

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan dan kebugaran generasi muda menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan saat ini. Aktivitas fisik yang teratur berperan besar dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan motorik, serta kesehatan mental peserta didik pada usia sekolah. Kondisi ini semakin relevan mengingat pola hidup anak dan remaja saat ini banyak dipengaruhi oleh penggunaan gawai, yang cenderung mengurangi waktu gerak dan aktivitas fisik harian mereka. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) hadir sebagai wadah formal di sekolah untuk menjawab kebutuhan tersebut, sekaligus menjadi sarana pembentukan karakter, kedisiplinan, dan keterampilan gerak peserta didik sejak dini.

Salah satu ruang lingkup materi dalam pembelajaran PJOK adalah aktivitas senam. Pembelajaran senam bertujuan mengembangkan kemampuan gerak dasar, koordinasi, keseimbangan, kelentukan, kekuatan, serta pengendalian tubuh melalui rangkaian gerakan yang dilakukan secara sistematis. Selain berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani, aktivitas senam juga berperan meningkatkan kualitas keterampilan gerak peserta didik sehingga mereka mampu melakukan berbagai aktivitas fisik secara efektif dan efisien.

Peserta didik kelas VII SMP umumnya berada pada rentang usia 12 hingga 13 tahun, yang oleh para ahli disebut sebagai masa awal remaja. Fase ini merupakan periode penting dalam perkembangan fisik, karena terjadi pertumbuhan

pesat pada tinggi badan, berat badan, kekuatan otot, serta kematangan sistem saraf motorik. Hasil penelitian pada siswa kelas VII menunjukkan bahwa tingkat kebugaran fisik pada usia ini masih berada pada taraf rata-rata dan belum menunjukkan kondisi optimal, sehingga diperlukan program aktivitas fisik yang dirancang lebih variatif, kontekstual, serta menekankan keterlibatan aktif peserta didik agar peningkatan kebugaran dapat terjadi secara lebih maksimal (Setiawan dkk., 2025). Selain aspek fisik, peserta didik kelas VII juga sedang mengalami perkembangan kognitif dan psikososial yang pesat. Rentang perhatian mereka masih terbatas, kemampuan berpikir abstrak baru mulai berkembang, dan kestabilan emosi masih dalam proses pematangan. Karakteristik ini menjadi pertimbangan penting dalam merancang materi pembelajaran gerak yang sesuai, termasuk pemilihan bentuk aktivitas senam yang menarik, aman, dan mampu menjaga fokus belajar peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

Salah satu inovasi pembelajaran senam yang mulai dikembangkan untuk menjawab kebutuhan tersebut adalah Senam Karet (SEKAR), yaitu model aktivitas fisik menggunakan media karet elastis (*resistance band*) yang dikembangkan oleh Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd., dosen Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta, bersama tim. Senam Karet dirancang sebagai alternatif aktivitas fisik yang sederhana, ekonomis, mudah diterapkan, dan dapat dilakukan oleh berbagai kelompok usia, mulai dari anak sekolah dasar hingga lanjut usia. Karakteristik ini menjadikan Senam Karet fleksibel diterapkan pada berbagai jenjang pendidikan, termasuk Sekolah Menengah Pertama, karena tidak membutuhkan biaya besar maupun peralatan khusus. Penelitian yang menggunakan

media karet elastis pada aktivitas gerak anak menunjukkan bahwa latihan dengan media sederhana seperti ini dapat meningkatkan koordinasi motorik dan daya tahan otot pada anak (Sortwell et al., 2024, dalam kegiatan pelatihan senam karet UNJ). Gerakan-gerakan dalam Senam Karet memadukan unsur kekuatan, koordinasi, keseimbangan, kelentukan, dan irama sehingga mampu memberikan stimulus terhadap berbagai komponen kondisi fisik secara bersamaan. Selain itu, penggunaan media karet elastis memberikan variasi pembelajaran yang lebih menarik sehingga dapat meningkatkan partisipasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Pada penelitian ini, bentuk aktivitas yang digunakan adalah Senam Karet 2, yang terdiri atas rangkaian gerakan seperti *rotation squat*, *cross squat*, *overhead rotation*, *oblique stretch*, *hip hinge*, *deadlift*, serta beberapa variasi gerakan fungsional lainnya yang dilakukan secara berurutan mengikuti irama tertentu. Karakteristik gerakan tersebut menuntut peserta didik mampu mengingat urutan gerakan, melakukan teknik yang benar, menjaga koordinasi dan keseimbangan tubuh, serta menampilkan gerakan secara luwes hingga akhir rangkaian. Bagi peserta didik kelas VII yang baru pertama kali mengenal bentuk senam ini, tuntutan tersebut cukup kompleks karena melibatkan kemampuan mengingat, kemampuan fisik, dan kemampuan mengendalikan gerakan secara bersamaan dalam satu rangkaian aktivitas.

