan yang diharapkan. Keberhasilan dalam belajar teknik tergantung kekhususan unsur kondisi fisik yang dominan, yang merupakan peningkatan dari komponen-komponen fisik dasar seperti daya tahan, kekuatan, fleksibilitas/kelenturan dan koordinasi yang baik.

Hipotesis

Berdasarkan teori dan kerangka pikir yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

H_1 : Ada hubungan yang signifikan kelenturan terhadap hasil belajar

kayang pada siswa kelas VII SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013

- H₂ : Ada hubungan yang signifikan kekuatan lengan terhadap hasil belajar kayang pada siswa kelas VII SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013
- H₃ : Ada hubungan yang signifikan kekuatan tungkai terhadap hasil belajar kayang pada siswa kelas VII SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013
- H₄ : Ada hubungan yang signifikan panjang lengan terhadap hasil belajar kayang pada siswa kelas VII SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013
- H₅ : Ada hubungan yang signifikan panjang tungkai terhadap hasil belajar kayang pada siswa kelas VII SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013
- H₀ : Tidak ada hubungan kelentukan, kekuatan lengan, kekuatan tungkai, panjang lengan, panjang tungkai tidak ada kontribusi dengan kemampuan kayang pada siswa kelas VII SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013

Metode Penelitian

Berdasarkan tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui kontribusi kelentukan dengan kemampuan kayang pada siswa kelas VII SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Menurut Arikunto (1991) 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. Menurut Husein Usman penelitian deskriptif korelasi adalah penelitian untuk mengetahui apakah ada kontribusi antara dua variabel atau lebih dan untuk mengetahui seberapa besarnya sumbangan (kontribusi) variabel bebasnya (dependent variabel) atau X terhadap Variabel Terikat (Independent Variabel) atau Y.

Populasi dan Sampel

1) Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (1997:108) Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Al Azhar 3 Bandar Lampung yang berjumlah 220 siswa.

2) Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (1997:108) 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 VII berjumlah 220 siswa. Maka teknik pengambilan sampel adalah dengan purposive random sampling. Dengan perhitungan diambil 20% dari populasi, yaitu 22 siswa. Pengambilan masing-masing kelas akan disesuaikan dengan jumlah siswa pada setiap kelas (proporsi).

Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu gejala yang bervariasi yang menjadi obyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 1991:118). Sedangkan dalam penelitian ini ada dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

1. Variabel bebas adalah yang mempengaruhi, yaitu kelentukan, kekuatan lengan, kekuatan tungkai, panjang lengan, panjang tungkai (X).

2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi, yaitu kemampuan kayang (Y).

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat pengambilan data. Sedangkan menurut suharsimi arikunto, (2006 : 188) instrumen adalah alat ukur yang digunakan dalam pengumpulan data.

Teknik Analisis Data

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.

1. Pengujian Hipotesis

a. Mencari Koefisien Korelasi

Untuk mengetahui kontribusi antara variabel bebas dan variabel terikat dapat digunakan korelasi product moment dan korelasi ganda. Koefisien korelasi antara variabel X₁ dengan Y, dan X₂ dengan Y dapat dicari dengan menggunakan rumus korelasi Carl Pearson :

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

Keterangan :

r_{X,Y} = Koefisien korelasi

n = Jumlah sampel

X = Skor variabel X

Y = Skor variabel Y

∑X = Jumlah skor variabel X

∑Y = Jumlah skor variabel Y

∑X² = Jumlah kuadrat skor variabel X

∑Y² = Jumlah kuadrat skor variabel Y

Dalam Sugiyono (2008: 226) Kuatnya kontribusi antar variabel dinyatakan dalam koefisien korelasi. Koefisien korelasi positif terbesar = 1 dan koefisien

korelasi negatif terbesar = -1, sedangkan yang terkecil adalah 0. Bila kontribusi antara dua variabel atau lebih itu mempunyai koefisien korelasi = 1 atau -1, maka kontribusi tersebut sempurna. Jika didapat r = -1 maka terdapat korelasi negatif sempurna, artinya setiap peningkatan pada variabel tertentu maka terjadi penurunan pada variabel lainnya. Sebaliknya jika didapat r = 1, maka diperoleh korelasi positif sempurna. Artinya ada kontribusi yang positif antara variabel, dan kuat atau tidaknya kontribusi ditunjukkan oleh besarnya nilai koefisien korelasi. Dan koefisien korelasi adalah 0 maka tidak terdapat kontribusi.

Tabel 5. Interpretasi koefisien korelasi nilai r.

Interval Koefisien Korelasi	Interpretasi Kontribusi
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

Untuk mengetahui apakah koefisien korelasi hasil perhitungan signifikan atau tidak, maka perlu dibandingkan dengan r_{tabel} Product Moment, dengan taraf signifikan 0,05 (taraf kepercayaan 95%).

