

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN
KELENTUKAN TUBUH TERHADAP BELAJAR GULING
DEPAN SISWA KELAS VII UPTD SMP NEGERI 10 KUPANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**FERGIANTINUS ANDI
NIM. 21320065**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Fergiantinus Andi**, NIM. 21320065, dengan judul:
**"Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Tubuh Terhadap
Belajar Guling Depan Siswa Kelas VII UPTD Smp Negeri 10 Kupang "** telah
diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 19, bulan Desember, tahun 2025

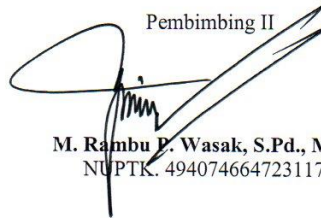
MENYETUJUI

Pembimbing I



Dr. Robert Tetikay, S.Pd., M.Pd.
NUPTK. 9643750651130122

Pembimbing II



M. Rambur Wasak, S.Pd., M.Pd.
NUPTK. 4940746647231170

MENGESAHKAN
Ketua Program Studi PJKR



Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or
NUPTK. 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Fergiantinus Andi**, NIM. 21320065, dengan judul: **"Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Tubuh Terhadap Belajar Guling Depan Siswa Kelas VII UPTD SMP Negeri 10 Kupang"** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 19, bulan Desember, tahun 2025 dan dinyatakan **"LULUS"** pada tanggal 7, bulan Januari, tahun 2026

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
David Loba, S.Pd., M.Pd	Penguji Utama	
Pnatmo Welheimina Masi, S.Pd., M.Pd	Penguji Anggota	
Dr. Robert Tetikay, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	 30/1-2026

MENGESAHKAN


Dekan FKIP
Dra. Anggreini D.N. Rupidara, M.Si., Ph.d
NUPTK. 7157746647230103

Ketua Program Studi PJKR

Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or
NUPTK. 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fergiantinus Andi
NIM : 21320065
Semester : Sembilan (IX)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Tubuh Terhadap Belajar Guling Depan Siswa Kelas VII UPTD SMP Negeri 10 Kupang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 1 Agustus 2025
Yang menyatakan



Fergiantinus Andi
NIM. 21320065

MOTTO

SEMUA AKAN INDAH PADA WAKTUNYA

(Pengkhota 3:1)

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, kasih, dan penyertaan-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Dengan penuh ketulusan, karya ini peneliti persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus Sang Pemberi Kehidupan.
2. Kedua orang tua tercinta bapak Matias Kamik (Alm) dan mama Bibiana Se yang bersusah payah untuk membesarkan, mendidik, memberikan semangat, nasihat seserta bekerja keras demi menyelesaikan studi saya.
3. Saudara kandung (kaka Wati Sarce, kaka Rudi Yansen, kaka Liliosa Elmi, kaka Rian Andri) yang selalu membantu, mendukung, mendoakan, dan memotivasi saya selama dalam proses perkuliahan.
4. Seluruh keluarga besar anak Rona Pinggang yang selalu mendukung, mendoakan dan memotivasi saya dalam proses perkuliahan.
5. Anak-anak didik dan pihak-pihak UPTD SMP Negeri 10 Kupang, yang telah berpartisipasi dan membantu saya selama dalam proses penelitian.
6. Teman-teman seperjuangan kelas B PJKR angkatan 2021 (Femi Na'u, Ando, Dedi, Eris dan lain-lain) yang sudah mendukung peneliti saat kuliah dan masa-masa penulisan skripsi ini.
7. Almamater Tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan Syukur peneliti Panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa, karna atas berkat rahmat dan tuntunan-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul, Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Tubuh Terhadap Belajar Guling Depan Sisiwa Kelas VII UPTD SMP Negeri 10 Kupang dengan baik dan tepat waktu.

Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah sebagai bentuk pertanggung jawaban terhadap proses perkuliahan yang telah diikuti oleh peneliti juga untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi, dan mendapat gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmi Pendidikan.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari uluran tangan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rasa hormat dan hati yang tulus peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Frederik Neonufa, MT, selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana yang telah memberi ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M. Si., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah menerima peneliti untuk menimbah pengetahuan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Ramona M. Mae. S.Pd., M.Or, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang telah menerima peneliti untuk mengikuti perkuliahan di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.
4. Dr. Robert Tetikay, M.Pd, selaku Pembimbing I, yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan semua kemampuan yang dimiliki dalam membimbing dan mengarahkan penulis dari awal sehingga selesainya skripsi ini.

