

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TUBUH
DENGAN KEMAMPUAN *ROLLING* DEPAN PADA PEMBELAJARAN
SENAM LANTAI KELAS VII A DI SMP NEGERI 22 PADANG

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

RINA SARTIKA SIREGAR
NIM. 18086028

DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN
TUBUH DENGAN KEMAMPUAN *ROLLING* DEPAN PADA
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI
DI SMP NEGERI 22 PADANG

Nama : Rina Sartika Siregar
NIM : 18086028
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

Mengetahui
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui Oleh
Pembimbing



Dra. Pitnawati M.Pd
NIP. 1959051 3198403 2 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Tubuh Dengan
Kemampuan *Rolling* Depan Pada Pembelajaran Senam
Lantai di SMP Negeri 22 Padang

Judul : Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Tubuh
Dengan Kemampuan *Rolling* Depan Pada Pembelajaran
Senam Lantai di SMP Negeri 22 Padang.

Nama : Rina Sartika Siregar
NIM : 18086028
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2022


Tim Penguji

Tanda Tangan

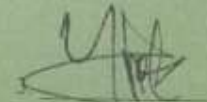
1. Pembimbing : Dra. Pitnawati M.Pd



2. Anggota : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd



3. Anggota : Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Tubuh Dengan Kemampuan *Rolling* Depan Pada Pembelajaran Senam Lantai Di SMP Negeri 22 Padang", adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpanan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 10 Agustus 2022
Saya yang menyatakan

A rectangular postage stamp from Indonesia, valued at 10,000 Rupiah. The stamp features a portrait of a man and the text '10000', 'MINI', and 'TELPEL'. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

Rina Sartika Siregar
NIM. 18086028

ABSTRAK

Rina Sartika Siregar. 2022: "Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan *Rolling* Pada Pembelajaran Senam Lantai Kelas VII A Di SMP Negeri 22 Padang".

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *rolling* depan siswa/i VII di SMP Negeri 22 Padang. Masalah ini diduga disebabkan karna rendahnya kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan kemampuan *Rolling* depan.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini selurus siswa kelas VII SMP Negeri 22 Padang yang aktif. Sedangkan sampel ditetapkan dengan menggunakan tehnik *Purposive sampling*. Maka sampel yang diambil hanya kelas VII-A saja, Dengan jumlah sebanyak 30 orang. Data diperoleh melalui tes, Kekuatan otot lengan dengan tes *two hand medicine ball*, kelentukan tubuh dengan menggunakan tes duduk raih ujung kaki, dan kemampuan *Rolling* depan dengan menggunakan tes *rolling* depan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan secara bersamaan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan kemampuan *rolling* depan Pada Pembelajaran Senam Lantai Kelas VII A di SMP Negeri 22 Padang.

Kata Kunci: Kekuatan otot lengan, kelentukan tubuh, dan kemampuan *Rolling*depan

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal dengan judul: “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan *Rolling* Pada Pembelajaran Senam Lantai Kelas VII A Di SMP Negeri 22 Padang”.

proposal ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan proposal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moral maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan proposal penelitian ini.
2. Drs. Zarwan, M. Kes sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai sekretaris Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.

3. Dra. Pitnawati, M. Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
4. Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah bersedia memberikan saran dan kritikan demi kesempurnaan skripsi saya.
5. Yuni Astuti S.Pd, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah bersedia memberikan saran dan kritikan demi kesempurnaan skripsi saya.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kedua orang tua saya, ayahanda dan ibunda yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal penelitian ini.
8. Kepada teman-teman dan siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan proposal penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2022

Rina Sartika Siregar
NIM. 18086028

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	7
B. Kerangka konseptual.....	17
C. Hipotesis penelitian.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis, waktu dan tempat penelitian.....	21
B. Populasi dan sampel penelitian.....	22
C. Defenisi Operasional.....	23
D. Jenis dan Sumber Data.....	24
F. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	33
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	37
C. Pengujian Hipotesis.....	38

