

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN
MERODA DALAM MATA PELAJARAN SENAM DI SMP
NEGERI 29 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai salah
satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH:

**KHARISMA YUNITA
NIM. 18086404**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Meroda Dalam Mata Pelajaran Senam di SMP Negeri 29 Padang

Nama : Kharisma Yunita

NIM : 18086404

Program Studi : Penjaskesrek

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaaan Universitas Negeri Padang

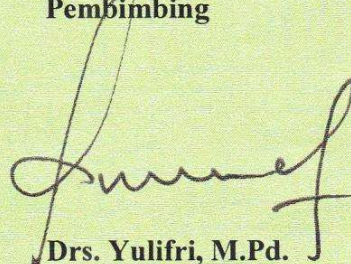
Padang, Februari 2023

**Mengetahui
Sekretaris Departemen
Pendidikan Olahraga**



**Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002**

**Disetujui
Pembimbing**



**Drs. Yulifri, M.Pd.
NIP. 19590705 198503 1 002**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Kharisma Yunita
NIM : 18086404

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Meroda Dalam
Mata Pelajaran Senam di SMP Negeri 29 Padang

Padang, Februari 2023

Tim Penguji

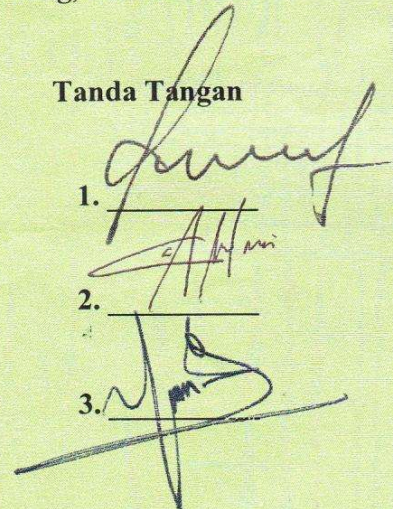
1. Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd
2. Anggota : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd
3. Anggota : Dr. Zulbahri, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Meroda Dalam Mata Pelajaran Senam di SMP Negeri 29 Padang” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2023
Yang membuat pernyataan



Kharisma Yunita
NIM. 18086404/2018

ABSTRAK

Kharisma Yunita. 2022. Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Meroda Dalam Mata Pelajaran Senam di SMP Negeri 29 Padang.

Permasalahan dalam penelitian adalah diduga masih rendahnya kemampuan meroda dalam mata pelajaran senam di SMP Negeri 29 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan meroda dalam mata pelajaran senam di SMP Negeri 29 Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian dilaksanakan pada bulan oktober 2022 di lapangan SMP Negeri 29 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 274 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 18 orang siswa. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) *two hand ball medicine put*, dan 2) kemampuan meroda. Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan analisis korelasi sederhana (*product moment*) dan dilanjutkan dengan analisis uji signifikansi dengan uji t.

Hasil penelitian ini adalah: terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan meroda siswa SMP Negeri 29 Padang dengan r hitung $0,541 > 0,468$.

Kata kunci: Kekuatan Otot Lengan, Kemampuan Meroda, Mata Pelajaran Senam

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Meroda Dalam Mata Pelajaran Senam di SMP Negeri 29 Padang”**. Salawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayah dan Ibunda yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
2. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
3. Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd, dan Zulbahri, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan
5. Sepriadi, S.Si, M.Pd Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga

peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini

6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Guru dan siswa SMP Negeri 29 Padang yang telah membantu peneliti dalam pengambilan data, telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2018 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Subhanahuwata'ala memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Maret 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABLE.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Pengertian Senam Artistik.....	8
2. Kekuatan Otot Lengan	9
3. Meroda	10
4. Proses Pembelajaran Senam Lantai	11
5. Gerakan Spesifik Senam Lantai	11
B. Penelitian yang relevan.....	14
C. Kerangka konseptual	15
D. Hipotesisi penelitian	15
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis, waktu dan tempat penelitian.....	16
B. Populasi dan sampel penelitian	17
C. Defenisi Operasional	19
D. Jenis dan Sumber Data	20

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	20
F. Teknik Analisis Data	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	25
1. Kekuatan otot lengan (X)	25
2. Kemampuan Meroda (X).....	26
B. Uji Persyaratan Analisis	28
C. Pengujian Hipotesis	28
D. Pembahasan	29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	31
B. Saran.....	31
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN	35

