

FAKTOR YANG MENGHAMBAT KEMAMPUAN GERAKAN LONCAT HARIMAU SISWA KELAS X MA NW KETANGGA

Muhammad Husni Tamim¹, Rina Nopiana², Lalu Erfan Suryadi³
Universitas Hamzanwadi
husnitamim0@gmail.com

Abstract

This study aims to find out what factors hinder students from doing the tiger jump movement for class Xa MA NW Ketangga students. The type of research used in this study is descriptive qualitative. Research instruments in the form of observations and interviews. The research sample in this study was 31 students of class Xa MA NW Ketangga. The data analysis technique used in this study uses data triangulation techniques. Based on the results of interviews with several respondents, it is known that the inhibiting factors for doing the Tiger Jumping Movement can be based on internal and external factors. (1) Internal factors are in physical form and poor muscle strength, body flexibility, balance, shoulder strength in learning tiger jumping, while from physical factors students feel ashamed, tense, doubtful, difficult and feel anxious in doing the tiger jump movement. (2) external factors: the lack of facilities and infrastructure for learning tiger jumping gymnastics is still not good.

Keywords: *Inhibiting Factors, Movement Ability, Jumping Tiger*

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor apa saja yang menghambat siswa dalam melakukan gerakan loncat harimau siswa kelas Xa MA NW Ketangga. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Instrumen penelitian berupa observasi dan wawancara. Sampel penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas Xa MA NW Ketangga sebanyak 31 siswa. Teknik analisis datayang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi data. Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa responden diketahui bahwa faktor penghambat Melakukan Gerakan Loncat Harimau dapat didasarkan pada faktor internal dan eksternal. (1)Faktor internal dalam bentuk fisik dan kurang baiknya kekuatan otot, kelentukan tubuh, keseimbangan, kekuatan bahu dalam pembelajaran loncat harimau sedangkan dari faktor psikologis siswa–siswi merasakan malu, tegang, ragu, kesulitan dan merasa cemas dalam melakukan gerakan loncat harimau. (2) faktor eksternal: kurangnya sarana dan prasarana pembelajaran senam lantai loncat harimau masih kurang baik.

Kata Kunci: Faktor Menghambat, Kemampuan Gerakan, Loncat Harimau

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik melalui aktivitas jasmani Sehingga pendidikan jasmani harus di ajarkan kepada setiap peserta didik pada semua jenjang pendidikan (sandey Tantra Pramitha, 2018: 42).

Eva Faridah, (2016: 39) Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan, bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Senam merupakan jenis olahraga yang mengakar pada kebudayaan Yunani kuno dalam menyembah Dewa Zeus. Pada permulaan abad ke-20, senam mulai diperkenalkan sebagai salah satu cabang olah tubuh yang kemudian menjadi populer diberbagai negara. Dalam masa perkembangannya, senam kemudian membagi dirinya ke dalam beberapa jenis spesifik. Satu diantaranya adalah senam lantai atau bisa juga di kenal dengan istilah *floor exercise*. Apa yang dimaksud dengan senam lantai sederhana, senam ini sama saja dengan pengertian senam pada umumnya. Sama seperti namanya, senam ini dilakukan di atas lantai tanpa bantuan alat apapun kecuali matras yang bisa digunakan jika diinginkan (kemendikbud, 2017 : 223).

Loncat harimau merupakan pengembangan dari gerakan guling depan akan tetapi gerakan loncat harimau dilakukan dengan gerakan lompatan pada saat di udara jaraknya lebih jauh. Untuk dapat melakukan gerakan loncat harimau (Lusi ranayanti, 2015: 6).

Mujib Kuadi, (2019:26) adapun dari hambatan-hambatan dalam pembelajaran loncat harimau adalah suatu kondisi dalam belajar loncat harimau yang ditandaidengan hambatan-hambatan untuk mencapaitujuan pembelajaran loncat harimau. Ada 2 faktor yang mempengaruhi pembelajaran loncat harimau di sekolah yaitu faktor internal yang meliputi faktor psikologi dan faktor fisiologis, sedangkan faktor eksternal meliputi guru, keluarga, siswa dan lingkungan sekolah.

Rendahnya kemampuan dalam loncat harimau di rasa sulit bagi siswa, banyak siswa merasa kesulitan dengan materi loncat harimau, kurangnya kekuatan otot lengan, kurangnya kelentukan tubuh, kurangnya sarana dan prasarana di sekolah, sedangkan berdasarkan wawancara dengan siswa, menurut siswa ada beberapa hal yang membuat menghambat dalam melakukan loncat harimau.

Berdasarkan permasalahan di atas maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang Faktor Yang Menghambat Kemampuan Melakukan Gerakan Loncat Harimau secara lebih jauh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian data kualitatif dengan cara survey, observasi dan wawancara pengambilan data menggunakan wawancara tanya jawab. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui faktor yang menghambat kemampuan melakukan gerakan loncat harimau siswa kelas X MA NW KETANGGA kecamatan suela. Dan berusaha untuk mencari informasi, gambar secara teratur, singkat dan jelas mengenai peristiwa sehingga di tarik makna hambatan-hambatan siswa siswi dalam pembelajaran loncat harimau,. Dengan menggunakan pendekatan deskriptif .

Menurut Moh. Nazir, (2014:43) deskriptif merupakan suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi , suatu sistem pemikiran. Sedangkan menurut Prof. Dr. Nana Syaodih Sukmadinata (2012: 74). penelitian deskriptif penelitian tidak melakukan manipulasi atau memberikan perlakuan-perlakuan tertentu terhadap variable atau merancang sesuatu yang di harapkan terjadi pada variabel, tetapi semua kegiatan, kejadian, keadaan, aspek komponen atau variabel berjalan sebagaimana adanya.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian faktor yang menghambat kemampuan melakukan gerakan loncat harimau siswa kelas Xa MA NW Ketangga Kecamatan Suela dalam penelitian ini, peneliti akan menampilkan data terkait dengan wawancara faktor yang menghambat kemampuan melakukan gerakan loncat harimau pada siswa-siswi kelas Xa MA NW

Ketangga Kecamatan Suela. Hasil wawancara dilakukan oleh peneliti kepada kelas Xa MA NW Ketangga yang berjumlah 31. Ada 18siswa-siswi menyatakan merasa cemas dalam mengikuti pembelajaran loncat harimau. sebagai *key informan* dalam penelitian ini adalah guru PJOK MA NW ketangga kecamatan suela.

1. **Fakor Internal**

Faktor internal yang ada dalam penelitian ini didasarkan pada factor fisik dan psikologis.

a. Indkator Fisik

- 1) Dari 31 siswa-siswi kelas Xa MA NW Ketangga Suela, ada 18 siswa-siswi menyatakan kekuatan ototnya “kurang baik” sedangkan 13 siswa-siswi menyatakan kekuatan otot saya “baik”.
- 2) Faktor kelentukan tubuh siswa-siswi menyatakan ada 17 menjawab “kurang baik” untuk 14 siswa-siswi menjawab kelentukan tubuh saya “baik”.
- 3) faktor keseimbangan ada 18 siswa-siswi menyatakan kurang baik sedangkan 13 siswa-siswi menyatakan “baik”.
- 4) faktor kekuatan bahu 19 siswa menjawab kekuatan bahu saya “kurang baik” untuk 12 siswa-siswi menyatakan kekuatan bahu saya “baik”.

b. Indikator Psikologis

- 1) Faktor apakah kamu merasa malu jika melakukan gerakan loncat harimau ada 17 siswa siswi yang menjawab “ya” saya merasa malu melakukan gerakan loncat harimau sedangkan 14 siswa-siswi yang menyatakan saya “tidak” merasa malu melakukan gerakan loncat harimau.
- 2) Faktor apakah kamu merasa tegang jika kamu melakukan gerakan loncat harimau ada 20 siswa-siswi menjawab “iya” saya merasa tegang, 11 siswa-siswi menyatakan saya “tidak” merasa tegang untuk melakukan gerakan loncat harimau.

- 3) Faktor apakah kamu ragu untuk melakukan gerakan loncat harimau ada 18 siswa-siswi yang menyatakan “iya” saya merasa ragu, untuk 13 siswa-siswi menyatakan saya “tidak” merasa ragu dalam melakukan gerakan loncat harimau.
- 4) Faktor apakah kamu merasa kesulitan dalam konsentrasi saat pembelajaran loncat harimau ada 21 siswa-siswi yang menjawab “ya” saya merasa kesulitan dalam konsentrasi, sedangkan 10 siswa-siswi menjawab “ya” saya tidak kesulitan dan dalam konsentrasi saat melakukan gerakan loncat harimau.
- 5) Faktor apakah kamu merasa cemas saat mengikuti pembelajaran loncat harimau ada 18 siswa-siswi yang menjawab “ya” saya merasa cemas, untuk 13 siswa-siswi menjawab saya “tidak” merasa cemas saat mengikuti pembelajaran loncat harimau.

2. Faktor Eksternal

Hasil wawancara peneliti dengan guru menyatakan “Di sini sarana dan prasarannya yaitu ruangan yang digunakan sangat luas, kondisi matrasnya tipis, kurang besar, dan robek.

Dengan matras yang belum baik tersebut membuat pembelajaran loncat harimau terhambat, karena matras yang digunakan dalam kondisi yang kurang baik maka pembelajaran loncat harimau kurang maksimal sesuai dengan keinginan siswa-siswi dan guru pjok di MA NW Ketangga Suela dalam pembelajaran loncat harimau.

PEMBAHASAN

Senam merupakan kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak yang ada di seluruh bagian tubuh, baik kelompok otot tubuh bagian depan, belakang, samping, tubuh bagian atas, tengah, serta bagian bawah. Dalam olahraga senam lantai ada berbagai gerakan yang susah untuk dilakukan salah satu gerakan senam lantai adalah gerakan loncat harimau. Biasanya siswa dalam melakukan gerakan loncat harimau masih mempunyai hambatan,

sehingga prestasi belajarloncat harimau siswa masih belum maksimal. Oleh karena itu perlu diketahui factor yang dapat menghambat siswa dalam melakukan gerakan loncat harimau.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut faktor yang menghambat kemampuan melakukan gerakan loncat harimau siswa kelas Xa MA NW Ketangga kecamatan Suela diketahui didasarkan pada faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri sendiri dalam penelitian ini faktor internal di dasarkan pada fisik dan psikologis anak. Hasil di atas diartikan siswa sendiri mempunyai kesulitan dalam menguasai loncat harimau. Hasil kondisi fisik dari kekuatan otot, kelentukan tubuh, keseimbangan, kekuatan bahu, sebagian besar siswa-siswi merasa kesulitan untuk melakukan loncat harimau, kondisi itu membuat siswa kesulitan untuk menguasai teknik dasar loncat harimau, seperti kurang kuatnya otot lengan dalam menopang tubuh saat melakukan loncatan, kurangnya fleksibilitas tubuh saat melakukan guling ke depan. Selain itu beberpa sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas Xa MA NW Ketangga kecamatan Suela, hal tersebut juga berpengaruh pada kondisi fisik yang cukup menghambat dibandingkan laki-laki. Biasanya seorang perempuan mempunyai kondisi fisik yang kurang dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan faktor internal pada indikator psikologis yaitu 1).Indikator fisik. a). Dari 31 siwa-siswi kelas Xa MA NW Ketangga Kecamatan Suela, 18 siswa-siswi menyatakan kekuatan ototnya “kurang baik” untuk 13 siswa-siswi menjawab kekuatan ototnya “baik”. b). Kelentukan tubuh ada 17 siswa-siswi menyatakan “kurang baik” untuk 14 siswa-siswi menjawab “baik”. c). keseimbangan ada 18 siswa-siswi menyatakan “kurang baik” untuk 13 siswa-siswi menjawab “baik”. d). kekuatan bahu 19 siswi menjawab “kurang baik” sedangkan 12 menjawab “baik”. 2). Indikator fisikolgis. a). siswa-siswi merasa malu ada 17 menjawab “iya” saya merasa malu, 14 siswa-siswi “tidak” merasa malu. b). mersa tegang ada 20 siswa-siswi yang menjawab “iya” saya merasa tegang, untuk 11 siswa-siswi tidak merasa tegang. c). ada 18 siswa-siswi merasa

ragu, untuk 13 siswa-siswi tidak merasa ragu. d). merasa kesulitan dalam konsentrasi ada 21 siswa-siswi, sedangkan 10 siswa-siswi menyatakan tidak kesulitan dalam konsentrasi. e). 18 siswa-siswi yang merasa cemas, untuk 13 siswa-siswi tidak merasa cemas.

Faktor fisik dan psikologis adalah faktor yang berasal dari diri-sendiri atau keadaan anak yang dapat mempengaruhi proses belajar.

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri siswa, yang mana faktor tersebut menjadi faktor pendukung utama dalam melakukan loncat harimau, dalam penelitian ini faktor Ekstrinsik didasarkan pada guru, lingkungan sekolah sarana dan prasarana.

Terbatasnya sarana dan prasarana membuat anak kurang bebas untuk bermain dan berlatih. Terbatasnya jumlah matras di sekolah membuat anak harus bergantian menggunakannya. Hal tersebut akan sangat menghambat anak untuk belajar.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru menyatakan “Di sini sarana dan prasarananya yaitu ruangan yang digunakan sangat luas, kondisi matrasnya tipis, kurang besar, dan robek.

