

Hubungan Kelentukan Pinggang Dengan kemampuan Meroda Dalam Pembelajaran Senam Lantai Pada Siswa SMP Negeri 14 Sijunjung

Gladiza Nugrah Viardy¹, Zulbahri², Sri Gusti Handayani,³ Jonni⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Gladizanugrahviardy29@gmail.com1, Zulbahri@fik.unp.ac.id2, Srigustihandayani@fik.unp.ac.id3,

jonni@fik.unp.ac.id4

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.41>

Kata Kunci : Kelentukan, Kemampuan Meroda, Mata Pelajaran Senam

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah diduga masih rendahnya kemampuan meroda dalam Pembelajaran Senam Lantai Pada Siswa SMP Negeri 14 Sijunjung. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan kelentukan Pinggang dengan kemampuan meroda dalam mata pelajaran senam SMP Negeri 14 Sijunjung. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui keeratan hubungan antara variabel. Penelitian korelasi adalah tipe penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan korelasi antara dua variabel atau lebih . Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juli 2024 di Aula Pertemuan SMP Negeri 14 Sijunjung. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 191 siswa. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah dari sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang siswa. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) *sit and reach*, dan 2) kemampuan meroda. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi sederhana (*productmoment*) dan di lanjutkan dengan menggunakan analisis uji signifikansi dengan uji t. Hal ini dapat dikatakan bahwa dari masing-masing data tersebar secara normal atau populasi dari data dan sampel yang diambil berdistribusi normal. Dan hasil dari penelitian ini adalah terdapat nya hubungan antara dua variabel yaitu kelentukan Pinggang dengan kemampuan meroda siswa SMP Negri 14 Sijunjung dengan diperoleh rhitung 0,541 > rtabel 0,68.

Keyowrds : *Flexibility, Cartwheel Ability, Gymnastics Subjects*

Abstract : *The problem in this research is that it is suspected that cartwheeling ability is still low in floor exercise learning among students at SMP Negeri 14 Sijunjung. The aim of the research was to determine the relationship between waist flexibility and cartwheel ability in gymnastics subjects at SMP Negeri 14 Sijunjung. This type of research is correlational research which aims to determine the close relationship between*

variables. Correlation research is a type of research with problem characteristics in the form of a correlation relationship between two or more variables. This research was carried out in July 2024 in the Assembly Hall of SMP Negeri 14 Sijunjung. The population in this study was 191 students. The sampling technique used purposive sampling technique, so the number of samples in this study was 30 students. The instruments used in this research are: 1) sit and reach, and 2) cartwheel ability. The data analysis technique in this research uses simple correlation analysis (product moment) and continues by using significance test analysis with the t test. It can be said that each data is distributed normally or the population of data and samples taken is normally distributed. And the results of this research are that there is a relationship between two variables, namely waist flexibility and the cartwheeling ability of students at SMP Negeri 14 Sijunjung with an obtained rcount of 0.541 > rtable 0.68.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan Masyarakat (Asnaldi, 2019). Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016).

Adapun tujuan proses pembelajaran menurut Beny Pribadi (2009) adalah agar siswa dapat mencapai kompetensi seperti yang diharapkan.

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan di tuju untuk meningkatkan kebugaran jasmani, dan juga pendidikan, rekreasi, Rehabilitasi dan lain sebagainya.

Penggunaan metode ini sudah banyak digunakan oleh peneliti dalam melakukan penelitian, dan terbukti metode tersebut cukup efektif dalam pembelajaran cabang olahraga yang diteliti (Fikri, 2015).

Sugiyanto (2009) Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerak dikuasai baru mempraktekkan secara keseluruhan (Margono, 2009).

Berdasarkan kutipan tersebut jelas bahwa olahraga termasuk salah satu tujuan yang dicapai dalam usaha pembinaan dan pengembangan olahraga, Dengan berolahraga kita juga bisa menambah pengetahuan.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh.

Adapun contoh gerakan senam lantai adalah roll depan, guling belakang, hand stand, head stand, guling lenting, meroda, dan round off (Arikunto, 2013).

Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas.

Upaya untuk mewujudkan tujuan pendidikan tersebut salah satunya melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem

Pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani.

Sugiyanto (2009) Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerak dikuasai baru mempraktekkan secara keseluruhan (Margono,2009).

Peningkatan keterampilan gerak, kesegaran jasmani, pengetahuan, dan sikap positif terhadap pendidikan jasmani sangat ditentukan oleh sebuah kurikulum yang baik.

Kurikulum itu sendiri nampaknya terlalu abstraks untuk didefinisikan secara tegas dan jelas sebab di dalam kurikulum tersebut termasuk segala sesuatu yang direncanakan dan diterapkan oleh para guru, baik secara implisit maupun eksplisit.

Namun secara sederhana mungkin dapat dikatakan bahwa kurikulum pada dasarnya merupakan perencanaan dan program jangka panjang tentang berbagai pengalaman belajar, model, tujuan, materi, metode, sumber, dan evaluasi.

Senam lantai ialah senam yang gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai tumpuannya. Adapun contoh gerakan senam lantai adalah roll depan, guling

belakang, hand stand, head stand, guling lenting, meroda, dan round off (Arikunto,2013).

Guru memiliki fleksibilitas untuk memilih berbagai perangkat pendidikan untuk menyesuaikan proses pembelajaran dengan kebutuhan dan minat belajar siswa.

Adapun, menurut (Yamin & Syahrir, 2020)menilai bahwa konsep “Merdeka Belajar” merupakan tawaran dalam merekonstruksi sistem pendidikan nasional. Penataan ulang sistem pendidikan dalam rangka menyongsong perubahan dan kemajuan bangsa yang dapat menyesuaikan dengan perubahan zaman.

Dengan cara, mengembalikan hakikat dari pendidikan yang sebenarnya yaitu pendidikan untuk memanusiakan manusia atau pendidikan yang membebaskan.

Guru memiliki keleluasaan untuk memilih berbagai perangkat ajar sehingga pembelajaran dapat disesuaikan dengan kebutuhan belajar dan minat peserta didik.

Kurikulum Merdeka memberikan keleluasaan kepada pendidik untuk menciptakan pembelajaran berkualitas yang sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar peserta didik,

Disebutkan bahwa ruang lingkup mata pelajaran Penjas untuk SMP adalah permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas, dan kesehatan.

Dalam Kurikulum Merdeka pembelajaran Penjas di kelas IX semester 2, terdapat Standar Kompetensi “Mempraktikkan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya”.

Dengan Kompetensi Dasar “Mempraktikan kombinasi gerak senam lantai dengan alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai - nilai disiplin serta keberanian.”.

Adanya SK & KD Pembelajaran Penjas di Sekolah Menengah Pertama diharapkan berlangsung secara aktif dalam melibatkan semua ranah pendidikan baik afektif (sikap), psikomotor (keterampilan fisik), maupun kognitif (konsep).

Salah satu olahraga yang masuk dalam ranah pendidikan adalah olahraga senam. Menurut Zulbahri (2016) “Senam merupakan bentuk kegiatan fisik yang dilakukan

Dengan keluasaan gerak dengan menggunakan pakaian senam yang sifatnya minim dan ketat dengan tujuan agar gerakan fisik yang dilakukan terlihat lebih jelas.

Sedang menurut pitnawati dan Damrah (2019) “senam merupakan gerakan yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik yang mendapatkan efekartistik dari

Gerakan-gerakan yang dilakukan pada senam lantai, meja lompat, balok keseimbangan, palang bertingkat, palang sejajar, palang tunggal, ring, dan kuda pelana”.

Di Indonesia sendiri cabang olahraga senam belum begitu diminati dan masih banyak orang yang belum mengenal cabang olahraga senam.

Karena itu kurangnya sumbangsih para ahli atau orang-orang yang berpendidikan terhadap olahraga senam, sehingga mengakibatkan keterbatasan informasi atau pengetahuan yang tertuang dalam buku ataupun media.

