

PERBEDAAN KEMAMPUAN *BACK ROLL* MAHASISWA MELALUI LATIHAN KELENTUKAN TOGOK DAN LATIHAN BEBAS PADA OLAHRAGA SENAM LANTAI

Mira Fuzita

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP-PGRI Pontianak Jalan Ampera No.88 Pontianak 78116
E-mail: mira.fuzita@ymail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui perbedaan kemampuan *Back Roll* Mahasiswa melalui latihan Kelentukan Togok dan latihan Bebas pada Olahraga Senam Lantai. Rumusan masalah dalam penelitian ini apakah terdapat perbedaan kemampuan *Back Roll* melalui latihan kelentukan togok dan latihan bebas. Sampel penelitian adalah 40 orang Mahasiswa semester II Penjaskesrek Jurusan Pendidikan Keolahragaan FIKK dengan teknik *Random Sampling*. Kelompok penelitian dibagi menjadi dua, yaitu kelompok A yang diberikan perlakuan dengan latihan kelentukan togok dan kelompok B sebagai kelompok latihan bebas. Teknik Statistik yang digunakan untuk menguji Hipotesis adalah Uji t. Uji ini dilakukan setelah selesai melakukan uji Homogenitas data. Pada akhir pengujian hipotesis pertama diperoleh bahwa ternyata $t_h = 4,40$, hipotesis kedua $t_h = -0,703$ dan hipotesis ketiga $t_h = -5,203$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $db = n_1 + n_2 - 2$ daerah penerimaan H_0 adalah $-2,05$ sampai dengan $2,05$, sehingga t_h untuk dua dari ketiga hipotesis berada diluar daerah H_0 penerimaan dan hanya satu yang berada di daerah penerimaan H_0 , ini berarti dua dari ketiga hipotesis ini menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis kerja (H_1) yang menyatakan bahwa rata-rata latihan kelentukan togok lebih baik dari rata-rata latihan bebas. Kesimpulan penelitian ini adalah: *Terdapat perbedaan kemampuan Back Roll mahasiswa melalui latihan kelentukan togok dan latihan bebas pada Olahraga Senam Lantai.*

Kata kunci : Kemampuan *Back Roll*, Latihan kelentukan Togok, Latihan Bebas

Abstract

*This study aims to Know the differences in ability Roll Back Students through flexibility exercises and drills Togok Free on Gymnastics Floor Exercise. The problems of this study whether there are differences in the ability of the Back Roll through togok flexibility exercises and free practice. The samples were 40 students the second semester of the Department of Education Sport Penjaskesrek FIKK with random sampling techniques. The study group was divided into two, namely group A were given treatment with togok flexibility training and group B as a group of free practice. Statistical techniques were used to test the hypothesis is t test. This test is done after the completion of data homogeneity test. At the end of the test the first hypothesis is obtained that turns $t_h = 4.40$, the second hypothesis $t_h = -0.703$ and -5.203 third hypothesis $t_h =$ at significance level $\alpha = 0.05$ and degrees of freedom $db = n_1 + n_2 - 2$ Ho is the reception area $- 2.05$ up to 2.05 , so t_h for two of the three hypotheses is outside Ho reception area and only one is located in the reception area of Ho. This means that two of the three hypotheses rejecting the null hypothesis (H_0) and accept the working hypothesis (H_1) which states that the average exercise flexibility togok better than average free practice. The conclusion of this study is: *there are differences in the ability of the students through the Roll Back togok and flexibility exercises free practice at Gymnastics Floor Exercise.**

Keywords: Roll Back the Capability, flexibility Training Togok, Free Training

PENDAHULUAN

Olahraga yang ada di negara Indonesia adalah usaha pembinaan olahraga yang tidak terpisahkan dari usaha pendidikan nasional. Pembinaan olahraga yang dimaksud merupakan suatu

tugas pendidikan, karena itu perlu dilaksanakan oleh semua jenjang pendidikan atau sekolah. Melalui aktivitas olahraga di sekolah akan tercapai keseimbangan dan kesegaran jasmani siswa di samping memperoleh ilmu pengetahuan.

Prestasi olahraga senam dalam dekade ini boleh dikatakan sedikit demi sedikit mengalami kemajuan. Ini dapat dilihat pada beberapa cabang olahraga yang mengukir prestasi, baik pada tingkat Nasional maupun di tingkat internasional, seperti cabang olahraga perorangan maupun beregu atau tim. Prestasi yang telah dicapai perlu terus di kembangkan secara optimal untuk mengharumkan dan meningkatkan derajat bangsa. Oleh karena itu ada usaha yang berkesinambungan untuk meningkatkan prestasi olahraga senam khususnya pada cabang olahraga senam lantai.

