**ANALISIS KOMPONEN FISIK DAN MOTIVASI TERHADAP KEMAMPUAN LEMPARAN SIMPAI SENAM RHYTMIK MAHASISWA PGSD FIK UNM**

**Ariana Asri**

Program Pascasarjana Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Universitas Negeri Makassar

**ABSTRAK**

Penelintian ini bertujuan: (1) Untuk mengetahui apakah ada kontribusi komponen fisik terhadap kemampuan lemparan simpai senam rhytmik mahasiswa PGSD FIK UNM., (2) Untuk mengetahui apakah ada kontribusi motivasi terhadap kemampuan lemaparan simpai senam rhytmik mahasiswa PGSD FIK UNM, (3) Untuk mengetahui apakah ada kontribusi kompoenen fisik dan motivasi terhadap kemampuan lemparan simpi senam rhytmik mahasiswa PGSD FIK UNM. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif korelasional dengan teknik pengumpulan data melalui tes komponen fisik menggunakan tes dan pengukuran, angket atau kuesioner motivasi dan tes kemampuan lemparan simpai. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji statistik deskriptif, uji statistik normalitas, uji statistik linearitas dan untuk pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis regresi melalui program SPSS 20,00 dengan taraf signifikan 95 % atau α0,05

Hasil penelitian ini menujukkan bahwa: (1) Ada kontribusi komponen fisik terhadap kemampuan lemparan simpai senam rhytmik mahasiswa PGSD FIK UNM sebesar 62,9% sedangkan sisanya 37,1% disebabkan oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini, (2) Ada kontribusi motivasi terhadap kemampuan lemparan simpai senam rhytmik mahasiswa PGSD FIK UNM sebesar 43,5% sedangkan sisanya 56,5 %disebabkan oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini, (3) Ada kontribusi komponen fisik dan motivasi secara bersama-sama terhadap kemampuan lemaparan simpai senam rhytmik mahasiswa PGSD FIK UNM sebesar 65,3% sedangkan sisanya 34,7% disebabkan oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

**PENDAHULUAN**

Senam rhytmik adalah senam yang dilakukan dengan iringan irama musik dan pesenam melakukan rangkaian gerak tubuh (*body movement* dan *steep dance* secara *continue ,* selaras, tepat dan ekspresif sesuai dengan ketukan irama musik. Senam rhytmik dapat dilakukan berkelompok ataupun secara tunggal dan dapat dilakukan tanpa alat ataupun dengan alat, adapun alat yang digunakan adalah bola, tali, pita, simpai dan gada.Dalam perkembangannya, senam ritmik menarik perhatian para penggemar dari Amerika dan seluruh belahan bumi lainnya termasuk Jepang dan Indonesia. Pada tahun 1984, senam yang berbentuk gerak tari ini masuk dalam kancah Olimpiade, dan pertama kalinya dipertandingkan secara Internasional.

Pada pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolahanak-anak benar-benar menyukai elemen ritmik darigerakan yang dilakukannya, dan ketika mereka dapat menangkap, memantulkan,serta melontarkan bola, simpai atau alat lain, mereka merasakan adanya penguasaantambahan didalam perbendaharaan gerak mereka. Mereka juga akan menyenangitantangan untuk menciptakan komposisi rangkaian senam sederhana yangdikaitkan pada musik populer yang sederhana.

Senamrhytmik sangat membantupembentukan tubuh idealataupertumbuhan dan perkembangananak, karena dengan aktivitas senam akanmendukung peningkatan kemampuan fisikyaitu kekuatan, kecepatan,keseimbangan, *fleksibility*, kordinasi, kelincahan dan lain-lain.

Setiap individu memiliki kondisi internal dan eksternal, yang turut berperan dalam aktivitas dirinya sehari-hari. Salah satu dari kondisinya disebut motivasi. Motivasi adalah dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku. Dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya. Banyak teori motivasi yang didasarkan dari asas kebutuhan *(need)*. Kebutuhan yang menyebabkan seseorang berusaha untuk dapat memenuhinya. Motivasi adalah proses psikologis yang dapat menjelaskan perilaku seseorang.Dalam proses belajar, motivasi sangat diperlukan, sebab seseorang yang tidak mempunyai motivasi dalam belajar, tidak akan mungkin melakukan aktivitas belajar. Hal ini merupakan pertanda bahwa sesuatu yang akan dikerjakan itu tidak menyentuh kebutuhannya.

Dalam perkembanganya dalam dunia pendidikan dan Olahraga senam rhytmik adalah salah satu cabang olahrga yang di pelajari dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan olahraga kesehatan di pertandingkan dalam Kejuaraan Olimpiade Olahraga Siwa Nasional (O2SN) setiap tahunya, Tujuan dari kejuaraan nasional yang dilaksanakan tiap tahun ini ialah untuk mengembangkan bakat minat siswa dalam bidang olahraga, membina dan mempersiapkan olahragawan berprestasi sejak usia dini, mengembangkan jiwa sportifitas, dan menumbuh kembangkan nasionalisme dan cinta tanah air.

Namun realita yang terjadi di lapangan pada pembelajran senam rhytmik di beberapa perguruan tinggi dan sekolah terkadang kurang diperhatikan dan terabaikan oleh pengajar hal ini dikarenakan masih kurangnya pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan pengajar tentang kebutuhan komponen fisik dan motivasi yang di butuhkan pada olahraga senam rhytmik yang sebenarnya .

