

Hubungan Kelentukan Pinggang Terhadap Hasil Belajar *Rolling* Depan Siswa SMP Negeri 22 Padang

Khalid Reinaldi, Sri Gusti Handayani, Damrah, Luci Angelia

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragan, Universitas Negeri Padang

khalidreinaldi@gmail.com, rigusti@fik.unp.ac.id, damrah@fik.unp.ac.id, lusiangelia@unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036.JPDO.9.2026.0186>

Kata kunci : Kelentukan Pinggang, Hasil Belajar *Rolling* Depan

Abstrak : Permasalahan penelitian ini diduga masih kurangnya hasil belajar *rolling* depan yang disebabkan oleh masih rendahnya tingkat kelentukan pinggang siswa SMP Negeri 22 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kelentukan pinggang terhadap hasil belajar *rolling* depan siswa SMP Negeri 22 Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2026 di SMP negeri 22 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 22 Padang yang berjumlah 164 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang siswa yang terdiri dari 15 siswa putra dan 15 siswa putri. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan 1) *V sit and reach test* untuk mengukur kelentukan pinggang dan 2) Tes keterampilan *rolling* depan untuk mengukur hasil belajar *rolling* depan siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana (*product moment*) dan dilanjutkan dengan uji signifikansi menggunakan rumus uji t. Hasil penelitian ini adalah: terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang terhadap hasil belajar *rolling* depan siswa SMP Negeri 22 Padang dengan $r_{hitung} 0,875 > r_{tabel} 0,361$. Jadi semakin baik kelentukan pinggang seorang siswa, maka akan semakin baik juga hasil belajar *rolling* depan siswa atau siswi tersebut

Keywords : Waist Flexibility, Forward Rolling Learning Outcomes

Abstract : The problem in this research is suspected to be the lack of forward rolling learning outcomes caused by the low level of waist flexibility of students at SMP Negeri 22 Padang. The purpose of this study was to determine the relationship between waist flexibility and forward rolling learning outcomes of students at SMP Negeri 22 Padang. This type of research is correlational research. This study was conducted in April 2026 at SMP Negeri 22 Padang. The population in this study were all 164 seventh-grade students of SMP Negeri 22 Padang. The sampling technique used purposive sampling, so the number of samples in this study was 30 students consisting of 15 male students and 15 female students. The instruments in this study used 1) V-sit and reach test to measure waist flexibility and 2) Forward rolling skills test to measure students' forward rolling learning outcomes. The data analysis technique used simple correlation analysis (*product moment*) followed by significance testing using the t-test formula. The results of this study are: there is a significant relationship between waist flexibility and the learning outcomes of forward rolling students at SMP Negeri 22 Padang with r count $0.875 > r$ table 0.361 . So the better a student's waist flexibility, the better the learning outcomes of forward rolling for the male or female students.

PENDAHULUAN

“Pendidikan didefinisikan sebagai proses memfasilitasi pembelajaran atau perolehan pengetahuan, keterampilan, nilai-nilai, kepercayaan, dan kebiasaan (Murray, J. (2023))”

“Pendidikan adalah suatu proses yang berlangsung secara universal dalam kehidupan manusia memungkinkan manusia untuk mengendalikan dirinya, sehingga mampu mengembangkan potensi dirinya. (Putri, et al, 2025)”

“Pendidikan adalah upaya yang disengaja dan terencana untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses belajar (Rahman & Hadi., 2024).

“Pendidikan Olahraga merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir, stabilitas emosional, dan aspek sosial peserta didik melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani (Sormin, E. G., 2024).”

“Pendidikan jasmani memainkan peran penting dalam pendidikan dan pengasuhan anak muda, membantu mereka mengembangkan gaya hidup sehat, literasi fisik, dan motivasi, dan harus menjadi inti dari upaya sekolah karena meletakkan dasar bagi kesehatan dan kesejahteraan sepanjang hayat (Adi, S. et al., 2025).

“Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses perubahan pada diri seseorang dengan maksud untuk mencapai derajat sehat. tujuan pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi sehat” (Damanik, A. R. A., & Hasibuan, A. R., 2024)

Pendidikan jasmani olahraga kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk

menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Yessi, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023).

Pembelajaran pada hakekatnya adalah proses interaksi antara peserta didik dan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik. Dengan demikian, pembelajaran merupakan aspek penting dalam perkembangan pendidikan.

Belajar adalah suatu proses perubahan perilaku atau kemampuan individu yang relatif permanen sebagai hasil dari pengalaman dan interaksi dengan lingkungan. Perubahan tersebut mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor yang terjadi melalui latihan dan pengalaman yang berkesinambungan (Schunk, 2012; Mayer, 2014).

Belajar merupakan proses aktif di mana individu membangun pengetahuan, keterampilan, dan sikap melalui keterlibatan langsung dalam kegiatan, sehingga menghasilkan perubahan dalam cara berpikir, merasa, dan bertindak (Illeris, 2018).

Pada pembelajaran Penjasorkes selain belajar didalam kelas pembelajaran penjasorkes juga melaksanakan praktik dilapangan dengan berolahraga

Dalam kehidupan manusia gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M, 2018)

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 A, 2019).

Olahraga juga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, S, 2019).

Secara umum olahraga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan sportifitas tinggi. Sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi (Darmawan, 2016).

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023).

Olahraga merupakan sarana yang layak untuk melatih kualitas fisik dan mental, terutama untuk usia yang lebih muda (Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R., 2021).

Olahraga adalah pekerjaan aktif untuk meningkatkan dan bekerja pada kapasitas, batasan, dan kemampuan esensial (Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S, 2021). Olahraga adalah kegiatan yang sebenarnya dibutuhkan setiap orang untuk menjaga kesehatan dan kebugarannya yang sebenarnya (Weda, W, 2021).

Olahraga adalah tindakan individu untuk mempersiapkan tubuh secara teratur dan teratur yang meliputi perkembangan tumpul agar tubuh menjadi bugar (Prima, P., & Kartiko, D. C., 2021).

Olahraga merupakan suatu gerakan yang terus menerus diisi oleh daerah setempat, keberadaannya saat ini secara umum tidak diremehkan namun telah menjadi bagian dari kehidupan individu (Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, D., 2020)

Olahraga adalah jenis pekerjaan nyata yang terorganisir dan teratur yang mencakup perkembangan tubuh berulang yang mengarah pada peningkatan kesehatan yang sebenarnya (Akbar, A., Donie, Ridwan, M., & Padli., 2021)

Olahraga merupakan suatu kegiatan aktif yang dapat meningkatkan sifat

kesejahteraan seseorang dan menyebabkan tubuh terasa lebih baik dan bugar serta dapat mencegah berbagai penyakit infeksi (Umar, U, 2023).

“Senam adalah terjemahan dari kata *Gymnastic* dari bahasa Inggris, *Gymnastiek* dari bahasa Belanda. Sedangkan *Gymnos* dalam bahasa Yunani berarti telanjang. Ini dimaksudkan agar gerakan senam dapat dilakukan tanpa ada gangguan sehingga menjadi sempurna” (Handayani, S. G. 2018).

Senam merupakan aktivitas olahraga yang menuntut kemampuan gerak, koordinasi, keseimbangan, dan kelentukan tubuh (Ramdanet, C., Zulbahri, Z., Handayani, S. G., & Igoresky, A., 2024)

Handayani. S. G, & Komaini, A, (2022). “Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang mengalami perkembangan. Senam yang belum lama berkembang di Indonesia, namun sudah diminati oleh semua usia dan seluruh lapisan masyarakat”.

Senam merupakan cabang olahraga yang berkembang pesat di indonesia baik sebagai hiburan,meningkatkan kebugaran tubuh atau sebagai prestasi untuk membela daerah maupun negara.

Olahraga senam adalah suatu gerak yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan,kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Dalam olahraga senam,terdapat empat jenis senam yaitu senam artistik, senam ritmik, senam aerobik dan senam akrobatik.