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	17
2. Jumlah Sampel Penelitian	18
3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kekuatan otot lengan siswa SMP Negeri Padang.....	29 25
4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan meroda siswa SMP Negeri Padang.....	29 27
5. Uji Normalitas dengan Lilliefors.....	28
6. Hasil Analisis Uji Korelasi Dan Uji Signifikansi.....	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan meroda	12
2. Menurunkan tangan satu persatu kematras/lantai dari sikap menyamping hinga posisi berdiri dengan tangan dibantu, teman (guru).....	14
3. Kerangka konseptual	15
4. Tes <i>Two Hands Medicine Ball Push</i>	21
5. Matras alat Tes meroda.	22
6. Histogram Frekuensi Hasil Data Kekuatan otot lengan siswa SMP Negeri Padang	29 26
7. Histogram Frekuensi Hasil Data Kemampuan meroda siswa SMP Negeri Padang	29 27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Kekuatan Otot Lengan (X)	35
2. Data Kemampuan Meroda (Y).....	36
3. Uji Normalitas Data Kekuatan Otot Lengan	37
4. Uji Normalitas Data Kemampuan Meroda.....	38
5. Pengujian Hipotesis.....	39
6. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	41
7. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	42
8. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	43
9. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>t</i>	44
10. Dokumentasi Peneliti.....	45

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang penting untuk mewujudkan suatu bangsa. Melalui pendidikan yang baik, diperoleh hal-hal baru sehingga dapat digunakan untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Suatu bangsa apabila memiliki sumber daya manusia yang berkualitas, tentunya mampu membangun bangsanya menjadi lebih maju. Oleh karena itu, setiap bangsa hendaknya memiliki pendidikan yang baik dan berkualitas.

Pendidikan yang berkualitas harus mampu mencapai tujuan pendidikan. Tujuan pendidikan tercantum dalam Undang-Undang RI No.20 Tahun 2003 bab II Pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional disebutkan bahwa: “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bertujuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki peserta didik agar menjadi manusia yang berkualitas dengan ciri-ciri beriman bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, beriman, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta tanggung jawab”. Usaha untuk mencapai tujuan pendidikan tidaklah mudah. Banyak kendala yang harus dihadapi oleh sistem pendidikan di Indonesia. Salah satu kendalanya, adalah rendahnya mutu pendidikan di Indonesia yang membuat tujuan pendidikan belum tercapai secara maksimal. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian

dari integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral, melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Menurut Nadisah (1992:15) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian dari pendidikan (secara umum) yang berlangsung melalui aktivitas yang melibatkan mekanisme gerak tubuh manusia dan menghasilkan pola-pola perilaku individu yang bersangkutan. Berdasarkan uraian dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spritual, sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan tunggal yang cakupannya cukup luas. Upaya mencapai tujuan pendidikan jasmani, maka di dalam kurikulum pendidikan jasmani di anjarkan berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah senam.

Menurut Pitnawati senam merupakan gerakan yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik yang mendapatkan efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada senam lantai, meja lompat, balok keseimbangan, palang bertingkat, palang sejajar, palang tunggal, ring, dan kuda pelana. Aspek tumbling yaitu gerakan yang cepat dan eksplosif dan merupakan gerak yang pada umumnya dirangkaikan pada suatu garis lurus. Sedangkan akrobatik

adalah keterampilan yang pada umumnya menonjolkan fleksibilitas gerak dan keseimbangan.

Menurut Zulbahri Senam merupakan kegiatan fisik yang paling kaya struktur geraknya”. Dari karakteristik dan struktur geraknya, senam dapat dikatakan kegiatan fisik yang cocok untuk dijadikan sebagai alat pendidikan jasmani, karena dianggap mampu memberikan sumbangan terhadap kualitas perkembangan motorik kualitas fisik”. Karakteristik gerak sangat berarti dalam peningkatan pemahaman terhadap prinsip-prinsip mekanika gerak dan hukum alam yang bekerja pada tubuh yang bergerak. Keterampilan senam selalu dibangun atas keterampilan dasar yang terdiri dari: (a) keterampilan lokomotor, yaitu gerak berpindah tempat seperti jalan dan lompat. (b) Keterampilan non lokomotor, yaitu gerakan yang tidak berpindah tempat, mengandalkan persendian tubuh yang membentuk posisi-posisi berbeda yang tetap tinggal di satu titik seperti membengkok. (c) Keterampilan manipulatif, yaitu memanipulasi objek tertentu dengan anggota tubuh: tangan, kepala dan kaki semua langkah tersebut tersusun rapi dalam sebuah teknik dasar.