Alat simpai (*Hoop*) adalah salah satu dari lima alat yang di pelajari dan dipertandingkan dalam senam rhytmik dan salah satu teknik dasar dalam pembelajaran simpai adalah lemparan. Lemparan simpai merupakan teknik dasar yang wajib atlit ataupun mahasiswi mampu lakukan dalam pembelajaran senam rhytmik. Ada berbagi bentuk lemparan dalam senam rhytmik yaitu lemparan horizontal dan diagonal. Dalam Code off point 2013 persyaratan dalam membuat rangkaian atau koreografi ialah harus ada 9 *difficulties , min 1 dance steep, max 3 mastery,* dan *min 3 ris. Ris* adalah lemparan alat setinggi mungkin kemudian pesenam melakukan 2 atau lebih putaran kemudian menangkap alatnya kembali. Pada pelaksanaan Ris yang merupakan gerakan wajib yang harus ada dalam pembuatan koreo , ris juga adalah salah satu gerkan yang memilki nilai yang tinggi. Namun dalam pelaksanaanya gerakan ini dapat berhasil dilakukan pesenam, apabila pesenam mampu melakukan lemparan dengan tepat dan menangkap alat kembali. Menurut Negaka pelatih senam rhytmik Indonesia di SEAGAMES teknik lemparan simpai ditunjang oleh lima komponen fisik yang terlatih seperti kekuatan lengan, daya ledak tungkai, kelentukan pergelangan tangan, koordinasi mata tangan dan keseimbangan.

Dalam pembelajaran lemparan simpai pada mata kuliah senam masih banyak mahasiswa PGSD FIK UNM yang melakukan lemparan simpai dengan teknik yang salah sehingga mengakibatkan alat telempar jauh dari posisi badan berdiri sehingga alat sulit untuk di tangkap kembali, hal – hal seperti inilah yang mengakibatkan kuranggnya minat seseorang untuk mempelajari senam rhytmik dikranakan sulit dalam menguasai alat yang diepertandingkan, Hal ini terjadi karena kurangnya pengetahuan para guru dan pelatih dalam menganalisis gerak dalam olahraga senam yang berperan penting unuk meningkatkan kemampuan dalam pelaksaanaan gerak senam rhytmik. Kurangya pengetahuan tersebut juga dapat dilihat dari kurangnya keikut sertaan beberapa sekolah dalam seleksi kejuaraan dalam tingkat kabupaten ataupun provinsi. Maka oleh karena itu penulis tertarik untuk mengangkat masalah dengan Judul Analisis komponen fisik dan motivasi terhadap kemampuan lemparan Simpai senam rhytmik Mahasiswa PGSD FIK UNM .

**KAJIAN TEORI**

1. **Olahraga Senam**
2. Sejarah Senam

Pada zaman kuno, Bangsa Tiongkok (cina) gerakan-gerakan senam dipergunakan untuk pengobatan dan latihan militer, begitu juga di india, mesir, persi dan jepang. Di Mesir gerakan-gerakan senam sudah dibentuk berupa standen-standent (pyramide), latihan keseimbangan dan seni gerak. Pada zaman Yunani purba latihan-latihan senam didasarkan atas gerakan-gerakan alamiah misalnya gulat, memanjat, tinnju dan seni gerak (tari). Bangsa Romawai setelah melihat bahwa hasil gerakan-gerakan senam sangat membawa manfaat, maka mereka memasukkan atihan-latihan fisik yang keras memakai perkakas senam kedalam pendidikan kemiliteranya. Perkakas senam yang mereka gunakan adalah kuda-kuda (vaulting) yang dibuat dari kayu untuk melatih gerakan-gerakan melompat, naik turun dari kuda.

Pada zaman pertengahan kebudayaan Yunani dan bangsa Romawi mulai runtuh, sebaliknya ajaran agama mlai berkembang sehinggaa kegiatan latihan jasmani hanya diperbolehkan oleh para militer dan kaum bangsawan yang juga sangat dibatasi.

Zaman modern sebelum tahun 1800 M. Yang berkembang adalah Calisthenic exercises (lathan pembentukan) dan berkembang di Swedia, Jerman, Denmark, Prancis dan Belanda. John Cristoyen Frederich Basedow (1723-1790), beliaulah yang pertama kali memasukkan senam sebagai bagaian dari pada tugas kedalam sekolah-sekolah di Eropa. Beliau adalah penulis senam pertama dan sebagai guru senam, yang member latihan-latihan menurut suasan tertur. Dan buku Guths Muths “Gyamnastic Fur die Jugend” (1793) adalah dasar perkembangan senam dinegarai lain. Bukunya disusun berdasarkan pandangan Yunani purba dan disesuaikan dengan kebutuhan. Oleh sebab itu beliau disebut “nenek dari senam”.

