

KORELASI ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN GULING DEPAN PADA MAHASISWA PENJASKESREK UNISMUH LUWUK BANGGAI

Muhammad Salahuddin

FKIP Universitas Muhammadiyah Luwuk
Email : muhammadsalahuddin252@gmail.com

Journal info

Jurnal Pendidikan Glasser

p-ISSN : 2579-5082

e-ISSN : 2598-2818

DOI:<http://10.32529/glasser.v4i1.395>

Volume : 4

Nomor : 1

Month : 2020

Issue : April

Abstract.

Penelitian ini bertujuan untuk 1). mengetahui ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan guling depan Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Muhammadiyah Luwuk. 2). Mengetahui ada hubungan antara kelentukan togok dengan kemampuan guling depan Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Muhammadiyah Luwuk. 3). Mengetahui ada hubungan saling ketergantungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan togok terhadap kemampuan guling depan Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Muhammadiyah Luwuk. Penelitian ini terdiri dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Populasi dan sampel adalah Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Muhammadiyah Luwuk, dipilih secara *random sampling* diperoleh sampel sebanyak 37 peserta didik.

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan sebagai berikut: 1). Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan guling depan pada siswa Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Muhammadiyah Luwuk 2). Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan togok dengan kemampuan guling depan pada Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Muhammadiyah Luwuk. Ada hubungan yang signifikan memiliki kekuatan otot tangan dan kelentukan togok secara bersama-sama dengan kemampuan guling depan Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Muhammadiyah Luwuk

Keywords:

Kekuatan, Kelentukan Togok, Guling Depan

A. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat

membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkan, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga besar sumbangannya pada perkembangan gerak

dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengontrol sikap dan gerak secara efektif dan efisien (Agus Mahendra, 2001 : 10). Seperti kita ketahui bahwa dalam pembelajaran Senam Lantai masih banyak mahasiswa Penjaskesrek Universitas Muhammadiyah Luwuk belum memiliki kemampuan guling depan yang benar, selain dari gerakan guling depan dapat dipengaruhi beberapa faktor sebagai penunjang seperti : kekuatan dan kelentukan.

Kekuatan merupakan daya penggerak dan sekaligus pencegah cedera. Di samping itu kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi yang optimal. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan ialah latihan tahanan (*resistance exercise*) (Y. S. Santoso Giriwijoyo, dkk. 2005: 71-72)

Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utama yang menentukan kelentukan seseorang ialah bentuk sendi, elastisitas otot dan ligamen.

Diketahui bahwa salah satu ciri khusus dari pesenam adalah memiliki kelentukan yang tinggi pada hampir seluruh persendiannya. Kelentukan togok pada kemampuan guling depan digunakan untuk memberikan kesempurnaan gerak. Siswa dengan tingkat kelentukan togok yang baik akan dapat melakukan gerakan guling depan

yang baik pula, gerakan yang dilakukan lebih efisien, efektif, harmonis dan luwes.

Guling depan adalah gerak berguling yang halus dengan menggunakan bagian tubuh yang berbeda untuk kontak dengan lantai, dimulai dari kedua kaki, ke kedua tangan, ke tengkuk, lalu ke bahu, ke punggung, pinggang dan pantat, sebelumnya ke kaki kembali. Pada awal gerakan, fokus pandangan diarahkan ke matras tempat kedua tangan akan diletakkan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis selama proses pembelajaran mata kuliah senam, penulis menemukan banyak mahasiswa yang melakukan kesalahan dalam melakukan gerakan guling depan pada senam lantai. Adapun kesalahan-kesalahan tersebut seperti kurangnya koordinasi antara kekuatan otot lengan dan kelentukan otot togok, terhadap guling depan didalam pembelajaran senam lantai. Dalam penulisan ini Tujuan penelitian untuk mengetahui (1) hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan guling depan Penjaskesrek Universitas Muhammadiyah Luwuk, (1) hubungan antara kelentukan togok dengan kemampuan guling depan penjaskesrek Universitas Muhammadiyah Luwuk, (3) hubungan saling ketergantungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan togok terhadap kemampuan guling depan pada Penjaskesrek Universitas Muhammadiyah Luwuk.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Laboratorium Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Luwuk. Waktu Penelitian adalah penelitian dilaksanakan selama 3 bulan terhitung mulai September sampai Desember 2019. Populasi adalah Keseluruhan Mahasiswa Penjaskesrek Unismuh Luwuk dengan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagian Mahasiswa Penjaskesrek Unismuh Luwuk dengan jumlah sampel keseluruhan 37 orang.

