

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Tinjauan Pustaka Senam Lantai

Senam lantai merupakan senam yang dilakukan di atas lantai, biasanya menggunakan matras sebagai alasnya. Penggunaan matras dalam senam lantai ini tentunya untuk mengurangi cedera saat melakukan senam lantai. Hal tersebut dilakukan karena senam lantai melakukan gerakan yang langsung bersentuhan dengan lantai.

Dikutip dari buku ajar senam dasar (Pasaribu, 2022). Senam lantai adalah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk pembelajarannya dilakukan di lantai. Jadi lantai/matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai disebut juga dengan istilah latihan bebas. Tujuan melakukan senam lantai selain untuk meningkatkan kemampuan melakukan bentuk- bentuk gerakan senam lantai sendiri juga sebagai pembelajaran pembentukan kemampuan untuk melakukan gerakan senam dengan alat.

Senam lantai umumnya memiliki gerakan seperti, berguling, melompat, berputar, bertumpu dengan tangan atau kaki, bertumpu dengan punggung, bertahan untuk menyeimbangkan badan, bahkan bertumpu dengan kepala saja. Gerakan senam lantai itu bisa dilakukan di mana saja. Umumnya gerakan senam lantai jika dilakukan di pertandingan resmi biasanya berada di dalam ruangan berukuran 12×12.

Senam berasal dari istilah bahasa Inggris yang memiliki nama “*gymnastic*”. Artinya senam dilakukan di dalam ruangan khusus serta melakukan performa dari gerakan, kecepatan, keserasian, dan juga kekuatan tubuh. Performa tersebut dibutuhkan karena senam lantai

membutuhkan kombinasi-kombinasi gerakan agar manfaat mental dan fisik dapat dirasakan.

Menurut (Ricky, 2022) Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik dan salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan. Selain itu senam lantai mengacu pada gerakan kombinasi yang terpadu dari setiap anggota tubuh seperti, kemampuan gerak, keseimbangan, kecepatan, kekuatan, ketepatan, kelincahan, dan juga kelenturan tubuh. Untuk bisa melakukan kegiatan senam lantai, diharuskan banyak melakukan latihan untuk setiap gerakannya.

Jenis senam lantai disebut juga latihan bebas karena pesenam tidak harus menggunakan peralatan khusus. Terkadang pesenam menggunakan alat berupa bola atau pita untuk meningkatkan fungsi gerakan, tetapi tidak wajib digunakan. Gerakan tetap bisa dilakukan meski tanpa alat bantu. (Sitanggang, 022).

Penguasaan keterampilan senam lantai dalam proses latihannya perlu mental yang kuat. Dengan mental yang kuat, maka pikiran dan gerak otot siswa dapat mempraktikkan gerakan senam lantai yang tergolong sulit dan sangat rumit. Apalagi pengaruh dari pengalaman teman yang gagal saat mempraktikkan keterampilan senam lantai dan bahkan menyebabkan cedera, akan memengaruhi tingkat mental siswa yang ingin berlatih senam lantai. Oleh sebab itu, pada mata pelajaran penjas khususnya materi senam lantai di sekolah ini perlu ada penguatan mental siswa di dalam pembelajarannya.

Dalam proses transfer informasi materi senam lantai, pengajar juga perlu memberikan penguatan motivasi secara verbal kepada siswa. Mental seseorang dapat menjadi kuat ketika memiliki pengetahuan lebih tentang sesuatu yang memerlukan mental tersebut. Dengan kata lain, mental siswa dapat kuat jika siswa memiliki banyak pengetahuan dan pengalaman mengenai gerakan senam lantai. (Adi & Fathoni, 2020).

Di Indonesia, sejarah senam lantai sudah dikenal sejak tahun 1912. Itu pada masa penjajahan Belanda. Saat itu senam masuk dalam kurikulum sekolah, sehingga masyarakat Indonesia mulai mengapresiasi berbagai gerakan senam. Senam lantai mulai menyebar ke seluruh Indonesia pada tahun 1916. DR. H. F Minkema adalah pencetus mempopulerkan senam di Indonesia. Sebelum tahun 1918 Dr. Minkema mulai membangun kursus senam lantai di Malang.

