

**KONTRIBUSI KEKUATAN LENGAN, TUNGKAI, PERUT, KELENTUKAN,
DAN KOORDINASI TERHADAP HASIL NECK KIP**

JURNAL

Oleh

RUDI SETIYAWAN



**PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2015**

KONTRIBUSI KEKUATAN LENGAN TUNGKAI, PERUT, KELENTUKAN, DAN KOORDINASI TERHADAP HASIL NECK KIP

Oleh
RUDI SETIYAWAN

Pembimbing
Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.
Drs. Sudirman Husin, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya kontribusi kekuatan lengan, kekuatan tungkai, kekuatan perut, kelentukan, dan koordinasi mata-tangan-kaki terhadap hasil neck kip. Metode penelitian yang digunakan adalah *survey*. Sampel yang digunakan adalah Seluruh siswa kelas VII SMP N 1 Punggur Lampung Tengah dengan jumlah 32 siswa terdiri dari 16 putra dan 16 putri. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proporsional random sampling*. Data dikumpulkan dengan teknik tes dan pengukuran serta teknik analisis data menggunakan *regresi*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan lengan memiliki kontribusi sebesar 16,9% putra dan 16,9% putri, kekuatan tungkai memiliki kontribusi sebesar 16,4% putra dan 16,1% putri, kekuatan perut memiliki kontribusi sebesar 25,1% putra dan 19,4% putri, kelentukan memiliki kontribusi sebesar 28,9% putra dan 31,2% putri, koordinasi mata-tangan-kaki kontribusi sebesar 10,3% putra dan 9,5% putri.

Kata kunci : kekuatan, kelentukan, kontribusi, koordinasi, *neck kip*.

**THE CONTRIBUTION OF ARM STRENGTH, LIMBS, ABDOMINAL,
SUPPLENESS, AND THE COORDINATION
TO NECKS KIPS**

BY

RUDY SETIYAWAN

Preceptor

Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.

Drs. Sudirman Husin, M.Pd.

The purpose of this research was to know how much the contribution of arm strength, limbs strength, abdominal strength, suppleness, and the coordination of eye-hand-foot to neck kips' result. This research used survey method. The samples used were the whole students with a total of 32 students which consisted of 16 males and 16 females. Sampling was using proporsional random sampling techniques. Data was obtained by using test and measuring techniques. Data was analyzed by using regression test. The result of this research showed that the strength of the arm has a contribution of 16,9% for male and female, the strength of limbs have a contribution of 16,4% for male and 16,1% for female, the strength of abdominal has a contribution of 25,1% for male and 19,4% for female, the suppleness has a contribution of 28,9% for male and 31,2% for female, the coordination of eye-hand-foot have a contribution of 10,3% for male and 9,5% for female.

Keyword: contribution, strength, suppleness, coordination, neck kip

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Dari beberapa unsur kondisi fisik yang mendukung gerakan neck kip, peneliti ingin menekankan faktor-faktor fisik yang menunjang keberhasilan neck kip dilihat dari segi otot-otot yang berhubungan dengan kemampuan neck kip. Menurut peneliti otot-otot yang paling dominan dalam menunjang keberhasilan neck kip yaitu kekuatan lengan, kekuatan tungkai, kekuatan perut, kelentukan, dan koordinasi mata-tangan-kaki.

Berdasarkan pengamatan pendahuluan yang peneliti lakukan di SMP N 1 Punggur, peneliti melihat bahwa masih banyak siswa memiliki kemampuan fisik yang berbeda-beda antara siswa satu dengan siswa lainnya. Dengan demikian kemampuan dan hasil neck kip siswa pun berbeda pula.

Maka dari itu penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang “Kontribusi Kekuatan Lengan, Kekuatan tungkai, Kekuatan Perut,

Kelentukan dan Koordinasi Mata-Tangan-Kaki Terhadap Hasil Neck Kip Pada Siswa Kelas VII SMP N 1 Punggur Lampung Tengah”.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Siswa masih merasakan takut dan tidak mau mencoba melakukan gerakan neck kip.
2. Masih kurang kuatnya dorongan lengan siswa ketika melakukan neck kip.
3. Masih terdapat siswa yang gagal ketika melecutkan tungkai dan mendarat.
4. Masih terdapat siswa yang gagal saat melenting/sikap diudara.
5. Masih terdapat siswa yang badannya tidak lentuk saat melemparkan/melecutkan badan keatas depan.
6. Masih kurangnya koordinasi ketika mengguling dan melecutkan badannya.

Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang di kemukakan, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi kekuatan lengan terhadap hasil neck kip pada siswa kelas VII SMP N 1 Punggur Lampung Tengah?
2. Seberapa besar kontribusi kekuatan tungkai terhadap hasil neck kip pada siswa kelas VII SMP N 1 Punggur Lampung Tengah?
3. Seberapa besar kontribusi kekuatan perut terhadap hasil neck kip pada siswa kelas VII SMP N 1 Punggur Lampung Tengah?
4. Seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap hasil neck kip pada siswa kelas VII SMP N 1 Punggur Lampung Tengah?
5. Seberapa besar kontribusi koordinasi mata-tangan-kaki terhadap hasil neck kip pada siswa kelas VII SMP N 1 Punggur Lampung Tengah?
6. Seberapa besar kontribusi kekuatan lengan, kekuatan tungkai, kekuatan perut, kelentukan dan koordinasi mata-tangan-kaki terhadap hasil

neck kip pada siswa kelas VII SMP N 1 Punggur Lampung Tengah?

Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Besarnya kontribusi kekuatan lengan terhadap hasil neck kip pada siswa kelas VII SMP N 1 Punggur Lampung Tengah.
2. Besarnya kontribusi kekuatan tungkai terhadap hasil neck kip pada siswa kelas VII SMP N 1 Punggur Lampung Tengah.
3. Besarnya kontribusi kekuatan perut terhadap hasil neck kip pada siswa kelas VII SMP N 1 Punggur Lampung Tengah.
4. Besarnya kontribusi kelentukan terhadap hasil neck kip pada siswa kelas VII SMP N 1 Punggur Lampung Tengah.
5. Besarnya kontribusi koordinasi mata-tangan-kaki terhadap hasil neck kip pada siswa kelas VII

SMP N 1 Punggur Lampung Tengah.

6. Besarnya kontribusi kekuatan lengan, kekuatan tungkai, kekuatan perut, kelentukan dan koordinasi mata-tangan-kaki terhadap hasil neck kip pada siswa kelas VII SMP N 1 Punggur Lampung Tengah.

Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini penulis berharap antara lain :

1. Bagi guru pendidikan jasmani

Sebagai salah satu bahan pengkajian dan analisis terhadap hasil gerakan neck kip pada senam lantai.

2. Bagi Sekolah

Sebagai pertimbangan dalam melakukan pembinaan lebih lanjut pada pelajaran olahraga materi senam lantai khususnya neck kip.

3. Peneliti lainnya

Sebagai salah satu acuan dalam program dan pembelajaran dalam cabang senam lantai.

4. Bagi Progam Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Sebagai informasi dan pengembangan ilmu bagi pihak yang ingin melaksanakan penelitian.

TINJAUAN PUSTAKA

Pendidikan Jasmani

Neck Kip

Neck kip adalah suatu bentuk gerakan dengan cara bertumpu pada tengkuk dan kedua telapak tangan ikut menolak serta dibantu dorongan/lentingan kedua kaki ke atas ke arah depan dengan kuat dan secepat-cepatnya juga dibantu lecutan pinggul dan pinggang.

Menurut Imam Hidayat (1980 :36-37), Neck Kip adalah salah satu dari berbagai macam kip (roll kip, head kip, ground kip). Kip (Lenting) adalah bentuk latihan/gerakan yang pada hakekatnya “ melemparkan” dan melentingkan titik berat badan kearah atas depan dengan dorongan/lecutan kaki secepat-cepatnya juga dibantu lecutan pinggul.

Kekuatan Tungkai

Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik. Disamping itu kekuatan memegang peranan penting melindungi atlet dari kemungkinan cedera.

Dalam melakukan gerakan *neck kip* kekuatan tungkai mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan gerakan, karena saat gerakan *neck kip* dilakukan dibutuhkan lecutan dari otot-otot kaki agar gerakan lenting bisa maksimal.

Kekuatan Perut

Kekuatan atau *strength* menurut Harsono (2007:176), adalah Kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap sesuatu tahanan. Sedangkan kekuatan menurut Sajoto (1995:8) mengatakan kekuatan (*strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Otot perut merupakan otot-otot batang badan (Raven, 1981:12). Lebih lanjut Raven mengatakan

bahwa otot perut merupakan otot-otot penegak badan selain otot punggung.