Penguasaan gerak merupakan kemampuan seseorang menampilkan suatu keterampilan gerak secara benar, efektif, efisien, dan konsisten sesuai teknik yang telah ditentukan. Secara teoretis, proses penguasaan suatu keterampilan

gerak berlangsung melalui tahapan tertentu. Fitts dan Posner menjelaskan bahwa belajar gerak terjadi melalui tiga tahap, yaitu tahap kognitif, tahap asosiatif, dan tahap otomatisasi, di mana pada tahap awal individu masih berpikir keras memahami urutan dan teknik gerakan, sementara pada tahap akhir gerakan sudah dapat dilakukan secara otomatis dan luwes. Schmidt menambahkan bahwa proses belajar motorik melibatkan umpan balik yang terus-menerus dari anggota tubuh selama latihan, yang menjadi sumber koreksi utama bagi ketepatan suatu gerakan (Schmidt & Lee, 2019). Penguasaan keterampilan gerak juga dipengaruhi oleh interaksi antara faktor kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung (Schmidt & Lee, 2019). Dalam pembelajaran PJOK, penguasaan gerak menjadi salah satu indikator keberhasilan peserta didik dalam memahami dan mengaplikasikan materi yang diberikan guru. Penguasaan gerak tidak hanya ditunjukkan oleh kemampuan menghafal urutan gerakan, tetapi juga mencerminkan kualitas pelaksanaan gerakan yang meliputi ketepatan teknik, koordinasi tubuh, keseimbangan, keluwesan, irama, serta kemampuan menyelesaikan rangkaian gerakan secara utuh.

Pada pelaksanaan Senam Karet 2, peserta didik dituntut mampu melakukan seluruh rangkaian gerakan secara berurutan sesuai teknik yang telah diajarkan. Setiap gerakan saling berkaitan sehingga kesalahan pada satu tahapan dapat memengaruhi kualitas pelaksanaan gerakan berikutnya. Dengan demikian, penguasaan Gerak Senam Karet 2 dalam penelitian ini dimaknai sebagai kemampuan peserta didik menampilkan seluruh rangkaian gerakan secara benar berdasarkan aspek posisi awal dan kesiapan gerak, ketepatan teknik gerakan,

kelenturan dan keluwesan gerak, koordinasi, keseimbangan dan ketepatan ketukan irama gerak, serta posisi akhir dan penyelesaian gerakan, yang dinilai menggunakan rubrik penilaian yang telah divalidasi.

Keberhasilan peserta didik dalam menguasai Gerak Senam Karet 2 tidak hanya dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang diberikan guru, tetapi juga dipengaruhi oleh karakteristik individu, baik dari sisi psikologis maupun kondisi fisik. Setiap peserta didik memiliki kemampuan berbeda dalam menerima informasi, mengingat urutan gerakan, mengendalikan gerakan tubuh, maupun menyesuaikan kemampuan fisik selama melakukan aktivitas senam. Dua faktor yang diduga memiliki hubungan kuat dengan penguasaan Gerak Senam Karet 2 adalah konsentrasi sebagai faktor psikologis dan kelenturan sebagai faktor kondisi fisik.