Kaidah pengujian signifikan : Jika r_{hitung} ≥ r_{tabel} , maka tolak Ho artinya ada kontribusi yang signifikan dan jika r_{hitung} < r_{tabel}, maka terima Ho artinya tidak ada kontribusi yang signifikan.

Untuk mengetahui kontribusi variabel X terhadap Y dicari dengan menggunakan rumus koefisien determinasi (Sudjana, 2005: 369).

Adapun rumus koefisien determinasi sebagai berikut :

KP = r² x 100 %

No	Klasifikasi	Standar Niai	Frekuensi	Presentase
1	Sangat baik	> 44	1	5,0%
2	Baik	34-43	3	15,0%
3	Sedang	25-33	8	40,0%
4	Kurang	18-24	5	25,0%
5	Kurang sekali	<17	3	15,0%

Keterangan :

KP = Nilai koefisien determinasi

r^2 = Koefisien korelasi dikuadratkan

b. Mencari Korelasi Ganda

Untuk mencari kontribusi kedua variabel bebas dengan variabel terikat dengan menggunakan rumus Korelasi Ganda ($R_{X_1X_2Y}$)

$$R_{X_1X_2Y} = \sqrt{\frac{r_{X_1Y}^2 + r_{X_2Y}^2 - 2(r_{X_1Y})(r_{X_2Y})(r_{X_1X_2})}{1 - r_{X_1X_2}^2}}$$

Keterangan :

$R_{X_1X_2Y}$: Koefisien korelasi ganda antar variabel X_1 dan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y

r_{X_1Y} : Koefisien korelasi X_1 terhadap Y

r_{X_2Y} : Koefisien korelasi X_2 terhadap Y

$r_{X_1X_2}$: Koefisien korelasi X_1 terhadap X_2

Untuk mengetahui sumbangan kedua variabel bebas dengan variabel terikat, koefisien determinasi dicari dengan mengalikan koefisien korelasi ganda yang telah dikuadratkan (R^2) dengan 100%.

Hasil Penelitian

a) Hubungan Kelentukan dengan Kayang

Hasil korelasi kelentukan dengan kayang didapat koefisien korelasi = 0,833 artinya ada hubungan yang positif/sangat kuat. Dan untuk mengetahui apakah koefisien korelasi tersebut mempunyai hubungan

yang signifikan atau tidak, maka dengan sampel 22 siswa didapat harga kritik $r_{tabel} = 0,423$. Karena $r_{hitung} = 0,833 \geq r_{tabel} = 0,423$ maka tolak H_0 artinya ada hubungan yang signifikan antara kelentukan terhadap kayang dengan kontribusi sebesar 69,35 %.

b) Hubungan Kekuatan Lengan dengan Kayang

Hasil korelasi antara kekuatan lengan dengan kayang didapat koefisien korelasi = 0,617 artinya ada hubungan yang positif/kuat. Dan untuk mengetahui apakah koefisien korelasi tersebut mempunyai hubungan yang signifikan atau tidak, maka perlu dibandingkan dengan r_{tabel} dengan taraf kesalahan $\alpha=0,05$ atau taraf kepercayaan 95%. Maka dengan sampel 22 siswa didapat harga kritik $r_{tabel} = 0,423$. Karena $r_{hitung} = 0,617 \geq r_{tabel} = 0,423$ maka tolak H_0 artinya ada hubungan yang signifikan antara kekuatan lengan dengan kayang dengan kontribusi sebesar 38,12 %.

c) Hubungan Kekuatan Tungkai dengan Kayang

Hasil korelasi antara kekuatan otot tungkai dengan kayang didapat koefisien korelasi = 0,611 artinya ada hubungan yang positif/kuat. Dan untuk mengetahui apakah koefisien korelasi tersebut mempunyai hubungan yang signifikan atau tidak, maka perlu dibandingkan dengan dengan r_{tabel} dengan taraf kesalahan $\alpha=0,05$ atau taraf kepercayaan 95%. Maka dengan sampel 22 siswa didapat harga kritik $r_{tabel} = 0,423$. Karena $r_{hitung} = 0,611 \geq r_{tabel} = 0,423$ maka tolak H_0 artinya ada hubungan yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan kayang dengan kontribusi sebesar 37,30 %.