Di Kota Bandung, ia dianggap sebagai pelopor dalam mempopulerkan senam di Indonesia. Sekolah senam pertama didirikan di Bandung pada tahun 1922 dengan nama MGSS. Namun pada tahun 1942, Jepang menjajah Indonesia dan melarang semua kegiatan senam, sehingga semua kegiatan senam harus dihentikan. Sebaliknya, Jepang memberikan pendidikan jasmani, dan pendidikan jasmani adalah latihan pagi yang hanya dilakukan siswa di pagi hari. Tersebut adalah bagian dari cerita perkembangan senam lantai diperkenalkan di Indonesia. (Lala, 2022)

Dikutip dari (Munsir, 2021) dalam pengajarannya, senam lantai terbagi menjadi berapa macam gerakan, diantaranya sebagai berikut

a. Guling depan (*Roll Depan*)

Roll depan adalah guling yang dilakukan ke depan. Gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang.

b. Guling Belakang (*Roll Belakang*)

Guling ke belakang ialah gerakan badan berguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari pinggul bagian belakang, pinggang, punggung dan tengkuk.

c. Kayang

Kayang adalah suatu bentuk atau sikap badan telentang yang membusur bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki dengan lutut.

d. Sikap Lilin

Sikap lilin adalah sikap yang dibuat dari sikap semula tidur telentang kemudian mengangkat kedua kaki (rapat) lurus ke atas dengan kedua tangan menopang pinggang.

e. Guling Lenting (*Neckspring*)

Guling lenting adalah suatu gerakan melenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan. Tolakan tersebut dimulai dari sikap setengah guling ke belakang atau setengah guling ke depan dengan kedua kaki merapat dan lutut lurus.

f. Berdiri dengan Kepala (*Headstand*)

Headstand adalah berdiri dengan kepala adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kepala dan ditopang oleh kedua tangan.

g. Berdiri Atas Tangan (*Handstand*)

Handstand adalah keterampilan mempertahankan posisi tubuh dengan bertumpu pada kedua lengan. Gerakan ini diawali dengan melangkahkan salah satu kaki ke depan dan melemparkan kaki yang lain ke belakang sambil menjulurkan kedua lengan ke lantai untuk bertumpu.

Dari pendapat para ahli diatas dapat diambil kesimpulan bahwa senam lantai adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan langsung diatas lantai dengan alat bantu berupa matras sebagai alasnya untuk menghindarkan pelakunya dari cedera. Senam lantai mengacu pada gerakan kombinasi yang terpadu dari setiap anggota tubuh seperti, kemampuan gerak, keseimbangan, kecepatan, kekuatan, ketepatan, kelincahan, dan juga kelenturan tubuh. Dalam penguasaan keterampilan senam lantai dibutuhkan mental yang kuat guna keberhasilan dan kesempurnaan gerakan yang akan dilakukan. Aktivitas senam lantai dapat mendidik keterampilan, kelincahan dan kedisiplinan pelakunya terutama pada anak usia sekolah dasar.

2. Tinjauan Pustaka *Roll* Depan

Gerakan *roll* depan adalah aktivitas tubuh dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga berguling ke arah sisi yang lain dengan posisi badan mengguling atau menggelinding ke depan membulat bola. *Roll* depan merupakan suatu kegiatan dalam olahraga senam yang berfungsi untuk membentuk badan yang kuat, terutama bagian punggung. Selain itu *roll* depan digunakan untuk melatih konsentrasi dan kemampuan siswa setelah melakukan *roll* depan.

Roll depan pada hakikatnya merupakan rangkaian teknik bergerak. Tujuannya agar tubuh melakukan gerak berguling atau menggelinding ke depan seperti halnya bola. Fungsi utamanya untuk memperkuat tubuh, terutama bagian punggung. Gerakan *roll* depan dapat dilakukan dengan awalan posisi jongkok maupun berdiri. Maka, gerakan *roll* depan menjadi penting sehingga dapat dikembangkan dan dikombinasikan dengan gerakan lainnya. Meski ini merupakan senam lantai tanpa alat tapi, namun tetap dibutuhkan satu-satunya peralatan yakni permukaan yang nyaman. Gerakan ini bisa dilakukan di atas rumput, pasir, maupun alas khusus. (Fuad, 2022)

Menurut (Hadjarati & Haryanto, 2020) *roll* depan merupakan gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul pinggang dan panggul bagian belakang. *Roll* depan juga dapat diartikan gerakan guling ke depan, badan yang mengguling ke depan mulai tengkuk punggung kaki pinggang dan panggul belakang. Pada saat *roll* depan, akan terjadi perpindahan berat badan dari tengkuk menuju ke telapak kaki yang memungkinkan suatu perpindahan berat pelakunya.