Konsentrasi merupakan kemampuan individu memusatkan perhatian pada suatu objek atau aktivitas tertentu dalam jangka waktu tertentu, dengan mengabaikan rangsangan lain yang tidak berkaitan dengan tugas yang sedang dilakukan. Dalam pembelajaran keterampilan gerak, konsentrasi berperan dalam proses menerima informasi, mengolah instruksi, mengambil keputusan, serta mengontrol pelaksanaan gerakan. Kemampuan berkonsentrasi yang baik membantu peserta didik memahami materi pembelajaran lebih cepat, mengingat rangkaian gerakan lebih akurat, serta menampilkan gerakan sesuai teknik yang diajarkan (Moran, 2021). Pada pelaksanaan Senam Karet 2, peserta didik harus mengingat urutan gerakan seperti *rotation squat*, *cross squat*, *overhead rotation*, *oblique stretch*, *hip hinge*, dan *deadlift*, sambil mengoordinasikan gerakan tangan, kaki,

dan badan secara bersamaan tanpa kehilangan keseimbangan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan berkonsentrasi menjadi salah satu faktor yang diduga berhubungan erat dengan keberhasilan peserta didik menguasai Gerak Senam Karet 2.

Beberapa hasil penelitian empiris mendukung dugaan tersebut. Penelitian pada atlet futsal putri di SMKN 1 Jombang menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara tingkat konsentrasi dan keterampilan bermain, dengan nilai korelasi mencapai 0,989, yang berarti semakin tinggi konsentrasi atlet, semakin baik pula performa keterampilan gerak yang ditampilkan. Penelitian tersebut juga menyarankan agar latihan konsentrasi, seperti strategi fokus dan visualisasi, diintegrasikan ke dalam program pembelajaran gerak di sekolah karena aspek mental ini berperan penting dalam pembinaan keterampilan (Jurnal Prestasi Olahraga UNESA, 2025). Temuan serupa juga ditemukan pada cabang bulu tangkis, yaitu adanya hubungan signifikan antara konsentrasi dan ketepatan pukulan pada atlet usia 11 hingga 12 tahun, dengan kontribusi konsentrasi terhadap ketepatan pukulan mencapai 81 persen (PB Suryanaga Surabaya, dalam Jurnal Kesehatan Olahraga UNESA). Kedua temuan ini memperkuat asumsi bahwa konsentrasi berperan penting dalam keberhasilan penguasaan gerak, termasuk pada gerakan yang menuntut urutan dan ketepatan teknik seperti Senam Karet 2.

Selain konsentrasi, faktor kondisi fisik yang diduga memiliki hubungan dengan penguasaan Gerak Senam Karet 2 adalah kelenturan. Kelenturan merupakan kemampuan sekelompok otot dan persendian bergerak semaksimal mungkin dalam rentang gerak sendi (*range of motion*) tertentu. Dalam aktivitas

olahraga, khususnya senam, kelenturan menjadi komponen penting karena sebagian besar gerakan membutuhkan amplitudo gerak yang luas agar dapat dilakukan secara efektif, efisien, dan aman. Tingkat kelenturan yang baik memungkinkan peserta didik melakukan gerakan tanpa hambatan pada persendian serta mengurangi risiko kesalahan teknik maupun cedera selama aktivitas fisik (Behm et al., 2016). Karakteristik gerakan dalam Senam Karet 2, seperti rotasi badan, tekukan lutut pada *squat*, gerakan membungkuk pada *hip hinge*, hingga *deadlift*, menuntut fleksibilitas otot dan persendian yang memadai agar setiap gerakan dapat dilakukan dengan jangkauan gerak yang optimal.

Dukungan empiris terhadap hubungan kelenturan dengan keterampilan senam juga banyak ditemukan pada penelitian sejenis. Penelitian pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau menunjukkan bahwa kelenturan memiliki hubungan positif dengan keterampilan gerakan senam *round off*, dengan kontribusi sebesar 41 persen, sementara kekuatan otot lengan dan kelenturan secara bersama-sama berkontribusi hingga 59 persen terhadap keterampilan tersebut. Penelitian lain pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Bengkulu juga menunjukkan kontribusi kekuatan otot lengan dan kelenturan pinggang terhadap keterampilan senam lantai *handspring* (Rizky dkk., 2024). Kedua temuan tersebut memperkuat dugaan bahwa kelenturan berperan penting dalam mendukung kualitas pelaksanaan gerakan senam yang menuntut jangkauan gerak luas, termasuk pada rangkaian Senam Karet 2. Dalam penelitian ini, tingkat kelenturan peserta didik diukur menggunakan *Standing Trunk Flexion*, yaitu salah satu tes standar untuk mengukur kelenturan otot *hamstring* dan punggung bawah