Kelentukan

Menurut Johnson dan Nelson, dalam Surisman (2012 : 42-43), Kelentukan/fleksibilitas sering diartikan sebagai kemampuan untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot di sekitar persendian itu. Pengukuran kelentukan berkenaan dengan flexi dan extensi. Oleh karena itu kelentukan itu berpangkal pada luas gerak bagian tubuh disekitar persendian tertentu, maka skor luas pengukuran dipengaruhi oleh limitasi anatomis, yakni tergantung pada derajat ekstensibilitas rata-rata tendon.

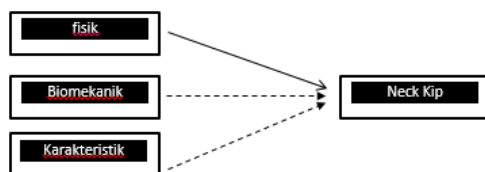
Koordinasi Mata-Tangan-Kaki

Koordinasi merupakan perpaduan fungsi beberapa otot secara tepat dan seimbang menjadi satu pola gerak. Koordinasi yang baik akan mampu mengkombinasikan beberapa gerakan

tanpa ketegangan dengan urutan yang benar dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa mengeluarkan energi berlebihan. Dengan demikian hasil gerakan yang dilakukan sangat efisien, halus, mulus dan terkoordinasi dengan baik.

Kerangka Berpikir

Dengan melihat uraian dari kajian teori di atas dapat di susun kerangka pemikiran sebagai berikut:



Gambar 6. Peta Konsep Kerangka Pikir

Unsur-unsur yang mendukung keberhasilan neck kip adalah fisik, biomekanik, dan karakteristik. Pada gambar peta konsep kerangka berfikir terdapat tanda panah yang tidak putus-putus yang menunjuk pada neck kip yaitu unsur fisik, merupakan bagian yang akan diteliti pada penelitian ini, unsur fisik sangat menunjang dalam peningkatan prestasi dan penguasaan teknik.

Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin atau paling tinggi tingkat kebenarannya.

Hipotesis diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2002:64). Berdasarkan kajian teori dan kerangka pemikiran, maka disusun hipotesis penelitian sebagai berikut:

H1: Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan lengan dengan hasil neck kip.

H0: Tidak ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan lengan dengan hasil neck kip.

H2: Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan hasil neck kip.

H0: Tidak ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan hasil neck kip.

H3: Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan perut dengan hasil neck kip.

H0: Tidak ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan perut dengan hasil neck kip.

H4: Ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan dengan hasil neck kip.

H0: Tidak ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan dengan hasil neck kip.

H5: Ada kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata-tangan-kaki dengan hasil neck kip.

H0: Tidak ada kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata-tangan-kaki dengan hasil neck kip.

H6 : Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan lengan, kekuatan tungkai, kekuatan perut, kelentukan dan koordinasi mata-tangan-kaki dengan hasil neck kip.

H0 : Tidak ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan lengan, kekuatan tungkai, kekuatan perut, kelentukan dan koordinasi mata-tangan-kaki dengan hasil neck kip.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:160) “Metodologi penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survei*. *Survei* yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran dilapangan.

Populas dan Sampel

Populasi Penelitian

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP N 1 Punggur tahun pelajaran 2014 – 2015 sebanyak 271 orang

Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah 32 siswa. Dengan jumlah pembagian siswa putra 16 orang dan siswi putri 16 orang. Untuk selengkapnya dapat dilihat pada diagram responden yang mengikuti tes pada bab 4.

Variabel Penelitian

variabel penelitian adalah objek

penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. (Arikunto, 2010:159).

Variabel Bebas (*independen*)

Variabel bebas adalah variabel yang nilainya tidak tergantung pada variabel lainnya, dalam penelitian ini ada empat variabel bebas, yaitu :

- a. Kekuatan lengan (X1)
- b. Kekuatan tungkai (X2)
- c. Kekuatan perut (X3)
- d. Kelentukan (X4)
- e. Koordinasi mata-tangan-kaki (X5)

Variabel Terikat (*dependen*)

Variabel terikat adalah variabel yang nilainya bergantung pada variabel lainnya, dalam penelitian ini variabel terikat adalah hasil Neck kip (Y).

