

ABSTRAK

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

Fergiantinus Andi ^{1*}, Robert Tetikay², M. Rambu P. Wasak³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. Fergiantinusandi27@gmail.com

Latar belakang: Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan yang berperan penting dalam mengembangkan kemampuan fisik, kebugaran, dan karakter peserta didik. Salah satu materi penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah senam lantai, khususnya gerakan guling depan. Gerakan ini memerlukan kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh yang baik agar dapat dilakukan dengan benar dan aman. Berdasarkan hasil observasi di UPTD SMP Negeri 10 Kupang, ditemukan bahwa banyak siswa kelas VII mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan guling depan sehingga menimbulkan kesalahan-kesalahan dalam melakukan guling depan.

Tujuan penelitian: untuk mengetahui Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Tubuh Terhadap Belajar Guling Depan Siswa Kelas VII UPTD SMP Negeri 10 Kupang

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Sampel dalam penelitian sebanyak 31 siswa kelas VII A. Instrumen yang digunakan meliputi tes kekuatan otot lengan (tes gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri), tes kelentukan tubuh (tes *v sit reach*), dan tes kemampuan guling depan.

Hasil dan pembahasan: Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan guling depan ($r = 0,835$) dan nilai signifikansi $0,000 < 0,01$. Serta hubungan yang kuat antara kelentukan tubuh dengan kemampuan guling depan ($r = 0,727$) dan nilai signifikansi $0,000 < 0,01$. Secara simultan, kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh berhubungan signifikan terhadap kemampuan guling depan dengan koefisien determinasi sebesar 77,5%. Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 1,987 + 1,241X_1 + 0,516X_2$.

Simpulan: dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh berkontribusi signifikan terhadap kemampuan siswa dalam gerakan guling depan. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif, khususnya dalam materi senam lantai.

Kata kunci: *Kekuatan otot lengan; Kelentukan tubuh; Guling depan*

ABSTRACT

The Relationship Between Arm Muscle Strength and Body Flexibility and Learning Forward Roll in Grade VII Students of UPTD SMP Negeri 10 Kupang

Fergiantinus Andi ^{1*}, Robert Tetikay², M. Rambu P. Wasak³

¹²³Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. Fergiantinusandi27@gmail.com

Background: Physical education is an integral part of the educational process that plays a vital role in developing students' physical abilities, fitness, and character. One of the essential components in physical education learning is floor gymnastics, particularly the forward roll movement. This movement requires adequate arm muscle strength and body flexibility to be performed correctly and safely. Based on observations at UPTD SMP Negeri 10 Kupang, it was found that many seventh-grade students had difficulties in performing forward rolls, resulting in various execution errors.

Research Objective: To determine the relationship between arm muscle strength and body flexibility with the ability to learn forward roll movements among seventh-grade students at UPTD SMP Negeri 10 Kupang.

Research Method: This study used a quantitative approach with a correlational research design. The sample consisted of 31 students from class VII A. The instruments used included an arm muscle strength test (pull-up test for boys and bent-arm hang for girls), a body flexibility test (V-sit and reach), and a forward roll performance test.

Results and Discussion: The analysis showed a very strong relationship between arm muscle strength and forward roll ability ($r = 0.835$) with a significance value of $0.000 < 0.01$. There was also a strong relationship between body flexibility and forward roll ability ($r = 0.727$) with a significance value of $0.000 < 0.01$. Simultaneously, arm muscle strength and body flexibility were significantly related to forward roll ability, with a coefficient of determination of 77.5%. The regression equation obtained was $Y = 1.987 + 1.241X_1 + 0.516X_2$.

Conclusion: It can be concluded that arm muscle strength and body flexibility significantly contribute to students' ability in performing the forward roll. These findings are expected to serve as a basis for designing more effective physical education strategies, especially in floor gymnastics material.

Keywords: Arm muscle strength; Body flexibility; Forward roll