melalui gerakan membungkukkan badan dari posisi berdiri. Kedua kelompok otot tersebut berperan penting pada berbagai gerakan Senam Karet 2, terutama pada gerakan yang melibatkan fleksi batang tubuh, posisi *hip hinge*, maupun *deadlift*.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru PJOK di SMP Negeri 74 Jakarta, diketahui bahwa Senam Karet 2 belum pernah diterapkan sebagai materi pembelajaran PJOK pada peserta didik kelas VII. Kondisi ini menyebabkan seluruh peserta didik belum mengenal bentuk gerakan, teknik pelaksanaan, maupun urutan rangkaian Gerak Senam Karet 2. Oleh karena itu, sebelum pengambilan data dilakukan, peserta didik terlebih dahulu diberikan pembelajaran dan latihan mengenai Gerak Senam Karet 2 sesuai prosedur yang telah ditentukan, agar seluruh peserta didik memperoleh kesempatan yang sama dalam mempelajari materi yang akan diujikan.

Meskipun seluruh peserta didik memperoleh materi pembelajaran, contoh gerakan, durasi latihan, serta kesempatan berlatih yang sama, kemampuan penguasaan Gerak Senam Karet 2 yang ditampilkan setiap peserta didik tidak selalu menunjukkan hasil yang sama. Pada saat praktik pembelajaran, terdapat peserta didik yang mampu mengingat urutan gerakan dengan cepat, melakukan teknik gerakan secara tepat, menjaga keseimbangan tubuh, serta mengikuti ketukan irama dengan baik. Namun, terdapat pula peserta didik yang masih mengalami kesulitan mengingat urutan gerakan, kurang tepat dalam melakukan teknik gerakan, gerakan terlihat kaku, maupun kehilangan keseimbangan saat berpindah gerakan. Perbedaan kemampuan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan

penguasaan Gerak Senam Karet 2 diduga tidak hanya dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang diberikan, tetapi juga oleh karakteristik individu masing-masing peserta didik, khususnya tingkat konsentrasi dan tingkat kelenturan yang dimiliki.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan konsentrasi terhadap keterampilan olahraga tertentu, seperti futsal dan bulu tangkis, maupun hubungan kelenturan terhadap kualitas gerak senam lantai seperti round off dan handspring, penelitian yang mengkaji hubungan konsentrasi dan kelenturan secara bersama-sama terhadap penguasaan Gerak Senam Karet 2 pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 74 Jakarta masih belum banyak ditemukan. Selain itu, penelitian mengenai Senam Karet selama ini lebih banyak difokuskan pada pengembangan model aktivitas fisik dan pelatihan kebugaran, sedangkan penelitian yang menghubungkan faktor psikologis dan kondisi fisik terhadap penguasaan gerakannya masih sangat terbatas. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu dikaji lebih lanjut, sehingga dapat memberikan informasi ilmiah mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan keberhasilan peserta didik dalam menguasai Gerak Senam Karet 2.

Kebaruan penelitian ini terletak pada beberapa aspek. Pertama, dari sisi objek kajian, Senam Karet 2 merupakan bentuk aktivitas fisik yang relatif baru dikembangkan, sehingga penelitian mengenai penguasaan gerakannya, khususnya pada jenjang SMP, masih sangat jarang ditemukan. Kedua, penelitian ini menguji konsentrasi sebagai faktor psikologis dan kelenturan sebagai faktor kondisi fisik secara bersama-sama terhadap satu bentuk keterampilan gerak yang sama,

