HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TUBUH DENGAN PRESTASI SENAM LANTAI *ROLL* DEPAN PADA SISWA PUTRI KELAS X JURUSAN AKUNTANSI SMK NEGERI 1 NGLEGOK KABUPATEN BLITAR TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelarSarjana Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun :

GUNTORO
NPM : 10.1.01.09.1768

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

GUNTORO
10.1.01.09. 1768

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TUBUH DENGAN PRESTASI SENAM LANTAI *ROLL* DEPAN PADA SISWA PUTRI KELAS X JURUSAN AKUNTANSI SMK NEGERI 1 NGLEGOK KABUPATEN BLITAR TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal ,.....

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M.Pd	**Nur Ahmad Muhharam, M.Or**
NIDN. 0727095801	NIDN. 070309880

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

GUNTORO
10.1.01.09. 1768

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TUBUH DENGAN PRESTASI SENAM LANTAI *ROLL* DEPAN PADA SISWA PUTRI KELAS X JURUSAN AKUNTANSI SMK NEGERI 1 NGLEGOK KABUPATEN BLITAR TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pada Tanggal, 24 Mei 2016
Dan Dinyatakan Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Drs. Setyo Harmono, M.Pd .....
2. Penguji I : Abdian Asgi Sukmana, S.Pd., M.Or .....
3. Penguji II : Nur Ahmad Muhharam, M.Or .....

Mengetahui
Dekan FKIP

Dr. Hj Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

iii

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TUBUH DENGAN PRESTASI SENAM LANTAI *ROLL* DEPAN PADA SISWA PUTRI KELAS X JURUSAN AKUNTANSI SMK NEGERI 1 NGLEGOK KABUPATEN BLITAR TAHUN AJARAN 2015/2016

GUNTORO
NPM : 10.1.01.09.1768
Guntoro.desaing@yahoo.com

Drs. Setyo Harmono, M.Pd dan Nur Ahmad Muhharam, M.Or

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

GUNTORO, "Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Tubuh dengan Prestasi Senam Lantai *Roll* Depan pada siswa Putri Kelas X Jurusan Akutansi SMK Negeri 1 Nglegok kabupaten Blitar tahun Pelajaran 2015/2016 Skripsi : Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, 2016.

Usaha untuk mencapai prestasi yang baik dalam olahraga, hendaknya dimulai dari sedini mungkin. Disamping itu seorang atlet harus memiliki potensi tubuh yang baik, baik pembinaan yang berkesinambungan dan latihan yang teratur. Senam adalah cabang olahraga yang memerlukan kelentukan tubuh yang tinggi, koordinasi, keseimbangan dan ketangkasan. Senam juga bisa mengembangkan kualitas fisik seperti keberanian, ketepatan dan kesigapan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Tubuh dengan Prestasi Senam Lantai Roll Depan pada siswa putri Kelas X Jurusan Akutansi SMK Negeri 1 Nglegok kabupaten Blitar tahun Pelajaran 2015/2016 Hipotesis : Telah diduga bahwa antara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan prestasi senam lantai *roll* depan pada siswa putri Kelas X Jurusan Akutansi SMK Negeri 1 Nglegok kabupaten Blitar tahun Pelajaran 2015/2016 terdapat hubungan yang signifikan .

Pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran untuk mengukur kekuatan otot lengan menggunakan tes push up selama 30 detik, untuk kelentukan tubuh menggunakan tes *trunk flexion* selama 30 detik, untuk senam mahasiswa menggunakan tes senam *roll* depan sesuai dengan urutan dengan baik dan lancar. Ketiga data tersebut diolah menggunakan analisa statistik memakai rumus korelasi dengan 30 sampel yang terdiri dari siswa putri Kelas X Jurusan Akutansi SMK Negeri 1 Nglegok kabupaten Blitar dan dari ketiga data di atas diolah menggunakan bantuan computer maupun secara manual menggunakan kalkulator.