D. Pembahasan.....	40
BAB V PENUTUP.....	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN.....	52
DOKUMENTASI.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian.....	22
Tabel 2. Norma Tes Pengukuran Kelentukan Dengan Duduk Raih Ujung Kaki	28
Tabel 3. Norma Tes Rolling Depan.....	30
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kekuatan Otot Lengan	33
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelentukan Tubuh	35
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan Rolling Depan.....	36
Tabel 7. Uji Normalitas Data dengan Uji <i>Liliefors</i>	37
Tabel 8. Rangkuman Uji Korelasi dan Uji Signifikan Koefisien Korelasi antara Variabel Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan <i>Rolling</i> Depan Kelas VII A Pada Pembelajaran Senam Lantai di SMP Negeri 22 Padang.....	40
Tabel 9. Rangkuman Uji Korelasi dan Uji Signifikan Koefisien Korelasi antara Variabel Kelentukan Tubuh dengan Kemampuan <i>Rolling</i> Depan Kelas VII A Pada Pembelajaran Senam Lantai di SMP Negeri 22 Padang.....	41
Tabel 10. Rangkuman Uji Korelasi dan Uji Signifikan Koefisien Korelasi antara Variabel Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Tubuh dengan Kemampuan <i>rolling</i> Depan Pada Pembelajaran Senam Lantai Kelas VII A di SMP Negeri 22 Padang.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. cara melakukan gerakan rolling depan dari sikap awal jongkok.	14
Gambar 2. Cara melakukan gerakan rolling depan dari sikap awal berdiri.....	15
Gambar 3. Cara memberi bantuan guling kedepan.....	17
Gambar 4. Kerangka konseptual	19
Gambar 5. Tes <i>Two Hands Medicine Ball Push</i>	26
Gambar 6. Alat ukur kelentukan.....	27
Gambar 7. Matras alat <i>Tes Rolling</i> depan.....	29
Gambar 8. Pelaksanaan tes <i>Roll</i> depan.....	30
Gambar 9. Hitogram Frekuensi Hasil Kekuatan Otot Lenga Kelas VII A SMP Negeri 22 Padang.....	34
Gambar 10.....	35
Gambar 11. Hitogram Frekuensi Hasil Kemampuan <i>Rolling</i> Depan Kelas VII A SMP Negeri 22 Padang.....	37
Gambar 12. <i>Medicine ball</i> Gambar 13. <i>Meteran</i>	76
Gambar 14. Tes Kekutan Otot Lengan.....	76
Gambar 15. Kelentukan tubuh	76
Gambar 16. Tes <i>Rolling</i> Depan.....	77
Gambar 17. Foto bersama.....	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rekapitulasi Data Kekuatan Otot Lengan.....	52
Lampiran 2. Rekapitulasi Kelentukan Tubuh	54
Lampiran 3. Rekapitulasi Kemampuan <i>Rolling</i> Depan.....	56
Lampiran 4. Data Penelitian Keseluruhan	59
Lampiran 5. Uji Normalitas Kekuatan Otot Lengan (X_1) dengan Uji Liliefors.....	60
Lampiran 6. Uji normalitas Kelentukan Tubuh (X_2) dengan Uji Liliefors.....	61
Lampiran 7. Uji Normalitas Kemampuan <i>Rolling</i> Depan (Y) dengan Uji Liliefors.....	62
Lampiran 8. Uji Hipotesis X_1 , X_2 terhadap Y dengan Korelasi <i>Product Moment</i>	63
Lampiran 9. Pengujian Hipotesis 1	64
Lampiran 10. Pengujian hipotesis 2.....	65
Lampiran 11. Pengujian Indepedensi.....	66
Lampiran 12. Pengujian Hipotesis 3	67
Lampiran 13. Daftar Nilai Kritis 1 Untuk Uji Liliefors	69
Lampiran 14. Tabel Dari Harga Kritik dari <i>Product-Moment</i>	70
Lampiran 15. Tabel Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z.....	71
Lampiran 16. Tabel Presentil Untuk Distribusi t.....	72
Lampiran 17 Nilai Persentil untuk Distribusi F.....	73
Lampiran 18. Surat Izin Penelitian	74
Lampiran 19. Surat Balasan Penelitian	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang penting untuk memajukan suatu bangsa. Melalui pendidikan yang baik, diperoleh hal-hal baru sehingga dapat digunakan untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Suatu bangsa apabila memiliki sumber daya manusia yang berkualitas, tentunya mampu membangun bangsanya menjadi lebih maju. Oleh karena itu, setiap bangsa hendaknya memiliki pendidikan yang baik dan berkualitas.

Pendidikan yang berkualitas harus mampu mencapai tujuan pendidikan. Tujuan pendidikan tercantum dalam Undang-undang RI No. 20 Tahun 2003 bab II Pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional disebutkan bahwa: “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bertujuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki peserta didik agar menjadi manusia yang berkualitas dengan ciri-ciri beriman bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, beriman, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta tanggung jawab”

Usaha untuk mencapai tujuan pendidikan tidaklah mudah. Banyak kendala yang harus dihadapi oleh sistem pendidikan di Indonesia. Salah satu

kendalanya, adalah rendahnya mutu pendidikan di Indonesia yang membuat tujuan pendidikan belum tercapai secara maksimal. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian dari integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral, melalui aktifitas jasmani dan olahraga. Menurut Nadisah (1992:15) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian dari pendidikan (secara umum) yang berlangsung melalui aktivitas yang melibatkan mekanisme gerak tubuh manusia dan menghasilkan pola-pola perilaku individu yang bersangkutan.

