

HUBUNGAN KELENTUKAN PINGGANG DENGAN KEMAMPUAN *ROLLING* DEPAN PADA PEMBELAJARAN SENAM LANTAI SISWA SMK 2 SIJUNJUNG

Safira Zalzabillah.M¹, Sri Gusti Handayani², Zulfahri³, Lucy Oktaviani⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

Email Correspondence: srigusti@fik.unp.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan gerakan rolling depan pada pembelajaran senam lantai di SMK Negeri 2 Sijunjung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelentukan dengan kemampuan rolling depan pada siswa putra kelas X TBSM 1 SMK Negeri 2 Sijunjung. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa putra kelas X TBSM 1, sedangkan sampel berjumlah 27 orang yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui tes kelentukan menggunakan *Sit and Reach Test* serta tes kemampuan rolling depan menggunakan rubrik penilaian teknik gerakan. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas Liliefors dan uji hipotesis menggunakan uji-t pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kelentukan siswa berada pada kategori kurang, sedangkan kemampuan rolling depan berada pada kategori cukup. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 13,536 lebih besar daripada t_{tabel} sebesar 2,055, sehingga hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan rolling depan pada siswa putra kelas X TBSM 1 SMK Negeri 2 Sijunjung. Semakin baik tingkat kelentukan yang dimiliki siswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam melakukan gerakan rolling depan. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan kelentukan melalui program latihan yang terencana dan berkelanjutan dapat menjadi salah satu strategi efektif untuk meningkatkan kemampuan rolling depan siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru PJOK dalam menyusun program pembelajaran dan latihan yang lebih terarah guna meningkatkan keterampilan senam lantai siswa.

Keywords: *Kelentukan; Kemampuan; Rolling Depan; Senam Lantai*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta membentuk karakter dan keterampilan sosial siswa (Mulzaman et al., 2024). Sesuai dengan Permendikbud Nomor 22 Tahun 2016, pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan secara interaktif melalui pengalaman gerak langsung sehingga mendorong partisipasi aktif siswa dalam berbagai aktivitas olahraga, seperti permainan, atletik, dan senam lantai. Melalui pembelajaran yang berpusat pada aktivitas fisik, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman tentang konsep gerak, tetapi juga mengembangkan kebiasaan hidup sehat, koordinasi gerak, serta kemampuan fisik yang mendukung tercapainya tujuan pendidikan secara menyeluruh (Siregar et al., 2024).

Senam lantai merupakan salah satu materi penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta kemampuan koordinasi dan keseimbangan tubuh siswa (Irwandi et al., 2025). Menurut Adi (2017), pembelajaran senam lantai dilakukan di atas matras tanpa menggunakan alat bantu dan mencakup berbagai gerakan dasar, seperti berguling, melenting, menjaga keseimbangan, *handstand*, kayang, meroda, hingga loncat harimau. Melalui pembelajaran yang sistematis, siswa diharapkan mampu menguasai teknik dasar setiap gerakan secara benar sehingga dapat meningkatkan kekuatan, kelenturan, kontrol tubuh, serta kepercayaan diri, sekaligus meminimalkan risiko cedera saat berlatih.

Senam lantai merupakan salah satu materi penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang berfungsi mengembangkan kemampuan gerak siswa secara menyeluruh (Rahmawati et al., 2025). Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan senam lantai siswa di Indonesia masih relatif rendah. Penelitian Rahmawati et al. (2025) melaporkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dasar senam lantai

karena rendahnya tingkat kelentukan, keseimbangan, koordinasi, serta kurangnya motivasi dalam mengikuti pembelajaran. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar senam lantai, khususnya gerakan *rolling* depan, masih menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian dalam proses pembelajaran PJOK.

SMK Negeri 2 Sijunjung merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan yang didirikan pada tahun 2004 sebagai upaya mendukung peningkatan mutu pendidikan di Kabupaten Sijunjung. Hingga saat ini sekolah tersebut masih aktif menyelenggarakan proses pembelajaran dan menerima peserta didik setiap tahunnya, termasuk pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang memuat materi senam lantai. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti selama kegiatan Praktik Lapangan Kependidikan (PLK) pada periode Januari–Juni 2025, ditemukan bahwa masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan *rolling* depan dengan teknik yang benar. Temuan tersebut diperkuat melalui hasil wawancara dengan guru PJOK SMK Negeri 2 Sijunjung, Bapak Muliadi, S.Pd., pada tanggal 10 September 2025. Hasil wawancara menunjukkan bahwa kemampuan senam lantai siswa masih tergolong rendah karena gerakan *rolling* depan memerlukan penguasaan teknik, koordinasi, keseimbangan, serta kehati-hatian yang tinggi agar dapat dilakukan dengan benar dan aman.

