

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN PINGGANG  
TERHADAP KEMAMPUAN *ROLLING* DEPAN SISWA SMP  
PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNP**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada tim penguji skripsi departemen pendidikan olahraga sebagai  
salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH:  
RAMAYANA HULU  
NIM : 20086088**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**

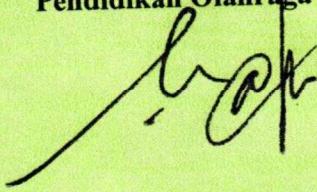
**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Rolling* Depan Siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP  
**N a m a** : Ramayana Hulu  
**NIM** : 20086088  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Departemen** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

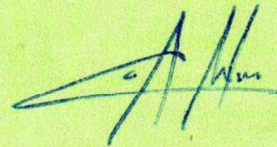
Padang, Juli 2024

**Mengetahui:**  
Kepala Departemen  
Pendidikan Olahraga



**Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 19890901 201803 1 001

**Disetujui:**  
Pembimbing



**Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd.,M.Pd**  
NIP. 19880616 201212 2 001

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ramayana Hulu  
NIM : 20086088

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

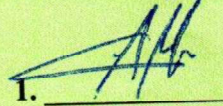
Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Terhadap  
Kemampuan *Rolling* Depan Siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP

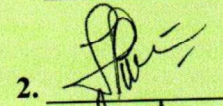
Padang, Juli 2024

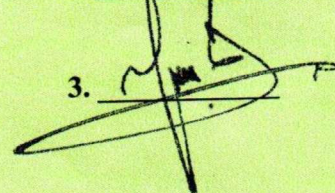
### Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd.,M.Pd
2. Anggota : Drs. Jonni, M.Pd
3. Anggota : Dr. Zulbahri, S.Pd, M.Pd

### Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya yang berjudul Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Rolling* Depan Siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP adalah karya tulis saya dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana di Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya dan bukan merupakan duplikasi orang lain.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2024  
Yang membuat pernyataan



Ramayana Hulu  
NIM : 20086088

## MOTTO

*“ Sembilan bulan ibuku merakit tubuhku untuk menjadi mesin penghancur badai, maka tak pantas aku tumbang hanya karena mulut seseorang.”*

*“ Orang lain tidak akan bisa paham struggle dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian success stories.  
Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan.  
Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini. Tetap berjuang yaaa..!!”*

*“ Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras, Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan, dan Tidak ada kemudahan tanpa doa.”  
(Ridwan Kamil)*

## ABSTRAK

Ramayana Hulu. 2024 : “Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Rolling* Depan Siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP”.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *rolling* depan siswa/i di SMP Pembangunan Laboratorium UNP. Masalah ini terdapat beberapa faktor disebabkan karena rendahnya kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *rolling* depan.

Jenis Penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i SMP Pembangunan Laboratorium UNP yang aktif. Sedangkan sampel ditetapkan dengan menggunakan *Purposive sampling*. Maka sampel yang diambil hanya kelas VII A saja dengan jumlah sebanyak 28 orang. Instrumen penelitian ini adalah Kekuatan otot lengan menggunakan tes *Push Up*, kelentukan pinggang menggunakan tes *sit and reach test*, dan kemampuan *Rolling* depan dengan menggunakan tes *rolling* depan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan secara bersamaan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *rolling* depan siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP.

**Kata Kunci** : Kekuatan otot lengan, kelentukan pinggang, dan kemampuan *rolling* depan

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *rolling* depan siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP”. Diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Disadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

Penulis menyadari dalam penulisan Skripsi ini jauh dari kesempatan, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membantu sangat diharapkan dimasa yang akan datang. Semoga Skripsi ini memberikan manfaat baik untuk penulis sendiri maupun untuk kemajuan ilmu pengetahuan.

1. Allah SWT ada segala nikmat dan rahmat serta karunia pertolongan-Nya selama penulis Menyusun skripsi.
2. Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi contoh sekaligus panutan bagi penulis.
3. Kepada bapak terhebatku Alamsyah Hulu orang yang selalu menjadi penyemangatku. Yang tiada henti-hentinya memberikan kasih sayang dan penuh cinta. Terimakasih unuk semuanya berkat doa dan dukungan bapak aku bisa berada di titik ini. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi bapak harus selalu ada di setiap perjalanan dan pencapaian hidupku, aku tahu diposisi bapak saat ini merupakan posisi yang sangat berat harus membagi cinta dan kasih sayang. I Love You Moreeeee pak hulu.