Variabel penelitian ini ada dua variabel yaitu variabel bebas Kekuatan otot lengan (X_1), Kelentukan Togok (X_2) dan Variabel terikat yaitu Guling Depan (Y), Teknik Pengumpulan Data dengan variabel penelitian adalah hubungan kekuatan otot lengan, kelentukan togok, kekuatan otot tungkai terhadap gerakan guling depan. Operasional variabel untuk mengetahui hubungan antara variabel dapat didefinisikan (a) Kekuatan otot lengan Diketahui kekuatan otot lengan sebagai variabel bebas maka dapat diartikan kekuatan merupakan sebuah salah satu faktor untuk menunjang gerakan guling depan yang dapat diartikan sebagai jumlah maksimum yang dikeluarkan otot atau sejumlah otot sehingga untuk mengetahui kekuatan otot lengan ini dilakukan dengan menggunakan alat hand dynamometer. (b) Kelentukan togok Diketahui kelentukan togok sebagai variabel bebas maka dapat diartikan kelentukan atau fleksibilitas merupakan faktor yang penting

pada semua aspek gerakan pada manusia, terutama gerakan pada olahraga, dan jika setiap individu memiliki kelenturan yang bagus maka akan dapat memberikan penampilan yang baik dalam olahraga sehingga untuk mengetahui kelenturan otot togok ini dilakukan dengan menggunakan flexiometer. (c) Guling depan Diketahui guling depan sebagai variabel terikat untuk mengukur keberhasilan gerakan guling depan dapat diperhatikan langkah – langkah dari sikap awalan, sikap gerakan, dan sikap akhir.

Berdasarkan tujuan dari penelitian ini, maka teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian terdiri dari beberapa bagian, yaitu antara lain (a) Uji prasyarat dimaksudkan untuk data yang dianalisis memenuhi persyaratan untuk dianalisis data dan pengujian. (b) Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data yang menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Data yang baik untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data yang memiliki distribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan rumus Kolmogorov Smirnov. Konsep dasar dari uji normalitas Kolmogorov Smirnov adalah membandingkan distribusi data (yang akan diuji normalitasnya) dengan distribusi normal yang baku.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian data yang dimaksud ialah data yang diperoleh dengan

menggunakan metode survei tes dan pengukuran. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu terdiri dari dua variabel bebas yaitu kekuatan otot lengan (X1), kelentukan togok (X2), dan satu variabel terikat yaitu guling depan (Y).

Uji normalitas merupakan pengujian yang digunakan untuk memastikan bahwa residual dalam model regresi memiliki distribusi normal. Pada penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi (p) lebih besar dari alpha yaitu 0,05 dan sebaliknya dinyatakan tidak normal apabila $p < 0,05$. Rangkuman hasil uji normalitas ditunjukkan pada tabel.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	P	Keterangan
X – Kekuatan Lengan	0,200	Normal
X – Kelentukan Togok	0,200	Normal
Y – Guling Depan	0,200	Normal

Pada tabel hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov, nilai signifikansi menunjukkan nilai sebesar 0,200 atau lebih besar dari alpha yaitu 0,05, maka dari hasil nilai hitung dari keempat variabel penelitian dapat dinyatakan berdistribusi secara normal.

Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan Test for Linearity melalui uji statistik F. variabel bebas dan variabel terikat dinyatakan memiliki hubungan yang linier apabila nilai F tabel lebih besar dari F hitung dengan $df = m; N-m-1$ pada taraf signifikansi

5%. Hasil dari uji linieritas ditunjukkan pada tabel

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Linieritas Hubungan

Hubungan	F			Kesimpulan
	F hitung	Df	F tabel	
X1. Y	1,629	3;33	2,88	Linear
X2. Y	1,256	3;33	2,88	Linear

Dari tabel uji linearitas menunjukkan semua variabel bebas dengan variabel terikat memiliki nilai F hitung lebih kecil dari F tabel. Sehingga, hubungan antara keduanya secara keseluruhan dinyatakan linear.

Hasil dari tabel diatas, diperoleh nilai F hitung antara variabel independen secara simultan terhadap guling depan sebesar 46,903 dan F tabel dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan 3;33 sebesar 2,89. Nilai F hitung lebih besar dari F tabel sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulannya terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan, kelentukan togok dan kekuatan otot tungkai dengan gerakan guling depan mahasiswa Penjaskesrek Unismuh Luwuk.