Senam mulai dikenal di Indonesia pada taun 1912, ketka senam pertama kali masu ke Indonesia pada jaman penjajahan Belanda. Masuknya oahraga senam ini bersamaan dengan ditetapkanya pendidikan jasmani sebagai bagian dari Penjaskes yang diajarkan disekolah. Senam yang pertama kali diperkenalkan adala sitem ssenam Jerman. Sistem ini menlkankan pada kemungkinan-kemungkinan gerak yang kaya sebagai alat pendidik. Lalu pada tahun 1916, sistem itu diganti menjadi sistem swedia(yang menekankan pada manfaat gerak), sebuah sistem yang diperkenalkan oleh seorang perwira kesehatan Dr.H.F.Minekema. Lewat Minkema inilah senam di Indonesia mulai tersebar, terutama ketika ia pada 1918 membuka khursus senam Swedia dikota Malang untuk tentara dan guru.

Namun demikian, cikal bakal penyebaran senam ini dianggap berawal dari bandung. Alasanya sekolah pertama yang berhubungan dengan senam didirikan di Bandung, ketika pada tahun 1922 dibuat MGSS (militer Gymanstiek en Sporschool). Yang lulus dari sekolah tersebut selanjutnya menjadi instruktur senam Swedia di sekolah-sekolah dan kemudian membuka cabang-cabangnya antara lain di Bogor, Malang, Surakarta, Medan, dan Porbolinggo.

Masuknya jepang di ndonesia pada tahun 1942 merupakan akhir dari kegiatan senam barat di Indonesia dan digantikan dengan “Taiso” Taiso adalah sejenis senam pagi (berbentuk kalastenik) dengan iringan radio yang disiarka secara serentak. Jaman Taiso ni tidak berlangsung lama . Pada jaman kemerdekaan Senam yang diwajibkan Jepang ditetang dan kemudian yang dipakai disekolah-sekoah kembali dipakai senam warisan Belanda.

Peristiwa penting dalam olahraga senam di jaman kemerdrkaan terjadi pada tahun 60an . Peristiwa enting pertama adalah didirikanya induk organisasi senam Idonesia pada 14 Jui 1963. Induk organisasi tersebut bernama PERSANI (Persatuan Senam Indonesia). Peristiwa penting kedua terjadi pada tahun 1964 , dimana cabag olahraga senam menjadi salah satu cabor yang dipertandingkan dalam GANEFO (Games of the Emerging Forces) yang di artikan Pekan Olahraga Negara-Negara.

1. Hakikat Senam

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa inggris *Gymnastics*, atau belanda *Gymnastiek*. Gymnastics sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang. Menurut Hidayat (1995:7), kata gymnastiek tersebut dipakai untuk menunjukan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena teknologi pembuatan bahan pakaian belum semaju sekarang, sehingga belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

Pada saat itu kata *gymnos* atau gymnastics mengandung arti yang demikian luas, tidak terbatas pada pengertian seperti yang dikenal dewasa ini. Kata tersebut menunjuk pada kegiatan-kegiatan olahraga seperti gulat, atletik, serta bertinju. Sejalan dengan berkembangnya jaman, kemudian arti yang dikandung kata *gymnastics* semakin menyempit dan disesuaikan dengan kebutuhannya. Imam Hidayat (1995:8), mencoba mendefinisikan senam sebagai:

Suatu latihan tubuh yang di pilih dan dikonstruk dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Sedangkan Peter H. Werner (1994:9) mengatakan senam dapat diartikan sebagai “bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh”. Jadi fokusnya dari penjelasan diatas adalah tubuh, bukan alatnya, bukan pula pola-pola geraknya, karena gerak apapun yang digunakan, tujuan utamanya adalah peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrolannya.

1. Senam Rhytmik

Senam rhytmik adalah senam yang dilakukan dengan iringan irama musik dan pesenam melakuakan rangkaian gerak tubuh *(body movement)* seperti *jumps, balance, pivotes,* akrobatik dan  *steep dance* secara *continue* , selaras, tepat dan ekspresif sesuai dengan ketukan irama musik. Senam rhytmik dapat dilakukan berkelompok ataupun secara tunggal.

Pada pelaksanaanya, senama rhytmik dapat dilakuakan tanpa alat *(Free Hand)* ataupun dengan menggunakan alat. Adapun alat yang digunakan pada pembelajaran senam rhytmik adalah tali, simpai, gada, bola dan pita.

1. Teknik Dasar Lemparan Alat Simpai



Gambar 2.7 Lemparan Simpai

Sumber : Dokumentasi Pribadi

Menurut Age Group Development For Gymnastic rhytmik

1. Sikap Awal

* Siswa berdiri dengan posisi kaki Plie (posisi kaki 5 dalam balet) dan posisi badan tegap, dagu diangakat.
* Tangan kanan memegang simpai disamping paha dengan posisi telapak tangan menghadap kebawah.
* Tangan kiri direntangkan kesamping untuk menyeimbangan tubuh.

1. Lemparan

* Mengambil langkah satu step dengan kaki kanan melangkah kedepan dan kaki kri menutup di belakang kaki kanan posisi dengan posisi kaki jinjit.
* Tangan kanan yang memegang simpai diangkat kedepan sejajar dengan bahu ,kemudian simpai diayun turun kebelakang paha sebagai ancang-ancang untuk melempar simpai keatas dengan posisi horizontal.
* Kemudian simpai kembali di ayun kedepan untuk melempar simpai keats, posisi tangan 130 derjat alat simpai dilepas dengan ayunan tangan di sentak ke atas.

1. Sikap Akhir.

* Berdiri tegap
* Posisi telapak tangan kanan menghadap ke atas,siap menerima alat simpai yang turun.
* Tangan kiri tidak berubah, tetap direntangkan kesamping unuk menyeimbangkan tubuh.