sementara penelitian terdahulu umumnya hanya mengaitkan salah satu faktor tersebut dengan cabang olahraga yang berbeda-beda, seperti konsentrasi pada futsal dan bulu tangkis, atau kelenturan pada senam lantai *round off* dan *handspring*. Ketiga, subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VII yang baru pertama kali mempelajari Senam Karet 2, berbeda dari sebagian besar penelitian sejenis yang menggunakan atlet ekstrakurikuler atau mahasiswa keolahragaan sebagai subjek, sehingga hasil penelitian ini menggambarkan hubungan kedua variabel pada tahap awal proses belajar gerak. Keempat, penguasaan Gerak Senam Karet 2 dalam penelitian ini dinilai menggunakan rubrik yang dirancang dan divalidasi khusus untuk rangkaian gerakan tersebut, mencakup posisi awal, ketepatan teknik, kelenturan gerak, koordinasi, keseimbangan dan irama, serta posisi akhir, yang belum tersedia pada penelitian Senam Karet sebelumnya. Dengan kebaruan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai faktor psikologis dan kondisi fisik yang berhubungan dengan keberhasilan pembelajaran gerak pada peserta didik sekolah menengah pertama.

Penelitian ini secara sengaja membatasi kajian pada dua variabel bebas, yaitu konsentrasi dan kelenturan, meskipun penguasaan Gerak Senam Karet 2 sesungguhnya dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor fisik dan psikologis lain. Pembatasan ini dilakukan bukan tanpa alasan. Setiap komponen kondisi fisik dan komponen psikologis memiliki peran yang berbeda-beda tergantung pada karakteristik gerakan dan konteks pembelajaran yang diteliti. Oleh karena itu, peneliti perlu menjelaskan dasar pemilihan kedua variabel tersebut agar fokus penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan secara teoretis dan empiris.

Dari sisi komponen kondisi fisik, senam pada umumnya memang melibatkan banyak unsur, seperti kekuatan, power, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kelenturan. Unsur-unsur ini memiliki bobot kepentingan yang berbeda tergantung jenis gerakan yang dilakukan. Pada gerakan senam yang bersifat eksplosif dan membutuhkan momentum tinggi, seperti *handstand*, loncat harimau, atau *round off*, kekuatan otot lengan dan *power* sering menjadi komponen yang paling dominan. Berbeda halnya dengan Senam Karet 2, yang terdiri atas gerakan *rotation squat*, *cross squat*, *overhead rotation*, *oblique stretch*, *hip hinge*, dan *deadlift*. Gerakan-gerakan tersebut dilakukan secara terkontrol mengikuti irama, bukan secara eksplosif, dan menuntut jangkauan gerak sendi yang luas pada pinggul, tulang belakang, serta bahu. Karakteristik gerak seperti ini membuat kelenturan menjadi komponen kondisi fisik yang lebih relevan dibandingkan kekuatan atau *power*. Penelitian pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Jenderal Soedirman memperkuat dasar ini. Penelitian tersebut menguji tiga komponen fisik sekaligus, yaitu kekuatan otot lengan, kelenturan, dan keseimbangan, terhadap kemampuan gerakan meroda pada senam lantai. Hasilnya menunjukkan bahwa kelenturan memberikan sumbangan efektif paling besar, yaitu 27,8 persen, dibandingkan kekuatan otot lengan sebesar 20,7 persen dan keseimbangan sebesar 14,7 persen (Pertiwi et al., 2021). Temuan ini menjadi dasar empiris bahwa pada gerakan senam yang menuntut amplitudo gerak luas, kelenturan cenderung berkontribusi lebih besar dibandingkan komponen fisik lainnya, sehingga layak dijadikan variabel bebas dalam penelitian ini.