Berdasarkan uraian dapat di simpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spritual, sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan tunggal yang cakupannya cukup luas. Upaya mencapai tujuan pendidikan jasmani, maka di dalam kurikulum pendidikan jasmani di anjurkan berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah senam lantai.

Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang di anjurkan pada peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP). Materi senam lantai

selalu dilaksanakan pada semester genap. Senam lantai ini juga sangat penting dikarenakan, memiliki berbagai manfaat untuk menjaga sekaligus meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Senam lantai merupakan salah satu rumpun senam yang berfokus pada gerakan di lantai. Lantai atau matras menjadi alat utama yang di gunakan pada senam lantai.

Menurut Budi Sutrisno (2010) mengatakan bahwa: “Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang unsur gerakannya seperti mengguling, melenting, keseimbangan lompat, serta loncat”. Senam lantai merupakan salah satu sub mata ajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Menengah Pertama (SMP), salah satu gerakan senam lantai yang diajarkan adalah guling depan dan guling belakang.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMP Negeri 22 Padang untuk kegiatan senam lantai masih banyak siswa yang kurang mampu dalam melakukan gerakan guling depan. Berdasarkan hasil pengamatan yang saya lakukan di SMP Negeri 22 Padang diduga bahwa kurangnya kemampuan siswa melakukan gerakan guling depan dan guling belakang di karenakan berbagai faktor seperti takut cedera, takut di tertawakan teman-teman, dan kurang menguasai keterampilan gerak dasar. Namun dari pengamatan penulis, penyebab yang paling menonjol adalah kurangnya penguasaan siswa/i pada keterampilan gerak dasar, salah satunya kekuatan otot lengan karena pada saat observasi yang dilihat ada saat melakukan rolling depan siswa terlihat kurang pada saat melakukan dorongan pada tangan sehingga siswa tidak mampu dalam melakukan *rolling* depan dengan sempurna, dan

pada kelentukan juga terlihat sangat berpengaruh saat melakukan *Rolling* depan siswa harus memiliki tubuh yang lentuk agar badan bisa berguling kedepan. Seperti yang kita ketahui sebelum melakukan senam lantai penguasaan keterampilan gerak dasar senam adalah yang wajib kita kuasai. Berdasarkan uraian penulis tertarik melakukan penelitian tentang hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap kemampuan rolling pada senam lantai di SMP Negeri 22 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan rolling. Faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Percaya diri
2. konsentrasi
3. Kekuatan otot lengan
4. Kelentukan
5. Keseimbangan
6. koordinasi
7. kemampuan gerak dasar
8. kemampuan *Rolling* depan

C. Pembatasan Masalah

Bertolak dari banyaknya hal-hal yang akan mempengaruhi kemampuan *rolling* depan dan berbagai keterbatasan waktu, biaya, tenaga,

dan kemampuan serta terarahnya penelitian ini, maka peneliti membatasi adanya masalah:

1. Kekuatan otot lengan
2. kelentukan

D. Perumusan Masalah

Telah di uraikan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat di rumuskan permasalahan yang akan dicarikan jawabannya dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *rolling* depan pada pembelajaran senam lantai kelas VII A di SMP Negeri 22 padang?
2. Apakah terdapat hubungan signifikan antara kelentukan dengan kemampuan *rolling* depan pada pembelajaran senam lantai kelas VII A di SMP Negeri 22 padang?
3. Apakah terdapat hubungan signifikan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan secara bersamaan dengan kemampuan *rolling* depan pada pembelajaran senam lantai kelas VII A di SMP Negeri 22 Padang?

E. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengungkapkan yaitu:

1. Hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *rolling* pada pembelajaran senam lantai kelas VII A di SMP Negeri 22 padang.

2. hubungan kelentukan dengan kemampuan *rolling* depan pada pembelajaran senam lantai kelas VII A di SMP Negeri 22 Padang.
3. Hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan secara bersamaan dengan kemampuan *rolling* depan pada pembelajaran senam lantai kelas VII A di SMP Negeri 22 Padang

F. Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai masukan yang berguna bagi:

1. Peneliti, untuk melengkapi salah satu persyaratan dalam meraih gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Unuversitas Negeri Padang.
2. Instansi terkait, berguna sebagai bahan masukan dan peningkatan pengetahuan dan kemampuan dalam pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 22 Padang.
3. Penelitian berikutnya, dalam melakukan penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan variabel-variabel ini.
4. Perpustakaan, sebagai tambahan bahan referensi dan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan Universitas Negeri Padang, dan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Masyarakat umum, untuk bahan penambah ilmu pengetahuan.