Pada senam lantai terdapat juga beberapa gerakan yaitu seperti: sikap lilin, berguling ke depan, berguling ke belakang, handstand, kayang, loncat harimau, meroda dan lain lain. Sedangkan mudah dan sukarnya melakukan bentuk-bentuk gerakan tersebut tergantung dari besar kecilnya unsur-unsur yang terdapat dalam bentuk gerakannya, misalnya seperti: kelemasan, ketepatan, keseimbangan dan ketangkasan dari yang melakukannya. Senam lantai merupakan cabang olahraga yang kurang populer dikalangan masyarakat,

sehingga kurang begitu diminati pula oleh peserta didik di sekolah dalam pelajaran PJOK.

Gerakan dalam senam lantai membutuhkan keberanian, serta teknik yang benar, di samping itu olahraga ini sangat membosankan bagi anak sekolah khususnya SMP/MTS karena anak usia sekolah menengah pertama sangat menyukai olahraga yang mengandung permainan dibanding senam lantai Menurut Budi sutrisno (2010) “Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang unsur gerakannya seperti mengguling, melenting, keseimbangan lompat, serta loncat”. Senam lantai merupakan salah satu sub mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama (SMP), salah satu gerakan senam lantai yang diajarkan adalah meroda.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan dengan guru yang mengajar di SMP Negeri 29 Padang untuk kegiatan senam lantai masih banyak peserta didik yang belum mampu melakukan dengan Teknik yang benar dalam melakukan gerakan meroda. Berdasarkan hasil pengamatan saya dari hasil wawancara dengan guru Pendidikan jasmani dan olahraga di SMP Negeri 29 Padang diduga bahwa kurangnya kemampuan peserta didik pada pelaksanaan pembelajaran disekolah senam lantai termasuk kegiatan motorik yang perlu ekstra hati-hati untuk mempraktekkannya, karena tingkat resiko cederanya juga tinggi jika terjadi kesalahan dalam rangkaian gerakan. Oleh sebab itu, banyak juga siswa yang takut dan cemas untuk mempraktekkannya di dalam pembelajaran. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah Proses Pembelajaran belum maksimal

karena kurang tepatnya model pembelajaran penjas yang diterapkan sehingga partisipasi siswa rendah pada waktu pembelajaran berlangsung. Serta minimnya ketersediaan alat bantu untuk mempelajarinya bahkan tidak ada. Kegiatan pembelajaran yang diterapkan adalah guru memberikan penjelasan materi, memberikan contoh, kemudian menginstruksikan siswa untuk mencoba secara berulang-ulang. Selain masalah tersebut, guru-guru disekolah, terutama yang berada di daerah juga kesulitan untuk melaksanakan pembelajaran senam lantai dikarenakan minimnya pengetahuan dan juga media-media yang dapat digunakan sebagai contoh, acuan dan patokan belajar. Dalam pengamatan penulis, penyebab yang paling menonjol adalah kurangnya penguasaan peserta didik pada keterampilan gerak dasar, salah satunya kekuatan otot lengan. Seperti yang kita ketahui sebelum melakukan senam lantai penguasaan keterampilan gerak dasar senam adalah yang harus kita kuasai.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan meroda. Faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Percaya diri
2. Konsentrasi
3. Kekuatan otot lengan
4. Keseimbangan
5. Kemampuan gerak dasar
6. Koordinasi

7. Meroda
8. Antropometri
9. Minat
10. Motorik
11. Media
12. Orang tua
13. Kondisi fisik
14. Guru
15. Alat bantu

C. Pembatasan Masalah

Mempedomani identifikasi masalah cukup luas, maka penelitian ini hanya dibatasi meneliti variabel sebagai berikut:

1. Kekuatan Otot Lengan (X)
2. Kemampuan Meroda (Y)

D. Perumusan Masalah

Telah di uraikan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat di rumuskan permasalahan yang akan dicarikan jawabannya dalam penelitian ini Apakah terdapat hubungan yang signifikansi antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan meroda dalam mata pelajaran senam di SMP Negeri 29 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan meroda

dalam mata pelajaran senam di SMP Negeri 29 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai masukan yang berguna bagi:

1. Peneliti, untuk melengkapi salah satu persyaratan dalam meraih gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Instansi terkait, berguna sebagai bahan masukan dan peningkatan pengetahuan dan kemampuan dalam pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 29 Padang.
3. Penelitian berikutnya, dalam melakukan penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan variabel-variabel ini.
4. Perpustakaan, sebagai tambahan bahan referensi dan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan Universitas Negeri Padang, dan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Masyarakat umum, untuk bahan penambah ilmu pengetahuan