Dari sisi komponen psikologis, performa gerak juga dipengaruhi oleh berbagai faktor mental, seperti motivasi, kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi. Keempat faktor ini umumnya disebut sebagai empat pilar mental dalam pembinaan olahraga (Bompa, 2009). Meskipun demikian, tidak semua faktor psikologis tersebut relevan diterapkan pada konteks penelitian ini. Motivasi dan kepercayaan diri lebih banyak berperan dalam konteks pembinaan jangka panjang atau situasi kompetisi, sementara kecemasan lebih dominan muncul pada situasi bertanding yang penuh tekanan. Penelitian ini dilakukan pada konteks pembelajaran di kelas, bukan pertandingan, dan seluruh peserta didik memperoleh materi, contoh gerakan, serta kesempatan berlatih yang sama, sehingga faktor motivasi dan tekanan kompetitif relatif setara antarpeserta didik. Kondisi yang membedakan hasil belajar peserta didik dalam situasi ini justru terletak pada kemampuan memusatkan perhatian saat menerima instruksi, mengingat urutan gerakan, dan mengendalikan pelaksanaan gerakan secara tepat, yang merupakan inti dari konsentrasi. Dukungan lain datang dari penelitian mengenai peran psikologi olahraga pada atlet senam artistik. Penelitian tersebut menegaskan bahwa senam artistik merupakan cabang olahraga individu tanpa kontak langsung dengan lawan, sehingga atlet dituntut mampu menjaga fokus penuh pada rangkaian gerakannya sendiri tanpa terganggu oleh kegagalan pada gerakan sebelumnya (Handayani, 2019). Karakteristik ini sejalan dengan tuntutan pelaksanaan Senam Karet 2, yang mengharuskan peserta didik menampilkan rangkaian gerakan secara berurutan dan saling berkaitan. Atas dasar tersebut, konsentrasi dipilih sebagai variabel psikologis yang diduga paling relevan

dibandingkan motivasi, kepercayaan diri, atau kecemasan dalam konteks pembelajaran gerak pada penelitian ini.

Dengan demikian, pemilihan konsentrasi sebagai variabel X1 dan kelenturan sebagai variabel X2 bukan didasarkan pada asumsi semata, melainkan pada kesesuaian karakteristik gerakan Senam Karet 2 dengan temuan penelitian terdahulu, serta pada konteks penelitian yang berfokus pada proses pembelajaran, bukan pertandingan. Variabel fisik dan psikologis lain tetap diakui memiliki peran, namun tidak dimasukkan sebagai fokus penelitian ini karena kontribusinya dinilai kurang dominan dibandingkan konsentrasi dan kelenturan pada jenis gerakan yang diteliti.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Konsentrasi dan Kelenturan terhadap Penguasaan Gerak Senam Karet 2 pada Kelas VII SMPN 74 Jakarta.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui hubungan antara konsentrasi terhadap penguasaan Gerak Senam Karet 2 pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 74 Jakarta.
2. Belum diketahui hubungan antara kelenturan terhadap penguasaan Gerak Senam Karet 2 pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 74 Jakarta.
3. Belum diketahui hubungan antara konsentrasi dan kelenturan secara bersama-sama terhadap penguasaan Gerak Senam Karet 2 pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 74 Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, agar penelitian lebih terarah dan memiliki ruang lingkup yang jelas, maka penelitian ini dibatasi pada hubungan konsentrasi dan kelenturan terhadap penguasaan Gerak Senam Karet 2 pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 74 Jakarta. Penelitian ini hanya mengkaji hubungan antara variabel konsentrasi sebagai variabel bebas pertama (X_1), kelenturan sebagai variabel bebas kedua (X_2), dan penguasaan Gerak Senam Karet 2 sebagai variabel terikat (Y). Dengan demikian, penelitian ini dilaksanakan dengan judul "Hubungan Konsentrasi dan Kelenturan terhadap Penguasaan Gerak Senam Karet 2 pada Kelas VII SMPN 74 Jakarta."

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara konsentrasi terhadap penguasaan Gerak Senam Karet 2 pada kelas VII SMPN 74 Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelenturan terhadap penguasaan Gerak Senam Karet 2 pada kelas VII SMPN 74 Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara konsentrasi dan kelenturan secara bersama-sama terhadap penguasaan Gerak Senam Karet 2 pada kelas VII SMPN 74 Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, khususnya mengenai hubungan konsentrasi dan kelenturan terhadap penguasaan Gerak Senam Karet 2. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai keterampilan gerak, pembelajaran senam, maupun faktor yang berhubungan dengan penguasaan gerak peserta didik.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Guru PJOK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan pertimbangan bagi guru PJOK dalam merancang pembelajaran Senam Karet 2 dengan memperhatikan tingkat konsentrasi dan kelenturan peserta didik sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung lebih efektif dan optimal.

b. Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada peserta didik mengenai pentingnya konsentrasi dan kelenturan dalam