Pembelajaran senam merupakan proses penting dalam pendidikan fisik yang memungkinkan siswa untuk mengembangkan keterampilan motorik, keseimbangan, fleksibilitas, dan ekspresi artistik. Selama pembelajaran senam, siswa diajarkan berbagai jenis gerakan yang mencakup senam artistik, senam ritmik, senam aerobik, dan senam lantai.

Zulbahri, Z., & Astuni. Y, (2020). Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang populer dimasyarakat dan dunia. Selain olahraga prestasi, senam lantai juga merupakan cabang olahraga pendidikan yang dikembangkan dalam kurikulum sekolah.

Menurut Rasyono, W, (2018) Senam lantai pada umumnya disebut *floor exercise*, tetapi ada juga yang menamakan tumbling. Senam lantai adalah bentuk latihan senam yang dilakukan diatas matras.

“Rolling depan merupakan gerakan menggulingkan badan ke depan dengan bagian tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang menyentuh matras secara berurutan” (Putra, R., & Sepriadi, 2022).

Guling depan adalah gerakan menggulingkan badan ke depan dimulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang secara berurutan.” Mahendra, A. (2018)

SMP Negeri 22 Padang adalah salah satu SMP Negeri yang memiliki berbagai macam prestasi akademik maupun non akademik salah satunya dalam bidang olahraga, tetapi sedikit dari siswa atau siswi yang berprestasi dalam cabang olahraga senam lantai, oleh karena itu penulis tertarik mencoba untuk mengobservasi dan menganalisa kemungkinan yang terjadi pada gerakan senam lantai *rolling* depan pada siswa SMP Negeri 22 Padang.

Setelah melakukan observasi yang dilakukan di SMP Negeri 22 Padang untuk kegiatan senam lantai masih banyak siswa yang kurang mampu dalam melakukan gerakan guling depan.

Terlihat dari nilai hasil belajar *rolling* depan yang di raih oleh siswa diper di SMP Negeri 22 Padang, dimana diduga bahwa masih rendahnya hasil belajar *rolling* depan disebabkan oleh berbagai faktor seperti takut

cedera, takut di tertawakan teman-teman, kurang menguasai keterampilan gerak dasar,

kurangnya keseimbangan siswa dalam melakukan gerakan *rolling* depan harusnya mendarat lurus dengan matras melainkan mendarat ke samping kiri dan kanan, sehingga kurang baik saat melakukan gerakan akhir setelah melakukan guling depan.

Namun dari pengamatan penulis, penyebab yang paling menonjol adalah kurangnya penguasaan siswa/I pada keterampilan gerak dasar, salah satunya adalah kelentukan pinggang karena pada saat observasi yang dilihat pada saat melakukan *rolling* depan siswa terlihat kurang pada saat melakukan gulungan badan saat *rolling*

Sehingga siswa tidak mampu dalam melakukan *rolling* depan dengan sempurna, karena kelentukan tubuh sangat berpengaruh saat melakukan *rolling* depan siswa harus memiliki tubuh yang lentuk agar badan bisa berguling kedepan. Sebelum melakukan pembelajaran senam lantai penguasaan dalam keterampilan gerak dasar senam adalah yang wajib di kuasai.

METODE

Adapun jenis penelitian ini dilakukan adalah penelitian korelasional “Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan atau korelasi antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel-variabel tersebut. Sugiyono (2017).

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 22 Padang, dan waktu pelaksanaannya dilakukan pada bulan April 2026.

Menurut Hermawan, I (2019) populasi mengacu pada keseluruhan dari semua individu atau elemen yang memiliki karakteristik tertentu dalam konteks tertentu, ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya dengan

demikian populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 22 padang

Apabila pengambilan sampel dilakukan dengan undian, maka setiap anggota populasi diberi nomor terlebih dahulu sesuai jumlah anggota populasi. Dimana setiap siswa memiliki kesempatan untuk menjadi sampel, maka kesempatan siswa untuk menjadi sampel sebanyak 30 orang.

