

## Hubungan antara Fleksibilitas Panggul dengan Keterampilan Kayang dalam Senam Lantai

### *The Relationship between Pelvic Flexibility with Kayang Skills in Gymnastics*

**Budiman, Ade Febrianto, Ali Budiman, Ruslan Rusmana**

STKIP Pasundan, Cimahi, Jawa Barat, Indonesia  
[Budiimann13@gmail.com](mailto:Budiimann13@gmail.com) , [aliitock01@gmail.com](mailto:aliitock01@gmail.com)

#### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara fleksibilitas panggul dengan keterampilan kayang dalam senam lantai. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Pasundan 1 Bandung berjumlah 327 siswa. Sampel yang terpilih adalah kelas X MIPA 2 sebanyak 35 siswa yang diambil secara *cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *static flexibility test* dan tes keterampilan gerak dasar kayang. Analisis data pada penelitian ini menggunakan SPSS 23. dengan teknik bivariate. Hasil penelitian menunjukkan nilai  $r$  0,834 dan Sig. (2-tailed)  $0,002 < 0,005$ , maka hubungan signifikan, atau dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas panggul dengan keterampilan kayang dalam senam lantai.

#### **Abstract**

*The purpose of this study to determine the relationship between the flexibility of the pelvic with kayang skills in gymnastics floor. The method used in this research is the correlation method. The population of this research is all class X SMA Pasundan 1 Bandung totaling 327 students. The sample selected is a class X MIPA 2 as many as 35 students were taken by cluster random sampling. The instrument used was static flexibility test and basic motor skills tests kayang. Data analysis in this study used SPSS 23. with the bivariate technique. The results showed that the value was  $r$  0.834 and Sig. (2-tailed)  $0.002 < 0.005$ , then a significant relationship, or it can be stated that there is a significant relationship between flexibility of pelvic kayang skills in gymnastics floor.*

**Keywords:** *physical education, flexibility, kayang, gymnastics.*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan salah satu sektor penting dalam pembangunan di setiap negara. Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas dalam pasal 1 disebutkan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, mengembangkan segala potensi yang dimiliki peserta didik melalui proses pembelajaran. Pendidikan juga merupakan sebuah aktifitas yang memiliki maksud atau tujuan tertentu yang diarahkan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki manusia baik sebagai manusia ataupun sebagai masyarakat dengan sepenuhnya (Nurkholis, 2013).

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media atau alat untuk mencapai tujuan, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan individu secara organis, neuromuscular, intelektual, dan emosional (Winarno 2006, hlm. 2). Hal tersebut sesuai dengan Sukintaka (2000, hlm, 2) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani.

Dalam materi pendidikan jasmani (PJOK) terdapat materi pembelajaran senam lantai. Senam lantai adalah kegiatan olahraga yang cara gerakan dan bentuk latihannya dilakukan di lantai. Salah satu materi yang terdapat dalam materi senam lantai yaitu gerak kayang. Gerak tersebut merupakan sebuah gerakan senam lantai dengan posisi kedua tangan dan kaki akan bertumpu pada matras dengan posisi terbalik kemudian meregang dan panggul serta perut diangkat ke atas. Dalam gerakannya menuntut kemampuan lentingan yang baik, karena pada saat melenting posisi badan bertumpu pada empat titik dalam keadaan terbalik dengan merenggang dan mengangkat perut dan pinggang.

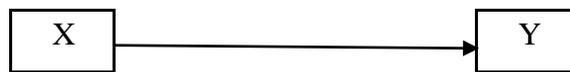
Untuk melakukan gerakan tersebut komponen yang paling penting selain kekuatan adalah fleksibilitas. Fleksibilitas dapat didefinisikan sebagai kemampuan otot dan persendian untuk bergerak secara leluasa dalam lingkup gerak maksimal. Sebagaimana yang dipaparkan Holland, dkk. (2002) Fleksibilitas merupakan istilah umum yang menggambarkan rentang gerak atau range of motion (ROM) atau gerakan sendi tunggal atau ganda. Kemudian menurut Sukadiyanto & Muluk (2011), kelentukan berkaitan erat dengan kondisi fleksibilitas antara tulang dengan persendian.

Dalam pembelajaran gerak kayang senam lantai, tingkat fleksibilitas siswa terkadang menjadi kendala terutama fleksibilitas panggul. Menurut hasil observasi awal, menemukan siswa yang kesulitan melakukan gerak kayang dalam senam lantai, salah satunya dikarenakan fleksibilitas panggul siswa yang kurang baik. Dengan demikian, fleksibilitas panggul diharapkan dapat menjadi salah satu indikator keberhasilan siswa dalam mempraktekan gerak kayang senam lantai. Namun sejauh ini,

dapat dikatakan bahwa data empiris tentang mengenai hubungan fleksibilitas panggul terhadap hasil gerak kayang dalam senam lantai masih kurang. Adapun hasil penelitian hubungan fleksibilitas (Mulyana, 2018) yang dikaitkan dengan keterampilan stut pada senam lantai. Maka berdasarkan keadaan tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan fleksibilitas panggul terhadap keterampilan kayang dalam senam lantai.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Pasundan 1 Bandung berjumlah 327 siswa. Sampel yang terpilih adalah kelas X MIPA II sebanyak 35 siswa yang diambil secara cluster random sampling. Instrumen yang digunakan adalah static flexibility test (trunk and neck) dan tes keterampilan gerak dasar kayang. Analisis data pada penelitian ini menggunakan SPSS 23. dengan teknik bivariate.