Senam biasa digunakan orang untuk rekreasi, relaksasi atau menenangkan pikiran. Biasanya ada yang melakukannya di rumah, di tempat fitness, di gymnasium, maupun di sekolah.

Senam sendiri memiliki beberapa macam seperti senam lantai, senam aerobic, senam pramuka, Senam Kesegaran Jasmani (SKJ). Materi pembelajaran senam yang sering diberikan di sekolah adalah senam lantai.

Menurut Muhajir (2013) senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang unsur gerakannya seperti mengguling, melenting, keseimbangan lompat, serta loncat.

Pada dasarnya di lakukannya aktivitas senam lantai ada alat utama yang dipergunakan adalah matras. Senam memiliki beragam gerakyang sangat kompleks, antara lain guling ke depan, guling ke belakang, sikap lilin, meroda,dll.

Menurut Menurut Zulbahri & Astuti (2018) “senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang populer di masyarakat dan dunia.

Selain olahraga prestasi, senam lantai juga merupakan cabang olahraga pendidikan yang dikembangkan di kurikulum di sekolah maupun perkuliahan”.

Salah satu materi senam lantai yang diajarkan di sekolah pada semester genap adalah gerakan meroda. Meroda adalah suatu gerakan ke samping dimana pada suatu saat bertumpu kedua tangan dengan kaki terbuka lebar (Muhajir, 2007).

Gerakan meroda adalah suatu gerakan kesamping pada saat bertumpu atas kedua tangan dengan kaki terbuka besar/kangkang(Sahara, 2006). Gerakan

meroda adalah salah satu gerakan senam lantai untuk melatih ketangkasan dan kelenturan tubuh.

Biasanya, gerakan ini sering dijadikan latihan dalam mata pelajaran penjasokes di sekolah. dalam gerakan ini kita harus menopang beban tubuh dengan posisi terbalik Maka dari itu, sangat penting untuk mengetahui teknik meroda yang benar agar tidak terjadi cedera.

Lantas, bagaimana cara melakukan gerakan meroda yang benar. Berikut adalah pelaksanaan gerakan meroda:

- a) Awali gerakan dengan berdiri tegap menyamping, Kedua kaki dibuka selebar bahu, tidak boleh terlalu lebar.
- b) Kedua tangan direntangkan ke atas dan pandangan lurus ke depan.
- c) Arahkan tubuh ke kanan atau kiri lalu letakkan satu tangan tumpuan di matras, diikuti oleh tangan satunya.
- d) dAngkat kaki satu persatu melewati kepala, pastikan posisi kaki lurus.
- e) Lakukan gerakan memutar dengan cepat.
- f) Kaki yang pertama diangkat harus mendarat terlebih dahulu.
- g) Setelah kedua kaki mendarat, angkat kedua tangan, posisi akhir akan sama seperti posisi semula, namun ke arah sebaliknya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di SMP Negeri 14 Sijunjung, dari hasil observasi dan wawancara tersebut. Peneliti menemukan disekolah ini bahwasannya anak-anak tidak bisa melakukan meroda dengan baik.

Seperti melakukan gerakan meroda yang tidak benar, pendaratan yang tidak bagus, gerakan yang menyamping, posisi

tangan yang tidak lurus dan posisi kaki yang tidak membentuk huruf V.

Hal ersebut dapat diduga oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal yang mana faktor internal tersebut adalah faktor yang berasal dari dalam diri siswa itu sendiri.

Siswa kurang berani melakukan gerakan meroda karena merasa cemas untuk melakukannya, gerakan meroda merupakan gerakan yang membutuhkan ketepatan putaran tubuh dan juga kelenturan pinggang.

Jika ketepatan tubuh salah atau kurangnya kelenturan pada pinggang itu bisa terjadi hal yang membahayakan untuk siswa, sehingga dalam pelaksanaannya siswa kurang optimal, akibatnya siswa tidak mampu melakukan gerakan dengan baik dan benar.