d) Hubungan Panjang Lengan dengan Kayang

Hasil korelasi antara panjang lengan dengan kayang didapat koefisien korelasi = 0,560 artinya ada hubungan yang positif/ cukup kuat. Dan untuk

mengetahui apakah koefisien korelasi tersebut mempunyai hubungan yang signifikan atau tidak, maka perlu dibandingkan dengan r_{tabel} dengan taraf kesalahan $\alpha=0,05$ atau taraf kepercayaan 95%. Maka dengan sampel 22 siswa didapat harga kritik $r_{\text{tabel}} = 0,423$. Karena $r_{\text{hitung}} = 0,560 \geq r_{\text{tabel}} = 0,423$ maka tolak H_0 artinya ada hubungan yang signifikan antara panjang lengan dengan kayang dengan kontribusi sebesar 31,38 %.

e) Hubungan Panjang Tungkai dengan Kayang

Hasil korelasi antara panjang tungkai dengan kayang didapat koefisien korelasi = 0,522 artinya ada hubungan yang positif/ cukup kuat. Dan untuk mengetahui apakah koefisien korelasi tersebut mempunyai hubungan yang signifikan atau tidak, maka perlu dibandingkan dengan r_{tabel} dengan taraf kesalahan $\alpha=0,05$ atau taraf kepercayaan 95%. Maka dengan sampel 22 siswa didapat harga kritik $r_{\text{tabel}} = 0,423$. Karena $r_{\text{hitung}} = 0,522 \geq r_{\text{tabel}} = 0,423$ maka tolak H_0 artinya ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kayang dengan kontribusi sebesar 30,47 %.

Pembahasan

Penelitian ini membahas tentang kontribusi kelentukan, kekuatan lengan, kekuatan tungkai, panjang lengan, dan panjang tungkai dengan kayang dengan jumlah sampel adalah 22 siswa. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan dari kelima variabel. Dan dari kelima variabel bahwa

Berdasarkan hasil di atas, dapat dilihat bahwa faktor kondisi fisik seperti kelentukan memberikan hubungan yang sangat kuat terhadap keberhasilan kayang, kekuatan otot lengan dan tungkai mempunyai hubungan yang kuat, sedangkan panjang lengan dan tungkai mempunyai hubungan yang cukup kuat. Itu artinya kelima unsur tersebut akan sangat baik jika

ditingkatkan kemampuannya agar dapat melakukan kayang dengan baik juga.

Dalam teori latihan, telah dijelaskan bahwa ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental. Kondisi fisik merupakan salah satu aspek penting untuk meningkatkan prestasi olahraga, dengan melakukan latihan kondisi fisik memungkinkan siswa untuk dapat mengikuti program latihan dengan baik.

Dalam kayang gerakan didominasi oleh otot-otot lengan, punggung, perut maupun tungkai. Baik gerakan lengan sampai tungkai sama-sama berfungsi sebagai tenaga penggerak/pendorong dan sebagai pengatur keseimbangan tubuh saat melakukan gerakan busur dalam kayang. Yang paling utama dalam kayang adalah tubuh harus mampu melenting seperti busur dan hal tersebut sangat membutuhkan kelentukan pada daerah punggung dan juga perut. Berdasarkan uraian di atas, maka terbukti bahwa terdapat hubungan yang signifikan/positif antara variabel-variabel bebas penelitian dengan kayang.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Ada kontribusi yang signifikan kelenturan sebesar 69,35 % terhadap kemampuan kayang.
2. Ada kontribusi yang signifikan kekuatan lengan sebesar 38,12 % terhadap kemampuan kayang.
3. Ada kontribusi yang signifikan kekuatan tungkai sebesar 37,30 % terhadap kemampuan kayang.
4. Ada kontribusi yang signifikan panjang lengan sebesar 31,38 % terhadap kemampuan kayang.

5. Ada kontribusi yang signifikan panjang tungkai sebesar 30,47 % terhadap kemampuan kayang.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa dalam usaha meningkatkan hasil belajar kayangnya agar perlu mengetahui unsur-unsur kondisi fisik penentu peningkatan hasil yang optimal.
2. Guru Pendidikan Jasmani dalam usaha meningkatkan kayang maka perlu memperhatikan kondisi fisik siswa sehingga dapat direncanakan program khusus guna tercapainya prestasi yang diharapkan.
3. Bagi peneliti lain bahwa masih ada unsur lain yang mempengaruhi penguasaan kayang, hal ini dapat diteliti kembali guna menjadi bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan penguasaan kayang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian*, Rineka Cipta : Yogyakarta. (2006). *Prosedur Penelitian*, Rineka Cipta : Yogyakarta.
2. Irianto, Pekik. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga* : Yogyakarta
3. Mahendra, Agus. 2001. *Pembelajaran Senam*. Penerbit Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas, Jakarta
4. Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani untuk kelas 1 smp*. Bandung : Yudhistira
5. Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga : Jakarta
6. Usman, Husaini. 2008. *Metodologi Penelitian sosial*. Bumi Aksara. Jakarta