Melalui analisa korelasi dalam statistik diketahui hubungan atau korelasi rx_1y = 0,744 ; rx_2y = 0,612 dan $Ry_{(1,2)}$ = 0,784. Dengan melihat koefisien korelasi untuk hasil penelitian sebesar rx_1y = 0,744 ; rx_2y = 0,612 dan $Ry_{(1,2)}$ = 0,784 masuk kategori baik. Apabila dilihat dengan memakai taraf signifikan 5 %, untuk N = 30 = 0,361. Maka hasil penelitian lebih besar. Jadi dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Dengan melihat analisa hasil penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa antara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan prestasi senam lantai *roll* depan terdapat hubungan yang positif

dan signifikan pada siswa putri kelas X Jurusan Akutansi SMK Negeri 1 Nglegok kabupaten Blitar tahun Pelajaran 2015/2016.

Kata Kunci : *Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Tubuh dengan Prestasi Senam Lantai Roll Depan*

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan senam yang sesungguhnya mulai pada sejarah Romawi dan Yunani kuno. Bangsa Yunanilah yang pertama kali menemukan senam, sebagai bukti kata gimnastik atau senam berasal dari kata Yunani. Latihan yang sistematik telah dilakukan oleh pelatih gimnastik pada masa lampau, ini menjadi program pendidikan yang diperkuat dengan Undang-Undang sebagai bukti, waktu yang diberikan untuk pelajaran senam sama dengan waktu yang diberikan untuk pelajaran-pelajaran yang lain.

Gerakan-gerakan dari latihan berguling ke depan ini, pada dasarnya adalah gerakan-gerakan otot besar dan mengembangkan kelompok-kelompok otot pundak, lengan, dada, serta perut. Daerah-daerah tubuh ini seringkali diabaikan dalam olahraga-olahraga lain. Selain membangun kekuatan dan tenaga, senam juga membantu faktor-faktor latihan fisik yang lain, seperti fleksibilitas, koodinasi, keseimbangan, dan ketangkasan. Perbaikan pada postur dapat juga ditimbulkan oleh tipe aktivitas ini.

Sebagai tambahan untuk faktor-faktor fisik ini, senam juga mengembang kan kualitas-kualitas fisik seperti keberanian, ketepatan dan kesigapan. Karena senam adalah olahraga individual, maka pesenam merupakan satu-satunya orang yang dapat mengatasi ketakutannya sendiri dalam mempelajari gerakan-gerakan senam. Dengan mengulangi gerakan-gerakan itu, pesenam mengembangkan kebiasaan-kebiasaan membuat keputusan yang cepat dan tepat serta gerakan-gerakan yang harus benar demi keberhasilan gerakan senam secara keseluruhan. Manfaat yang didapat dari senam adalah :

1. Mengembangkan koordinasi dan kepekaan terhadap waktu.
2. Meningkatkan ketangkasan dan kelenturan tubuh.
3. Maka semangat dan keberanian akan berkembang.
4. Meningkatkan kemampuan mengendalikan tubuh.
5. Senam sebenarnya merupakan gerakan alami, maka ia memberikan kesenangan dan kenikmatan tersendiri.

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena keseluruhan ketrampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralas matras. Senam lantai mengacu pada gerak dengan kombinasi terpadu dan

menjelma dari setiap bagian anggota tubuh, yaitu dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, dan ketapatan.

Roll depan atau berguling ke depan merupakan salah satu bagian dari senam lantai dan yang akan dipelajari di sekolah. Roll depan atau berguling ke depan adalah berguling ke depat atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang). (Muhajir, 2003: 145).

Newton dan Robert dalam bukunya menjelaskan tentang cara melakukan Forward *Roll* (*roll* depan) adalah dari posisi *squating* (jongkok) letakkan tangan di atas matras di samping kaki, lekatkan lutut pada dada, bergulinglah ke depan, biarkan pundak menyentuh matras, lanjutkan berguling dengan pinggang. Ketika bahu menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan tangan, menuju posisi melipat badan dengan kuat.

Latihan *roll* depan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu, berguling ke depan dengan sikap awal jongkok dan berguling ke depan dengan sikap awal berdiri. Untuk dapat melakukan gerakan *roll* depan, maka seseorang memerlukan kekuatan dan kelentukan.