Hal lainnya juga karena kurangnya minat siswa dalam melakukan gerakan meroda tersebut sehingga siswa tidak bersungguh – sungguh dalam melakukan gerakannya, Dan kurangnya motivasi juga dapat mempengaruhi gerakan meroda pada siswa.

Sedangkan faktor external diduga adalah faktor yang berasal dari luar seperti metode pembelajaran yang digunakan oleh guru olahraga kurang tepat sehingga siswa kurang dapat menguasai materi yang diberikan.

Faktor lain yang dapat menyebabkan siswa kurang mampu melakukan senam lantai gerakan meroda adalah kurang tersedianya sarana dan prasarana sehingga intensitas siswa untuk berlatih senam lantai gerakan meroda sangat kurang.

Program latihan dari gurunya tidak ada sehingga hal ini dapat dilihat pada proses

pembelajaran banyaknya siswa yang hanya melihat lihat saja dan asik dengan dirinya masing-masing.

Masalah yang paling mendasar adalah pada saat melakukan awalan dan sikap saat memutar badan. Pada waktu awalan meroda, siswa sering tidak mampu melakukan awalan dengan benar sehingga pada saat melakukan meroda tidak semana mestinya gerakan meroda.

Hal ini gerakan meroda yang dilakukan tidak benar karena sikap meroda yang dilakukan siswa menjadi tidak stabil. Keberhasilan gerakan meroda tersebut didukung oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kondisi fisik.

Unsur-unsur kondisi fisik tersebut seperti: kekuatan, kelentukan, keseimbangan, dan power. Beberapa unsur kondisi fisik yang mendukung kemampuan gerakan meroda, peneliti ingin menekankan faktor-faktor fisik yang menunjang keberhasilan meroda.

Sugiyanto (2009) Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerak dikuasai baru mempraktekkan secara keseluruhan (Margono,2009).

Dilihat dari segi otot-otot yang berhubungan dengan kemampuan meroda. Menurut peneliti otot-otot yang paling dominan dalam menunjang keberhasilan meroda yaitu kelentukan pinggang.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasi yang bertujuan untuk mengetahui keeratan hubungan antara variabel.

Penelitian korelasi dengan karakteristik masalah berupa hubungan korelasi antara dua variabel atau lebih yang bertujuan untuk menentukan apakah terdapat asosiasi antara dua variabel atau lebih serta seberapa jauh hubungan yang ada diantara variabel yang diteliti(Sudaryono, 2017:).

Adapun variabel bebas dalam penelitian adalah kelentukan pinggang (X) dan sedangkan variabel terikatnya yaitu sikap meroda (Y).

Penelitian ini akan dilaksanakan di Lapangan SMP Negeri 14 Sijunjung. Sedangkan waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Juli 2024

Jenis data yang di gunakan, Data kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan positivistic (data konkrit), data penelitian berupa angka-angka yang akan diukur menggunakan statistik sebagai alat uji penghitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan (Sugiyono, 2018)

Data-data primer yaitu data dari hasil tes pengukuran yang berasal dari hasil tes kelentukan pinggang, dan tes kemampuan sikap meroda. Sedangkan data sekunder yaitu nama-nama siswa yang diperoleh dari pihak sekolah.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karaktersitik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017).

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian (Arikunto, 2011). Populasi pada penelitian ini berjumlah 191 siswa

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Pengambilan sampel dilakukan sebagai upaya peneliti untuk menetapkan bagian dari populasi (Indrawan & Yaniawati, 2017).

Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu “ *purposive Sampling*”. Jadi sampel yang di ambil adalah Kelas IX yang berjumlah 30 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah :

- a. Tes kelentukan pinggang dengan menggunakan tes *sit and reach*
- b. Tes kemampuan gerakan meroda dengan menggunakan tes gerak meroda.

Teknik yang digunakan dalam pengolahan penelitian ini adalah analisis korelasional guna untuk membuktikan penelitian yang diajukan.