Menurut (Kurniawan & Sugiarto, 2019) *roll* depan terbagi menjadi beberapa variasi yaitu guling ke depan dengan kedua kaki kangkang, guling kedepan dengan kedua kaki lurus, guling kedepan

dengan salah satu kaki lurus, guling kedepan dengan kaki silang. Berguling dengan kedua kaki kangkang adalah dengan meluruskan kedua kaki posisi kangkang ke samping, tarik dagu dan kedua telapak tangan lurus bertumpu di antara kedua kaki dan digunakan untuk menumpu pada matras. Kemudian berdiri dan kembali ke sikap awal.

Guling ke depan kedua kaki lurus adalah pada saat kaki mendarat luruskan kedua kaki ke depan dan rapat, tarik dagu, dan punggung dibungkukkan. Kedua tangan lurus dan telapak bertumpu di samping badan sebagai penyeimbang, kemudian berdiri kesikap awal. Guling ke depan salah satu kaki lurus yaitu dengan meluruskan salah satu kaki (kaki kanan) ke depan dan kaki kiri ditekuk , kedua tangan lurus ke depan sebagai penyeimbang. Dan kemudian berdiri ke sikap awal.

Guling ke depan kaki silang yaitu pada saat kaki akan mendarat silangkan kaki, dan jongkok berbalik arah dengan posisi awal, kedua tangan lurus ke depan sebagai penyeimbang. Dan kemudian berdiri ke sikap awal.

Pada cabang olahraga senam lantai khususnya guling ke depan latihan kekuatan adalah faktor utama, terutama latihan kekuatan otot lengan. “kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal”(Ismaryati, 2008:111). Diantara bentuk latihan yang dapat dikembangkan untuk kekuatan otot lengan adalah latihan *push up*. Latihan ini mudah dikerjakan dan sederhana dan dilakukan secara teratur dan terus menerus. Mempunyai kelenturan badan, ketangkasan gerakan, kekuatan, keseimbangan tangan, badan dan kaki saling membantu berkesinambungan untuk mendapatkan suatu irama gerakan yang didapat, akhirnya dapat dilihat keindahan dalam gerakan -gerakan yang dilakukan. (Imansyah, 2018)

Awalan dalam senam lantai *roll* depan dapat dibagi dua dengan menggunakan dua jenis awalan yaitu posisi jongkok dan berdiri.

Urutan perkenaan anggota tubuh di matras saat melakukan roll depan diawali dari tengkuk, punggung, pinggang, dan diikuti oleh panggul. Dengan urutan perkenaan yang tepat serta penggunaan alat bantu berupa matras maka akan terjamin pula keselamatan dari pelaku senam lantai *roll* depan.

Beberapa kesalahan yang biasa terjadi ketika melakukan *roll* depan adalah tangan tidak melakukan tolakan, kaki tidak menekuk pada gerakan akhir, tumpuan tangan yang dilakukan kurang tepat, Perkenaan awal pada saat melakukan gerakan *roll* depan, bahu tidak menempel pada matras sehingga tubuh tidak stabil. (Fadillah, 2022)

Gerakan *roll* depan juga memiliki beberapa manfaat, yaitu :

- 1) Membakar kalori. Gerakan senam lantai khusus *roll* depan dapat bermanfaat dalam membakar kalori karena membuat tubuh berkeringat.
- 2) Menguatkan tulang. Gerakan *roll* depan sejatinya dapat membuat tulang jadi kuat karena terdapat putaran yang dilakukan searah dengan bentuk tulang manusia. Apabila dilakukan dengan benar akan dapat menguatkan tulang.
- 3) Melenturkan tubuh. Gerakan *roll* depan dapat juga bermanfaat meningkatkan kelenturan tubuh. Bila dilakukan rutin, niscara semakin mudah melakukannya. Itu adalah tanda badan sudah semakin lentur.

Dari pernyataan yang diungkapkan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *roll* depan merupakan aktivitas tubuh dengan membulatkan atau menggulingkan tubuh sedemikian rupa hingga tubuh menggelinding kedepan. Dalam kegiatan *roll* depan dapat menggunakan matras sebagai alat bantu guna meningkatkan keselamatan pelakunya. Roll depan dapat dilakukan dengan awalan berdiri dan awalan jongkok. Manfaat yang didapat dari aktivitas *roll* depan yaitu dapat membakar kalori dalam tubuh, menguatkan tulang serta dapat meningkatkan tingkat kelenturan tubuh.

3. Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan otot merupakan kondisi fisik seseorang yang di ciptakan oleh otot atau sekelompok otot yang di gunakan tubuh serta melawan tahanan atau beban dalam aktifitas tertentu serta melindungi tubuh dari cedera. Dalam hubungannya dengan olahraga, kekuatan otot merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan hampir dalam setiap cabang olahraga.

Menurut (Rihatno & Tobing, 2019) Kekuatan otot lengan merupakan kemampuan untuk melawan tahanan yang dilakukan oleh kontraksi sekelompok otot dari bahu, pangkal lengan, lengan bagian atas sampai dengan telapak tangan. Kekuatan otot lengan merupakan salah satu penunjang bagi seorang atlet untuk mencapai prestasi maksimal.

Kekuatan otot memiliki peranan yang vital pada seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Kekuatan otot lengan merupakan hal yang sangat berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Banyak cara yang dapat digunakan untuk melatih kekuatan otot lengan. Mulai dari latihan yang memerlukan alat khusus untuk latihan dan juga latihan yang tidak menggunakan alat bantu dalam melakukan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. (Gazali, 2016)

Terdapat beberapa olahraga yang mudah dilakukan guna meningkatkan kekuatan otot lengan seperti halnya *push up*. Menurut (Atmoko, 2021) *Push-up* adalah salah satu gerakan olahraga yang paling umum dilakukan banyak orang. Tak hanya bisa membakar kalori, gerakan *push-up* juga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kekuatan otot lengan secara efektif. Gerakan *push-up* tergolong mudah untuk dilakukan dan bisa dilakukan tanpa menggunakan alat bantu ketika berlatih.

Menurut (Irawan & Sandiyudha, 2018) *push up* adalah salah satu aktifitas fisik yang mudah untuk dilakukan dan tidak memerlukan tempat yang luas. *Push up* dilakukan untuk menguatkan otot-otot tubuh, baik otot lengan, bicep, trisep, bahu dan dada. Dalam pelaksanaan *push up* sendiri ada beberapa kendala yang dialami, diantaranya masih dilakukan secara manual dan butuh pendamping untuk menghitung dan mengkoreksi bahwa gerakan yang dilakukan sudah benar atau belum.

Menurut (Mustaqim, 2018) *Push up* adalah berbaring dengan sikap telungkup, kedua tangan dilipat disamping badan, kedua tangan menekan lantai dan diluruskan, sehingga badan terangkat, sedangkan badan diusahakan lurus dalam satu baris dari kepala sampai kaki. *Push up* dilakukan naik turun dimana tenaga dipusatkan pada kedua lengan untuk menahan berat badan sendiri. *Push up* merupakan latihan fisik yang mengutamakan pada melatih kekuatan otot lengan. Setiap aktivitas fisik dalam latihan olahraga selalu mengakibatkan terjadinya perubahan, antara lain pada keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologis pelakunya.

Selain *push up* jenis latihan plank memiliki manfaat lain di luar meningkatkan kekuatan otot lengan, yakni bisa melatih kekuatan otot perut. Posisi tubuh dalam rangkaian gerakan latihan plank hampir mirip dengan posisi melakukan gerakan *push-up*. Hanya saja terdapat perbedaan karena latihan *plank* tidak membutuhkan gerakan tubuh untuk naik turun.

Dalam upaya peningkatan kekuatan otot lengan bentuk latihan *pull-up* bisa digunakan sebagai bentuk latihan. Kegiatan ini dilakukan dengan bergelantung pada sebuah palang diatas kepala dilanjutkan dengan menarik seluruh bagian tubuh keatas dengan kedua tangan menahan keseluruhan beban tubuh. Olahraga *pull up* dapat menguatkan tiga bagian tubuh sekaligus yakni otot lengan, bahu, dan bagian tubuh belakang. Selain itu, *pull-up* juga dapat membantu

meningkatkan kekuatan cengkeraman serta menguatkan tubuh secara keseluruhan. (Atmoko, 2021)

Dari pendapat beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan adalah kemampuan untuk melawan tahanan yang dilakukan oleh kontraksi sekelompok otot bahu, lengan, hingga otot telapak tangan. Kekuatan otot lengan memiliki peranan yang vital hampir dalam seluruh kegiatan olahraga serta dalam aktivitas sehari-hari. Dalam upaya peningkatan kekuatan otot lengan, push up merupakan salah satu bentuk latihan sederhana yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan. Selain *push up*, *pull up* merupakan salah satu aktivitas yang juga dapat meningkatkan kekuatan otot lengan.

4. Kelentukan Tubuh

Kelentukan merupakan salah satu unsur kebugaran jasmani. Istilah lain kelentukan adalah *flexibility*. Pengertian kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas-luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitarnya persendian.

Kelentukan tubuh sebagai bagian dari kebugaran jasmani adalah kemampuan dari suatu individu untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagiannya dimana lebar bidang gerakan tanpa merasakan ketegangan pada artikulasi-artikulasi dan pemasangan-pemasangan otot. Seorang atlit harus mempunyai kebugaran tubuh yang baik salah satunya yaitu kelentukan tubuh. Hal ini untuk mengurangi ketegangan otot yang dapat mengakibatkan cedera pada saat melakukan gerak olahraga. (Trifayan, 2020)

Menurut (Rusli, 2013) Kelentukan penting sekali dalam hampir semua cabang olahraga, terutama cabang-cabang olahraga yang

banyak menuntut gerakan sendi seperti: senam, loncat indah, beberapa nomor atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar, gulat, dan sebagainya. Atlet yang mempunyai kelentukan yang baik akan mempengaruhi peluang yang lebih besar untuk menciptakan prestasi yang optimal daripada atlet yang kelentukannya kurang baik.

Unsur kelentukan dalam kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai tingkat penyesuaian seseorang pada segala aktivitas kerja secara efektif, efisien, dan optimal saat mengulurkan bagian tubuh. Kelentukan tubuh dalam gerakan akan diperoleh berkat latihan secara rutin. Dalam praktiknya, kelentukan dilatih secara bertahan dan tidak boleh dipaksakan guna menghindari cedera. (Sadheli, 2022)

Tanpa Mengurangi arti dari komponen-komponen yang lain, kelentukan tubuh merupakan unsur penting di dalam gerak manusia. Kelentukan diperlukan di dalam olahraga maupun aktivitas tubuh yang lain, seperti bekerja. Kelentukan diperlukan oleh setiap orang baik tua, muda, anak-anak, laki-laki maupun perempuan. Khususnya bagi anak, kelentukan tubuh sangat membantu untuk penguasaan gerak dasar serta kepercayaan diri. (Suharjana, 2013)

Menurut (Pasaribu, 2022) banyak latihan yang mudah guna peningkatan kekuatan tubuh. Gerakan mencium lutut merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelentukan tubuh. Gerakannya adalah merapatkan kedua kaki lurus, kemudian badan dibungkukkan dengan cara kedua tangan berusaha memegang kedua pergelangan kaki. Dalam melakukan gerakan ini dapat juga dibantu oleh teman dengan cara mendorong tubuh, agar dapat mencium lutut. Gerakan ini dapat dilakukan dengan berdiri dan juga dengan posisi duduk. Gerakan selanjutnya yaitu dengan melentukkan badan ke salah satu kaki yang di luruskan. Kaki satunya ditekuk. Dapat dilakukan secara bergantian antara kaki kanan dan kiri. Tujuan gerakan ini adalah melatih kelentukan otot pinggang sebelah kiri dan kanan.

Dari pendapat beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kelentukan tubuh adalah kemampuan seseorang dalam menggerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitar persendian. Kelentukan tubuh merupakan komponen yang sangat diperlukan dalam aktivitas senam lantai. Gerakan mencium lutut merupakan salah satu latihan sederhana yang dapat meningkatkan kelentukan tubuh. Gerakan mencium lutut dapat dilakukan dengan posisi duduk dan juga dalam posisi berdiri.

5. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks massa tubuh (IMT) merupakan alat ukur yang sederhana dalam pemantauan status gizi orang dewasa terkait dengan kelebihan dan kekurangan berat badan. IMT dapat menggambarkan kadar adipositas atau akumulasi lemak dalam tubuh seseorang. Lemak yang berlebihan dalam tubuh dapat menyebabkan timbulnya risiko terhadap kesehatan. (Ulumuddin & Yhuwono, 2008)

Indeks Massa Tubuh bukan merupakan patokan status gizi seorang atlet, tidak menggambarkan komposisi tubuh dan tidak merepresentasikan persen lemak tubuh, dan tidak akurat untuk memprediksi kelebihan massa lemak dan massa otot. Komposisi tubuh dan berat badan memberi kontribusi terhadap performa latihan. Berat badan dapat mempengaruhi kecepatan, daya tahan dan *power* seorang atlet, sementara komposisi tubuh (massa lemak dan massa tubuh bebas lemak) dapat menghasilkan kekuatan, kelincahan dan penampilan atlet. (Setiowati, 2014).

Usia merupakan faktor yang secara langsung berhubungan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT merupakan suatu cara untuk memantau status gizi seseorang. Berat badan kurang memiliki risiko terserang penyakit infeksi, sedangkan berat badan yang berlebih

(obesitas) memiliki risiko terserang penyakit *degeneratif*. Indeks massa tubuh (IMT) biasa dipakai untuk menentukan kategori berat badan, dari hasil perbandingan dengan tinggi badan. (Lusiana, Widayanti, & dkk, 2019)

Menurut (Mahfud, Gumantan, & Fahrizqi, 2020) Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu cara untuk mengetahui rentang berat badan ideal dan memprediksi seberapa besar risiko gangguan kesehatan. Metode ini digunakan untuk menentukan berat badan yang sehat berdasarkan berat dan tinggi badan. Angka indeks massa tubuh atau dalam bahasa Inggris *Body Mass Index* (BMI) digunakan untuk menunjukkan kategori berat badan seseorang apakah sudah proporsional atau belum. Melalui IMT, seseorang akan tahu apakah berat badannya termasuk kategori normal, kelebihan, atau justru kekurangan.

Terdapat beberapa olahraga ringan yang dapat menjaga keseimbangan imt. Lari merupakan salah satu olahraga yang mudah dilakukan serta tidak membutuhkan peralatan khusus yang juga dapat menjaga kesehatan tubuh. Selain lari kegiatan bersepeda merupakan olahraga yang dapat digunakan untuk menjaga keseimbangan imt. Kegiatan bersepeda merupakan salah satu olahraga yang menyenangkan akan tetapi juga dapat digunakan untuk menjaga kesehatan. (Nursalim, 2022)

Indeks massa tubuh merupakan salah satu nilai perhitungan dari perbandingan berat badan dan tinggi badan. Nilai imt yang baik akan mempengaruhi kinerja dalam beraktifitas, terutama aktivitas olahraga. Imt juga dapat menggolongkan seseorang dalam keadaan normal, kurus ataupun gemuk. Keseimbangan Imt dapat dijaga dengan rajin berolahraga. Tidak diperlukan olahraga yang mahal guna menjaga keseimbangan imt.

Dari pendapat beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa indeks massa tubuh adalah suatu alat ukur yang dapat menentukan

seseorang berada pada keadaan kurus, normal, ataupun gemuk. Cara perhitungan nilai imt dapat dilakukan dengan membagi angka berat badan (kg) dengan angka tinggi badan (m^2). Indeks massa tubuh juga dapat menentukan status nilai gizi seseorang. Terdapat beberapa aktivitas sederhana yang dapat dilakukan guna menjaga keseimbangan imt, seperti bersepeda, lari serta senam.

6. Karakteristik Siswa

Karakteristik berasal dari kata karakter yang berarti ciri, tabiat, watak, dan kebiasaan yang dimiliki oleh seseorang yang sifatnya relatif tetap. Karakteristik peserta didik dapat diartikan keseluruhan pola kelakuan atau kemampuan yang dimiliki peserta didik sebagai hasil dari pembawaan dan lingkungan, sehingga menentukan aktivitasnya dalam mencapai cita-cita atau tujuannya. Karakteristik siswa adalah aspek-aspek atau kualitas perseorangan siswa yang terdiri dari minat, sikap, motivasi belajar, gaya belajar kemampuan berfikir, dan kemampuan awal yang dimiliki. (Hanifah, Susanti, & Adji, 2020)

Karakteristik anak usia pendidikan dasar yaitu senang bermain, bergerak, bekerja dalam kelompok dan senang memperagakan sesuatu secara langsung. Pada masa kanak-kanak sering terjadi gangguan-gangguan dalam perkembangan dan pendidikan yaitu gangguan belajar, gangguan membaca, gangguan berhitung, dan gangguan menulis. (Mutia, 2021)

Pada masa anak Sekolah Dasar dapat dilihat juga karakter pertumbuhan dan perkembangan fisik atau jasmani anak sangat berbeda satu sama lain, sekalipun anak-anak tersebut usianya relatif sama, bahkan dalam kondisi ekonomi yang relatif sama pula. Sedangkan pertumbuhan anak-anak berbeda ras juga menunjukkan perbedaan yang menyolok. Hal ini antara lain disebabkan perbedaan

gizi, lingkungan, perlakuan orang tua terhadap anak, kebiasaan hidup dan lain-lain. (Anggi, 2021)