4. Kepada ibu tercinta almh. Ramedah Banurea yang biasa saya sebut mamak, Alhamdulillah kini penulis sudah berada di tahap ini, menyelesaikan karya tulis sederhana ini sebagai perwujudan terakhir sebelum engkau benar-benar pergi. Terimakasih sudah mengantarkan saya berada di tempat ini, walaupun pada akhirnya saya harus berjuang tertatih sendiri tanpa mamak temani lagi. I Miss You Wanita suragaku.
5. Terimakasih kepada Abang-abang saya Indra Nisdar Syahputra Hulu dan Andri Wansyah Susanto Hulu, beserta kakak ipar saya Epi Susanti Siah dan Riska Saran, yang selalu memberikan dorongan dan motivasi hingga bisa ketahap saat ini.
6. Kepada saudari kembar saya Ramayani Hulu, Terimakasih telah menjadi penyemangat dan bagian besar untuk hidup ini. Terimakasih sudah menjadi saudari terbaik yang selalu menemani penulis dalam suka maupun duka walaupun melalui celotehannya yang kerap membuat telinga ini panas, tetapi penulis yakin dan percaya itu adalah sebuah bentuk dukungan dan motivasi.
7. Kepada keponakan-keponakan tercinta Arshaka Arcelio Attarrayhan Hulu dan Rafassya Qaishar Afnan Hulu, terimakasih atas kelucuan-kelucuan kalian yang membuat penulis semangat dan selalu membuat penulis senang sehingga penulis semangat untuk mengerjakan skripsi ini sampai selesai.
8. Bapak Ir. Krismadinata, S.T.,M.T., Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.



9. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes selaku Pembimbing Akademik.
11. Dr. Sri Gusti Handayani, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Drs. Jonni, M.Pd dan Dr. Zulbahri, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap skripsi ini.
13. Kepada Bapak dan Ibu dosen serta seluruh Staf Pengajar Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama perkuliahan.
14. Keluarga Besarku Unit Kegiatan Olahraga (UKO UNP) yang telah memberikan dorongan semangat dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
15. DPH 2023 (Nabil,Rani,Saed,Irsyad,Amri,Riski). Terimakasih banyak penulis ucapkan untuk kalian yang tidak sedarah namun searah, yang menjadi peneduh dikala derita tumbuh, dan yang saling memberi semangat walaupun hidup masing-masing berat.
16. SBS Pride (Isan,Aisah,Sanda,Labora). Terimakasih banyak sudah menjadi teman di kota Padang ini. Yang dulunya kita jumpa sewaktu SMA yang sama dan sampai saat ini kita masih bisa berteman dengan baik. Terimakasih sudah banyak membantu segala hal yang aku titipkan untuk dibawa dan diambil ke Padang maupun Aceh. Selamat juga penukilis ucapkan karena kita pulang ke Aceh membawa Gelar S.Pd.

17. Penang city (Hanifah,Faiza,Safira). Terimakasih sudah menjadi tempat cerita suka maupun duka , selalu memberi dukungan dan perhatian kepada penulis dan memberikan doa yang terbaik kepada penulis, untuk kalian semoga sukses untuk kedepannya aamiin.
18. *Small family* (Bg nando,Bg megi,Bg ezen,Bg ikram,Kak dea,Kak Edja,Febri) Terimakasih telah hadir dari awal penulis masuk kuliah sampai saat ini yang telah menemani selama penulis di padang, terimakasih atas kebahagiaan yang telah diberikan beserta kenangan yang akan saya ingat untuk selamanya.
19. Para pencari info (Riva,Chyndy,Gustia,Ario,Wahyu) Penghibur dan penyemangat. Terimakasih banyak untuk semua hal yang ada. Jika kita tidak berada di satu organisasi mungkin penulis tidak bakal bertemu dengan manusia yang serunya setara denganku. Begitu hebat rencana Allah mempertemukan kita. Teruslah berteman baik dengan ku, jika kalian merasa tidak ada yang bersyukur memilikimu, percayalah penulis akan menjadi satu-satunya manusia yang sangat senang atas kehadiranmu didunia ini. Sekali lagi, terimakasih sudah selalu ada dan mau merayakan segala pencapaianku.
20. Rekan-rekan mahasiswa Departemen Pendidikan Olahraga 2020 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan.
21. Untuk diri saya Ramayana Hulu, Hari ini benar-benar hari terbahagia kamu di tahun 2024. Terimakasih telah kuat sampai detik ini, yang mampu mengendalikan diri dari banyaknya tekanan luar, yang tidak menyerah sesulit apapun rintangan kuliah ataupun proses penyusunan skripsi, yang mampu