Berdasarkan pengamatan secara langsung maupun melalui media-media pada setiap perlombaan pada kejuaraan senam baik Tingkat Daerah, Nasional, Regional, maupun pada tingkat Internasional, terlihat cabang olahraga senam memiliki peluang yang sangat baik, ini disebabkan karena cabang olahraga senam pada setiap perlombaan sering mendapat penghargaan atau medali, khususnya pada senam lantai.

Namun berbicara hal prestasi dalam olahraga senam cabang senam di jurusan Pendidikan Keolahragaan FIKK masih kurang menonjol. Hal ini terlihat dari berbagi *event-event* yang diikuti hasilnya belum memuaskan atau belum seperti apa yang diharapkan terutama olahraga senam yang belum mempunyai prestasi yang cukup tinggi. Hal ini disebabkan kurangnya pelatih yang mampu menerapkan program latihan yang benar kepada atlet, adanya tugas rangkap dari pelatih atau pengajar olahraga, kurangnya kompetisi ataupun perlombaan, kurangnya motivasi dari mahasiswa untuk berprestasi di bidang olahraga.

Pengembangan dan peningkatan olahraga prestasi khususnya untuk olahraga senam, tidaklah berbeda dengan peningkatan prestasi pada cabang olahraga yang lainya yakni senantiasa difokuskan pada pelaksanaan latihan kondisi fisik. Sehubungan dengan hal tersebut, maka faktor penunjang prestasi yang harus dimiliki oleh seorang atlet senam sangat tergantung pada kelentukan (*flexibility*) tubuhnya. Demikian pula untuk mencapai prestasi yang diharapkan memerlukan pembinaan yang teratur, terarah, sistematis, dan harus melakukan latihan yang cukup berat, dengan teknik-teknik yang benar.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka untuk mencapai prestasi yang diharapkan, maka kekuatan otot perut bagi pesenam yang terlatih memungkinkan baginya untuk dapat menghasilkan gerak yang sebagus mungkin. Hal ini dapat diasumsikan bahwa seorang pesenam pasti membutuhkan kelentukan agar dapat melakukan gerakan yang sebagus mungkin, dan khusus untuk senam, kelentukan merupakan salah satu yang paling utama.

Mengingat keberhasilan Atlet Senam sangat ditentukan antara lain oleh kelentukan, maka hal tersebut yang mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian secara ilmiah, dengan formulasi judul sebagai berikut: ”Perbedaan Kemampuan *Back Roll* Mahasiswa Melalui Latihan Kelentukan Togok Dan Latihan Bebas Pada Olahraga Senam Lantai”.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di rumuskan sebelumnya maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: apakah latihan kelentukan togok dapat berpengaruh terhadap kemampuan *Back Roll*?, apakah latihan bebas dapat berpengaruh terhadap kemampuan *Back Roll*?, apakah terdapat perbedaan kemampuan *Back Roll* melalui latihan kelentukan togok dan latihan bebas?

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut: apakah terdapat perbedaan kemampuan *Back Roll* melalui latihan kelentukan togok dan latihan bebas.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kemampuan *Back Roll* melalui latihan kelentukan togok dan latihan bebas.

Apabila latihan ini mempunyai perbedaan kemampuan *Back Roll* melalui latihan kelentukan togok dan latihan bebas maka latihan ini bertujuan:

- a) Untuk pengembangan kemampuan *Back Roll* bagi mahasiswa semester II program studi penjas kesrek sebagai salah satu wujud pembinaan olahraga.
- b) Sebagai informasi ilmiah khususnya bagi para calon guru penjas kes, guru penjas kes, dosen penjas kes, pelatih dan para penggemar olahraga untuk meningkatkan latihan kelentukan togok dan latihan bebas.
- c) Bagi peneliti sebagai salah satu latihan dalam menyusun karya ilmiah untuk membentuk sikap ilmiah.

Muhajir (2002:143) senam lantai mengacu pada gerak dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh, yaitu dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan. Sedangkan Werner 1994:12 (kutipan dari Agus Mahendra 2001) mengatakan senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kelentukan, kekuatan, koordinasi, serta kontrol tubuh.