Setiap siswa memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Masing-masing memiliki cara sendiri dalam perkembangan motorik. Untuk membentuk karakteristik yang baik maka kebiasaan siswa pun harus dimulai dengan hal baik, hal itu dapat menunjang kesehatan tubuh yang nantinya dapat membentuk indeks masa tubuh yang ideal. Diperlukannya karakteristik siswa yang memiliki berat badan dan tinggi badan yang ideal guna menunjang Kesehatan tubuh, siswa dapat diarahkan baik dari lingkungan keluarga maupun sekolah bahwa hidup sehat dapat dilakukan dengan rajin berolahraga. (Ahmad, 2016)

Karakteristik siswa bisa menjadi pertimbangan bagi pengajar dalam menentukan strategi pembelajaran di sekolah. Strategi pembelajaran yang paling baik adalah yang paling sesuai dengan karakteristik siswa. Jika pengajar bisa memahami karakteristik siswanya, maka pengajar dapat menentukan strategi pembelajaran yang paling tepat. Dengan memahami karakteristik siswanya, pengajar dapat membantu mengembangkan minat dan bakat siswanya. Serta membuat siswa dapat memahami pelajaran dengan baik. (Kusumawardani, 2022)

Dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa merupakan suatu hal penting dalam diri siswa dalam melakukan aktivitas. Pemahaman karakteristik siswa juga akan berpengaruh terhadap mutu dan kualitas hasil praktek siswa dalam pembelajaran. Pendidikan karakteristik merupakan tanggung jawab dari semua pihak, baik dari lingkungan sekolah, keluarga, dan juga lingkungan sosial.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Guntoro yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TUBUH DENGAN PRESTASI SENAM LANTAI ROLL DEPAN PADA SISWA PUTRI KELAS X JURUSAN AKUNTANSI SMK NEGERI 1 NGLEGOK KABUPATEN BLITAR TAHUN AJARAN 2015/2016” Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan dan kelentukan terhadap prestasi senam lantai.

Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang saya lakukan adalah terdapat pada variabel penelitiannya. Perbedaannya yaitu terdapat pada metode pengumpulan data yang digunakan. Pada penelitian terdahulu tidak disertakan metode latihan dalam upaya peningkatan otot lengan serta tidak adanya bentuk pengukuran yang dilakukan dalam melakukan penelitiannya. Pada penelitian ini saya akan menggunakan metode latihan *push up* sebagai bentuk upaya peningkatan kekuatan otot lengan siswa di MI GUPPI SEKAR.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Mohamad Taat Abdul Rozaq yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VII D DAN E DI SMP NEGERI 3 SENTOLO KABUPATEN KULON PROGO”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang saya lakukan adalah terdapat pada variabel penelitiannya. Perbedaannya yaitu terdapat pada metode pengumpulan data yang digunakan. Pada penelitian terdahulu digunakan sebagai variabel dalam mengetahui hubungan terhadap kebugaran jasmani sedangkan pada penelitian ini

digunakan sebagai variabel dalam mengetahui tingkat keseimbangan serta kesempurnaan gerakan dalam melakukan gerakan roll depan senam lantai. Pada penelitian ini saya akan melakukan pengukuran IMT siswa MI GUPPI SEKAR sebagai bentuk upaya peningkatan prestasi roll depan.

C. Kerangka Berfikir

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Tidak terkecuali pada siswa sd/mi. Kualitas otot pada siswa sudah seharusnya di tingkatkan sejak usia dini. Banyak bentuk latihan yang dapat digunakan guna peningkatan kualitas otot pada siswa. Kualitas kekuatan otot lengan pada siswa juga perlu di tingkatkan guna peningkatan prestasi belajar siswa. Dalam penelitian kali ini peneliti memilih instrumen *push up* guna mengetahui kekuatan otot lengan objek penelitiannya.

Push up merupakan bentuk kecil latihan pada siswa guna peningkatan kekuatan otot lengan. Selain murah, *push up* juga mudah diajarkan kepada siswa. *Push up* juga mudah dilakukan bagi siswa. Dalam melakukan gerakan *push up* tidak memerlukan peralatan. Gerakan *push up* menitik beratkan beban tubuh kepada kedua lengan sehingga dapat membuat kekuatan otot lengan menjadi meningkat.

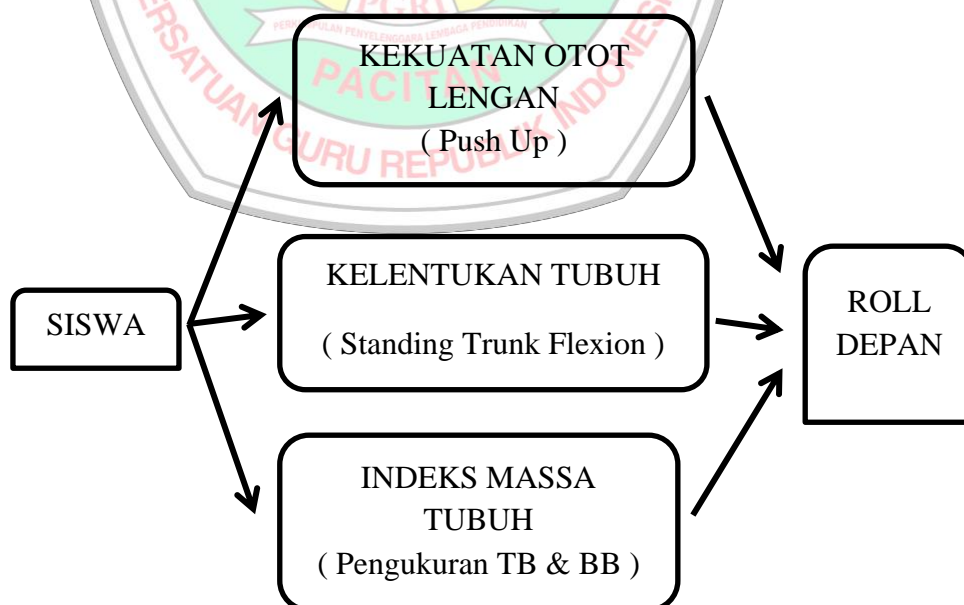
Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas-luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitarnya persendian. Kelentukan tubuh sangat berpengaruh dalam peningkatan prestasi roll depan. Tidak terkecuali pada siswa tingkatan sekolah dasar. *Standing trunk flexion* dipilih peneliti sebagai instrumen penelitian, guna mengetahui tingkat kelentukan tubuh objek penelitiannya.

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh mempertahankan posisi dalam melawan gravitasi, tujuannya untuk menjaga satu bagian tubuh

tetap stabil saat bagian tubuh lainnya bergerak. Semakin besar berat badan pada seseorang juga akan mempengaruhi keseimbangan tubuh. Berat badan juga akan mempengaruhi nilai Indeks Masa Tubuh (IMT) seseorang.

Indeks massa tubuh merupakan proksi *heuristik* untuk lemak tubuh manusia berdasarkan berat badan dan tinggi seseorang. Cara menghitung IMT adalah dengan membagi jumlah berat badan dengan tinggi badan. Dengan perhitungan imt maka seseorang dapat mengetahui bahwa mereka tergolong dalam golongan gemuk, kurus ataupun normal. Semakin baik nilai imt juga akan berpengaruh terhadap keseimbangan tubuh orang tersebut.

Kekuatan otot lengan, kelentukan tubuh, dan nilai IMT diharapkan dapat memperbaiki prestasi roll depan pada siswa usia sd/mi tidak terkecuali pada siswa di MI GUPPI SEKAR. Untuk memperjelas kerangka berfikir pada penelitian ini maka dapat digambarkan dengan skema sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka berfikir

D. Hipotesis Penelitian

Menurut (Saiman & Zaki, 2021) Hipotesis merupakan dugaan sementara atau jawaban sementara terhadap rumusan masalah atau pertanyaan penelitian yang masih harus diuji kebenarannya. Secara umum hipotesis adalah jawaban sementara seorang peneliti terhadap penelitian yang dilakukannya dan dibuktikan kebenarannya setelah penelitian dilakukan.

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir maka hipotesis penelitian ini adalah :

Ha:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap peningkatan prestasi *roll* depan pada siswa di MI GUPPI SEKAR.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan tubuh terhadap peningkatan prestasi *roll* depan pada siswa di MI GUPPI SEKAR.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh terhadap peningkatan prestasi *roll* depan pada siswa di MI GUPPI SEKAR.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan, kelentukan tubuh dan indeks massa tubuh terhadap peningkatan prestasi *roll* depan pada siswa di MI GUPPI SEKAR.