

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN
KELENTUKAN TUBUH TERHADAP BELAJAR GULING
DEPAN SISWA KELAS XI SMAN 2 KUPANG**

SKRIPSI

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



OKTOVIANUS DOMINGGUS MAU
NIM. 22320169

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Oktovianus Dominggus Mau**, NIM.22320169, dengan judul:
**“Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Tubuh Terhadap Belajar
Guling Depan Sisiwa Kelas X1 SMANegeri 2 Kupang”** telah diperiksa dan
disetujui untuk diuji pada tanggal 16, bulan Juli, tahun 2026

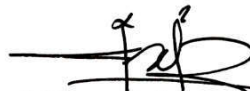
MENYETUJUI

Pembimbing I



Dr. James Klemen Lika M. Pd
NUPTK. 6460754655130082

Pembimbing II



Isak Riwu Rohi, S. Pd, M. Pd
NUPTK. 6049763664137013

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR



Ramona M. Mac, S.Pd., M.Or
NUPTK. 4434744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Oktovianus Dominggus Mau**, NIM.22320169, dengan judul: **“Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Tubuh Terhadap Belajar Guling Depan Sisiwa Kelas X1 SMANegeri 2 Kupang”** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 16, bulan Juli, tahun 2026 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 30, bulan Juli, tahun 2026

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda Tangan
Dr. Robert Tetikay, M.Pd	Penguji Utama	
Melvianus Selan, S.Pd., M.Or	Penguji Anggota	
Dr. James Klemen Lika M. Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing 1	
Isak Riwu Rohi, S. Pd, M. Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing 2	

MENGESAHKAN



Dr. Anggreini D. N. Rupidara, M. Si., Ph.D
NUPTK. 457746647230103

Ketua Program Studi PJKR



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

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Oktovianus Dominggus Mau
NIM : 22320169
Semester : Delapan (V111)
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 X1.A SMA Negeri 2 Kupang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana Kupang bersifat orisinal 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 sebenarnya-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 16 Juli 2026

Yang menyatakan,



Oktovianus Dominggus Mau

NIM. 22320169

MOTTO

“Karena Masa Depan Sungguh Ada, Dan Harapanmu Tidak Akan Hilang”

(Amsal 23:18)

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 Petrus Areu dan mama Rosalinda Kiik yang bersusah payah untuk membesarkan, mendidik, memberikan semangat, nasihat beserta bekerja keras demi menyelesaikan studi saya.
3. Saudara kandung (Kaka Mantus, kaka Oga, kaka Findus, Adik Nona Prima) yang selalu membantu, mendukung, mendoakan, dan memotivasi saya selama dalam proses perkuliahan.
4. Kepada Partner Mia manek yang Telah mendukung, mendoakan dan memotivasi saya dalam menyelesaikan.
5. Anak-anak didik dan pihak-pihak SMAN 2 Kupang, yang telah berpartisipasi dan membantu saya selama dalam proses penelitian.
6. Teman-teman seperjuangan kelas B PJKR angkatan 2022 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 penulis Panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa, karna atas berkat rahmat dan tuntunan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposol penelitian yang berjudul, Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Tubuh Dengan Kemampuan Guling Depan Sisiwa Kelas X1 SMA Negeri 2 Kupang dengan baik dan tepat waktu.

Adapun tujuan dari penulisan Skripsi Penelitian ini adalah sebagai bentuk pertanggungjawaban terhadap proses perkuliahan yang telah diikuti oleh penulis juga untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi, dan mendapat gelar Serjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmi Pendidikan.

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

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Frederik Neonnufa, 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 penulis 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 penulis untuk mengikuti perkuliahan di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.
4. Dr. James Klemen Lika 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. Isak Riwu Rohi, S. Pd, M. Pd. selaku Pembimbing II, yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan semua kemampuan yang dimiliki dalam

membimbing dan mengarahkan penulis 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. Orang tua ayah Petrus Areu dan ibu Rosalinda Kiik, yang selaulu mendoakan, mendukung dan membantu penulis selama perkuliahan.
9. Saudara kandung kaka Oga Besin, kaka Findus Taek, kaka Mantus, dan adik Prima Funan yang selalu mendoakan, mendukung dan membantu penulis selama perkuliahan.
10. Teman Demsi yang telah membantu dalam proses penyelesaian Skripsi ini
11. Teman - teman seperjuangan kelas B PJKR angkatan 2022 yang sudah mendoakan dan mendukung penulis saat kuliah dan masa-masa penulisan Skripsi saat ini.

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

Kupang, April 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BIODATA PENULIS	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	8
2.2 Hakikat Senam Lantai.....	15
2.3 Hakikat Belajar Guling Depan.....	21
2.4 Hakikat Kekuatan Otot Lengan	26
2.5 Hakikat Kelentukan Tubuh.....	29
2.6 Kerangka Berpikir.....	34
2.7 Hipotesis Penelitian	36
BAB III. METODE PENELITIAN.....	38
3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian	38

3.2 Desain Penelitian	38
3.3 Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator..	39
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian	41
3.5 Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i>	42
3.6 Instrumen Penelitian	42
3.7 Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
4.1 Gambaran Umum Objek Penelitian.....	55
4.1.1 Gambaran Umum SMAN 2 Kupang	55
4.1.2 Gambaran Umum Responden.....	57
4.2 Hasil Penelitian.....	58
4.2.1 Statistik Deskriptif	64
4.2.2 Uji Normalitas.....	65
4.2.3 Uji Homogenitas	68
4.2.4 Uji Korelasi.....	68
4.2.5 Uji Regresi Linear Berganda	70
4.2.6 Uji Hipotesis	71
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	75
4.3.1 Pengaruh Kekuatan Otot Lengan terhadap Guling depan	75
4.3.2 Pengaruh Kelentukan terhadap guling depan.....	77
4.3.3 Pengaruh otot lengan dan kelentukan Tubuh terhadap guling depan	78
BAB IV. PENUTUP	80
5.1 Kesimpulan.....	80
5.2 Saran	81
DAFTAR PUSTAKA	83

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator	39
Tabel 3.2. Waktu penelitian	41
Tabel 3.3. Norma penilaian tes kekuatan otot lengan (<i>push up</i>)	44
Tabel 3.4. Norma penilaian tes <i>V sit and reach</i>	46
Tabel 3.5. Rubik penilaian guling depan	47
Tabel 3.6. Kriteria keberhasilan guling depan	48
Tabel 4.1. Responden Penelitian	57
Tabel 4.3. Uji Normalitas	66
Tabel 4.4. Uji Linearitas	67
Tabel 4.5. Homogenitas	68
Tabel 4.6. Uji korelasi	69
Tabel 4.7. Uji regresi linear	70
Tabel 4.8. Interval Koefisien	71
Tabel 4.9. Uji Koefisien Determinasi (R Square)	72
Tabel 4.10. Uji T	73
Tabel 4.11. Hasil Uji F (simultan)	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Guling depan awalan jongkok.....	24
Gambar 2.2. Guling depan awalan berdiri	25
Gambar 3.1. Desain penelitian	39
Gambar 3.1. Push up putra dan putri.....	43
Gambar 3.2. Tes <i>V sit and reach</i>	45
Gambar 3.3. Gerakan guling depan	47
Gambar 4.1. Gambaran Umum SMAN 2 kupang.....	55
Gambar 4.2. Grafik Histogram Uji Normalitas.....	66
Gambar 4.3. Normalitas Probability	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen penelitian	87
Lampiran 2. Tabel r pada α 5%.....	96
Lampiran 3. Surat Penelitian.....	97
Lampiran 4. Dokumentasi.....	99

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Oktovianus Dominggus Mau
2. Tempat/ Tanggal lahir : Webaha, 20 Oktober 2002
3. Alamat : Tofa, Kel: Maulafa, Kec: Maulafa, RT 003,
RW 008.
4. Agama : Katholik
5. Nomor *handpone* : 081290429284
6. Alamat email : oktomau360@gmail.com
7. Nama Ayah : Petrus Areu
8. Nama Ibu : Rosalinda Kiik

B. Riwayat pendidikan

1. SDK Welilan : 2010-2016
2. SMPN Raimanuk : 2016-2019
3. SMA Kristen Atambua : 2019-2022
4. Perguruan Tinggi : 2022-2026