Hasil yang diperoleh nilai R hitung bernilai positif, artinya makin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar nilai hasilnya, selain itu dari hasil korelasi antara satu variabel bebas dengan variabel terikat dapat disimpulkan bahwa seluruh variabel bebas saling berhubungan terhadap variabel terikat, berarti kekuatan otot lengan, kelentukan togok, ada hubungan dengan gerakan guling depan

D. PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kekuatan otot lengan, kelentukan togok dan kekuatan otot tungkai terhadap guling depan, maka dapat diperoleh kesimpulan (1) Ada hubungan signifikan kekuatan otot lengan dengan gerakan guling depan, hasil penelitian menunjukkan nilai R hitung sebesar 0,691 dengan nilai t hitung sebesar 5,291. Nilai t tabel pada taraf signifikansi 5% sebesar 1,688. Nilai t hitung > t tabel, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan gerakan guling depan, diterima. (2) Ada hubungan signifikan kelentukan otot togok dengan gerakan guling depan, hasil penelitian menunjukkan nilai R hitung sebesar 0,331 dengan nilai t hitung sebesar 4,241. Nilai t tabel pada taraf signifikansi 5% sebesar 1,688. Nilai t hitung > t tabel, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelentukan togok dengan gerakan guling depan, diterima. (3) Ada hubungan signifikan kekuatan otot lengan, kelentukan togok, dengan gerakan guling depan, hasil yang diperoleh nilai R hitung bernilai positif, artinya makin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar nilai hasilnya, selain itu dari hasil korelasi antara satu variabel bebas

dengan variabel terikat dapat disimpulkan bahwa seluruh variabel bebas saling berhubungan terhadap variabel terikat, berarti kekuatan otot lengan, kelentukan togok, dan kekuatan otot tungkai ada hubungan dengan gerakan guling depan.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan saran sebagai berikut: (1) Bagi Praktisi Penelitian ini dapat dijadikan sebagai tolak ukur praktisi sebagai bahan acuan pembelajaran senam lantai bahwa antara kekuatan otot lengan, kelentukan togok, dan kekuatan otot tungkai saling berhubungan dengan gerakan guling depan. Praktisi dalam memfokuskan pelatihan terhadap kekuatan otot lengan, kelentukan togok dan kekuatan otot tungkai untuk mendapatkan hasil gerakan guling depan yang sempurna. (2) Bagi Akademik Penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dan dokumentasi bagi pihak kampus sebagai bahan acuan penelitian yang akan datang. Untuk itu diharapkan agar pihak kampus lebih menambahkan referensi baik yang berupa jurnal atau buku-buku yang terkait dengan keuanan sehingga dapat mendukung dilaksanakannya penelitian yang sejenis. (3) Bagi Peneliti Mendatang Kelemahan dari penelitian ini adalah jumlah data yang digunakan masih relatif sedikit sehingga dianjurkan bagi penelitian selanjutnya agar dapat menggunakan data yang lebih banyak lagi, agar didapatkan hasil penelitian yang lebih baik. Dalam kaitannya dengan teori

yang digunakan dalam penelitian selanjutnya diharapkan agar lebih memperbanyak teori yang digunakan dalam penelitian ini agar lebih mendukung hasil penelitian. Penelitian selanjutnya juga diharapkan agar menambahkan variabel lain diluar variabel yang telah digunakan karena diduga masih terdapat banyak variabel yang dapat mempengaruhi gerakan guling depan.

E. REFERENSI

- Agus Mahendra. (2001). *Pembelejaran Senam*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Biasworo Adisuyanto AKA. (2009). *Cerdas Dan Bugar Dengan Senam Lantai*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Djoko Pekik, dkk. (2009). *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: ASDEP Pengembangan Tenaga dan Pembina Olahraga.
- Effendi. (1983). *Pengantar Psikologi*. Bandung: Tarsito.
- Satia Darma & Agus Tri Basuki. (2015). *Statistika Aplikasi pada Ekonomi, Bisnis dan Penelitian*. Yogyakarta: Danisa Media
- Harsono. (1988). *Coaching dan Apek-Aspek Psikologi dalam Olahraga*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Ietje Nazaruddin & Agus Tri Basuki. (2015). *Analisis Statistik Dengan SPSS*. Yogyakarta: Danisa Media.
- Imam Hidayat. (1983). *Senam dan Metodik*. Jakarta: Depdikbud Jogiyanto. (2014). *Pedoman Survei Kuesioner*. Yogyakarta: BPFE
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Naning Haryati. (2008). *Hubungan Antara Kelentukan Togok dan Kekuatan Otot Punggung dengan Guling Depan Siswa Kelas Atas SDN Tlogo di Kabupaten Bantul*. Skripsi. FIK UNY.
- Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Soni Nopembri. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Volume 8, Nomor 1, April 2011). Hlm. 2-3.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT.Asdi Mahasatya.
- Sutrisno Hadi. (1982). *Analisis Regresi*. Yogyakarta: ANDI OFFSET
- Sutrisno Hadi. 1989. *Metodologi Research Jilid I & II*. Yogyakarta : Andi Offset.