Mengingat begitu luasnya cakupan arti senam serta berbagai karakteristik geraknya, Imam Hidayat (2001:13) yaitu memberikan pedoman untuk memperjelas pengertian senam. Ada tiga unsur terdapat didalam senam, *Tubling, Klastenik, Akrobatik*. Dari ketiganya dapat dikelompokkan sebagai senam. Arti dari unsur *Klastenik* diatas adalah kegiatan atau latihan fisik untuk memelihara atau menjaga kesehatan jasmani (senam pagi). Meningkatkan kelentukan dan keluesan, serta memelihara teknik dasar keterampilan (misalnya petinju atau pemain sepak bola). Dengan semakin

maju dan berkembangnya ilmu dan teknologi, maka senam yang merupakan salah satu cabang olahraga turut berkembang dengan pesatnya hingga bermunculan istilah – istilah senam. Tetapi apa yang dilakukan oleh orang – orang mengenai senam tersebut seperti meregang – regang otot badan, memutar lengan, dan senam kebugaran jasmani, hanya merupakan sebagian dari arti senam. Bentuk – bentuk gerakan senam tersebut merupakan salah satu unsur dari gerakan senam yang sama artinya dengan *Calesthenic*.

Back Roll merupakan suatu cabang senam yang dilakukan dengan berguling kebelakang. *Back Roll* akan dapat dilakukan dengan baik, apabila ditunjang dengan kelentukan togok. Dengan demikian dapat di asumsi bahwa kelentukan togok dan latihan bebas dapat mempengaruhi gerakan *Back Roll*. *Back Roll* adalah berguling kebelakang atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang). *Back Roll* merupakan bagian dari senam lantai. Maka gerakan – gerakan atau bentuk latihannya dilakukan dilantai.

Menurut Muhajir (2002:145) *Back Roll* adalah berguling ke belakang atas belakang badan (tekuk, punggung, pinggang, dengan panggul bagian belakang) latihan roll dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu *Back Roll* dengan sikap awal jongkok dan dengan sikap awal berdiri. Lebih lanjut Nurhasan (2001:33) mengatakan bahwa kelentukan atau *fleksibility* sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian dalam suatu ruang gerak seluas mungkin tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot di sekitar persendian itu.

Pasurney (2001:235) mengemukakan latihan bebas adalah latihan yang dilakukan tanpa terikat dan tanpa kontrol dari siapapun, sehingga pelaku latihan bebas dapat berekspresi dan melakukan latihan sesuai dengan keinginannya.

Didalam Kajian Teoritis berdasarkan teori yang dikemukakan dalam Penelitian ini maka seorang pesenam harus memiliki kelentukan togok, di samping mengikuti latihan bebas serta tehnik-tehnik dasar gerakan *Back Roll*. Latihan kelentukan togok merupakan latihan membiasakan togok lentur sehingga dapat mempermudah melakukan *Back Roll*. Sedangkan latihan bebas merupakan latihan tanpa kontrol artinya bebas melakukan gerakan apapun dalam olahraga.

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian terdapat Perbedaan kemampuan *Back Roll* Mahasiswa melalui latihan kelentukan togok dan latihan bebas pada Olahraga Senam Lantai.

METODE

Berdasarkan pada tujuan penelitian, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode eksperimen lapangan. Populasi adalah keseluruhan objek

penelitian. Apabila seorang meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto, 2002 : 108).

Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa semester II Penjaskesrek Jurusan Pendidikan Keolahragaan FIKK yang berjumlah 40 orang. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *Random Sampling* sebanyak 40 orang. Sampel diambil secara random sejumlah 40 orang, sampel dilakukan secara *Purposive Sampling* (sampling bertujuan) yakni kelas yang dianggap *Representative* adalah semester II, untuk sampel adalah mahasiswa putra diambil secara random sejumlah 40 orang.

Penelitian ini dilaksanakan di Jurusan Pendidikan Keolahragaan FIKK dan GOR FIKK, dengan waktu penelitian 2 bulan dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu.

