

ABSTRAK

Merti Suryani 2017. “*Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Togok Dan Kekuatan Tungkai Terhadap Kemampuan Roll Belakang Pada Siswa Putri Kelas VII SMPN 5 Kota Jambi*”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FIK Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Atri Widowati, S.Pd, M.Or (II) Rasyono, S.Pd., M.Pd

Kata Kunci: *Latihan Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Togok Dan Kekuatan Tungkai Terhadap Kemampuan Roll Belakang*

Semua cabang olahraga memerlukan gerakan-gerakan senam sebagai pengantar, baik membawa fisik ataupun psikis ke situasi gerakan inti karena setiap atlet memerlukan gerakan-gerakan senam terlebih dahulu untuk pemanasan (*warming up*) dan senam merupakan gerakan pembentukan dan normalisasi yang gerakannya diarahkan pada gerakan inti yang akan dilakukan. Itulah sebabnya senam disebut sebagai olahraga dasar. Berbeda dengan cabang olahraga lain yang umumnya mengukur aktivitasnya pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap anggota tubuh dan komponen-komponen kemampuan motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kemampuan, dan ketepatan. Gerakan *roll* belakang merupakan salah satu gerakan senam lantai. *Roll* belakang dapat disebut juga dengan guling belakang. Gerakan guling atau *roll* belakang sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan, kelenturan togok dan kekuatan otot tungkai.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot lengan, kelenturan togok dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan roll belakang pada siswa putri kelas VII SMP Negeri 5 Kota Jambi. Penelitian dilakukan 3 kali seminggu dengan frekuensi latihan 24 kali pertemuan.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen yang menggunakan uji hipotesis yaitu Uji-T. Penelitian dilaksanakan di gedung Persani Jambi dengan jumlah sampel sebanyak 19 orang dari sebagian jumlah populasi sebanyak 19 orang sampel di dapatkan dengan cara *total sampling*. Instrumen yang digunakan tes kemampuan roll belakang penelitian ini diawali dengan *pre-test* dilakukan *treatment* dan kemudian di akhiri dengan *post-test*.

Hasil Penelitian Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan terhadap tes awal dan tes akhir kemampuan roll belakang dalam analisis data yang menggunakan uji-t di mana T_{hitung} sebesar 8,3487 bila di dibandingkan dengan T_{tabel} sebesar 1,72913 dengan ini sudah jelas ada peningkatan dari hasil tes di sebabkan tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat dipahami bahwa kekuatan otot lengan, kelenturan togok dan kekuatan otot tungkai dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan roll belakang pada siswa putri kelas VII SMP Negeri 5 Kota Jambi.