

ABSTRAK

HUBUNGAN KELENTUKAN TOGOK DAN KEKUATAN OTOT LINGKAR TERHADAP KEMAMPUAN *ROLL* DEPAN SENAM LANTAI PADA SISWA PUTRI KELAS X IPS 1 SMA NEGERI 1 SIMPANG HILIR

Oleh

Nur Sultan Maulana Ibrahim (411810046)

**Program Studi : Pendidikan Jasmani IKIP PGRI Pontianak
Jalan Ampera No. 88 pontianak 78116**

E-mail : Sultan4703@gmail.com

Kemampuan *roll* depan senam lantai merupakan gerakan mengguling atau menggelinding ke depan, terdapat beberapa unsur dalam menunjang kemampuan tersebut salah satunya ialah kelentukan togok dan kekuatan otot lengan sehingga bisa memberikan hasil yang maksimal. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui besar hubungan antara kelentukan togok dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *roll* depan senam lantai pada siswa putri kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian Kuantitatif. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah siswa putri kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir yang berjumlah 27 orang siswa. Data pada penelitian ini diambil dengan tes kelentukan togok, tes kekuatan otot lengan dan tes *roll* depan. Metode analisa data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dan analisis regresi linier berganda. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan $0,707 >$ dari $0,381$ antara kelentukan terhadap kemampuan *roll* depan pada siswa putri kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir. Tidak ada hubungan yang signifikan $0,319 <$ dari $0,381$ antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *roll* depan pada siswa putri kelas X Ips 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir, dan terdapat hubungan yang signifikan $0,931 >$ dari $0,381$ antara kelentukan togok dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *roll* depan pada siswa putri kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir. Dari data tersebut terdapat 5%. Koefisien determinan (R^2) kelentukan togok dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *roll* depan pada siswa putri kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir, sebesar 0,006 atau 5%, artinya kelentukan togok dan kekuatan otot lengan memberikan hubungan terhadap terhadap kemampuan *roll* depan pada siswa putri kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir.

Kata Kunci : Kelentukan, Kekuatan Otot, Senam Lantai

RINGKASAN SKRIPSI

Nur Sultan Maulana Ibrahim (2023) Skripsi ini berjudul "Hubungan Kelentukan Togok dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Roll* Depan Senam Lantai Pada Siswa Putri Kelas X Ips 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir"

Rumusan Masalah: Bagaimana hubungan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan *Roll* Depan Senam Lantai Pada Siswa Putri Kelas X Ips 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir? Bagaimana hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Roll* Depan Senam Lantai Pada Siswa Putri Kelas X Ips 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir? Apakah terdapat hubungan Kelentukan Togok dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Roll* Depan Senam Lantai Pada Siswa Putri Kelas X Ips 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir?". Tujuan dalam penelitian ini adalah "Untuk mengetahui hubungan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan *Roll* Depan Senam Lantai Pada Siswa Putri Kelas X Ips 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir, Untuk mengetahui hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Roll* Depan Senam Lantai Pada Siswa Putri Kelas X Ips 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir, dan Untuk mengetahui hubungan Kelentukan Togok dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Roll* Depan Senam Lantai Pada Siswa Putri Kelas X Ips 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir".

Variabel Bebas dalam penelitian ini adalah Kelentukan Togok dan Kekuatan Otot Lengan, **Variabel Terikat** dalam penelitian ini adalah Kemampuan *Roll* Depan. **Metode Penelitian:** Metode dalam penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan bentuk penelitian yaitu, studi hubungan (*interrelationship studies*). **Sampel** dalam penelitian ini adalah Siswa Putri Kelas X Ips 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *Nonprobability Sampling*. **Instrumen** yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kelentukan togok, tes kekuatan otot lengan, dan tes *roll* depan. Hal tersebut menunjukkan **H₀** ditolak dan **H_a** diterima yang berarti terdapat Hubungan Antara Kelentukan Togok dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Roll* Depan Senam Lantai Pada Siswa Putri Kelas X Ips 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir.

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan togok (X1) dan kekuatan otot lengan (X2) terhadap kemampuan *roll* depan (Y) pada siswa putri kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Simpang Hilir, karena angka signifikansi (P) sebesar 0.931 > dari 0.381 (lebih besar dari 0.381). **Saran :** Kedepannya untuk meningkatkan hubungan kelentukan togok terhadap kemampuan *roll* depan senam lantai agar jauh lebih baik maka perlu ditingkatkan latihan yang rutin agar mendapatkan hasil yang maksimum, Kedepannya untuk meningkatkan hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *roll* depan supaya terdapat hubungan yang signifikan perlu di tingkatkan beban latihan dan ditambah waktu latihan pada otot lengan, Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan atau referensi untuk peneliti selanjutnya