Hasil observasi awal juga memperlihatkan bahwa kemampuan *rolling* depan siswa masih belum optimal. Dari 30 siswa yang diamati, 18 siswa (60%) belum mampu melakukan gerakan *rolling* depan sesuai teknik yang benar, 8 siswa (26,7%) mampu melakukan gerakan tetapi masih melakukan kesalahan pada tahap awalan, tumpuan tengkuk, maupun sikap akhir, sedangkan hanya 4 siswa (13,3%) yang mampu melakukan gerakan dengan teknik yang benar. Selain itu, sekitar 21 siswa (70%) mengaku merasa takut mengalami cedera ketika melakukan *rolling* depan sehingga kurang percaya diri dalam mengikuti praktik senam lantai. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami hambatan dalam menguasai keterampilan *rolling* depan, baik dari aspek teknik maupun kesiapan psikologis.

Kondisi tersebut menyebabkan sebagian siswa merasa takut dan kurang percaya diri ketika mempraktikkan senam lantai. Rasa cemas yang muncul dipengaruhi oleh tingginya risiko cedera apabila gerakan dilakukan dengan teknik yang kurang tepat. Selain itu, proses pembelajaran yang masih didominasi metode ceramah, demonstrasi guru, dan latihan berulang tanpa variasi membuat keterlibatan siswa menjadi kurang optimal. Keterbatasan media pembelajaran, minimnya alat bantu praktik, serta kurangnya referensi pembelajaran juga menjadi kendala yang dihadapi guru dalam menyampaikan materi senam lantai secara efektif. Rendahnya kemampuan *rolling* depan dipengaruhi oleh faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi kurangnya keberanian, rendahnya minat dan motivasi belajar, serta keterbatasan kemampuan fisik seperti kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh. Gerakan *rolling* depan membutuhkan posisi tubuh yang membulat secara sempurna serta kelentukan pinggang yang baik. Apabila komponen tersebut tidak dimiliki siswa, gerakan akan sulit dilakukan secara benar sehingga siswa cenderung ragu dan kurang maksimal saat berlatih.

Sementara itu, faktor eksternal berkaitan dengan proses pembelajaran dan lingkungan belajar. Penggunaan metode pembelajaran yang kurang bervariasi, keterbatasan sarana dan prasarana, tidak adanya program latihan yang terstruktur, serta rendahnya intensitas latihan menyebabkan siswa kurang memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan gerakannya. Akibatnya, pada saat pembelajaran berlangsung masih banyak siswa yang hanya mengamati teman tanpa berpartisipasi aktif dalam praktik gerakan. Salah satu komponen kondisi fisik yang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan melakukan *rolling* depan adalah kelentukan. Kelentukan memungkinkan seseorang menggerakkan persendian dengan ruang gerak yang luas sehingga membantu menghasilkan gerakan yang efektif, aman, dan efisien (Sarawati et al., 2025). Dalam senam lantai, kelentukan berperan penting sejak tahap awalan, saat proses mengguling, hingga posisi akhir gerakan. Selain mendukung penguasaan teknik,

kelentukan juga berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan kondisi fisik lainnya sehingga mempermudah siswa dalam mempelajari berbagai keterampilan senam.

Selain didukung oleh teori, pentingnya kelentukan juga terlihat dari hasil pengamatan awal terhadap kondisi fisik siswa. Berdasarkan hasil pengukuran awal menggunakan *Sit and Reach Test*, diketahui bahwa 17 siswa (56,7%) berada pada kategori kelentukan kurang, 9 siswa (30%) berada pada kategori sedang, dan hanya 4 siswa (13,3%) berada pada kategori baik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kelentukan yang belum optimal sehingga diduga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya kemampuan mereka dalam melakukan gerakan rolling depan sesuai teknik yang benar. Dengan demikian, kelentukan dipandang sebagai salah satu komponen kondisi fisik yang memiliki hubungan erat dengan keberhasilan pelaksanaan gerakan rolling depan.

Senam merupakan salah satu cabang olahraga dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, serta kualitas gerak siswa (Mekic et al., 2025; Handayani et al., 2023). Salah satu materi dasar dalam senam lantai adalah *rolling* depan, yaitu gerakan menggulingkan tubuh ke depan melalui tengkuk dengan posisi badan membulat yang dapat diawali dari sikap jongkok maupun berdiri. Penguasaan gerakan *rolling* depan memerlukan dukungan kondisi fisik yang baik, terutama kelentukan, keseimbangan, kekuatan, dan koordinasi, serta dipengaruhi oleh kesiapan mental, kualitas pembelajaran, dan ketersediaan sarana latihan. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis hubungan antara kelentukan dengan kemampuan *rolling* depan pada siswa SMK Negeri 2 Sijunjung, sehingga hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan strategi pembelajaran yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan senam lantai siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelentukan dengan kemampuan melakukan gerakan rolling depan pada siswa kelas X SMK Negeri 2 Sijunjung. Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 2 Sijunjung setelah memperoleh izin dari pihak sekolah dan disesuaikan dengan jadwal pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X yang mengikuti pembelajaran PJOK, sedangkan sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu siswa yang telah mempelajari materi senam lantai khususnya gerakan rolling depan dan memenuhi kriteria penelitian (Etikan et al., 2016). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kelentukan (X), sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan melakukan gerakan rolling depan (Y).