**Gambar 1. Desain Penelitian**

Keterangan:

X : Flesksibilitas panggul.

Y : Keterampilan kayang dalam senam lantai.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Pengujian analisa korelasi untuk menguji hipotesis penelitian dilakukan setelah melakukan uji praanalisis berupa uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sebaran data pada populasi berdistribusi secara normal atau tidak. Pengujian dilakukan dengan menggunakan One Sample Kolmogorov Smirnov Test pada SPSS 23 for Windows. Data memiliki distribusi normal jika memiliki nilai koefisien  $p > 0,05$ , sedangkan data memiliki distribusi tidak normal jika memiliki nilai koefisien  $p < 0,05$ . Berdasarkan pengujian normalitas pada variabel fleksibilitas panggul didapatkan nilai koefisien  $p = 0,200$  ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa variabel fleksibilitas panggul memiliki distribusi data normal. Sedangkan untuk variabel dukungan gerak dasar kayang, diketahui bahwa nilai koefisien  $p = 0,082$  ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa variabel gerak dasar kayang memiliki distribusi data normal. Hasil uji normalitas dapat diketahui melalui tabel berikut:

**Tabel 1. Deskripsi data**

	Kolmogorv-Smirnov	Asymp. Sig. (2- tailed)	Keterangan
Fleksibilitas panggul	0,293	0,200	Data Normal
Gerak dasar kayang	0,139	0,082	Data Normal

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan variabel tergantung dan variabel tidak tergantung memiliki hubungan linear. Hubungan antara kedua variabel dikatakan linier apabila  $p > 0,05$ , sedangkan hubungan kedua variabel dikatakan tidak linier apabila  $p < 0,05$ . Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa  $p = 0,653$  ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara fleksibilitas panggul dan gerak dasar kayang. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2. Hasil uji linearitas**

Deviaton From Linearity	Sig	Keterangan
29,389	0,653	Data Linear

Uji hipotesis merupakan langkah dalam teknik analisa statistik untuk membuktikan hipotesis penelitian ini diterima atau tidak. Uji hipotesa dilakukan setelah melakukan uji normalitas dan uji linieritas. Hasil uji normalitas sebelumnya menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki distribusi data normal. Pada uji linieritas untuk kedua variabel adalah linier. Langkah untuk melakukan uji koefisien korelasi pada data yang berdistribusi normal adalah dengan melakukan uji korelasi Bivariate. Hasil analisis koefisien korelasi antara fleksibilitas panggul dan gerak dasar kayang adalah menunjukkan nilai  $r = 0.834$  dan  $p = 0.002$  ( $p < 0,01$ ). Hubungan yang signifikan ini membuat hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas panggul dengan gerak dasar kayang. Hasil uji hipotesis dapat dilihat melalui tabel di bawah ini:

**Tabel 3. Uji Korelasi Bivariate Pearson**

		Correlations	
		Fleksibilitas Paggul	Gerak Dasar Kayang
Fleksibilitas Paggul	Pearson Correlation	1	,834
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	35	35
Gerak Dasa Kayang	Pearson Correlation	,834	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	35	35

## Pembahasan

Fleksibilitas panggul merupakan salah satu komponen penting yang harus dimiliki siswa dalam melakukan keterampilan kayang dalam senam lantai. Harsono (1988) mengungkapkan “fleksibilitas penting sekali dalam hampir semua cabang olahraga, terutama cabang olahraga yang banyak

menuntut gerak sendi seperti senam, loncat indah, beberapa no atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar, gulat, dan sebagainya.” Kemudian, dengan hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas panggul dengan gerak dasar kayang dalam senam lantai. Hal tersebut juga sesuai dengan penelitian (Mulyana, 2018) mengenai hubungan fleksibilitas terhadap materi pembelajaran senam lantai.

## **KESIMPULAN**

Pada bagian akhir dari penelitian ini, peneliti akan memaparkan kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan temuan hasil penelitian. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas panggul dengan gerak dasar kayang dalam senam lantai.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Depdiknas (2003). Undang-Undang RI No.20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. Bandung: Tambak Kusuma CV.
- Holland, G. J., Tanaka, K., Shigematsu, R., & Nakagaichi, M. (2002). Flexibility and physical functions of older adults: a review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10(2), 169-206.
- Mulyana, F.R (2018). Hubungan Fleksibilitas Panggul Dan Power Otot Lengan Dengan Keterampilan Stut Pada Senam Lantai. *Journal of S.P.O.R.T.* 2 (1) 43-48
- Nurkholis (2013) Pendidikan Dalam Upaya Memajukan Teknologi. *Jurnal Kependidikan*, 1 (1), 24-44.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukintaka (2000). Tugas guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Jakarta. PT Bumi Aksara.
- Winarno, M.E. (2006). Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang.