PENGARUH KESEIMBANGAN, DAYA TAHAN OTOT PERUT DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN MELAKUKAN SIKAP LILIN PADA SISWI DI SDN MANGUNSARI KECAMATAN KEDUNGWARU KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2015/2016

ABDOMINAL MUSCLE ENDURANCE AND WAIST FLEXIBILTY BODY BALANCE AS INFLUENCE FACTORS FOR THE ABILITY ON FEMALE STUDENTS MANGUNSARI ELEMENTARY SCHOOL, TO POSE CANDLESTICK POSITION SUB DISTRIC OF KEDUNGWARU REGENCY OF TULUNGAGUNG THE ACADEMIC 2015/2016 YEARS

Oleh :
NANIK SRI ASTUTIK
NPM : 14.0.06.01.0029

PROGRAM STUDI S-2 KEGURUAN OLAHRAGA
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2017

Tesis oleh:

NANIK SRI ASTUTIK
NPM : 14.0.06.01.0029

Judul:

PENGARUH KESEIMBANGAN, DAYA TAHAN OTOT PERUT DAN KELENTUKAN TOGOK TERHDAP KEMAMPUAN MELAKUKAN SIKAP LILIN PADA SISWI DI SDN MANGUNSARI KECAMATAN KEDUNGWARU KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan kepada panitia ujian tesis
Program pascasarjana pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi
UN PGRI Kediri

Tanggal : .....

Pembimbing I	Pembimbing II
Prof. Dr. H. Sugiono, M.M	Dr. Atrup, M.Pd., M.M
NIDN. 0014015706	NIDN. 0709116101

ii

Nanik Sri Astutik

NPM : 14.0.06.01.0029

Judul :

PENGARUH KESEIMBANGAN , DAYA TAHAN OTOT PERUT DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN MELAKUKAN SIKA LILIN PADA SISWI SDN MANGUNSARI KECAMATAN KEDUNGWARU KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2015-2016

Telah dipertahankan di Depan
Penguji Tesis Program Studi Magister Keguruan Olahraga Program Pascasarjana
UniversitasNusantara PGRI Kediri
Pada tanggal : 3 Februari 2017

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

nitia Penguji :

1. Ketua : Dr.Zainal Afandi, M.Pd
2. Sekretaris : Dr.Hj.Sri Panca Setyawati, M.Pd
3. Penguji I : Prof.Dr.H.Sugiono, M.M
4. Penguji II : Dr. Atrup, M.Pd., M.M

Mengetahui,
Direktur Program Pascasarjana
UN PGRI Kedri

Dr.Rr. Forijati, M.M
NIDN. 0028016701

iii

PENGARUH KESEIMBANGAN , DAYA TAHAN OTOT PERUT DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN MELAKUKAN SIKAP LILIN SISWI SDN MANGUNSARI KECAMATAN KEDUNGWARU KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2015/2016

Nanik Sri Astutik
14.0.06.01.0029
Pasca Sarjana – Magister Keguruan Olahraga
naniksriastutik@ymail.com
Prof Dr.H.Sugiono, M.M dan Dr. Atrup , M.Pd.,M.M
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan peneliti, bahwa pembelajaran sikap lilin pada senam lantai pada siswi SD masih banyak yang mengalami kesulitan. Akibatnya banyak siswi yang menjadi tidak berani, takut sakit yang menjadikan rasa minder di kalangan siswi SD.

Permasalahan pada penelitian ini meliputi (1) Apakah ada pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan melakukan sikap lilin pada siswi SDN Mangunsari?, (2) Apakah ada pengaruh daya tahan otot perut terhadap kemampuan melakukan sikap lilin pada siswi SDN Mangunsari?, (3) Apakah ada pengaruh kelentukan togok terhadap kemampuan melakukan sikap lilin pada siswi SDN Mangunsari?, (4) Apakah ada pengaruh keseimbangan, daya tahan otot perut dan kelentukan togok terhadap kemampuan melakukan sikap lilin pada siswi SDN Mangunsari?

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini menggunakan siswi kelas 1 sampai kelas 6 di SDN Mangunsari yang jumlah sampelnya 30 siswi dengan menggunakan teknik *stratifield propotional random sampling.* karena dalam pengambilan sampelnya memggunakan lebih dari satu teknik yaitu berstrata ,proporsi dan acak.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah (1) Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel keseimbangan terhadap peningkatan sikap lilin pada senam lantai sebesar 60,2%. (2) Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel daya tahan otot perut terhadap peningkatan sikap lilin pada senam lantai sebesar 61,3%. (3) Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel kelentukan togok terhadap peningkatan sikap lilin pada senam lantai sebesar 53,6%. (4) Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel keseimbangan, daya tahan otot perut dan kelentukan togok terhadap peningkatan sikap lilin pada senam lantai sebesar 72,2%.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini. Direkomendasikan (1) Pelatih dan guru olahraga, hendaknya perlu memperhatikan potensi dan unsur-unsur kondisi fisik seperti keseimbangan, daya tahan otot perut dan kelentukan togok dan fungsi unsur kondisi fisik lainnya. (2) perlu dikembangkan penelitian lanjutan dengan pemberian unsur kondisi fisik yang lainnya.

Kata Kunci : Keseimbangan, daya tahan otot perut, kelentukan togok, sikap lilin

I. LATAR BELAKANG

Pembelajaran senam di sekolah belum banyak diminati oleh siswa khususnya siswa SD, disamping itu juga terbatasnya peralatan untuk senam yang dimiiki oleh sekolah yang konteksnya masih menjadi bagian dari muatan pelajaran Penjasorkes dan rutinitas dijalankan sesuai dengan jadwal pelajaran. Sejatinya kalau memahami aspek senam merupakan bagian dari pembelajaran hidup untuk bertahan, untuk keselamatan dan juga ketangkasan dalam menjalankan berbagai tugas dan tumbuh kembang siswa dalam kehidupan sehari-hari. Selain fungsi tersebut senam juga dapat digunakan sebagai ajang prestasi bagi siswa yang menekuni cabang olahraga senam.

Olahraga senam merupakan cabang olahraga yang mengedepankan kelentukan, keseimbangan dan daya tahan otot untuk dapat melakukan gerakan tersebut. Hal ini bisa dilihat dari suatu kejadian ketika saat siswa melakukan aktivitas bermain dengan teman-temannya kemudian salah satu siswa mengalami masalah dengan keseimbangan atau kepeleset maka siswa mampu menjatuhkan badan dengan tepat sehinga meminimalkan resiko cedera jikalau mereka mempunyai keseimbangan, kelentukan dan daya tahan otot yang baik.

Melakukan praktik senam bukan aktivitas yang mudah, harus ada pengawasan dari guru atau pelatih atau pembimbing dalam pelaksanaannya ini dikarenakan gerakn pada senam yang mempunyai tingkat kesulitan yang tinggi. Fakta di lapangan pada saat pembelajaran senam pada umumnya kemampuan senam lantai khususnya sikap lilin yang ditemui di siswa SD khususnya SDN Mangunsari, mayoritas siswi mengalami kesulitan mempraktikkan senam lantai khususnya sikap lilin. Kesulitan ditemui pada saat siswi akan melakukan sikap keseimbangan sering terjatuh dan sulit untuk mempraktikkan lagi. Disisi lain ada banyak siswi juga yang sebelum praktik senam khususnya sikap lilin juga tidak berani untuk memprkatikkan sikap lilin, karena banyak hal yang mempengaruhi. Beberapa hal yang

mempengaruhi adalah karena banyak siswi yang mengalami obesitas, sarana matras yang masih belum maksimal untuk siswi.

Dalam kegiatan pembelajaran di Sekolah Dasar (SD) yang diajarkan berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) 2006 salah satu materinya adalah senam. Senam ialah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis (Margono, 2009:19) .

Senam merupakan aktifitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk dapat dapat penekanan dalam program pndidikan jasmani terutama karena tuntutan fisik seperti kekuatan dan daya tahan otot terhadap gerakan-gerakan yang dilakukan (Nurkholis, 2013:2). Senam pada dasarnya adalah induk dari seluruh cabang olahraga, maka dari itu senam merupakan aktifitas fisik yang terdapat dalam kurikulum pandidikan jasmani sekolah dasar.

Kalau merujuk dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD dengan berbasis kurikulum senam ada yang dinamakan senam ritmik dan senam ketangkasan. Pada umumnya di SD lebih banyak pada senam lantai dan senam rimtik yang mengarah pada Senam Kesegaran Jasmani (SKJ). Jadi kalau mengkaji beberapa penjelasan sebelumnya pada dasarnya senam dimaknai bentuk latihan fisik yang dirancang sedemikian rupa dengan melibatkan gerakan-gerakan tertentu untuk mencapai tujuan tertentu.

Senam lantai dipraktikkan di SD dengan tujuan untuk membantu siswa memiliki kesegaran jasmani, pengalaman gerak, dan untuk hidup aktif melalui kegiatan gerak fisik. Meskipun senam di SD bertujuan untuk hal-hal tersebut, namun perlu diketahui bahwa senam juga dipertandingkan dalam berbagai *event* mulai tingkat regional, nasional sampai internasional. Senam merupakan salah satu

materi yang diajarkan di sekolah dasar, dan materi pelajaran yang bersifat aktif, sehingga memerlukan pengawasan, kontrol dan cara pendampingan yang tepat. Beberapa pendekatan dalam mengajar dapat dilakukan salah satu pendekatan metode mengajar senam adalah metode pendekatan PGD (Nurkholis, 2013:2). Pendekatan dengan PGD (pola gerak dominan) adalah pendekatan yang paling baik diberikan kepada anak usia sekolah dasar karena hal ini dapat menguatkan pondasi gerak dasar anak dan gerak gerak gerak dominan olahraga senam. Pendekatan PGD dalam senam merupakan dasar atau landasan untuk semua keterampilan gerak senam yang sulit .

II.METODE PENLITIAN

Pada penelitian ini menggunakan variabel bebas dan variabel terikat. yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y)..Variabel bebas yang digunakan meliputi keseimbangan, daya tahan otot perut dan kelentukan togok. Variabel terikat yang digunakan adalaha sikap lilin pada senam.

Pengukuran variabel bebas kesimbangan menggunakan keseimbangan statis, variabel daya tahan otot perut menggunakan *sit up* dan variabel kelentukan togok menggunakan *standing trunk flexion*

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hal ini digunakan karena data-data yang diperoleh berbentuk angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Penelititan dilakukan pada populasi atau sampel. Sedangkan data tersebut diperoleh melalui tes dan pengukuran yang dilakukan secara langsung di lapangan. Kemudian data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik untuk disimpulkan dengan hipotesis yang dirumuskan terbukti atau tidak.

Sugiyono (2015:14) mengatakan metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat fosistisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument

penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah diterapkan.

Penelitian kuantitatif adalah salah satu jenis penelitian yang datanya berupa angka-angka atau diangkakan. Dalam penelitian ini data-data yang disajikan berasal dari variabel bebas yaitu keseimbangan (X_1), daya tahan otot perut (X_2) dan kelentukan togok (X_3) serta variabel terikat kemampuan melakukan sikap lilin (Y). Pendekatan data peneliti adalah kuantitatif karena data-data berupa angka dan dianalisis menggunakan teknik analisis statistik.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik korelasi yaitu data yang diperoleh dianalisis dengan mendeskripsikan secara terperinci, sehingga dapat digunakan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini akan mendeskripsikan pengaruh keseimbangan, daya tahan otot perut dan kelentukan togok dengan kemampuan melakukan sikap lilin..

Yang dimaksud dengan populasi menurut Sugiyono (2015:117) memberikan pengertian bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan di tarik kesimpulannya.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2015:118).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik stratifield proportional random sampling karena dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel tidak tunggal tetapi gabungan dari 2 atau 3 teknik yaitu a.) Sampel berstrata, dikatakan berstrata karena kelas 1-6 , untuk memperoleh sampel yang representif . b.) Sampel proporsi (sambel

imbangan) pengambilan dari subyek setiap strata harus berimbang karena tiap kelas di SDN Mangunsari rata – rata 20 maka diambil secara acak 5 tiap kelas.Dikatakan berimbang misal kelas 6 jumlah 60 kelas 1 jumlah 20 kalau mau mengambil sampel 5 anak maka sampel untuk kelas 6 tiga kalinya sampel kelas 1 yaitu 15. c.) Sampel acak yaitu pengambilan tiap kelasnya secara acak ditentukan 5 siswi untuk dijadikan sampel. Maka jumlah sampel yang digunakan adalah bagian dari jumlah populasi yang ditetapkan Peneliti yaitu 30 siswi kelas 1-6 yang diambil secara acak dari siswi SD Mangunsari Kecamatan Kedungwaru Kabupaten Tulungagung tahun pelajaran 2015/2016. Satu kelas diambil 5 siswa putri, sehingga ditemukan 30 siswa sebagai sampel penelitian ini.

II. HASIL PENELITIAN

a. Keseimbangan (X_1)

Pengukuran keseimbangan siswi di SDN Mangunsari tahun ajaran 2015/2016 dilakukan dengan tes keseimbangan statis dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 4.1 : Hasil pengukuran keseimbangan

SD	6,652
Rata-rata	24,77
Max	35
Min	12
Jumlah ∑	743

Dari tabel 4.1 diatas dapat dijelaskan bahwa variabel keseimbangan di SDN Mangunsari tahun ajaran 2015/2016 mempunyai standar deviasi sebesar 6,652. Sedangkan nilai rata-rata sebesar 24,77 detik, nilai maksimal sebesar 45 minimal sebesar 12 detik dan total keseluruhan dari variabel keseimbangan sebesar 743 detik.

b. Daya Tahan Otot Perut (X_2)

Pengukuran daya tahan otot perut siswi di SDN Mangunsari tahun ajaran 2015/2016 dilakukan dengan tes *sit-up* dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 4.2 : Hasil pengukuran daya tahan otot perut

SD	6,230

Rata-rata	23,70
Max	31
Min	15
Jumlah ∑	711

Dari tabel 4.2 diatas dapat dijelaskan bahwa variabel daya tahan otot perut di SDN Mangunsari tahun ajaran 2015/2016 mempunyai standar deviasi sebesar 6,230. Sedangkan nilai rata-rata sebesar 23,70, nilai maksimal sebesar 31, nilai minimal sebesar 15 detik dan total keseluruhan dari variabel daya tahan otot perut sebesar 711.

c. Kelentukan Togok (X_3)

Pengukuran kelentukan togok siswi di SDN Mangunsari tahun ajaran 2015/2016 dilakukan dengan tes *sit and reach* dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 4.3 : Hasil pengukuran kelentukan togok

SD	3,246
Rata-rata	13,5
Max	18
Min	8
Jumlah ∑	405

Dari tabel 4.3 diatas dapat dijelaskan bahwa variabel kelentukan togok di SDN Mangunsari tahun ajaran 2015/2016 mempunyai standar deviasi sebesar 3,246. Sedangkan nilai rata-rata sebesar 13,5, nilai maksimal sebesar 18, nilai minimal sebesar 8 detik dan total keseluruhan dari variabel kelentukan togok sebesar 405.

1. Deskripsi data variabel sikap lilin pada senam lantai (Y)

Pengukuran sikap lilin siswi pada senam lantai di SDN Mangunsari tahun ajaran 2015/2016 dilakukan dengan tes sikap lilin pada senam lantai dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 4.4 : Hasil pengukuran sikap lilin pada senam lantai

SD	0,083
Rata-rata	0,217
Max	0,3
Min	0,1
Jumlah ∑	6,5

Dari tabel 4.4 diatas dapat dijelaskan bahwa variabel sikap lilin pada senam lantai di SDN Mangunsari tahun ajaran 2015/2016 mempunyai standar deviasi sebesar 0,083. Sedangkan nilai rata-rata sebesar 0,217, nilai maksimal sebesar 0,3, nilai minimal sebesar 0,1 detik dan total keseluruhan dari variabel keseimbangan sebesar 6,5.

A. Analisis Data

1. Uji Normalitas data

Uji normalitas bertujuan untuk menguji data yang diperoleh apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov* dengan taraf signifikansi 5% (0,05) menggunakan SPSS versi 21.0.

Dasar analisis ini yang digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak yaitu jika nilai *signifikansi* lebih besar dari 5% (0,05) maka data tersebut berdistribusi normal.

Uji normalitas data diajukan pada masing-masing variabel keseimbangan, daya tahan otot perut dan kelentukan togok.

	keseimbangan	Daya tahan otot perut	Kelentukan togok
N	30	30	30
Asymp.Sig.(2-tailed)	0,975	0,076	0,544

Tabel 4.5: Uji normalitas data

Dari data tabel 4.5 diatas dapat dijelaskan dideskripsikan sebagai berikut:

a. Besarnya nilai *Asymp. Sig (2 Tailed)* data variabel keseimbangan sebesar 0,975 > 0,05. Sesuai dengan pengujian dapat dikatakan bahwa data variabel keseimbangan berdistribusi normal.
b. Besarnya nilai *Asymp. Sig (2 Tailed)* data variabel daya tahan otot perut sebesar 0,076 > 0,05. Sesuai dengan pengujian dapat dikatakan bahwa data variabel

daya tahan otot perut berdistribusi

	Nilai	Keterangan
Keseimbangan	0,210	Homogen
Daya tahan otot perut	0,094	Homogen
Kelentukan togok	0,073	Homogen

normal.

c. Besarnya nilai *Asymp. Sig (2 Tailed)* data variabel kelentukan togok sebesar 0,544 > 0,05. Sesuai dengan pengujian dapat dikatakan bahwa data variabel kelentukan togok berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Langkah selanjutnya adalah uji homogenitas data. Uji homogenitas diperlukan untuk mengetahui kesamaan subjek dari ketiga variabel . Tiga variabel yang harus diuji homogenitas data dalam penelitian ini adalah keseimbangan, daya tahan otot perut dan kelentukan togok. Adapun kriteria uji homogenitas data adalah sebagai berikut:

a. Kriteria pengujian homogenitas data.

1. Jika tingkat signifikansi (p) > α = 0,05 maka varians homogen.
2. Jika tingkat signifikansi (p) < α = 0,05 maka varians tidak homogen.

Tabel 4.6 : Uji homogenitas

Berdasarkan pada tabel 4.6, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi dari masing-masing data variabel keseimbangan, daya tahan otot perut dan kelentukan togok menunjukkan taraf signifikansi atau (p) > 0,05. Kesimpulannya bahwa, *varians* pada tiap kelompok adalah sama atau homogen.

B. Pengujian Hipotesis

1. Ada pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan melakukan sikap lilin pada senam lantai.

Hasil perhitungan untuk membuktikan hipotesis pertama dapat diketahui pada tabel dibawah ini. Dengan taraf signifikansi 5% dapat diketahui sebagai berikut :

Tabel 4.7 : Hasil pengujian hipotesis pertama

r hitung	r tabel	Keterangan	*R square*	*Sig F change*
0,703	0,361	Signifikan	0,495	0.000

Dari tabel 4.7 dapat diketahui bahwa perhitungan r hitung 0,703 > 0,361 r tabel. Sedangkan *sig F change* menunjukkan angka 0,000 < 0,05 yang artinya Ha diterima dan Ho ditolak. Ini berarti bahwa ada pengaruh variabel keseimbangan terhadap sikap lilin pada senam lantai yang signifikan sebesar 49,5%.

2. Ada pengaruh daya tahan otot perut terhadap kemampuan melakukan sikap lilin pada senam lantai.

Hasil perhitungan untuk membuktikan hipotesis kedua dapat diketahui pada tabel dibawah ini. Dengan taraf signifikansi 5% dapat diketahui sebagai berikut :

Tabel 4.8 : Hasil Pengujian hipotesis kedua

r hitung	r tabel	Keterangan	*R square*	*Sig F change*
0,739	0,361	Signifikan	0,547	0.000

Dari tabel 4.8 dapat diketahui bahwa perhitungan r hitung 0,739 > 0,361 r tabel. Sedangkan *sig F change* menunjukkan angka 0,000 < 0,05 yang artinya Ha diterima dan Ho ditolak. Ini berarti bahwa ada pengaruh variabel daya tahan otot perut terhadap sikap lilin pada senam lantai yang signifikan sebesar 54,7%.

3. Ada pengaruh kelentukan togok terhadap kemampuan melakukan sikap lilin pada senam lantai.

Hasil perhitungan untuk membuktikan hipotesis ketiga dapat diketahui pada tabel dibawah ini. Dengan taraf signifikansi 5% dapat diketahui sebagai berikut :

Tabel 4.9 : Hasil pengujian hipotesis ketiga

r hitung	r tabel	Keterangan	*R square*	*Sig F change*
0,682	0,361	Signifikan	0,465	0.000

Dari tabel 4.9 dapat diketahui bahwa perhitungan r hitung 0,682 > 0,361 r tabel. Sedangkan *sig F change* menunjukkan angka 0,000 < 0,05 yang artinya Ha diterima dan Ho ditolak. Ini berarti bahwa ada pengaruh variabel kelentukan togok terhadap sikap lilin pada senam lantai yang signifikan sebesar 46,5%.

4. Ada pengaruh keseimbangan, daya tahan otot perut dan kelentukan togok terhadap kemampuan melakukan sikap lilin pada senam lantai.

Hasil perhitungan untuk membuktikan hipotesis keempat dapat diketahui pada tabel dibawah ini. Dengan taraf signifikansi 5% dapat diketahui sebagai berikut :

Tabel 4.10 : Hasil perhitungan F regresi

r hitung	r tabel	Keterangan	*R square*	*Sig F change*
0,787	0,361	Signifikan	0,619	0.000

Dari tabel 4.10 dapat diketahui bahwa perhitungan r hitung 0,787 > 0,361 r tabel. Sedangkan *sig F change* menunjukkan angka 0,000 < 0,05 yang artinya Ha diterima dan Ho ditolak. Ini berarti bahwa ada pengaruh variabel keseimbangan, daya tahan otot perut dan kelentukan togok terhadap sikap lilin pada senam lantai yang signifikan sebesar 61,9%

Pembahasan

a. Ada pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan melakukan sikap lilin.

Setelah dilakukan penelitian variabel keseimbangan terhadap sikap lilin, maka dari hasil data yang diperoleh membuktikan bahwa keseimbangan berpengaruh pada kemampuan sikap lilin pada senam lantai. Ada pengaruh sebesar 49,5% di SDN Mangunsari Kecamatan Kedungwaru Kabupaten Tulungagung.

Hal ini sependapat dengan Harsono (1988:223) yang menyatakan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuskular kita dalam kondisi statis. Keseimbangan yang terdapat pada gerakan sikap lilin merupakan keseimbangan statis.

Gerakan pada sikap lilin pada senam lantai tidak membutuhkan banyak gerakan karena ada waktu sekitar 3 detik untuk mempertahankan posisi sikap lilin. Oleh karena itu keseimbangan statis lebih dibutuhkan oleh seorang yang sedang melakukan gerakan sikap lilin pada senam lantai dari pada keseimbangan dinamis.

b. Ada pengaruh daya tahan otot perut terhadap kemampuan melakukan sikap lilin.

Setelah dilakukan pembuktian dengan mengadakan penelitian. Dapat diperoleh data bahwa variabel daya tahan otot perut memberikan pengaruh sebesar 54,7% terhadap sikap lilin pada senam lantai di SDN Mangunsari Kecamatan Kedungwaru Kabupaten Tulungagung.

Hal ini sependapat dengan Harsono (1988:201) yang menyatakan bahwa kemampuan atlit tidak hanya dipengaruhi dan *power* saja, tetapi daya tahan otot yang baik. Demikian juga sikap lilin yang membutuhkan daya tahan perut untuk melakukan gerakan sikap lilin yang mengedepankan gerakan statis.

Gerakan pada sikap lilin pada senam lantai sangat membutuhkan daya tahan otot perut, disamping untuk menahan gerakan selam 3 detik juga untuk menopang posisi tubuh saat melakukan gerakan sikap lilin. Bahkan pengaruh daya tahan otot perut mempunyai pengaruh paling besar dari pada variabel keseimbangan dan kelentukan

c. Ada pengaruh kelentukan togok terhadap kemampuan melakukan sikap lilin.

Setelah dilakukan pembuktian dengan mengadakan penelitian.dapat diperoleh bahwa variabel kelentukan togok mempunyai pengaruh sebesar 46,5% terhadap sikap lilin pada senam lantai di SDN Mangunsari Kecamatan Kedungwaru Kabupaten Tulungagung.

Hal ini sependapat dengan Harsono (1988:163) yang menyatakan bahwa kelentukan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang sendi. Jadi orang yang fleksibel adalah orang yang

mempunyai ruang yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastis.

Oleh karena itu gerakan sikap lilin pada senam lantai juga membutuhkan kelntukan untuk sempurnanya gerakan sikap lilin pada senam lantai. Gerakan senam yang mayoritas menggunakan kemampuan sendi yang mampu menciptakan sempurnanya suatu gerakan senam.

d. Ada pengaruh keseimbangan, daya tahan otot perut dan kelentukan togok terhadap kemampuan melakukan sikap lilin.

Dari ketiga variabel keseimbangan, daya tahan otot perut dan kelentukan, daya tahan otot perut yang mempunyai pengaruh paling besar terhadap kemampuan sikap lilin. Sedangkan ketiga variabel tersebut mempunyai pengaruh terhadap kemampuan sikap lilin pada senam lantai sebesar 61,9 %. Pada siswi di SDN Mangunsari Kecamatan Kedungwaru Kabupaten Tulungagung. Daya tahan otot perut berpengaruh paling besar dari ketiga variabel bebas yang diteliti .karena dalam melakukan sikap lilin siswi harus bisa mempertahan posisi dalam beberapa detik dan yang dominan adalah otot perut.

Setelah dilakukan penelitian ini maka akan menjadi pedoman bagi para guru maupun pelatih untuk menjadi panduan dalam upaya peningkatan prestasi sikap lilin pada senam lantai.

III. Simpulan dan Saran

Berdasarkan data yang terkumpul setelah dilakukan pengujian hipotesis secara umum penelitian telah menjawab semua yang tercantum dalam rumusan masalah. Sehingga pada akhirnya dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan variabel keseimbangan (X_1) dengan kemampuan melakukan sikap lilin (Y) sebesar 60,2% pada siswi SDN Mangunsari Kecamatan Kedungwaru Tulungagung Tahun pelajaran 2015/2016.
2. Ada pengaruh yang signifikan variabel daya tahan otot perut (X_2) dengan

kemampuan melakukan sikap lilin (Y) sebesar 61,3% pada siswi SDN Mangunsari Kecamatan Kedungwaru Tulungagung Tahun pelajaran 2015/2016.

3. Ada pengaruh yang signifikan variabel kelentukan togok (X_3) dengan kemampuan melakukan sikap lilin (Y) sebesar 53,6% pada siswi SDN Mangunsari Kecamatan Kedungwaru Tulungagung Tahun pelajaran 2015/2016 2015/2016.
4. Ada pengaruh yang signifikan variabel keseimbangan (X_1), daya tahan otot Perut (X_2) dan kelentukan togok (X_3) dengan kemampuan melakukan sikap lilin (Y) sebesar 72,2% pada siswi SDN Mangunsari Kecamatan Kedungwaru Tulungagung Tahun pelajaran 2015/2016.

Berdasarkan hasil penelitian dan sesuai dengan masalah judul penelitian diatas, maka penulis memberi saran sebagai berikut :

1) Pelatih dan guru olahraga, hendaknya perlu memperhatikan potensi dan unsurr-unsur kondisi fisik seperti keseimbangan, daya tahan otot perut dan kelentukan togok dan fungsi unsur kondisi fisik lainnya.
2) Mahasiswa jurusan olahraga, hendaknya ada penelitian-penelitian yang sejenis, sehingga memperbanyak dan menambah wawasan dikalangan pelatih, guru olahraga dan para olahragawan pada umumnya.
3) Dalam penelitian diatas, penulis sangat minim akan peralatan yang digunakan tes dan pengukuran, maka dari itu sebaiknya dalam melakukan penelitian harus tersedianya alat

IV. DAFTAR PUSTAKA

Fahrizal. M. 2014. *Implementasi Model Kooperatif Tipe Stad Untuk Meningkatkan belajar Head Stand Dan Sikap Lilin Senam Ketangkasan.* Jurnal PJKR Undiksha, 2 (1). Diunduh pada 15 Oktober 2016.

Fenanlampir, A dan Muhyi, M. 2015. *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga.* Yogyakarta : Andi

Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistik.* Yogyakarta : Andi.

Hadi, Sutrisno. 1983. *Analisis Regesi.* Yogyakarta : Andi.

http://munapalguna.blogspot.co.id/2014/12/tes-dan-pengukuran-cabang-olahraga.html. Diunduh pada 23 November 2016.

Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching.* Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktirat Jendral Pendidikan Tinggi. Proyek Pendidik Tenaga Akademik.

Lankor. 2007. *Teori kepelatihan dasar.* Jakarta. Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.

LPPM. 2015. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah.* Kediri : UN PGRI Press.

Mahendra,Agus.2016 *Guru Pembelajar*.Jakarta: KEMENDIKBUD

Menpora. 2005. *Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Umum Olahragawan*. Jakarta : KEMENEGPORA.

Margono, Agus. 2009. *Senam.* Surakarta : UNS Press.

Muhammad Gandi Maulana. 2015. *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Meroda*. Universtas Lampung.Diunduh 2 Agustus 2016.

Nala, N. 1998. *Pelatihan Fisik Olahraga.* Denpasar : Universitas Udayana.

Nurkholis dan Januarumi, Fransisca. 2013. *Pembelelajaran Senam Dengan Pendekatan Pola Gerak Dominan.* Surabaya : Unesa University Press

Rusli, Lutan.1998.*Manusia Dan Olahraga.*IKIP Bandung.Bandung

Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Sajoto, M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung : Alfabeta.

Sri Gusti Handayani .2015. *Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelentukan Terhadap kemampuan Front Haspring Atlet Senam Klub PT.Semen Padang*.Fakultas Ilmu Keolahragaan UN Padang.Jakarta

Tomy, Ariyanto.2015 . Pengembangan Model Pembelajaran Keseimbangan Usia Sekolah Dasar. Universitas Negeri Jakarta . Jakarta.

Yuarsa, Hendra. 2014. *Hubungan Kelentukan Togok Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Belajar Sikap Lilin.* Pendidikan Jasmani FKIP Untan. Diunduh pada 15 Oktober 2016.