HASIL

A. Deskripsi Data

Data penelitian ini terdiri dari: kemampuan meroda (Y) sebagai variabel terikat dan kelentukan Pinggang (X) sebagai variabel bebas. Untuk masing-masing variabel di bawah ini akan disajikan nilai rata-rata, simpangan baku, distribusi frekuensi, serta histogram dari setiap variabel.

1. Kelentukan pinggang (x)

Pengukuran kelentukan pinggang dilakukan dengan tes *sit And reach* terhadap 30 orang Siswa yang dijadikan sampel, didapat skor tertinggi 25,5 cm, skor terendah -1,5 cm, rata-rata (*mean*) 16,05 cm, simpangan baku (standar deviasi) 8,41 c, Nilai tengah (Median) 16 dan Nilai (Modus) 23 .

Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelentukan pinggang siswa SMP Negeri 14 Sijunjung.

Kelas Interval (cm)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Kategori kelentukan
> 19	13	43.3	Sangat baik
11,5 – 19	9	30	Baik
(-1,5) – 11,4	8	26.7	Sedang
(-1,5) – (-1,4)	0	0	Kurang
< (-6,5)	0	0	Kurang sekali
Total	30	100	

Sumber : dari siswa smp negeri 14 sijunjung

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 30 Siswa yang dijadikan sampel, 13 orang (43.3 %) memiliki hasil kelentukan pinggang pada kelas interval >19 cm, berada pada kategori Sangat baik.

9 orang (30%) memiliki hasil kelentukan Pinggang pada kelas interval 11,5-19 Cm, berada pada kategori baik. 8

orang (26,7%) memiliki hasil kelentukan Pinggang pada kelas interval (-1.5) - 11,4 Cm, berada pada kategori sedang.

0 orang (0%) memiliki hasil kelentukan Pinggang pada kelas interval(- 1.5)- (- 1.4) meter. Berada pada kategori kurang. Dan 0 orang (0%) memiliki hasil kelentukan Pinggang pada kelas interval < -6.5) Cm.

Berada pada kategori kurang sekali Dari analisis data diperoleh rata-rata kelentukan Pinggang siswa SMP Negeri 14 Sijunjung adalah sebesar 3,79 meter. Dapat di lihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 1. Pelaksanaan pengambilan data tes kelentukan pinggang dengan tes *sit and reach*

Sumber : Dokumentasi penelitian

2. Kemampuan Meroda (X)

Pengukuran kemampuan meroda dilakukan dengan tes Gerak Meroda terhadap 30 orang Siswa yang dijadikan sampel, didapat skor tertinggi 10, skor terendah 6, rata-rata (*mean*) 7,8 simpangan baku (standar deviasi) 1,32, Nilai Tengah (Median) 8 dan Nilai yang paling sering muncul (Modus) adalah 8.

Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan meroda siswa SMP Negeri 14 Sijunjung

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	8 – 10	17	56.67	Baik
2	6 – 7	13	43.33	Cukup
3	<6	0	0	Kurang
Total		30	100	

Sumber: dari penelitian siswa SMP negeri 14 sijunjung

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 30 Siswa yang dijadikan sampel, 17 orang (56,67%) memiliki hasil kemampuan meroda pada nilai 8-10, berada pada kategori baik .

13 orang (43,33%) memiliki hasil kemampuan meroda pada nilai 6-7, berada pada kategori cukup, dan 0 orang (0%) memiliki hasil kemampuan meroda pada nilai <6. berada pada kategori Kurang.

Dari analisis data diperoleh rata-rata kemampuan meroda siswa SMP Negeri 14 Sijunjung adalah sebesar 7,8. Maka kemampuan meroda siswa SMP Negeri14 Sijunjung berada pada kategori baik. Dapat di lihat pada gambar di bawah ini



Sumber : dari dokumentasi penelitian

B. Uji Persyaratan Analisis

Persyaratan analisis yang dimaksud adalah persyaratan yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis korelasi. Persyaratan analisis tersebut meliputi Uji Normalitas yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas dengan Lilliefors

	Sam pel	Uji Liliefors		Kesimpulan
		Lo	Ltable	
Kelentukan Pinggang	30	0.11	0.161	Normal
	30	84	0.161	Normal
Kemampuan Meroda		0.16	06	

Sumber: dari penelitian siswa smp negeri 14 sijunjung

Berdasarkan uraian di atas semua variabel X dan Y datanya berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria $Lo < LTable$. Hal ini dapat dikatakan bahwa data masing-masing tersebar secara

normal atau populasi dari data sampel diambil berdistribusi normal.