berdiri tegak Ketika dihantam permasalahan yang ada. Terimakasih diriku semoga tetap rendah hati, ini baru awal dari permulaan hidup tetap semangat kamu pasti bisa.

Semoga bantuan yang telah di berikan menjadi amalan yang baik dan mendapat imbalan dari Allah Subhanahu Wata'ala Aamiin. Penulis harap skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN COVER</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	9
2. Hakikat senam.....	12
3. Kemampuan <i>Rolling</i> Depan.....	15
4. Kekuatan Otot Lengan .....	17
5. Kelentukan .....	24
B. Penelitian relevan .....	29
C. Kerangka Konseptual .....	30
D. Hipotesis Penelitian.....	32
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Tempat Waktu Penelitian.....	33
C. Populasi Sampel .....	33
D. Defenisi Operasional .....	34
E. Jenis dan Sumber Data .....	35
F. Instrumen penelitian.....	35
G. Analisis data .....	41

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	43
1. Data KekuatanOtot Lengan ( $X_1$ ) Siswa-Siswi VII A.....	43
2. Data Kelentukan Pinggang ( $X_2$ ) Siswa-Siswi VII A.....	46
3. Data Kemampuan <i>Rolling</i> Depan (Y) Siswa-Siswi VII A.....	48
B. Uji Persyaratan Analisis .....	50
C. Pengujian Hipotesis .....	51
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	54
E. Keterbatasan Penelitian .....	61
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	65
<b>LAMPIRAN 1</b> .....	69

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Norma <i>push up</i> .....	37
2. Norma <i>sit and reach</i> .....	38
3. Norma tes kemampuan <i>rolling</i> depan.....	40
4. Distribusi Data Kekuatan Otot Lengan ( $X_1$ ) Siswa Putra VII A.....	43
5. Distribusi Data Kekuatan Otot Lengan ( $X_1$ ) Siswa Putri VII A .....	45
6. Distribusi Kelentukan Pinggang ( $X_2$ ) Siswa Putra VII A .....	46
7. Distribusi Kelentukan Pinggang ( $X_2$ ) Siswa Putri VII A.....	47
8. Distribusi Data <i>Rolling</i> Depan (Y) Siswa putra VII A .....	48
9. Distribusi Data <i>Rolling</i> Depan (Y) Siswa putra VII A .....	49
10. Rangkuman Uji Normalitas Data Dari Masing-masing Variabel dengan Uji <i>lilifors</i> .....	51
11. Rangkuman Pengujian Hipotesis .....	52
12. Rangkuman Pengujian Hipotesis .....	53
13. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	53

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. <i>Rolling</i> Depan.....	16
2. Otot Biceps dan Otot Tricep.....	21
3. Push up .....	23
4. Kerangka konseptual .....	32
5. Tes kekuatan otot lengan ( <i>push Up</i> ).....	36
6. Tes keelentukan ( <i>tes sit and reach</i> ).....	38
7. Tes kemampuan <i>rolling</i> depan .....	40

## DAFTAR GRAFIK

<b>Grafik</b>	<b>Halaman</b>
1. Histogram kekuatan otot lengan Siswa Putra .....	44
2. Histogram kekuatan otot lengan Siswa Putri.....	45
3. Histogram kelentukan pinggang.....	47



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan memiliki peran yang penting dalam meningkatkan kecerdasan kehidupan berbangsa dan bernegara serta untuk menciptakan kualitas manusia seutuhnya. Secara keseluruhan pendidikan bertujuan untuk menciptakan manusia indonesia seutuhnya agar berperan aktif pada masa yang akan datang. 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.