5. M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd, selaku Pembimbing II, yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan semua kemampuan yang dimiliki dalam membimbing dan mengarahkan peneliti dari awal sehingga selesainya skripsi ini.
6. Jimmy Charter Atty, S. Pd., M. Fis Aifo, selaku Penasehat Akademik yang selalu menasehati peneliti saat kuliah.
7. Bapa/ibu dosen staf pengajar dalam Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama masa perkuliahan
8. Johanis Rihi Wattimena, S. Pd, selaku Kepala Sekolah UPTD SMP Negeri 10 Kupang yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah UPTD SMP Negeri 10 kupang.

Akhir kata peneliti menyadari bahwa, dalam penulisan skripsi ini masih ada keterbatasan akan kemampuan, tenaga, dan pengetahuan yang masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak demi perkembangan wawasan peneliti di masa depan dan dapat bermanfaat bagi para pembaca serta sebagai bahan referensi bagi peneliti yang lain.

Kupang, Agustus 2025

Peneliti

Fergiantinus Andi
NIM. 21320065

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
BIODATA PENULIS	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan	9
B. Hakikat Senam Lantai.....	16
C. Hakikat Belajar Guling Depan.....	22
D. Hakikat Kekuatan Otot Lengan	28
E. Hakikat Kelentukan Tubuh.....	31
F. Kerangka Berpikir.....	37
G. Hipotesis Penelitian	38

BAB III. METODE PENELITIAN	39
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	39
B. Desain Penelitian	40
C. Variabel, Definisi Konseptual, dan Oprasionalisasi	41
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
E. Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i>	43
F. Instrumen Penelitian	44
G. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Demografi Sampel Penelitian	56
B. Hasil Penenlitian	58
C. Analisis Data Penelitian.....	67
D. Pembahasan.....	80
BAB V. PENUTUP.....	83
A. Simpulan	83
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	86

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel, defenisi konsep, oprasionalisasi, dan indikator	41
Tabel 3.2. Waktu penelitian	43
Tabel 3.3. Norma penilaian tes gantung angkat tubuh putra dan gantung siku tekuk putri	23
Tabel 3.4. Norma penilaian tes <i>v sit reash</i>	49
Tabel 3.5. Rubik penilaian guling depan	51
Tabel 4.1. Demografi sempel penelitian	57
Tabel 4.2. Data tes kekuatan otot lengan putra dan putri.....	59
Tabel 4.3. Distribusi frekuensi variabel kekuatan otot lengan.....	60
Tabel 4.4. Data tes kelentukan tubuh (<i>v sit reash</i>) putra dan putri	62
Tabel 4.5. Distribusi frekuensi kelentukan tubuh (<i>v sit reash</i>)	63
Tabel 4.6. Data tes guling depan putra dan putri	65
Tabel 4.7. Distribusin frekuensi guling depan	66
Tabel 4.8. Hasil uji normalitas	68
Tabel 4.9. Rangkuman uji linearitas	69
Tabel 4.10. Interpretasi koefisien korelasi nilai r	71
Tabel 4.11. Rangkuman uji korelasi	71
Tabel 4.12. Rangkuman uji hipotesis.....	73
Tabel 4.13 Model summary korelasi berganda	77
Tabel 4.14. Rangkuman uji regresi linear berganda	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Gerakan guling depan awalan jongkok	26
Gambar 2.2 Gerakan guling depan awalan berdiri.....	27
Gambar 3.1 Desain penelitian	40
Gambar 3.2. Gantung angkat tubuh putra	47
Gambar 3.3. Gantung siku tekuk putri	47
Gambar 3.4. Tes <i>v sit reash</i>	49
Gambar 3.5. Gerakan guling depan.....	51
Gambar 4.1. Grafik variabel kekuatan otot lengan	61
Gambar 4.2 Grafik variabel kelentukan tubuh (<i>v sit reash</i>).....	64
Gambar 4.3. Grafik variabel guling depan.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	90
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	91
Lampiran 3. Instrumen penelitian	92
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data	97
Lampiran 5. Bukti analisis data.....	102
Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian.....	109

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Fergiantinus Andi
2. Tempat/ tanggal lahir : Laci, 27 November 2002
3. Alamat : Jl. Sitarda, RT. 002/ RW. 004, Lasiana, Kupang
4. Agama : Khatolik
5. Nomor *handpone* : 081351071289
6. Alamat email : fergiantinusandi27@gmail.com
7. Nama Ayah : Matias Kamik (Alm)
8. Nama Ibu : Bibiana Se

B. Riwayat pendidikan

1. SD Impres Bea Nanga, Benteng Jawa : (2009-2015)
2. SMP St. Paulus Benteng Jawa : (2015-2018)
3. SMA Negeri 1 Lamba Leda, Benteng Jawa : (2018-2019)
4. SMAS St. Gabriel Maumere : (2019-2021)
5. Perguruan Tinggi : (2021-2025)