Tes kelentukan pinggang dengan menggunakan *sit and reach test* (Arsil & Depita, 2018) 2) Hasil Belajar *rolling* depan dengan Tes kemampuan *rolling* depan

HASIL

1. Kelentukan pinggang (X)

a. Putra

Setelah pengambilan data kelentukan pinggang menggunakan *V-Sit And Reach Test*, Dari 15 orang sampel putra, didapat skor tertinggi 20 cm, skor terendah 2,5 cm, rata-rata (*mean*) 9,7 cm, simpangan baku (standar deviasi) 5,7 cm. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelentukan Pinggang Siswa SMP Negeri 22 Padang

No	Kelas Interval	fa	fr	Kategori
1.	≥ 13	3	20,0	Baik sekali
2.	8 – 13	6	40,0	Baik
3.	3 – 7.9	5	33,3	Sedang
4.	-3 – 2.9	1	6,7	Kurang
5.	≤ -3	0	0,0	Kurang Sekali
	Total	15	100	

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 sampel putra yang diteliti, 3 orang (20%) memiliki hasil kelentukan pinggang pada kelas interval ≥ 13 cm, berada pada kategori baik sekali, 6 orang (40%) memiliki hasil kelentukan pinggang

pada kelas interval 8 – 13 cm, berada pada kategori baik,

5 orang (33,3%) memiliki hasil kelentukan pinggang pada kelas interval 3 – 7.9 cm, berada pada kategori sedang, dan 1 orang (6,7%) memiliki hasil kelentukan pinggang pada kelas interval -3 – 2.9 cm, berada pada kategori kurang.

Dari analisis data diperoleh rata-rata kelentukan pinggang siswa putra SMP Negeri 22 padang adalah 9,7 cm, maka kelentukan pinggang Siswa putra SMP Negeri 22 Padang berada pada kategori baik.



Gambar pelaksanaan tes kelentukan putra

Sumber: Dokumentasi penelitian

b. Putri

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelentukan pinggang Siswa SMP Negeri 22 Padang

No.	Kelas Interval	fa	fr	Kategori
1.	≥ 19	1	6,7	Baik sekali
2.	15 – 19	4	26,7	Baik
3.	10 – 14.9	5	33,3	Sedang
4.	5 – 9.9	4	26,7	Kurang
5.	≤ 5	1	6,7	Kurang Sekali
	Total	15	100	

Sumber: data penelitian

Dari 15 sampel putri yang diteliti, 1 orang (6,5%) memiliki hasil kelentukan pinggang pada kelas interval ≥ 19 cm, berada

pada kategori baik sekali, 4 orang (26,7%) memiliki hasil kelentukan pinggang pada kelas interval 15 – 19 cm, berada pada kategori baik,

5 orang (33,3%) memiliki hasil kelentukan pinggang pada kelas interval 10 – 14.9 cm, berada pada kategori sedang, 4 orang (26,7%) memiliki hasil kelentukan pinggang pada kelas interval 5 – 9.9 cm, berada pada kategori kurang, dan 1 orang (6,7%) memiliki hasil kelentukan pinggang pada kelas interval ≤ 5 cm, berada pada kategori kurang.

Dari analisis data diperoleh rata-rata kelentukan pinggang siswa putri SMP Negeri 22 padang adalah 12,1 cm, maka kelentukan pinggang Siswa putri SMP Negeri 22 Padang berada pada kategori sedang.



Gambar pelaksanaan tes kelentukan putra
Sumber: Dokumentasi penelitian

2. Hasil belajar *rolling* depan (Y)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Hasil belajar *rolling* depan Siswa SMP Negeri 22 Padang

No.	Kelas Interval	fa	fr	Kategori
1.	34-40	13	43,3	Baik sekali
2.	28-33	11	36,7	Baik
3.	22-27	6	20,0	Sedang
4.	16-21	0	0,0	Kurang
5.	10-15	0	0,0	Kurang Sekali
	Total	30	100	

Sumber: Data Penelitian

Dari 30 sampel yang diteliti, 13 orang (43,3%) memiliki hasil hasil belajar *rolling* depan pada kelas interval 34-40, berada pada kategori baik sekali.

