

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TANGAN DENGAN KEMAMPUAN
MERODA PADA MATERI SENAM LANTAI MAHASISWA
PENDIDIKAN OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh:

**HUSNUL FIKRI KURNIAWAN
19086346**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

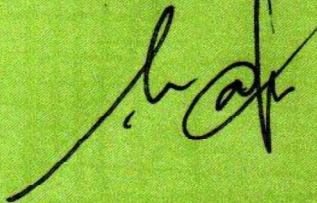
SKRIPSI

Judul : Hubungan Kekuatan Otot Tangan Dengan Kemampuan Meroda Pada Materi Senam Lantai Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang

Nama : Husnul Fikri Kurniawan
NIM/BP : 19086346/2019
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2024

Disetujui Oleh
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Pembimbing



Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd
NIP. 19880616 201212 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Husnul Fikri Kurniawan
NIM : 19086346/2019

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

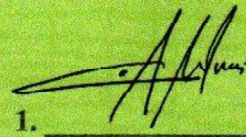
Hubungan Kekuatan Otot Tangan Dengan Kemampuan Meroda Pada Materi Senam
Lantai Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang

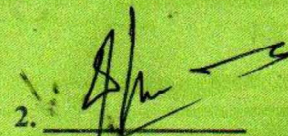
Padang, Mei 2024

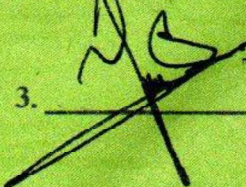
Tim Penguji

- 1. Ketua : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd**
- 2. Anggota : Dra. Darni, 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 Tangan Dengan Kemampuan Meroda Pada Materi Senam Lantai Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Negeri 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. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jefas dicantumkan 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 2024

Yang membuat pernyataan



Husnul Fikri Kurniawan

NIM. 19086346

ABSTRAK

Husnul Fikri Kurniawan (2024). Hubungan Kekuatan Otot Tangan Dengan Kemampuan Meroda Pada Materi Senam Lantai Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Permasalahan dalam penelitian adalah diduga masih rendahnya kemampuan meroda dalam materi senam lantai pada mahasiswa pendidikan olahraga universitas negeri padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tangan dengan kemampuan meroda dalam materi senam lantai pada mahasiswa pendidikan olahraga universitas negeri padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian dilaksanakan pada bulan oktober 2023 di lapangan FIK UNP. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 48 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 24 orang mahasiswa. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) *Push up* dan 2) kemampuan meroda. Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan analisis korelasi sederhana (*korelasi pearson*) menggunakan alat analisis Spss 25.

Hasil penelitian ini adalah: terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan meroda mahasiswa pendidikan olahraga universitas negeri padang dengan $t_{hitung} 0,691 > 0,404$ dengan tingkat signifikansi 0,05%.

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang -Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi yang berjudul “HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TANGAN DENGAN KEMAMPUAN MERODA PADA MATERI SENAM LANTAI MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI PADANG”. Proposal skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi program strata satu (S1) di Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan proposal skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih setulus tulusnya kepada:

1. Kepada ayah dan ibu serta keluarga besar penulis yang sangat penulis sayangi dan banggakan, terimakasih atas semua dukungan moral maupun material serta doa bagi penulis.
2. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd, selaku ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang membantu kelancaran administrasi dalam penyelesaian proposal ini.
3. Ibu Dr. Sri Gusti Handayani, M.Pd., selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dalam proses penelitian proposal penelitian dan telah menjadi ibu bagi penulis selama penulis menuntut ilmu di Universitas Negeri Padang.

4. Ibuk Dra. Darni, M.Pd & bapak Dr. Zulbahri, S.Pd, M.Pd, selaku penguji yang telah membantu menyempurnakan proposal penelitian
5. Seluruh staff karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan yang baik untuk kelancaran administrasi dalam penyelesaian proposal ini.
6. Bapak dan ibuk dosen Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan.
7. Teman teman tercinta yang memberikan dukungan, dorongan dan doanya dalam menyelesaikan proposal penelitian ini. Atas bantuan dan bimbingan yang telah penulis terima selama ini, penulis hanya bisa mengucapkan terimakasih dan berdo'a semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Jika proposal ini skripsi ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan penulis mohon kritik dan sarannya untuk memperbaiki dimasa yang akan datang

Padang, September 2023

Husnul Fikri Kurniawan

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	8
2. Hakikat Pembelajaran Senam.....	13
4. Hakikat Kekuatan Otot Tangan.....	38
a. Pengertian kekuatan otot tangan.....	38
B. Kerangka Konseptual	41
C. Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Jenis Penelitian	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
E. Teknik Pengumpulan data.....	45