1. **Analisis Komponen Fisik**
2. Hakikat Komponen Fisik

Menurut Gusti (2011:10) Komponen fisik merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas fisik dari aktvitas manusia.

Apta mengemukan (2015:65)

Komponen latihan merupakan kunci atau hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan. Selain itu komponen latihan sebagai patokan dan tolak ukur yang sangat menentukan untuk tercapai tidaknya suatu tujuan sasaran latihan yang telah disusun dan dilaksanakan.

1. Komponen Fisik Yang Berpengaruh
2. Kekuatan lengan

Menurut Gusti (2011:12) Kekuatan adalah kemampuan otot skeletal tubuh untuk melakukan kontraksi atau tegangan maksimal dalam menerima beban sewaktu melakukan aktivitas.

Menurut Bompa yang dikutip Apta (2015:98) *Strength* adalah kemampuan untuk mengatasi tahanan. Sedangkan menurut Andi yang dikutip Apta (2015:98) Strengh adalah kemampuan otot untuk mengarahkan tenaga maksimal dalam menahan beban tertentu dalam suatu aktivitas dengan waktu terbatas. Dan Apta menyimpulkan (2015:98) strength dapat diartikan sebagai kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dalam jangka waktu tertentu.

Yosef mengemukakan (1982:65) Dalam membedakan jenis-jenis kekuatan yang bervariasi, menurut tujuan-tujuan latihan, kita mengetahui perkembangan kekuatan umum dan khusus.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, Kekuatan lengan dapat diartikan sebagai kemampuan kekuatan khusus otot lengan dalam mengatasi tahanan atau beban dalam jangka waktu yang singkat.

Pada kemampuan lemparan simpai pada cabang senam rhytmik kekuatan lengan sangat penting dalam menahan berat simpai pada saat simpai di ayun kemudian dilempar keatas dan sampai simpai kembali turun dan siap diterima kembali oleh tangan.

1. Kelentukan pergelangan tangan

Menurut Gusti (2011:17) Kelentukan adalah kesangupan tubuh atau anggota gerak tubuh untuk melakukan gerakan pada sebuah atau menempuh beberapa sendi seluas – luasnya. Dan menurut Tite (2007) yang dikutip Apta (2015:125) Flexibilty adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerakan dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendianya.

Apta mengemukakan (2015:124) Flexibilty mencakup 2 hal yang saling berhubungan satu sama lain, yaitu antara kelentukan dan kelenturan. Kelentukan berkaitan erat dengan keadaan flexibilitas antara tulang dan persendian, sedangkan kelenturan berkaitan erat dengan keadaan flexibilitas antara tingkat elastisitas otot, tendo, dan ligament.

Harsono menyatakan bahwa (1988:163) Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Dengan demikian orang yang flexible adalah orang yang mampunyai ruang gerak yang luas dalam sendi – sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastis .

Apta mengemukakan (2015:125) Ada 2 macam *flexibility* yaitu *flexibility statis* dan *flexibility dinamis*.

1. *Flexibilitas statis* ditentukan oleh ukuran luas gerak (range of motion) satu persendian atau beberapa persendian . Pada *flexibility* yang statis posisi badan tetap dalam keadaan diam tidak melakukan aktivitas gerak.
2. *Flexibilty dinamis* adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan *speed* yang tinggi.
3. Kordinasi mata tangan

Menurut Bompa (1983) yang dikutip Harsono (1988:219) kordinasi adalah kemapuan biomotorik. Kordinasi erat kaitanya dengan kecepatan, kekuatan daya tahan dan flexibilitas. Barrow (1979) menambahkan bawa dalam kordinasi termasuk juga agilitas kelincahan dan balance. Sedangkan menurut Gusti (2011:21) Kordinasi adalah kemampuan tubuh untuk mengintergrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi gerakan tunggal yang harmonis dan efektif.

Harsono (1988:220) mengatakan tingkat kordinasi baik tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuanya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat *(precise)* dan efisien.

Dalam senam rhytmik terhadap kemampuan gerak lemparan alat simpai keterampilan atau skillnya sendiri bisa melibatkan koordinasi mata tangan, yang dimana sebelum alat dilempar kearah atas kepala siswa, alat simpai di pegang di belakang paha kemudian diayun keatas. Hal ini memerlukan koordinasi yang harus tepat antara ayunan tangan hingga melepas hoop dengan arah lemparan yang ingin dituju. Dengan demikian alat hoop dapat terkontrol dan tidak terlempar jauh dari posisi awal tempat siswa berdiri.

Maka seperti yang dijelaskan diatas bahwa koordinasi mata tangan adalah kemampuan untuk mengontrol dan mengkobinasikan kemampuan gerak tangan dengan terarah dengan bantuan penglihatan.

1. Keseimbangan

Menurut Gusti (2011:20) keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap stabil dan terkendali. Dan menurut Oxendine (1968) yang dikutip Harsono (1988:223) keseimbangan adalah mudahnya orang untuk mengontrol dan mempertahankan posisi tubuh.

Harsono (1988:223) mengemukakan ada 2 macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis.