11 orang (36,7%) memiliki hasil hasil belajar *rolling* depan pada kelas interval 28-33, berada pada kategori baik, 6 orang (20%) memiliki hasil hasil belajar *rolling* depan pada kelas interval 22-27, berada pada kategori sedang.

Dari analisis data diperoleh rata-rata hasil belajar *rolling* depan Siswa SMP Negeri 22 Padang adalah 32,10, maka hasil belajar *rolling* depan Siswa SMP Negeri 22 Padang berada pada kategori baik.



Gambar pelaksanaan rolling depan
Sumber: dokumentasi penelitian

Uji Normalitas

Tabel 4. Uji Normalitas dengan Lilliefors

	Uji Lilliefors	
	Lo	Ltabel
Kelentukan pinggang	0.130	0,161
Hasil belajar <i>rolling</i> depan	0.103	0,161

Sumber: data penelitian

Berdasarkan uraian di atas semua variabel X dan Y datanya berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria $L_o < L_{tabel}$. Hal ini dapat dikatakan bahwa data masing-masing tersebar secara normal atau populasi dari data sampel diambil berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

1. Uji Korelasi

Uji korelasi dimaksudkan untuk mengukur seberapa besar keterkaitan antar satu variabel bebas dengan variabel terikat. Berdasarkan analisis uji korelasi sederhana diperoleh r_{hitung} sebesar 0,875 yang lebih besar dari r_{tabel} 0,361.

Berdasarkan pengambilan keputusan, jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka H_0 diterima. Dapat disimpulkan bahwa kelentukan pinggang memiliki hubungan terhadap hasil belajar *rolling* depan siswa SMP Negeri 22 Padang.

2. Uji Signifikansi

Uji signifikan berujuan untuk mengetahui seberapa signifikan keberartian korelasi antara kelentukan pinggang dan kemampuan servis atas sepaktakraw. Berdasarkan analisis uji signifikansi diperoleh t_{hitung} sebesar 10,92 yang lebih besar dari t_{tabel} 1,73 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar kelentukan pinggang terhadap hasil belajar *rolling* depan siswa dan kebenarannya dapat diterima secara empiris. Dapat disimpulkan jika kelentukan pinggang yang dimiliki seorang atlet baik maka semakin baik juga hasil belajar *rolling* depan yang dimiliki oleh atlet tersebut.

PEMBAHASAN

Penelitian yang dirancang untuk mempelajari seberapa besar hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar direfleksikan dengan menggunakan analisis korelasional dua variabel.

Dalam penelitian ini, kelentukan pinggang digunakan sebagai variabel bebas (*independent variabel*) sedangkan dribbel adalah variabel terikat (*dependent variabel*).

Berdasarkan hasil tes, maka

kelentukan pinggang terhadap dribbel. masing-masing sampel dapat ditentukan. Berdasarkan pengukuran, dilakukan uji normalitas. Hasilnya menunjukkan bahwa semua data berdistribusi normal.

Kemudian dari hasil analisis pengujian hipotesis data penelitian diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola siswa SMP Negeri 22 Padang.

Berdasarkan analisis uji signifikansi diperoleh koefisien uji korelasi hitung (t_h) sebesar 10,92 yang lebih besar daripada koefisien uji korelasi tabel (t_t) sebesar 1,73. Oleh karena itu maka kelentukan pinggang yang dimiliki oleh siswa memiliki hubungan yang berarti dengan hasil belajar *rolling* depan siswa.

Artinya semakin baik kelentukan pinggang seorang siswa bola, maka akan semakin baik juga hasil belajar *rolling* depan yang dimiliki. Mengingat adanya hubungan yang berarti tersebut maka kepada guru PJOK SMP Negeri 22 Padang khususnya disarankan untuk melatih kelentukan para siswanya melalui program latihan kondisi fisik.