F. Instrumen Penelitian	45
G. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Deskripsi Data.....	51
B. Uji Persyaratan Analisis	54
C. Pengujian hipotesis	55
D. Pembahasan.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60

DAFTAR TABEL

1. Populasi penelitian	43
2. Indikator Pelaksanaan Tes.....	45
3. Norma Penilaian Push Up	46
4. Pelaksanaan tes gerak meroda.....	47
5. Rubrik Penilaian Gerak Meroda.....	48
6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kekuatan otot tangan mahasiswa FIK UNP ..	51
7. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan Meroda Mahasiswa FIK UNP ..	53
8. Uji Persyaratan Analisis.....	54

DAFTAR GAMBAR

1. Guling depan tungkai bengkok	19
2. Guling depan tungkai lurus	19
3. Guling belakang tungkai bengkok	20
4. Guling belakang tungkai lurus	21
5. Berdiri atas kepala.....	22
6. Berdiri atas tangan.....	23
7. Melenting tumpuan tengkuk	24
8. Front walkover	25
9. Back walkover.....	26
10. Gerakan Meroda.....	28
11. Gerakan Round off.....	29
12. Salto depan.....	30
13. Salto belakang.....	31
14. Keseluruhan Gerakan Meroda.....	32
15. Analisa gerakan meroda.....	34
16. Pola posisi kaki dan tangan.....	37
17. Dengan bantuan teman.....	38
18. Otot lengan.....	40
19. Push up.....	47
20. Pola posisi kaki dan tangan.....	49
21. Histogram Frekuensi Hasil Data Kekuatan Otot Tangan Mahasiswa FIK UNP	52
22. Histogram Frekuensi Hasil Data Kemampuan meroda mahasiswa FIK UNP	54

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas penting yang harus dilakukan oleh manusia dalam rangka untuk memperoleh kesehatan tubuh, aktivitas yang padat menuntut manusia agar tetap prima dalam menjalani aktivitas tersebut agar tidak mengalami kendala. Olahraga adalah suatu bentuk fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan di tujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, selain untuk meningkatkan kebugaran jasmani olahraga juga bisa dijadikan sebagai tempat untuk mengembangkan prestasi.

Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga”. Berdasarkan kutipan tersebut jelas bahwa olahraga termasuk salah satu tujuan yang dicapai dalam usaha pembinaan dan pengembangan olahraga, dengan berolahraga kita juga bisa berprestasi maka perlu ditingkatkan latihan secara teratur untuk tercapainya prestasi yang membanggakan.

Pada saat sekarang ini banyak sekali olahraga prestasi yang berkembang mulai dari olahraga yang bersifat perorangan sampai pada olahraga yang bersifat kelompok atau yang biasa disebut dengan olahraga

tim.. Olahraga prestasi adalah olahraga yang berupaya untuk membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan pada era globalisasi dan era revolusi industri yang memiliki tujuan untuk mencapai prestasi optimal. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang di lingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga senam.

Di dalam dunia pendidikan, olahraga merupakan bagian dari suatu sistem pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani untuk hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga disekolah dikenal dengan Penjasorkes (Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan) juga mempunyai peranan yang penting dalam pembentukan dan pengembangan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai-nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat. Terdapat beberapa kompetensi yang harus dikuasai oleh murid salah satunya adalah kompetensi uji diri dengan senam atau gymnastic.

Senam merupakan aktivitas uji diri yang berguna untuk mencapai tujuan tertentu, misalnya untuk dapat memberikan rangsang yang diperlukan bagi pertumbuhan badan, untuk mengembangkan cara bersikap dan bergerak dengan sewajarnya. Selain itu banyak keuntungan yang diperoleh dari senam antara lain keberanian, kesenangan, konsentrasi, kepercayaan diri yang muncul dari keterlibatan mereka dalam melakukan gerakan. Jadi senam adalah suatu latihan tubuh yang diciptakan secara sistematis dan teratur, dan setiap gerakannya memberi manfaat kepada orang-orang yang melakukannya, guna mencapai tujuan yang diinginkan.

Materi pembelajaran senam yang sering diberikan disekolah adalah senam lantai. Margono (2009: 79) senam lantai yaitu latihan senam yang dilakukan diatas matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar diudara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat kedepan atau ke belakang. Senam memiliki beragam gerak yang sangat kompleks, antara lain guling ke depan, guling ke belakang, sikap lilin, meroda, dll.

Menurut Zulbahri & Astuti (2018) “senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang populer di masyarakat dan dunia. Selain olahraga prestasi, senam lantai juga merupakan cabang olahraga pendidikan yang dikembangkan di kurikulum di sekolah maupun perkuliahan”. Salah satu materi senam lantai yang diajarkan disekolah adalah gerakan meroda. Meroda adalah suatu gerakan ke samping dimana pada suatu saat bertumpu kedua tangan dengan kaki terbuka lebar (Muhajir, 2007). Gerakan meroda adalah suatu gerakan kesamping pada saat bertumpu atas kedua tangan dengan kaki terbuka besar/kangkang (Sahara, 2006).