1. Harsono (1988:223) keseimbangan statis *(static balance)* dalam *static balnce*, ruang gerak biasanya sangat kecil. Sedangkan menurut Nur (2011:136) keseimbangan static adalaha keampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika duduk, berdiri diam.
2. Harsono (1988:223) keseimbangan dinamis *(dynamoc balance)*, yaitu kemampuan orang untuk bergerak dari satu titik atau ruang (space), ke lain titik atau ruang dengan mempertahankan keseimbangan.

Menurut Nur (2011:136) Keseimbangan dinamis adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan tubuhnya ketika melakukan berbagai gerakan seperti ketika berjalan , lari, lompat, loncat atau berpindah dari satu titik ketitik lainya dalam satu ruang.

Pada kemampuan lemparan simpai senam rhytmik peran keseimbangan dalam hal ini, menjaga tubuh siswa agar tetap stabil tidak terjatuh kedepan saat alat hoop di ayun keatas kepala yang dimana posisi kaki dalam posisi berjinjit sehingga peluang untuk terjatuh cukup besar.

1. Daya Ledak Tungkai

Menurut Gusti (2011:16) Daya ledak adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba – tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat.

Harsono (1988:200) mengemukakan bahwa :

*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Oleh karena itu , latihan *power* dalam *weight* training tidak boleh hanya menekankan pada beban, akan tetapi harus pula pada kecepatan, mengangkat, mendorong atau menarik beban.

Nur (2011:92) mengemukakan :

Daya ledak sering pula disebut kekuatan eksplosif, ditandai adanya gerakan atau perubahan tiba-tiba yang cepat dimana tubuh terdorong keatas *(vertical)* atau kedepan (horizontal)dengan mengerahkan kekuatan otot maksimal. Dalam daya ledak ini termasuk pula gerakan tiba-tiba dan cepat dari lengan ketika melempar hoop kearah depan *(horizontal)*.

1. **Motivasi**

Tingkah laku seseorang pada hakekatnya ditentukan oleh suatu kebutuhan untuk mencapai tujuan. Seseorang melakukasn perbuatan atau tindakan, selalu didasarkan dan ditentukan oleh faktor – faktor yang datang dari dalam dan dipengaruhi oleh apa yang difikirkanya. Faktor dari dalam dirinya ikut menentukan perbuatanya, sedangkan faktor dari luar dapat memperkuat atau juga memperkecil motif seseorang .

Menurut Husdarta (2010:33) motivasi mengacu kepada faktor dan proses yang mendorong seseorang untuk bereaksi atau tidak bereaksi dalam berbagai situasi.Sedangakan menurut Harold yang dikutip oleh Mukijat (2004) Menjelaskan bahwa motivasi menunjukkan dorongan atau usaha untuk memenuhi atau memuaskan suatu kebutuhan atau untuk mencapai suatu tujuan. Dan menurut Saefullah (2012:291) dalam psikologi, motivasi diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri manusia yang dapat mempengaruhi tingkah lakunya untuk melakukan kegiatan.

Schunk (2012:6) menyatakan bahawa :

Motivasi menuntut dilakukanya aktivitas fisik ataupun mental. Aktivitas fisik memerlukan usaha , kegigihan, dan tindakan lainya yang dapat diamati. Aktivitas mental mencakup berbagaik tindakan kognitif seperti perencanaan, penghapalan, pengorganisasian, pemonitoran , pengambilan keputusan, penyelesaian masalah, dan penilaian kemajuan.

Menurut Cratty yang dikutip oleh Harsono (1988 : 250) Secara umum, istilah motivasi mengacu pada faktor – faktor dan proses- proses yang dimaksud untuk mendorong orang untuk beraksi atau untuk tidak beraksi dalam berbagai situasi.

Menvasurut Ruswandi (2013:134) Motivasi dapat diartikan sebagai suatu upaya untuk menimbulkan atau meningkatkan dorongan dalam upaya mewujudkan prilaku yang terarah kepada pencapaian terhadap suatu pencapaian.

1. **Motivasi Belajar / Latihan.**

Secara relatif mebiasakan diri untuk rutin melakukan kegiatan belajar tidaklah mudah. Oleh karena itu diperlukan adanya hal-hal yang dapat mendorong kemauan siswa untuk belajar sehingga tujuan dari pembelajaran untuk dapat dicapai.

Ruswandi menyatakan (2013:134)

Motivasi belajar yaitu berbagai upaya, kekuatan – kekuatan, tenaga-tenaga yang dapat memberikan dorongan yang dilakukan siswa dalam proses perkembanganya yang meliputi maksud kemauan , kehendak , semangat , gairah, atau cita-cita untuk melaksanakan kegiatan belajar dalam rangka mencapai tujuan.

Menurut Abu yang dikutip Saefullah (2012:291) menyatakan

Motivasi sebagai faktor inner(batin) berfungsi menimbulkan, mendasari dan mengarahkan perbuatan belajar. “dalam kegiatan belajar, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak didalam diri siswa yang menimbukan kegiatan belajar , yang menjamin kelangsungan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai”.

Dan Singgih mengemukakan (1995:32) Suatu proses belajar adalah kemapuan seseorang yang diperoleh atas dasar hasil proses belajar cenderung bertahan untuk jangka waktu yang relative panjang.