Untuk mencapai tujuan pendidikan tidaklah mudah karena banyak kendala yang harus dihadapi oleh sistem pendidikan di indonesia. Salah satu kendalanya adalah rendahnya mutu pendidikan di indonesia membuat tujuan pendidikan belum tercapai secara maksimal. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian dari integral dari sistem pendidikan ssecara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral, melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan

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

Senam lantai merupakan salah satu rumpun dari senam. Disebut senam lantai karena gerakan senam tersebut dilakukan diatas matras yang datar. Senam lantai merupakan suatu istilah bebas, karena saat melakukan gerakan tidak menggunakan benda atau perkakas lainnya. Adapun contoh dari senam lantai tersebut adalah: (1) sikap lilin, (2) guling depan, (3) guling belakang, (4) berdiri kepala, (5) berdiri dengan tangan, (6) lenting tangan ke depan, (7) meroda, (8) rentang kaki (Maulana et al., 2020).

Senam lantai merupakan cabang olahraga yang kurang begitu populer di masyarakat. Sehingga kurang diminati pula oleh anak-anak sekolah dalam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah. Gerakan dalam senam lantai membutuhkan keberanian, kelentukan tubuh serta teknik yang benar, di samping itu olahraga ini sangat membosankan bagi anak sekolah khususnya SMP karena anak usia Sekolah Menengah Pertama sangat menyukai olahraga yang mengandung permainan dibanding senam lantai. Pembelajaran senam lantai yang diberikan di SMP atau anak usia dini contohnya adalah guling depan (*forward roll*), guling belakang (*backward roll*), *split*, *hanstands*, *balance*, dan meroda. Berdiri dengan kepala (kopstand), sikap lilin, kayang, guling lenting, berdiri dengan kedua telapak tangan dan berbagai bentuk keseimbangan lainnya. Dalam hal ini penulis ingin

mengambil satu pokok bahasan penelitian yaitu Guling depan (*Forward roll*). Dimana materi guling depan ini dipelajari oleh anak siswa kelas VII.

Posisi yang baik saat melakukan guling depan adalah Posisi berdiri kedua tangan lurus ke atas, pandangan depan, kaki dibuka selebar bahu, Posisi tangan menyentuh matras, lutut sedikit ditekuk, Pandangan ke matras, Letakkan telapak tangan di matras didepan badan, Di lanjutkan dengan meletakkan bagian tengkuk ( bagian bawah leher ), Badan bulat dengan posisi dagu menempel pada dada, Dorong pinggul depan, di lanjutkan dengan berguling dimana posisi badan dijaga tetap bulat ( lutut dekat dengan dada ), telapak tangan menjaga tekanan berat badan saat terdorong, bahkan memberikan dorongan pada badan, Saat berguling bertumpu pada bagian punggung bawah, Posisi pendaratan kedua kaki setengah berdiri, Berdiri dengan lurus seperti awalan dan tangan di letakkan disamping sebelum melakukan pemanasan yang serius atau khusus, karena didalam itu diwajibkan bagi pesenam atau siswa yang ingin melakukan gerakan ini melakukana *sctreching* (pemanasan) terlebih dahulu.

Agar dapat melakukan gerakan *rolling* depan dengan baik dan benar terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi salah satu dari faktor tersebut adalah kekuatan otot lengan, kekuatan otot lengan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Kekuatan otot lengan akan membantu menahan tubuh supaya dapat melakukan gerakan *rolling* depan dengan benar dan tidak ada kesalahan. Salah satu komponen yang mempengaruhi gerakan *rolling* depan adalah kekuatan otot lengan. Faktor

yang selanjutnya adalah kelentukan/ kelenturan, kelenturan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi secara maksimal. Salah satu komponen yang dapat membantu menyempurnakan gerakan *rolling* depan adalah komponen kelentukan dimana jika seseorang ingin melakukan gerakan *rolling* depan yang baik dan benar maka perlu adanya kelentukan/ kelenturan yang baik.