Kelentukan pinggang memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan hasil belajar gerakan *rolling* depan (*forward roll*) pada siswa. Kelentukan pinggang berkaitan langsung dengan kemampuan tubuh untuk melakukan fleksibilitas pada bagian batang tubuh, terutama saat melakukan gerakan membulatkan badan (*body rounding*) yang menjadi kunci utama dalam teknik *rolling* depan.

Siswa yang memiliki tingkat kelentukan pinggang yang baik cenderung lebih mudah menekuk tubuh ke depan secara optimal, sehingga gerakan mengguling dapat dilakukan dengan lebih halus, efisien, dan

aman. Sebaliknya, keterbatasan kelentukan pada pinggang akan menyebabkan tubuh menjadi kaku, sehingga siswa kesulitan membentuk posisi membulat yang sempurna, yang pada akhirnya berdampak pada kurang maksimalnya hasil belajar gerakan tersebut.

Dalam proses pembelajaran *rolling* depan, kelentukan pinggang berperan besar pada fase awal hingga fase akhir gerakan. Pada fase awalan, siswa perlu menundukkan kepala dan membungkukkan badan ke depan, yang membutuhkan fleksibilitas pinggang agar posisi tubuh dapat mendekati lutut secara maksimal.

Saat fase pelaksanaan, kelentukan pinggang memungkinkan tubuh membentuk lengkungan yang ideal sehingga titik berat tubuh dapat berpindah dengan lancar dari kaki ke punggung, kemudian ke panggul, dan kembali ke posisi akhir. Tanpa kelentukan yang memadai, pergerakan ini akan terhambat, bahkan dapat menyebabkan gerakan menjadi terputus-putus atau tidak sempurna. Pada fase akhir, kelentukan pinggang juga membantu siswa untuk kembali ke posisi berdiri dengan lebih seimbang dan terkontrol.

Selain itu, kelentukan pinggang juga berkontribusi dalam mengurangi risiko cedera selama melakukan *rolling* depan. Gerakan mengguling yang dilakukan dengan tubuh kaku dapat memberikan tekanan berlebih pada bagian leher dan punggung, sehingga meningkatkan potensi terjadinya cedera. Dengan kelentukan yang baik, distribusi tekanan saat mengguling menjadi lebih merata, sehingga gerakan terasa lebih ringan dan aman dilakukan oleh siswa, terutama bagi pemula yang masih dalam tahap belajar. Hal ini menunjukkan bahwa kelentukan tidak hanya berpengaruh pada aspek teknik, tetapi juga pada aspek keselamatan dalam pembelajaran.

Kelentukan pinggang juga memiliki hubungan erat dengan komponen kondisi fisik lainnya seperti keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot. Ketika kelentukan pinggang baik, maka koordinasi antara bagian tubuh atas dan bawah menjadi lebih sinkron, sehingga gerakan *rolling* depan dapat dilakukan dengan ritme yang tepat. Selain itu, kelentukan yang optimal memudahkan siswa dalam mengontrol posisi tubuh selama proses mengguling, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hasil belajar secara keseluruhan. Dengan kata lain, kelentukan pinggang menjadi salah satu faktor pendukung utama yang mempercepat penguasaan teknik *rolling* depan.

Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, peningkatan kelentukan pinggang dapat dilakukan melalui berbagai latihan seperti peregangan dinamis dan statis yang difokuskan pada bagian batang tubuh. Latihan yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan elastisitas otot dan sendi di sekitar pinggang, sehingga mempermudah siswa dalam melakukan gerakan *rolling* depan. Oleh karena itu, guru atau pelatih perlu memberikan perhatian khusus terhadap pengembangan kelentukan pinggang sebagai bagian dari program latihan, agar hasil belajar siswa dalam melakukan *rolling* depan dapat meningkat secara signifikan.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa kelentukan pinggang memegang peranan yang sangat vital dalam hasil belajar *rolling* depan siswa. Kelentukan yang baik akan mendukung kelancaran gerakan, meningkatkan efisiensi teknik, memperbaiki koordinasi, serta meminimalkan risiko cedera. Sebaliknya, kelentukan yang rendah akan menjadi hambatan utama dalam penguasaan gerakan, sehingga hasil belajar yang dicapai kurang optimal. Oleh karena itu, kelentukan pinggang perlu dikembangkan