Berdasarkan pernyataan yang dikemukakan di atas dapat diketahui betapa pentingnya peran motivasi dalam membangkitan dan meningkatkan kemauan serta meperbeasar keinginan belajar siswa sehingga tujuan pembelajaran bisa berjalan dengan baik sesuai dengan tujuan awal yang ingin dicapai

Menurut Husdarta (2010:39) dari sejumlah ahli yang merumuskan klasifikasi motivsi, pembagian yang paling popular membagi motivasi menjadi dua bentuk yaitu motivasi intrinsik dan motvasi ekstrinsik.

1. Motivasi Intrinsik.

Menurut Harsono (1988:251) bahwa :

Motivasi intrinsik berfungsi karena ada dorongan – dorongan yang berasal dari dalam individu sendiri. Misalnya seseorang yang selalu berusaha meningkatkan kepintaranya, karna hal tersebut semakin meningkatkan kepintaranya, kemampuanya dan keterampilanya, karena hal tersebut akan member kepuasan kepada dirinya sendiri.

Menurut Husdarta (2010:39) motivasi intrinsik terjadi bila motivasi tersebut bersumber dalam diri siswa / atlet itu sendiri.

Menurut Sardiman yang dikutip Saefullah (2012:296) bahwa :

Motivasi intrinsic adalah motif-motif yang aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar karna dalam diri setiap indivudu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Seorang siswa melakukan belajar karena didorong ingin mendapatkan pengetahuan, nilai dan keterampilan.

Ruswandi mengemukakan (2013:137)

Motivasi intrinsik , yaitu motivasi atau dorongan yang berasal atau muncul dari dalam diri seseorang . motif- motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak memerlukan rangsangan dari luar diri seseorang, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Motivasi instrinsik timbul dari dalam diri sendiri dan atas dasar kemauan sendiri tanpa ada paksaan atau dorongan dari orang lain.

1. Motivasi Ekstrinsik.

Menurut Harsono (1988:250)

Motivasi ekstrensik berfungsi karna ada rangsangan dari luar diri seseorang. Misalnya, seseorang terdorong untuk berusaha berprestasi sebaik- baiknya disebabkan karena menariknya hadiah yang dijanjikan kepadanya ketika ia menang, karena perlawatan keluarga negri, karna akan di puja orang , karna akan menjadi berita dan karna ingin mendapat status di masyarakat.

Menurut Husdarta (2010:39) motivasi ekstrinsik terjadi bila dorongan bertindak datang dari luar diri siswa / atlit.

Menurut Sardiman yang dikutip oleh saefullah (2012:296)

Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya perangsang dari luar . Oleh karena itu, motivasi ekstrensik dapat juga dikatakan sebagai bentuk motivasi yang didalamnya aktivitas belajar dimulai dan diteruskan berdasarkan dorongan dari luar yang tidak secara mutlak berkaitan dengan aktivitas belajar.

Ruswandi (2013:138) menyatakan

Motivasi ekstrinsi, yaitu motivasi atau dorongan yang berasal dari luar diri seseorang, motif-motif yang aktif dan berfungsi karna adanya perangsang dari luar. Motivasi eksrinsik timbul akibat pengaruh dari luar individu seperti ajakan, suruhan , paksaan dari orang lain sehingga mau melakukan sesuatu.

Berdasarkan penjelasan mengenai jenis motivasi belajar ,maka dapat disimpulkan bahwa motivasi berasal dari dalam dan luar individu, masing-masing mempunyai kekurangan dan kelebihan masing-masing. Oleh karena itu guru pendidikan jasmani harus memperhatikan hal ini agar pembelajaran pendidikan jasmani berjalan dengan baik dan mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan.

**METODE PENELITIAN**

Pada dasarnya metode merupakan teknik atau cara yang dipergunakan untuk mencari pembuktian secara ilmiah yang dilakukan secara sitematis dalam mengungkapkan dan memberi jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam suatu penelitian, sehingga arah dan tujuan pengungkapan fakta atau kebenaran sesuai dengan apa yang ditemukan dalam penelitian dan betul-betul sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Deskriftip Korelasional yaitu penelitian yang diarahkan untuk menjelaskan hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas komponen fisik dan motivasi dengan variabel terikat kemampuan lemparan simpai pada cabang olahraga senam rhytmik. Penelitian ini dilaksanakan di Jurusan PGSD Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negri Makassar (UNM). Variabel penelitian ini ada dua variabel yang terlibat, yaitu variabel terikat*(dependen)* dan variabel bebas *(independen)*. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasikan ke dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Variabel bebas *(independen)* adalah Komponen Fisik dan Motivasi
2. .Variabel terikat *(dependen)* adalah Kemampuan Lemparan Simpai Mahasiswa PGSD FIK UNM pada cabang olahraga senam Rhytmik.

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif korelatif yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi komponen fisik dan motivasi dengan kemampuan lemparan simpai cabang olahraga senam rhytmik mahasiswa PGSD FIK UNM.

Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswi PGSD FIK UNM berjumlah 75 orang. Dan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik random sampling dengan cara undian sehingga diperoleh sejumlah 30 orang sampel .

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. Hasil anlisis diskriptif data

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap komponen fisik, motivasi dan kemampuan lemparan simpai senam rhytmik pada mahasiswa PGSD FIK UNM. Analisis deskrtiptif meliputi; total nilai, rata-rata, standar deviasi, variance, range, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan komponen fisik, motivasi dan kemampuan lemparan simpai senam rhytmik. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian dapat dilihat dalam tabel 4.1.