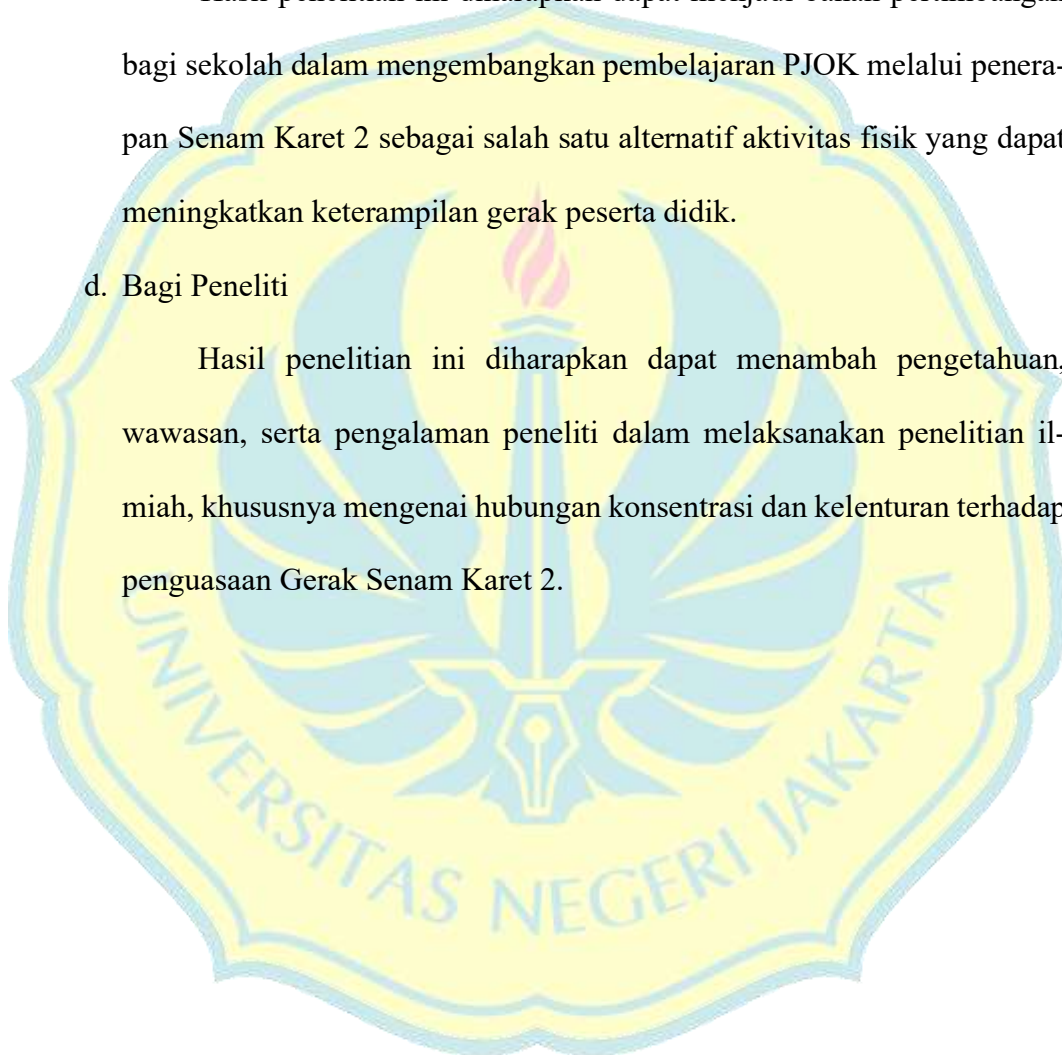
mendukung penguasaan Gerak Senam Karet 2 sehingga dapat meningkatkan kualitas gerak selama proses pembelajaran.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dalam mengembangkan pembelajaran PJOK melalui penerapan Senam Karet 2 sebagai salah satu alternatif aktivitas fisik yang dapat meningkatkan keterampilan gerak peserta didik.

d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan, serta pengalaman peneliti dalam melaksanakan penelitian ilmiah, khususnya mengenai hubungan konsentrasi dan kelenturan terhadap penguasaan Gerak Senam Karet 2.



Intelligentia - Dignitas