Kelentukan diukur menggunakan *Sit and Reach Test*, sedangkan kemampuan rolling depan diukur melalui tes praktik dengan menggunakan lembar penilaian yang meliputi aspek sikap awal, tolakan kaki, posisi tubuh saat mengguling, tumpuan tangan dan kepala, sikap akhir, serta keberanian dan kelancaran gerakan. Pengumpulan data dilakukan melalui tes dan observasi, yaitu setiap siswa terlebih dahulu mengikuti tes kelentukan, kemudian melaksanakan praktik gerakan rolling depan yang dinilai berdasarkan rubrik penilaian yang telah ditetapkan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan bantuan program SPSS melalui analisis statistik deskriptif, dilanjutkan dengan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*.

Apabila data berdistribusi normal, analisis dilanjutkan dengan uji korelasi *Product Moment Pearson* untuk mengetahui hubungan antara kelentukan dengan kemampuan rolling depan. Selanjutnya, koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi kelentukan terhadap kemampuan rolling depan. Pengambilan keputusan dilakukan pada taraf signifikansi 0,05, yaitu apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan rolling depan, sedangkan

apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

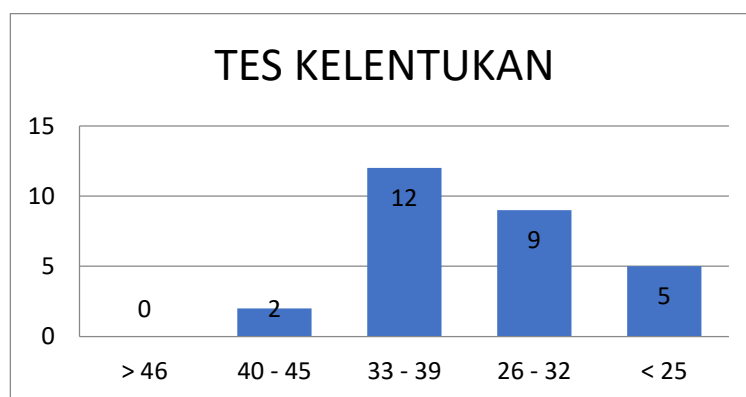
HASIL

Deskripsi Data Kelentukan

Tabel 1. Hasil Tes Kelentukan

Interval	Frekuensi		Kategori
	Absolute	Relatif	
> 46	0	0%	Baik Sekali
40 - 45	2	7%	Baik
33 - 39	12	44%	Cukup
26 - 32	8	30%	Kurang
< 25	5	19%	Kurang Sekali
JUMLAH	27	100%	

Berdasarkan Tabel 1, hasil tes kelentukan menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang berada pada kategori baik sekali (0%), sedangkan kategori baik sebanyak 2 orang (7%), cukup 12 orang (44%), kurang 8 orang (30%), dan kurang sekali 5 orang (19%). Secara keseluruhan, rata-rata tingkat kelentukan siswa berada pada kategori kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 1. Diagram Hasil Tes Kelentukan

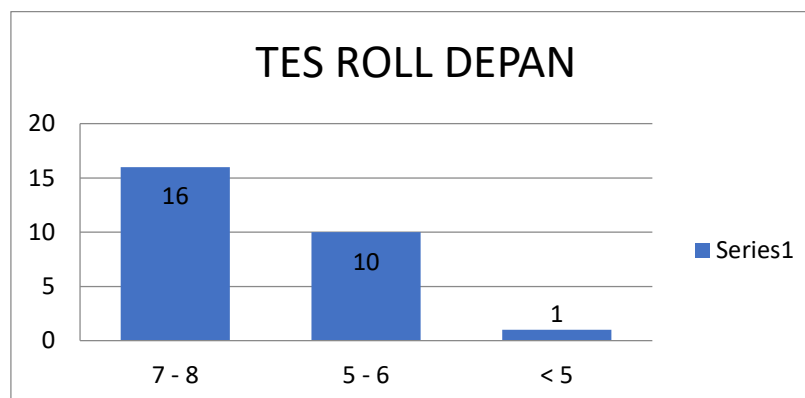
Deskripsi Data Roll Depan

Tabel 2. Hasil Tes Roll Depan

Interval	Frekuensi		Kategori
	Absolute	Relatif	
7 - 8	16	59%	Baik
5 - 6	10	37%	Cukup
< 5	1	4%	Kurang
JUMLAH	27	100%	