Tabel 4.1. Hasil analisis deskriptif tiap variabel.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | N | Sum | Mean | Stdv | Variance | Range | Min. | Max. |
| Komponen fisik | 30 | 7461,50 | 248,7167 | 28,83313 | 97,82 | 193,35 | 291,17 | 7461,50 |
| Motivasi | 30 | 2784,00 | 92,8000 | 7,87576 | 20,00 | 80,00 | 100,00 | 2784,00 |
| Kemampuan lemparan simpai senam rhytmikk | 30 | 2550,00 | 85,0000 | 4,91304 | 15,00 | 75,00 | 90,00 | 2550,00 |

1. Uji normalitas data
2. Uji normalitas

Dari seluruh rangkaian kegiatan penelitian ini, pengaruh latihan beban dan kecepatan reaksi tangan terhadap kecepatan pukulan kizami gyaku tsuki yang dilakukan oleh kelompok latihan beban kabel crossover dan latihan beban push up cepat yang masing-masing kelompok beranggotakan 10 orang karate-ka Inkanas UNM. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut.

1. **Hasil analisis deskriptif kecepatan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **K – SZ** | **P** | **α** | **Ket.** |
| Komponen fisik | 0,906 | 0,384 | 0,05 | Normal |
| *Motivasi* | 1,245 | 0,090 | 0,05 | Normal |
| Kemampuan lemparan simpai senam rhytmikk | 1,345 | 054 | 0,05 | Normal |

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas komponen fisik, motivasi dan kemampuan lemparan simpai senam rhytmik menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov menunjukkan hasil berdistribusi normal.

* + - 1. **Uji Linearitas**

1. **Uji linearitas data antara komponen fisik terhadap kemampuan lemparan simpai senam rhytmik pada mahasiswa PGSD FIK UNM**

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel bebas yaitu komponen fisik dengan variabel terikat yaitu kemampuan lemparan simpai senam rhytmik dapat dilihat pada tabel 4.3 dibawah ini.

Tabel 4.3. Hasil Uji linearitas komponen fisik terhadap kemampuan lemparan simpai senam rhytmik

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vaiabel** | **Fhitung** | **Ftabel** | **P** | **α** | **Ket** |
| Komponen fisik | 0,0322 | 19,457 | 0,938 | 0,05 | Linear |
| Kemampuan lemparan simpai senam rhytmikk |

Dari hasil tabel 4.3 di atas antara konsidi fisik terhadap kemampuan lemparan simpai senam rhytmik pada mahasiswa PGSD FIK UNM. Nilai Fhitung = 0,0322 < Ftabel = 19,457dengan tingkat signifikan (P) > α0.05. Jadi, komponen fisik terhadap kemampuan lemparan simpai senam rhytmik pada mahasiswa PGSD FIK UNM yang diperoleh memiliki hubungan atau linear.

1. **Uji linearitas data antara motivasi terhadap kemampuan lemparan simpai senam rhytmik pada mahasiswa PGSD FIK UNM**

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel bebas yaitu motivasi dengan variabel terikat yaitu kemampuan lemparan simpai senam rhytmik dapat dilihat pada tabel 4.4 dibawah ini

Tabel 4.4. Uji linearitas motivasi terhadap kemampuan lemparan simpai senam rhytmik

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vaiabel** | **Fhitung** | **Ftabel** | **P** | **Α** | **Ket** |
| Motivasi | 0,806 | 2,447 | 0,605 | 0,05 | Linear |
| Kemampuan lemparan simpai senam rhytmikk |

Dari hasil tabel 4.4 di atas antara motivasi terhadap kemampuan lemparan simpai senam rhytmik pada mahasiswa PGSD FIK UNM. Nilai Fhitung =0,806 < Ftabel = 2,447 dengan tingkat signifikan (P) > α0.05. Jadi, motivasi terhadap kemampuan lemparan simpai senam rhytmik pada mahasiswa PGSD FIK UNM yang diperoleh memiliki hubungan atau linear.

**C. Uji Hipotesis**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Karena data penelitian mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parameterik.

Untuk pengujian hipotesis tersebut maka dilakukan uji regresi komponen fisik dan motivasi terhadap kemampuan lemparan simpai senam rhytmik pada mahasiswa PGSD FIK UNM.

* 1. **Ada kontribusi komponen fisik terhadap kemampuan lemparan simpai senam rhytmik pada mahasiswa PGSD FIK UNM.**

Analisis regresi dilakukan untuk mengetahui kontribusi variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis regresi yang digunakan adalah analisis regresi sederhana pada 95% atau α0,05. Hasil analisis regresi secara lengkap dapat dilihat pada lamipran. Hal tersebut dimaksudkan untuk mengetahui kontribusi komponen fisik terhadap kemampuan lemparan simpai senam rhytmik pada mahasiswa PGSD FIK UNM diperoleh sesuai rangkuman tabel 4.5 berikut:

Tabel 4.5. Hasil analisis regresi untuk hipotesis pertama

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **VARIABEL** | **N** | **Koef. Regresi** | **R2** | **F** | **T** | **P** | **α** |
| Komponen fisik (X1) | 30 | 0,136 | 0,629 | 47,558 | 6,896 | 0,000 | 0,05 |
| Kemampuan lemparan simpai senam rhytmik (Y) |