Keberhasilan gerakan meroda didukung oleh beberapa faktor, antara lain faktor morfologis, faktor organis dan fisiologis/faktor fisik, faktor teknik dan faktor mental / faktor psikologis. Faktor morfologis yang berkaitan dengan bentuk dan proporsi tubuh seseorang akan berpengaruh pada performa senam. Kemampuan fisik yang baik akan mendukung pencapaian prestasi yang tinggi dan kemahiran dalam gerak. Unsur-unsur kondisi fisik tersebut seperti : kekuatan, kelentukan, keseimbangan, dan power. Kecakapan teknik

adalah kecakapan fisik dalam melakukan unsur-unsur aktivitas olahraga secara rasional (efisien) dan efektif. Oleh karena itu untuk mendapatkan kecakapan teknik, perlu diketahui ciri- ciri dari unsur-unsur teknik cabang olahraga tersebut, agar dapat membantu tercapainya hasil yang diinginkan.

Berdasarkan hasil observasi pada mahasiswa pendidikan olahraga FIK UNP angkatan 2023 pada mata kuliah senam dasar masih banyak peserta didik yang belum mampu melakukan dengan teknik yang benar dalam melakukan gerakan meroda. Dari permasalahan di atas, peneliti berpendapat bahwa banyaknya kesalahan dan kegagalan yang dialami pada saat melakukan meroda dikarenakan kondisi fisik para murid yang kurang siap, yang berawal dari pemberian latihan kondisi fisik saat pemanasan yang kurang tepat. Maka dapat diketahui yang menjadi dasar kesulitan adalah faktor fisik yang merupakan faktor utama yang paling berperan untuk melakukan meroda dengan baik.

Dari beberapa unsur kondisi fisik yang mendukung kemampuan gerakan meroda, peneliti ingin menekankan faktor-faktor fisik yang menunjang keberhasilan meroda dilihat dari segi otot-otot yang berhubungan dengan kemampuan meroda. Menurut peneliti otot-otot yang paling dominan dalam menunjang keberhasilan meroda yaitu kekuatan otot tangan.

Kekuatan otot tangan sangat diperlukan dalam melakukan meroda karena kekuatan otot tangan diperlukan untuk menahan berat tubuh dan menjaga keseimbangan tubuh saat menumpu dengan kedua tangan dalam posisi badan terbalik, sehingga tidak jatuh ke depan. Juga berperan untuk

mempertahankan lengan tetap lurus saat posisi badan terbalik. Selain itu diperlukan saat kedua tangan mendorong pada matras setelah meletakkan kedua kaki di matras untuk membantu berdiri tegak. Sehingga kekuatan otot tangan merupakan faktor dasar yang akan menentukan berhasil atau tidaknya peserta didik dalam melakukan meroda.

Peneliti ingin meneliti gerakan meroda karena meroda merupakan gerakan yang kompleks dan memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi dan juga dalam prakteknya banyak kegagalan dan kesalahan yang dilakukan murid sehingga peneliti tertarik untuk mencari solusi dari permasalahan tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka faktor yang menyebabkan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Kekuatan otot tangan
2. Ketepatan putaran tubuh
3. Mental
4. Ayunan kaki
5. Posisi tangan
6. Sarana dan Prasarana
7. Metode Pembelajaran
8. Media Pembelajaran

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dan terbatasnya dana, tenaga, dan waktu yang tercakup dalam penelitian ini maka peneliti membuat suatu

batasan masalah agar penelitian ini lebih terarah dan sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Maka peneliti membatasi masalah pada penelitian ini yaitu hubungan kekuatan otot tangan dengan gerakan meroda pada mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :Apakah terdapat hubungan kekuatan otot tangan mempengaruhi sikap meroda mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tangan dengan sikap meroda mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini berdasarkan tujuan yang telah dikemukakan di atas sebagai berikut :

1. Bagi peneliti, penelitian ini menjadi acuan bagi peneliti sebagai guru atau pengajar nantinya dalam proses latihan untuk meningkatkan kemampuan gerakan meroda pada senam lantai.
2. Bagi guru olahraga dan dosen olahraga, menambah pengetahuan dan masukan dalam melaksanakan proses pembelajaran dalam senam lantai.

3. Bagi pelatih, penelitian ini menjadi masukan sekaligus acuan bagi pelatih untuk penyusunan program latihan senam lantai.
4. Bagi peneliti lain, penelitian ini bisa sebagai acuan dan tambahan informasi ilmiah atau rujukan.