SMP Pembangunan Laboratorium UNP merupakan salah satu sekolah swasta yang berada di kota Padang. SMP Pembangunan Laboratorium UNP didirikan pada tanggal 10 April 1995, saat ini ditahun 2023 SMP Pembangunan Laboratorium UNP memiliki 15 ruang kelas yang di kepala sekolah oleh Hj. Marlina T., M.Pd. untuk saat ini SMP Pembangunan Laboratorium UNP memiliki 123 siswa laki – laki, dan 85 Siswi perempuan. SMP Pembangunan Laboratorium UNP memiliki berbagai macam prestasi akademik maupun non akademik salah satunya dalam bidang olahraga, tetapi sedikit dari siswa atau siswi yang berprestasi dalam cabang olahraga senam lantai, oleh karena itu penulis tertarik mencoba untuk mengobservasi dan menganalisa kemungkinan yang terjadi pada gerakan senam lantai *rolling* depan pada siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP.

Setelah melakukan observasi yang dilakukan di SMP Pembangunan Laboratorium UNP untuk kegiatan senam lantai masih banyak siswa yang kurang mampu dalam melakukan gerakan guling depan. Berdasarkan hasil pengamatan yang saya lakukan di SMP Pembangunan Laboratorium UNP diduga bahwa kurangnya kemampuan siswa melakukan gerakan guling depan

di karenakan berbagai faktor seperti takut cedera, takut di tertawakan teman-teman, kurang menguasai keterampilan gerak dasar, kurangnya keseimbangan siswa dalam melakukan gerakan guling depan harusnya mendarat lurus dengan matras melainkan mendarat ke samping kiri dan kanan, sehingga kurang baik saat melakukan gerakan akhir setelah melakukan guling depan. Namun dari pengamatan penulis, penyebab yang paling menonjol adalah kurangnya penguasaan siswa/I pada keterampilan gerak dasar, salah satu kekuatan otot lengan karena pada saat observasi yang dilihat pada saat melakukan rolling depan siswa terlihat kurang pada saat melakukan dorongan dan tangan sehingga siswa tidak mampu dalam melakukan *rolling* depan dengan sempurna, dan pada kelentukan tubuh juga terlihat sangat berpengaruh saat melakukan *rolling* depan siswa harus memiliki tubuh yang lentuk agar badan bisa berguling kedepan. Sebelum melakukan pembelajaran senam lantai penguasaan dalam keterampilan gerak dasar senam adalah yang wajib dikuasai.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan rolling, maka dapat di identifikasikan sebagai berikut :

1. Percaya diri siswa
2. Konsentrasi siswa dalam melakukan gerakan
3. Kekuatan otot lengan siswa
4. Kelentukan siswa

5. Keseimbangan siswa
6. Koordinasi siswa
7. Kemampuan gerak dasar siswa
8. Kemampuan rolling depan siswa
9. Sikap Awal *Rolling* Depan
10. Sikap Akhir *Rolling* Depan

### **C. Batasan Masalah**

Perlu adanya pembatasan masalah dalam penelitian ini mengingat luasnya masalah yang telah diidentifikasi agar masalah yang di kaji lebih fokus dan tidak luas. Adapun masalah dalam penelitian ini maka peneliti membatasi adanya masalah sebagai berikut:

1. Hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *rolling* depan siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP.
2. Hubungan kelentukan pinggang dengan kemampuan *rolling* depan siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP.
3. Hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan pinggang secara bersamaan dengan kemampuan *rolling* depan siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP.

### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *rolling* depan siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP ?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan *rolling* depan siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP ?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan secara bersamaan dengan kemampuan *rolling* depan siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang akan dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *rolling* siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP.
2. Untuk mengetahui kelentukan dengan kemampuan *rolling* depan siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP.
3. Untuk mengetahui kekuatan otot lengan dan kelentukan pinggang secara bersamaan dengan kemampuan *rolling* depan siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti

Sebagai persyaratan memperoleh gelar Strata 1 pada dapertemen pendidikan olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

2. Bagi Guru

Membantu memecahkan permasalahan dalam proses belajar mengajar dan dapat meningkatkan profesionalisme sebagai guru Penjasorkes.

3. Bagi Siswa

Dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dan kelentukan pinggang dengan kemampuan *rolling* depan.

4. Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi Guru untuk memperbaiki teknik *Rolling* depan dengan baik.

5. Dinas Pendidikan

Sebagai referensi atau bahan bacaan kepustakaan dalam penulisan karya tulis ilmiah.