Dalam penelitian ini digunakan desain penelitian yang menggunakan *Pre Test* dan *Post Test* dengan kelompok yang didesain sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel *Pre Test* dan *Post Test*

KELOMPOK	<i>PRE TEST</i>	<i>TREATMENT</i>	<i>POST TEST</i>
A	X1.1	T	X1.2
B	X2.1	T	X2.2

Keterangan:

A = Kelompok A dengan latihan kekuatan kelentukan togok

X1.1 = *Pre Test*

T = *Treatment*

X1.2 = *Pos Test*

B = Kelompok B dengan latihan bebas

X2.1 = *Pre Test*

T = *Treatment*

X2.2 = *Post Test*

Prosedur yang ditempuh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pilih sampel dari suatu populasi menjadi dua kelompok lalu di beri pre tes
2. Kelompok pertama mendapatkan perlakuan latihan kelentukan togok (X_1) dan kelompok kedua mendapat perlakuan latihan bebas (X_2).
3. Semua kondisi untuk kedua kelompok diusahakan agar tetap sama, kecuali pada variabel perlakuan untuk jangka waktu tertentu.
4. Kedua kelompok diberi *Post Test*.
5. Perbedaan hasil *Pre Test* dan *Post Test* dihitung untuk masing-masing kelompok.

6. Perbedaan tersebut dilakukan untuk menentukan apakah perlakuan X_1 dan X_2 memberikan pengaruh yang berbeda terhadap kemampuan *Back Roll*(Y)?
7. Melakukan uji Statistik untuk menentukan apakah perbedaan tersebut signifikan untuk menolak atau menerima Hipotesa yang dirumuskan.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas terdiri dari dua variabel yakni latihan kelentukan togok sebagai variabel bebas pertama (X_1) dan latihan bebas sebagai variabel bebas kedua (X_2), sedangkan kemampuan *Back Roll* sebagai variabel terikat (Y).

Kemampuan *Back Roll* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan berguling kebelakang. Latihan Kelentukan Togok adalah latihan kemampuan togok untuk secara luas bergerak, sehingga memungkinkan aktivitas yang diinginkan dalam gerakan tubuh yang leluasa. Jenis latihan yang digunakan adalah duduk selujur mencium lutut, duduk sikap kaki kangkang tangan selujur pada lantai, duduk sikap kaki kangkang berpasangan. Latihan bebas adalah latihan yang tidak terikat. Dalam artian bebas melakukan gerakan apapun ataupun tidak melakukan gerakan apapun.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil tes kemampuan *Back Roll* melalui latihan kelentukan togok dan latihan bebas.

Cara pengambilan data sebagai berikut:

- sikap permulaan: Mula – mula sikap jongkok, tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas di dekat telinga, dagu dan lutut tarik ke dada. Guling badan ke belakang hingga bahu menyentuh matras, lutut dan dagu tetap mendekati dada, telapak tangan didekat telinga.
- Bahu menyentuh matras, kedua telapak tangan menyentuh matras, gerakan kaki untuk dijatuhkan ke belakang kepala.
- Dorong lengan ke atas dan jongkok dengan lengan lurus ke depan.

Data yang dicatat adalah jarak antara titik awal dan titik akhir, semakin pendek jarak maka semakin baik nilainya. Alat ukur yang digunakan adalah *meteran*.

Analisis terhadap data hasil kemampuan *Back Rolly* yang diperoleh melalui kegiatan penelitian ini adalah analisis deskriptif dan inferensial. Untuk menguji hipotesis digunakan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{s^2 \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}} \quad (\text{Sudjana, 1996:81})$$

Keterangan:

X_1 = Rata-rata sampel pertama

X_2 = Rata-rata sampel kedua

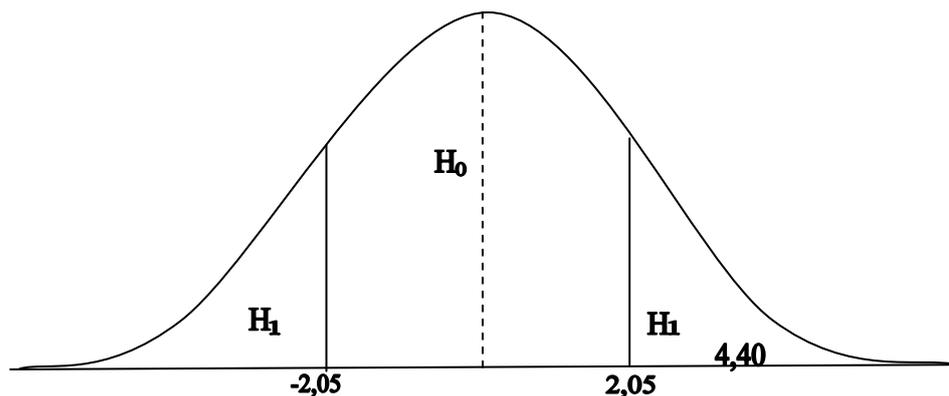
- S = Varians gabungan
- n_1 = Jumlah sampel pertama
- n_1 = Jumlah sampel kedua

Berdasarkan teori yang dikemukakan sebelumnya maka seorang pesenam harus memiliki kelentukan togok, di samping mengikuti latihan bebas serta tehnik-tehnik dasar gerakan *Back Roll*. Latihan kelentukan togok merupakan latihan membiasakan togok lentur sehingga dapat mempermudah melakukan *Back Roll*. Sedangkan latihan bebas merupakan latihan tanpa kontrol artinya bebas melakukan gerakan apapun dalam olahraga.

Back Roll merupakan suatu cabang senam yang dilakukan dengan berguling kebelakang. *Back Roll* akan dapat dilakukan dengan baik, apabila ditunjang dengan kelentukan togok. Dengan demikian dapat di asumsi bahwa kelentukan togok dan latihan bebas dapat mempengaruhi gerakan *Back Roll*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

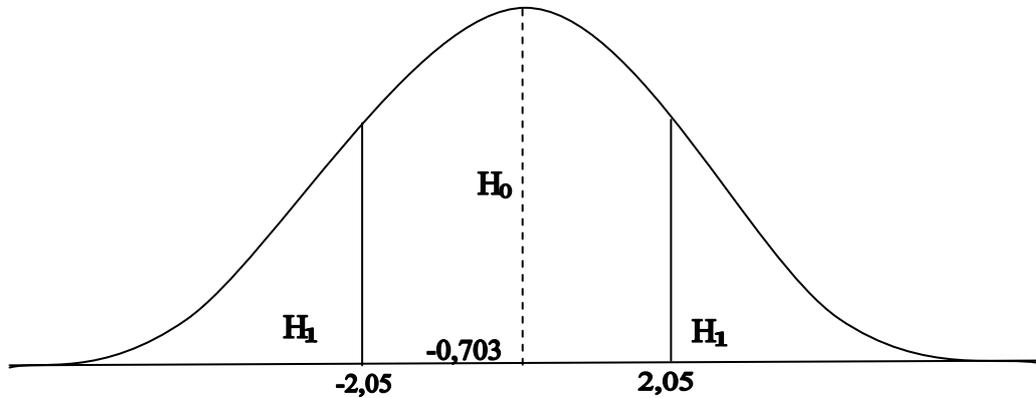
Berdasarkan data hasil penelitian yang memiliki varians populasi yang homogen, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji kesamaan dua rata-rata melalui uji dua pihak. Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, terlebih dahulu dilakukan komparasi antara $X_{1.1}$ dengan $X_{1.2}$ hasil pengujian menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 4,40. Sedang dari daftar distribusi diperoleh t_{daftar} sebesar 2,05. Ternyata t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} , atau harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 . dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan dapat menerima H_1 . untuk jelasnya dapat dilihat pada kurva berikut :



Gambar 1 : kurva penerimaan dan penolakan hipotesis ($X_{1.1}$ dan $X_{1.2}$)

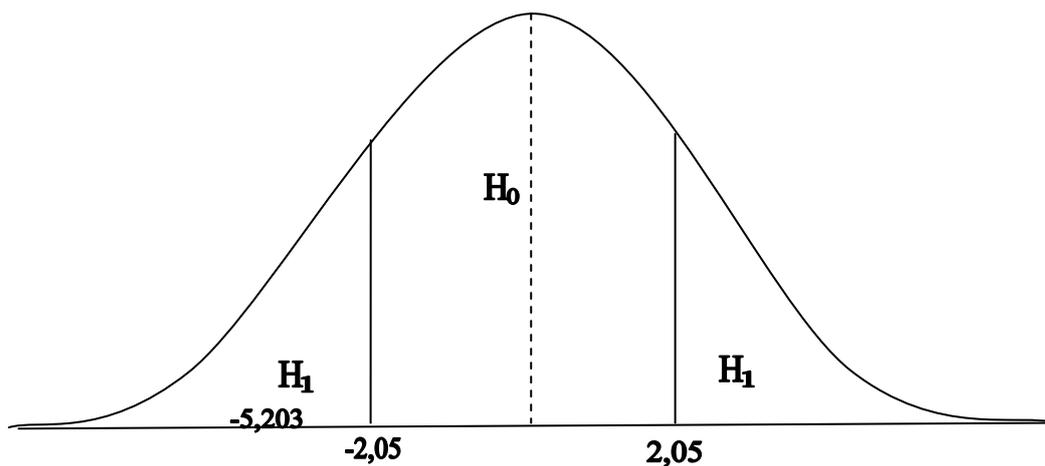
Dalam pengujian hipotesis, dilakukan pula komparasi antara $X_{2.1}$ dengan $X_{2.2}$. hasil pengujian menunjukkan harga t_{hitung} sebesar -0,703. Sedang dari daftar distribusi diperoleh t_{daftar} sebesar 2,05. ternyata harga t_{hitung} lebih kecil dari t_{daftar} , atau harga t_{hitung} masih berada didalam

