

ABSTRAK

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

Oktovianus Dominggus Mau¹, James Klemen Lika², Isak Riwu Rohi³

¹²³Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email.oktomau360@gmail.com

Latar belakang: Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan yang berperan penting dalam mengembangkan kemampuan fisik, kebugaran, serta karakter peserta didik. Salah satu materi penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah senam lantai, khususnya gerakan guling depan nilai Gerakan ini memerlukan kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh yang baik agar dapat dilakukan dengan benar dan aman. Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 2 Kupang, ditemukan bahwa banyak siswa kelas XI mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan guling depan sehingga menimbulkan kesalahan-kesalahan saat melakukannya.

Tujuan penelitian: untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh terhadap belajar guling depan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kupang.

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Sampel dalam penelitian sebanyak 32 siswa kelas XI A yang diambil dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi tes kekuatan otot lengan (tes push up), tes kelentukan tubuh (tes V Sit and Reach), dan tes keterampilan guling depan.

Hasil dan pembahasan: Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan guling depan dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,521$ dan nilai signifikansi $0,02 < 0,05$, serta hubungan yang signifikan antara kelentukan tubuh dengan kemampuan guling depan dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,367$ dan nilai signifikansi $0,03 < 0,05$. Secara bersama-sama, kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh berhubungan signifikan terhadap kemampuan guling depan dengan koefisien determinasi sebesar 44,4%.

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 TOWARDS STUDENTS' LEARNING TO DO FORWARD ROLL IN GRADE XI OF SMAN 2 KUPANG

Oktoavianus Dominggus Mau¹, James Klemen Lika², Isak Riwu Rohi³

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

email.oktomau360@gmail.com

Background : Physical education is an integral part of the educational process that plays an important role in developing physical abilities, fitness, and character of students. One of the important materials in physical education learning is floor gymnastics, especially the forward roll movement. This movement requires good arm muscle strength and body flexibility to be done correctly and safely. Based on the results of observations at SMA Negeri 2 Kupang, it was found that many grade XI students had difficulty in doing the forward roll movement, which resulted in errors when doing it.

Research objective : to determine the relationship between arm muscle strength and body flexibility in learning forward rolls in class XI students of SMA Negeri 2 Kupang.

Research method : This study used a quantitative approach with a correlational research type. The sample in the study was 32 students of class XI A who were taken using a purposive sampling technique. The instruments used included an arm muscle strength test (push-up test), a body flexibility test (V Sit and Reach test), and a forward roll skill test.

Results and discussion : The results of the analysis show that there is a significant relationship between arm muscle strength and forward roll ability. The correlation coefficient value is $r = 0.521$ and the significance value is $0.02 < 0.05$, as well as a significant relationship between body flexibility and forward roll ability with a correlation coefficient value of $r = 0.367$ and a significance value of $0.03 < 0.05$. Together, arm muscle strength and body flexibility are significantly related to forward roll ability with a determination coefficient of 44.4%.

Conclusion : It can be concluded that arm muscle strength and body flexibility significantly contribute to students' ability to perform forward roll movements. This finding is expected to serve as a basis for designing more effective physical education learning strategies, especially in floor gymnastics material..

Keywords : Arm muscle strength; Body flexibility; Forward roll