secara sistematis agar siswa mampu melakukan *rolling* depan dengan teknik yang benar dan hasil yang maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa kelenturan pinggang memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar *rolling* depan siswa SMP Negeri 22 Padang dengan $r_{hitung} 0,875 > r_{tabel} 0,361$. Artinya semakin baik kelenturan pinggang yang dimiliki oleh siswa, maka akan semakin baik juga hasil belajar *rolling* depan siswa tersebut

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., et al. (2025). *Peran pendidikan jasmani dalam membentuk gaya hidup sehat dan literasi fisik peserta didik*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga.
- Akbar, A., Donie, D., Ridwan, M., & Padli, P. (2021). Kontribusi Kelenturan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107-119.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- Damanik, A. R. A., & Hasibuan, A. R. (2024). *Tujuan pendidikan kesehatan dalam perubahan perilaku hidup sehat*. Jurnal Kesehatan Masyarakat.
- Darmawan, A. (2016). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di Pgsi (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 43-52.
- Handayani, S. G. (2018). *Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Front Handspring Atlet Senam Lantai*. Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan, 3(1), 23-26
- Handayani, S. G, & Komaini, A. 2022. Program peningkatan dan pengembangan kewirausahaan (Ppk) Penguasa Muda Fakultas Ilmu Keolahragaan melalui pembinaan, pelatihan, dan fasilitas menjadi pengelola sanggar senam aerobik, senam lansia, dan senam hamil. *Jurnal Berkaya Pengabdian masyarakat*, 4 (1), 6-14.
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan Mixed Method*. Kuningan: Hidayatul Quran Kuningan.
- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, D. (2020). Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Menssana*, 33-40.
- Illeris, K. (2018). *Contemporary theories of learning: Learning theorists in their own words* (2nd ed.). Routledge.
- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 82.
- Mahendra, A. (2018). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan

- Jasmani Indonesia, 14(2), 45–52.
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.
- Murray, J. (2023). *Foundations of education: Learning, knowledge, and belief systems*. Educational Studies Journal.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161-170.
- Putra, A., & Sepriadi, S. (2025). *Studi kemampuan teknik dasar dan kondisi fisik pemain bola voli*. Jurnal JPDO
- Putra, R., & Sepriadi. (2022). *Upaya meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan melalui metode bermain pada siswa sekolah dasar*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JPDO), 5(2), 45–52
- Putri, et al. (2025). *Hakikat pendidikan sebagai proses pengembangan potensi manusia*. Jurnal Pendidikan Indonesia.
- Rahman, & Hadi. (2024). *Pendidikan sebagai proses terencana dalam menciptakan lingkungan belajar*. Jurnal Ilmu Pendidikan.
- Ramdanet, C., Zulbahri, Z., Handayani, S. G., & Igoresky, A. (2024). Analisis Pembelajaran Senam Lantai Roll Depan Dalam Mata Pelajaran Pjok Di Sman 1 Lubuk Basung. *Jurnal JPDO*, 7(12), 2774-2783.
- Rasyono, W. (2018). *Dasar-Dasar Senam Lantai*. Yogyakarta: Deepublish.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning theories: An educational perspective* (6th ed.). Pearson.
- Sormin, E. G. (2024). *Konsep pendidikan olahraga dalam pengembangan kebugaran jasmani dan aspek sosial peserta didik*. Jurnal Pendidikan Olahraga
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suwirman, S. (2019). Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharma raya. *Jurnal berkarya pengabdian masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Umar, U. (2023). The Effectiveness of Sports Exercise on Lowering Blood Pressure. *International Journal Of Sport Science, Health And Tourism*, 1(1), 35-40.
- Weda, W. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186-192.
- Yessi, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023 pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
- Zulbahri, Z., & Astuni. Y. (2020). Pengembangan Media Belajar PJOK Pada Materi Senam Lantai (Artisik). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2).