Berdasarkan faktor eksternal telah diketahui guru selama ini sarana dan lingkungan sekolah sarana yang dimiliki sekolah masih kurang memadai, kondisi matras yang rusak, serta matras hanya ada 3 buah, oleh sebab itu faktor eksternal ini menjadi perhatian guru dan sekolah untuk bisa menyediakan sarana dan prasarana yang lebih memadai agar siswa lebih maksimal dalam pembelajaran loncat harimau.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa responden diketahui bahwa “faktor yang menghambat kemampuan melakukan gerakan loncat harimau siswa kelas Xa MA NW Ketangga Kecamatan Suela dapat didasarkan faktor internal pada indikator fisik dan psikologis yaitu : 1). Indikator fisik. a). Dari 31 siswa-siswi kelas Xa MA NW Ketangga Kecamatan Suela, 18 siswa-siswi menyatakan kekuatan ototnya “kurang baik”

untuk 13 siswa-siswi menjawab kekuatan ototnya “baik”. b). Kelentukan tubuh ada 17 siswa-siswi menyatakan “kurang baik” untuk 14 siswa-siswi menjawab “baik”. c). Keseimbangan ada 18 siswa-siswi menyatakan “kurang baik” untuk 13 siswa-siswi menjawab “baik”. d). Kekuatan bahu 19 siswi menjawab “kurang baik” sedangkan 12 menjawab “baik”. 2). Indikator fisikologis. a). Siswa-siswi merasa malu ada 17 menjawab “iya” saya merasa malu, 14 siswa-siswi “tidak” merasa malu. b). Merasa tegang ada 20 siswa-siswi yang menjawab “iya” saya merasa tegang, untuk 11 siswa-siswi tidak merasa tegang. c). Ada 18 siswa-siswi merasa ragu, untuk 13 siswa-siswi tidak merasa ragu. d). Merasa kesulitan dalam konsentrasi ada 21 siswa-siswi, sedangkan 10 siswa-siswi menyatakan tidak kesulitan dalam konsentrasi. e). 18 siswa-siswi yang merasa cemas, untuk 13 siswa-siswi tidak merasa cemas. Dari faktor eksternal yaitu: sarana dan prasarannya yaitu ruangan yang digunakan sangat luas, kondisi matrasnya tipis, kurang besar, dan robek.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan jika kedua factor tersebut mempunyai peran tersendiri dalam menghambat siswa melakukan gerakan loncat harimau. Faktor internal didasarkan pada indikator fisik dan psikologis, sedangkan faktor eksternal di dasarkan pada sarana dan prasarana.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Peneliti hanya melakukan penelitian pada faktor yang menghambat siswa dalam melakukan gerakan loncat harimau, bagi peneliti selanjutnya disarankan sampel penelitian yang digunakan lebih banyak lagi, sehingga diharapkan faktor yang menghambat siswa dalam melakukan gerakan loncat harimau dapat teridentifikasi secara luas.
2. Bagi pihak MA NW ketangga kecamatan dapat memperhatikan factor apa saja yang menghambat siswa dalam melakukan gerakan loncat harimau, sehingga kekuarangan yang menjadi penghambat siswa dalam melakukan gerakan loncat harimau dapat teratasi.
3. Guru PENJASKES agar dapat mengembangkan kegiatan pembelajaran senam

lantai loncat harimau agar pembelajaran siswa-siswi dalam pembelajaran tersebut meningkat, sehingga apa saja yang menjadi tujuan pembelajaran tersebut bisa tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Eva faridah. 2016. Jurnal. Mengajar pendidikan jasmani melalui permainan ide kreatif mengoptimalkan aspek pedagogic.
- Kemdekbud, 2017 <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2017/02/sekolahinklusi-dan-pembangunan-slb-dukung-pendidikan-inklusi>. Diakses tanggal 26 februari 2021
- Lusi ratnayanti fidiyah.2016 pengembangan media pembelajaran loncat harimau dalam senam lantai pada siswa KELAS IX SMP Negeri 3 nganjuk tahun pelajaran 2015/2016.tesis.UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI.
- Moh. Nazir, 2014. Metode penelitian. Bogor : Ghalia indonesia.
- Mujib kuadi falentino. 2019. Tesis. Faktor yang menghambat gerakan kemampuan melakukan gerakan loncat hariamu siswa kelas VII SMP Negeri 1 jatinam kabupaten kelaten.
- Nana syaodih sukmadinata (2012). Metode penelitian pendidikan. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Sandey Tantra pramitha, dkk. 2018. Jurnal. Revitalisasi pendidikan jasmani untuk usia dini melalui penerapan model bermain edukatif berbasis alam.