daerah penerimaan H_0 . dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak. untuk jelasnya dapat dilihat pada kurva berikut:



Gambar 2 : kurva penerimaan dan penolakan hipotesis ($X_{2.1}$ dan $X_{2.2}$)

Sebagai akhir pengujian hipotesis dilakukan komparasi antara $X_{1.2}$ dengan $X_{2.2}$. (perbandingan skor setelah pelaksanaan eksperimen). Hasil pengujian menunjukkan harga t_{hitung} sebesar $-5,203$. sedangkan dari daftar distribusi diperoleh t_{daftar} sebesar $2,05$. ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} , atau harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 . dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan dapat menerima H_1 . untuk jelasnya dapat dilihat pada kurva berikut.



Gambar 3 : kurva penerimaan dan penolakan hipotesis ($X_{1.2}$ dan $X_{2.2}$)

Berdasarkan hasil eksperimen yang telah dilakukan, terdapat peningkatan kemampuan sampel secara Signifikasi dalam senam *Back Roll* setelah pelaksanaan eksperimen. Dalam hal ini, terdapat perbedaan kemampuan *Back Roll* dalam senam antara lain sebelum dan sesudah pelaksanaan eksperimen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi : “Terdapat perbedaan kemampuan *Back Roll* melalui latihan kelentukan togok dan latihan bebas pada olahraga senam lantai mahasiswa semester II Penjaskesrek Jurusan Pendidikan Keolahragaan FIKK” dapat diterima.

Bentuk latihan kelentukan togok dan latihan bebas pada prinsipnya merupakan latihan dasar yang harus dikuasai oleh seorang atlet yang ingin meningkatkan kemampuannya dalam *Back Roll*. Kedua bentuk latihan ini merupakan dampak yang sangat berarti pada kemampuan *Back Roll*. Namun dalam kenyataan yang ditemui dalam penelitian ini, ternyata bentuk latihan kelentukan togok yang memberikan dampak lebih tinggi pada prestasi dalam kemampuan *Back Roll* dibanding dengan latihan bebas.

Dalam pelaksanaan Eksperimen melalui penelitian ini, penulis diperhadapkan dengan beberapa kendala, antara lain keterbatasan waktu pelaksanaan latihan dan kurangnya disiplin sampel mahasiswa dalam melakukan latihan. Di samping itu, mahasiswa tidak pernah melakukan latihan diluar jadwal yang telah ditetapkan. Latihan hanya dilakukan sesuai dengan jadwal yang ditetapkan. Hal ini disebabkan oleh kurangnya minat mahasiswa dan kondisi lingkungan tempat tinggal yang kurang mendukung, dalam hal ini kurangnya motivasi terhadap mahasiswa untuk melakukan latihan di luar jam belajar kampus.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada Bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Terdapat Perbedaan kemampuan *Back Roll* Mahasiswa melalui latihan kelentukan togok dan latihan bebas pada Olahraga Senam Lantai.” diterima. Dalam hal ini bahwa bentuk latihan kelentukan togok memberikan dampak lebih tinggi terhadap skor capaian prestasi dalam kemampuan *Back Roll* dibanding dengan latihan bebas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, 2002, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta.
Hidayat, Imam, 2001. *Pedoman Senam*, Jakarta: Dirjen, Dikti.
Mahendra, 2001, *Pembelajaran Senam* Direktorat jendral Olahraga, Depdiknas.

Muhajir, 2005, *Teori dan Praktek Pendidikan Jasmani*, Jakarta.

Nurhasan, 2001, *Tes dan Pengukuran*, Jakarta: Kurnia.

Pasurney, 2001, *Latihan Fisik Olahraga*. Jakarta : Pusat Penelitian Dan Pengembangan KONI Pusat.

Sudjana, 1996. *Metode Statistika*, Bandung: Tarsito