Kekuatan (*strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M. Sajoto, 1995). Otot-otot yang kurang diberi pekerjaan atau kurang terlatih condong menjadi lemah, kendor dan kurang tenaga. Tetapi dengan latihan dan bekerja yang teratur dan berkesinambungan maka otot-otot akan menjadi kuat. Dengan senam yang direncanakan kekuatan dapat dikembangkan serta tegangan otot diperbaiki.

Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruangan gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal (Wahyudi, 200: 60).

Kelentukan gerak tubuh pada persendian sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon ligamen disekitar sendi serta kualitas sendi itu sendiri. Kelentukan berperan nyata hampir pada seluruh gerak manusia. Kelentukan penting untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari lebih-lebih bagi seorang atlet suatu cabang olahraga yang menuntut keluwesan gerak seperti senam, atletik, gulat, dan permainan. Seseorang yang

lentuk akan lebih lincah gerakannya, dan dengan demikian akan lebih baik prestasinya. Kekuatan otot lengan dan kelentukan pada otot, ini sangat berpengaruh terhadap prestasi senam lantai terutama *roll* depan. Adapun yang telah penulis uraikan di atas merupakan pendorong untuk meneliti "Hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan prestasi senam lantai *roll* depan pada Kelas X Jurusan Akutansi SMK Negeri 1 Nglegok kabupaten Blitar tahun Pelajaran 2015/2016.

II. METODE

Sebelum dikemukakan variabel dalam penelitian ini, ada baiknya dikemukakan definisi variabel itu sendiri. Menurut Arikunto (2002:96) "Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian". Dalam penelitian yang mempelajari hubungan sebab akibat terdapat dua variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y).

Istilah variabel dapat diartikan segala sesuatu yang akan menjadi objek penelitian. Sering pula dinyatakan dengan variabel penelitian sebagai faktor-faktor yang berperan pada peristiwa atau gejala yang akan diteliti. Karena yang menjadi judul dalam penelitian ini adalah hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan prestasi senam lantai roll depan maka variabel pengaruh dan variabel terpengaruh mempunyai karakteristik yang berbeda dan perlu adanya pembuktian. Dengan demikian ditetapkan variabel penelitian sebagai berikut :

1. Variabel Bebas (*Independent Variabel*)
   Yaitu : a. Kekuatan otot lengan (X_1)
   b. Kelentukan tubuh (X_2)
2. Variabel Terikat (*Dependent Variabel*)
   Yaitu : Prestasi senam lantai *Roll* depan.

I. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diperoleh dalam perhitungan statistic dapat disimpulkan sebagai berikut :

- Bahwa antara kekuatan otot lengan dengan prestasi senam lantai *Roll* depan terdapat hubungan yang signifikan .

- Bahwa antara kelentukan tubuh dengan prestasi senam lantai *Roll* depan terdapat hubungan yang signifikan .
- Bahwa antara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan prestasi senam lantai *Roll* depan terdapat hubungan yang signifikan .

II. DAFTAR PUSTAKA

C. Loken Newton dan J. Willlough by Robert (1986). ***Petunjuk Lengkap Gimnastik***, Semarang, Dahara Prize.

Harsono (1988). ***Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching***, Jakarta, CV. Tambak Kusuma.

Hasan M. (1993). ***Pengenalan Kepada Teori Pelatih***, Jakarta.

Muhajir (2003). ***Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik SMP***, Bandung, Yudhistira.

_____ (2004). ***Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik SMA***, Bandung, Yudhistira.

Sajoto M. (1995). ***Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga***, Semarang, Pahara Prize.

Sugiyono (1999). ***Statistik Untuk Penelitian***. Bandung, Alfabeta.

Suharsimi Arikunto (2002). ***Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek***, Jogjakarta, IKIP Rineka Cipta.

Sukarno M.T. (1986). ***Senam dan Metodik***, Jakarta , Universitas Terbuka.

Sumanto, M.A, Drs. (1989). ***Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan***, Yogyakarta, Andi Offset.

Sunarko Bambang (1999). ***Pokok-pokok Statistik Inferensial***. Kediri, IKIP PGRI Kediri.

Uram Paul (2000). ***Latihan Peregangan***, Akademika Pressindo.

Wahjoedi (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani***, L.P. Rajagrafindo Persada, Jakarta.**