Instrumen Penelitian

1. Untuk mengukur kekuatan lengan digunakan suatu alat yang disebut *Push and Pull Dynamometer*
2. Untuk mengukur kekuatan tungkai digunakan suatu alat yang disebut *Leg Dynamometer*

3. Untuk mengukur kekuatan perut digunakan Tes Sit Up
4. Untuk mengukur kelentukan dalam penelitian digunakan suatu alat yang disebut Trunk Extension
5. Untuk mengukur koordinasi mata-tangan-kaki, dibutuhkan sebuah target dengan diberi point 1,2,3,dan 4.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Kekuatan Lengan, Kekuatan Tungkai, Kekuatan Perut, Kelentukan Dan Koordinasi Mata-Tangan-Kaki Koordinasi Mata-Tangan-Kaki Terhadap Hasil Neck Kip (Y)

Kekuatan Lengan putra^a, Kekuatan Tungkai putra^a, Kekuatan Perut putra^a, Kelentukan putra^a Dan Koordinasi Mata-Tangan-Kaki putra^a memiliki nilai F_{hitung} 24,387 dan nilai signifikansi (Sig.) 0,000. Dengan menggunakan tingkat keyakinan 95%, $\alpha = 5\%$, $df1 = 5$, dan $df2 = 10$ hasil diperoleh untuk F_{tabel} sebesar 3,326.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa F_{hitung} 24,387 > 3,326 F_{tabel} atau (Sig.)

0,000<0,05. Ada kontribusi yang signifikan antara Kekuatan Lengan putra^a, Kekuatan Tungkai putra^a, Kekuatan Perut putra^a, Kelentukan putra^a Dan Koordinasi Mata-Tangan-Kaki putra^a dengan hasil neck kip putra^a.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa $F_{hitung} 11,389 > 3,326 F_{tabel}$ atau (Sig.) 0,001<0,05. Ada Kekuatan Lengan putri^a, Kekuatan Tungkai putri^a, Kekuatan Perut putri^a, Kelentukan putri^a Dan Koordinasi Mata-Tangan-Kaki putri^a dengan hasil neck kip putri^a.

Pembahasan

Dari analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada kontribusi koordinasi mata-tangan-kaki terhadap hasil neck kip siswa kelas VII SMP N 1 Punggur Lampung Tengah. Koordinasi berperan penting dalam keberhasilan neck kip. Koordinasi berperan karena dalam melakukan gerakan neck kip, seseorang harus memiliki koordinasi yang baik ketika tangan mendorong dan melecutkan kaki ke atas depan,

sehingga jika tidak memiliki koordinasi yang baik maka gerakan neck kip tidak akan berhasil dengan baik. Berdasarkan uraian diatas, koordinasi sangat penting karena menunjang keberhasilan gerakan neck kip, terutama koordinasi mata-tangan-kaki.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan lengan dengan hasil neck kip.
2. Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan hasil neck kip.
3. Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan perut dengan hasil neck kip.
4. Ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan dengan hasil neck kip.
5. Ada kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata-tangan-kaki dengan hasil neck kip.
6. Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan lengan, kekuatan tungkai, kekuatan perut,

kelentukan dan koordinasi mata-tangan-kaki dengan hasil neck kip.

sumbangan tiap variabel terhadap hasil keterampilan neck kip.

Saran

1. Upaya mengajarkan dan meningkatkan hasil neck kip hendaknya memperhatikan pada aspek komponen fisik siswa yang meliputi kekuatan lengan, kekuatan tungkai, kekuatan perut, kelentukan dan koordinasi mata-tangan-kaki serta melatih keterampilan neck kip secara berkesinambungan dan saling terkoordinasi dan menguasai keterampilan neck kip dengan benar sehingga keterampilan neck kip menjadi lebih baik.
2. Pentingnya penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas, agar diperoleh gambaran secara komperhensif dan mendalam.
3. Bagi guru penjaskes dan pelatih senam lantai, beban latihan untuk tiap unsur kondisi fisik disesuaikan dengan nilai

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Prakte Edisi Revisi 2002*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- _____. 2006. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Prakte Edisi Revisi 2006*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- _____. 2010. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Prakte Edisi Revisi 2010*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Harsono. 2007. *Teori dan Metodologi Pelatihan*. Bandung: Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hidayat, I. 1980. *Teori Senam*. Bandung : FPOK IKIP Bandung.
- Raven. 1981. *Atlas Anatomi untuk Umum dan Mahasiswa untuk Kedokteran*. Jakarta: Djambatan.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Surisman. 2012. *Tes dan Pengukuran*. Bandar Lampung: FKIP Unila.