C. Pengujian Hipotesis

1. Uji Kolerasi

Uji korelasi dimaksudkan untuk mengukur seberapa besar keterkaitan antar satu variable bebas dengan variable terikat. Berdasarkan analisis uji korelasi sederhana diperoleh r hitung sebesar 0.864 yang lebih besar dari rtabel 0.361.

Berdasarkan pengambilan keputusan, jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka H_0 diterima. Dapat disimpulkan bahwa kelentukan Pinggang memiliki hubungan terhadap kemampuan meroda siswa SMP Negeri 14 Sijunjung.

2. Uji signifikansi

Uji signifikan berujuan untuk mengetahui seberapa signifikan keberartian korelasi antara kelentukan Pinggang dan kemampuan meroda siswa SMP Negeri 14 Sijunjung.

Berdasarkan analisis uji signifikansi diperoleh thitung sebesar 9,08 yang lebih besar dari ttabel 1,69 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan Pinggang terhadap kemampuan meroda siswa SMP Negeri 14 Sijunjung dan kebenarannya dapat diterima secara empiris.

Dapat disimpulkan jika kelentukan Pinggang yang dimiliki seorang siswa baik maka semakin baik juga kemampuan meroda yang dimiliki oleh atlet tersebut. Rangkuman hasil analisis korelasi dan uji determinasi dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 4. Hasil Analisis Uji Korelasi dan uji signifikan.

Korelasi	Rhitung	Rtable	Thitung	ttable	Ket
X-Y	0,864	0,361	9,08	1,6	Signifikan

Sumber: penelitian dismp negeri 14 sijunjung

PEMBAHASAN

Bedasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kelentukan Pinggang dengan kemampuan meroda siswa SMP Negri 14 Sijunjung dengan rhitung $0,864 > 0,361$

Berarti apabila kelentukan Pinggang yang baik akan berdampak terhadap kemampuan meroda siswa yang lebih baik juga. Sebaliknya apabila Kelentukan Pinggang tidak baik maka akan semakin buruk kemampuan meroda yang dilakukan oleh siswa.

Kelentukan tubuh merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting peranannya dalam mendukung keberhasilan aktivitas manusia, lebih-lebih untuk seorang atlet suatu cabang olahraga yang menuntut leuwesan gerak, di antaranya : a) senam, b) atletik, c) gulat, dan d) permainan.

Seseorang yang lentuk akan lebih mudah dan lincah melakukan suatu gerakan, dan dengan demikian akan lebih baik prestasinya di bidang olahraga. Faktor yang Mempengaruhi Kelentukan Pinggang,

Menurut Sukadiyanto dalam Weda dan harmono (2018) secara garis besar faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tingkat

kemampuan kelentukan seseorang antara lain adalah :a) Elastisitas Otot, b) Tendon, c) Susunan Tulang, d) Suhu, e)Umur, f) Jenis Kelamin dan g) Bioritme.

Oleh karena itu metode latihan kelentukandengan cara peregangan, maka ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan sebelum latihan dilakukan.

Bafirman dan Wahyuri (2019) mengemukakan faktor-faktor yang memengaruhi kelentukan tersebut yaitu komposisi jaringan ikat, respons jaringan, sifat kolagen secara mekanik dan fisiknya, otot dan umur.

Adapun contoh gerakan senam lantai adalah roll depan, guling belakang, hand stand, head stand, guling lenting, meroda, dan round off (Arikunto,2013).

Contoh latihan yang dapat melatih kelenturan pinggang adalah latihan kayang dan *back up* Gerakan kayang digunakan untuk melatih kekuatan otot perut, kaki, bahu, tangan, dan kelentukan pinggang.

Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan pada ruang gerak sendi yang paling luas (Hidayatullah & Firdaus, 2022) Salah satu manfaat olahraga backup untuk kesehatan dan kebugaran tubuh adalah meningkatkan kelentukan dan kekuatan otot pinggang.

Kali ini kita akan membahas tegkurap dengan kedua kaki dirapatkan ke belakang dan badan lurus. Kemudian, dengan tangan di samping pelipis kanan dan kiri, angkat dada dan kepala (Loliana, Sutisyana, Ari, 2022)

Meroda adalah gerakan yang mengarah ke samping dari kiri ke kanan atau sebaliknya, dengan menggunakan tangan sebagai tumpuan dan membuka kaki selebar mungkin.

Beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan melakukan gerakan meroda salah satunya yaitu faktor kondisi fisik (Oksyalia et al., 2018; Wuryantoro & Muktiani, 2011). Faktor kondisi fisik yang baik akan mendukung kemampuan gerak untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Komponen kondisi fisik yang dimaksud yaitu kekuatan, kelentukan, keseimbangan dan power.

Sedangkan contoh latihan keseimbangan adalah dengan latihan berjalan menggunakan tumit, berdiri dengan satu kaki dan berjalan dengan benda di atas kepala.

Dalam kemampuan meroda kelentukan Pinggang diperlukan untuk menahan lengan supaya tetap lurus saat bertumpu, menopang berat tubuh dan menjaga keseimbangan tubuh saat menjadi tumpuan pada posisi badan saat terbalik serta mendorong agar bisa kembali (Arwih, 2019; Rindawan & Mulyajaya, 2016).

KESIMPULAN

Bedasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kelentukan Pinggang dengan kemampuan meroda pada pembelajaran Senam Lantai Siswa Kelas IX SMP Negeri 14 Sijunjung.

Berdasarkan uji besarnya koefisien korelasi, dilakukan analisis korelasi *product moment* dan untuk menguji keberartian (signifikan) koefisien korelasi dilanjutkan dengan uji t korelasi dengan nilai rhitung $0,864 > r_{tabel} 0,361$, dan nilai thitung $9,08 > t_{tabel} 1,70$

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yoda Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Arikunto, S. (2011). *Prosedur Penelitian* (Ed. Rev IV). Rineka Cipta.
- Deswandi, Damrah & Eldawaty (2023). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang*. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*. Vol: 6 No: 4. ISSN 2722-8282
- Deswandi, 2021. Kebugaran jasmani dan kondisi fisik (fisiologi olahraga dan kesehatan, 1- 9.
- Elza, F.L, Fildaus, K, Darni & Wulandari, I (2023). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kelas VIII Siswa SMP Negeri 25 Padang*. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*. Vol: 6, No: 3. ISSN 2722-8282
- Handayani, S. G, & Komaini, A. 2022. Program Peningkatan Pengembangan