Berdasarkan hasil pengujian seperti yang ditunjukkan pada tabel 4.5 maka persamaan regresi yaitu:

Ŷ = a + bX1

Ŷ= 51,337 + 0,136 X1

* 1. **Ada kontribusi motivasi terhadap kemampuan lemparan simpai senam rhytmik pada mahasiswa PGSD FIK UNM.**

Analisis regresi dilakukan untuk mengetahui kontribusi variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis regresi yang digunakan adalah analisis regresi sederhana pada 95% atau α0,05. Hasil analisis regresi secara lengkap dapat dilihat pada lamipran. Hal tersebut dimaksudkan untuk mengetahui kontribusi motivasi terhadap kemampuan lemparan simpai senam rhytmik pada mahasiswa PGSD FIK UNM diperoleh sesuai rangkuman tabel 4.6 berikut:

Tabel 4.6. Hasil analisis regresi untuk hipotesis kedua

**3.Ada kontribusi komponen fisik dan motivasi terhadap kemampuan lemparan simpai senam rhytmik pada mahasiswa PGSD FIK UNM**

Analisis regresi dilakukan untuk mengetahui kontribusi variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis regresi yang digunakan adalah analisis regresi sederhana pada 95% atau α0,05. Hasil analisis regresi secara lengkap dapat dilihat pada lamipran. Hal tersebut dimaksudkan untuk mengetahui kontribusi motivasi terhadap kemampuan lemparan simpai senam rhytmik pada mahasiswa PGSD FIK UNM diperoleh sesuai rangkuman tabel 4.6 berikut:

Tabel 4.7. Hasil analisis regresi untuk ketiga

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **VARIABEL** | **N** | **R** | **R2** | **F** | **P** | **α** |
| Komponen Fisik (X1) dan Motivasi (X2) | 30 | 0,808 | 0,653 | 25,392 | 0,000 | 0,05 |
| Kemampuan lemparan simpai senam rhytmik (Y) |

Berdasarkan hasil pengujian seperti yang ditunjukkan pada tabel 4.7 maka persamaan regresi yaitu:

Ŷ = a + bX1 + bX2

Ŷ = 45,317 + 0,110 X1 + 0,098 X2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **VARIABEL** | **N** | **Koef. Regresi** | **R2** | **F** | **T** | **P** | **α** |
| Motivasi (X2) | 30 | 0,411 | 0,436 | 21,458 | 4,642 | 0,000 | 0,05 |
| Kemampuan lemparan simpai senam rhytmik (Y) |

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. Komponen fisik memiliki kontribusi dengan kemampuan lemparan simapi senam rhytmik mahasiswa PGSD FIK UNM.
2. Motivasi memiliki kontribusi dengan kemampuan lemparan simpai senam rhytmik pada mahasiswa PGSD FIK UNM.
3. Komponen fisik dan motivasi memiliki kontribusi dengan kemampuan lemparan simpai senam rhytmik mahasiswa PGSD FIK UNM.

**DAFTAR PUSTAKA**

Bompa, 2009. *Periodisasi Theori and Methodology of Training.* Tudor O. Bompa, G.

Gregory Haff.

Dale, H,Schunk .2012.*Motivasi dalam Pendidikan .*Indeks

Djamarah, B, S. 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta

Federation Internatonal Gymnastics. 2013 – 2016*. Code Of Point*

Giriwijoyo; Santoso; Ichsan; Harsono; Setiawan Iwan; Wiramihardja, Kunkun K. 2005. *Manusia d Penerbit dan Olahraga.* Bandung: Penerbit ITB.

Gunarsa. 1988. *Psikologi Olahraga* . Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia.

Halim, N. I., Anwar, Khairil. 2011. *Tes dan Pengukuran Dalam Bidang Keolahragaan.* Makassar: BadanPenerbitUniversitasNegeri Makassar.

Harsono,1988.*Coaching dan Aspek –Aspek Psikologis Dalam Coaching.* Jakarta : Tambak Kusuma.

Husdarta, S. J. 2011. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfa Beta

Ismayati. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS (UNS Press).

Imam Hidayat. 1997. *Biomekanika* . Bandung.

Khairani, Makmun. 2013. *Psikologi Belajar*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo

Mylsidayu.2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta

Mahendra. 2000. *Senam.* Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidkan Dasar.

Nadya aleksandrova. 2015. *Age Development And Competition Program For Rhytmik gymnastics.* Switzerland. Federationale De Gymnastiqoe.

Nala I Gusti Ngurah. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga.* Bali: Udayana Universitas Press.

Nossek.1982. *Teori Umum Latihan.* Lagos : Instutit Nasional Olahraga Lagos.

Ramli. 2015. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Makassar: UNM

Ruswandi.2013.*Psikologi pembelajaran .*Jakarta: Cipta Pesona Sejahtra.

Sugiono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D).* Bandung: Alfa Beta.

Tulus Winarsunu. 2002. *Statistik Dalam Penelitian Psikologi Dan Pendidikan*. Malang. Universitas Muhammadiyah Malang.

Widiastuti. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.

Wowo Sunaryo Kuswan. 2014 *Biopskologi Pembelajaran Prilaku .* Bandung. Alfabeta