- Kewirausahaan (Ppk) Pengusaha Muda Fakultas Ilmu Keolahragaan Melalui Pembinaan, Pelatihan, dan Fasilitas Menjadi Pengelola Sanggar Senam Aerobik, Senam Lansia dan Senam Hamil. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*,4(1), 6-14.
- Indrawan, R., & Yaniawati, P. (2017). *Metodologi penelitian: kuantitatif, kualitatif, dan campuran untuk manajemen, pembangunan, dan pendidikan* (N. F. Atif, Ed.). Refika Aditama.
- Iqbal, M., Darni, D., Jonni, J., & Sari, D. N. (2024). Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa SMP Negeri 1 Enam Lingkung. *Jurnal JPDO*, 7(1), 158-164.
- Mardiana Ade, Subarjah, H., Amalia, E. F., & Budiman, M. H. (2010). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Universitas Terbuka.
- Margono, A. (2009). *Senam*. UNS Press.
- Maulana, F. R. (2018). Hubungan Fleksibilitas Panggul dan Power otot lengan dengan keterampilan Stut pada Senam Lantai. *Journal of S.P.O.R.T* , 2, 43–48.
- Muhajir. (2007a). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga.
- Muhajir. (2007b). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga.
- Muhajir. (2010). *Buku peserta didik pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, untuk SD/M.Ts Kelas IV* . Yudishtira.
- Muhajir, & Sutrisno, B. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas VII*. Politeknik Negeri Media Kreatif.
- Mursalin, A. P. (2019). *Analisis Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Flat Atlet Tenis Lapangan Club Yuniior Soppeng*. <https://prasso.wordpress.com>
- Mustaqim, E. A. (2018). Pengaruh latihan Push Up dan Pull UP terhadap hasil flying Shoot dalam permainan bola tangan pada mahasiswa komunitas bola tangan Unisma Bekaasi.
- Muslim, M., Anggara, N., & Amirudin, A. (2023). Pengaruh Latihan Kayang Berputar dan Back Up Terhadap Kelentukan Pingganng dalam Teknik Menggulung Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMPN 10 Banjarbaru. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(3), 164-169.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar* (Vol. 1). Alfabeta.
- Nurwahyun, L. I., & Indahwati, N. (2015). *Penerapan media audiovisual dalam gerak senam lantai (meroda,forward hand roll, hand stand) terhadap hasil belajar*.
- Placeholder1 Paturusi, A. (2012). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Rineka Cipta.

- Pertiwi, E. S., Budi, D. R., Hodayat, R., Widanita, N., & Kusuma, I. J. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Gerakan Senam Meroda. *Physical Activity Journal*, 2(2), 146. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.3797>
- Pitnawati, & Damrah. (2019). Evaluasi pelaksanaan program latihan senam di club senam semen padang . *Jurnal Menssana*, 4, 2019.\
- Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang dengan kecepatan tendangan sabit siswi ekstrakurikuler pencak silat persaudaraan setia hati teratai (psht) smk negeri 1 tambusai kabupaten rokan hulu. *Journal Of Sport Education and Training*, 2(2), 121-132.
- Rahayu, T. E. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Alfabeta.
- Ray, W. A., Manurizal, L., & Sinurat, R. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Dengan Kemampuan Sepak Sila Siswa Ekstrakurikuler Sepaktakraw Smk Islam Inayah Ujung Batu. *Journal Of Sport Education and Training*, 2(1), 82-92.
- Ridha, A. (2012). *Pembelajaran Senam Ketangkasan*. Familia, Grup Relasi Inti Media.
- Rosdiani. (2012). *Model pembelajaran langsung dalam pendidikan jasmani dan kesehatan*. . Alfabeta .
- Sudaryono. (2017). *Metodologi penelitian* (1st ed.). Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)* (Sutopo, Ed.). Alfabeta.
- Taufik, M. S., Iskandar, T., & Sungkawa, M. G. G. (2021). *Manajemen Penjas*. Penerbit Adab
- Syukur, M., & Sitepu, Z. (2018). Upaya meningkatkan hasil salto depan gulung dengan menggunakan media kolam busa pada pesenam junior persani kota medan. *Jurnal Prestasi*, 2(3).
- Werner, P. H., William, L. H., & Hal, T. J. (2012). *Teaching Children Gymnastics*. .
- Widowati, A., & Rasyono. (2018). Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai untuk Pembelajaran Senam Dasar pada Mahasiswa Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. *Jurnal Segar (Sehat Dan Bugar) Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7, 11–20.
- Widowati, A., & Rasyono, R. (2018). Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai Untuk Pembelajaran Senam Dasar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. *Jurnal Segar*, 7(1), 11-20.
- Yunita, K., Yulifri, Y., Handayani, S. G., & Zulbahri, Z. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Meroda dalam Mata Pelajaran Senam di SMPN 29 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(3), 83-88.

Gladiza Nugraha Viardy, Zulbahri, Sri Gusti Handayani, Jonni
Halaman 318 - 330

Zulbahri, Z. (2016). Pengaruh Pendekatan Bantuan Langsung Terhadap Keterampilan Handstand. *Edu Research*, 5(2), 105-112.