Berdasarkan Tabel 2, hasil tes rolling depan menunjukkan bahwa sebanyak 16 siswa (59%) berada pada kategori baik, 10 siswa (37%) pada kategori cukup, dan 1 siswa (4%) pada

kategori kurang. Secara keseluruhan, rata-rata kemampuan rolling depan siswa berada pada kategori cukup. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 2. Diagram Hasil Tes Roll Depan

Uji Normalitas

Sebelum pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal. Uji normalitas menggunakan uji Liliefors dengan kriteria keputusan, yaitu data dinyatakan berdistribusi normal apabila $L_{hitung} < L_{tabel}$, sedangkan jika $L_{hitung} > L_{tabel}$, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	L hitung	L tabel	Keterangan
1	Kelentukan (X_1)	0.131	0.194	Data Berdistribusi Normal
2	Roll Depan (Y)	0.156	0.194	Data Berdistribusi Normal

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel kelentukan memiliki nilai L_{hitung} sebesar 0,131 yang lebih kecil daripada L_{tabel} sebesar 0,194, sedangkan variabel kemampuan rolling depan memiliki nilai L_{hitung} sebesar 0,156 yang juga lebih kecil daripada L_{tabel} sebesar 0,194. Dengan demikian, kedua variabel dinyatakan berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	t hitung	t tabel	Keterangan
X_1 TERHADAP Y	13.536	2.055	Signifikan

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} sebesar 13,536 lebih besar daripada t_{tabel} sebesar 2,055 ($13,536 > 2,055$). Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan (X) dengan kemampuan rolling depan (Y).

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelentukan dengan kemampuan rolling depan pada siswa putra kelas X TBSM 1 SMK Negeri 2 Sijunjung. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan rolling depan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam menunjang keberhasilan siswa saat melakukan gerakan rolling depan. Dengan demikian,

hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan antara kelentukan dengan kemampuan rolling depan dapat diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kelentukan siswa secara umum berada pada kategori kurang, sedangkan kemampuan rolling depan berada pada kategori cukup. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki tingkat kelentukan yang optimal untuk mendukung pelaksanaan gerakan rolling depan secara sempurna. Meskipun demikian, hasil analisis statistik menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat kelentukan lebih baik cenderung memperoleh hasil yang lebih baik dalam melakukan rolling depan. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik tingkat kelentukan yang dimiliki siswa, semakin mudah siswa menguasai teknik dasar rolling depan sesuai dengan tahapan gerakan yang benar.

Secara teori, kelentukan merupakan kemampuan persendian beserta otot-otot di sekitarnya untuk bergerak dalam ruang gerak yang luas tanpa menimbulkan rasa sakit ataupun cedera. Dalam senam lantai, kelentukan menjadi salah satu unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan karena hampir seluruh rangkaian gerakan menuntut kemampuan tubuh untuk bergerak secara lentur, seimbang, dan terkoordinasi. Pada gerakan rolling depan, kelentukan dibutuhkan sejak tahap awalan, saat tubuh mengguling, hingga sikap akhir. Kelentukan pada bagian pinggang, punggung, bahu, leher, dan tungkai memungkinkan siswa membentuk posisi tubuh yang membulat sehingga proses mengguling berlangsung lebih lancar. Sebaliknya, apabila kelentukan siswa kurang baik, tubuh akan lebih sulit membulat sehingga gerakan menjadi kaku, keseimbangan terganggu, dan pelaksanaan rolling depan menjadi kurang sempurna.

Temuan penelitian ini sesuai dengan kondisi yang ditemukan peneliti selama observasi di SMK Negeri 2 Sijunjung. Sebagian siswa masih mengalami kesulitan saat melakukan rolling depan, seperti tubuh yang belum membulat secara sempurna, tolakan kaki yang kurang maksimal, serta sikap akhir yang belum seimbang. Selain itu, beberapa siswa masih terlihat ragu dan takut saat menggulingkan tubuh sehingga gerakan yang dilakukan belum mengalir dengan baik. Kondisi tersebut diduga dipengaruhi oleh rendahnya tingkat kelentukan yang dimiliki siswa sehingga mereka mengalami keterbatasan dalam membentuk posisi tubuh sesuai teknik rolling depan yang benar.

Walaupun demikian, kemampuan rolling depan tidak sepenuhnya ditentukan oleh kelentukan. Keberhasilan melakukan gerakan tersebut juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti kekuatan otot lengan dan otot perut, keseimbangan, koordinasi gerak, keberanian, motivasi belajar, intensitas latihan, serta metode pembelajaran yang digunakan guru. Siswa yang memiliki kelentukan baik tetapi kurang menguasai teknik dasar atau jarang berlatih tetap dapat mengalami kesulitan dalam melakukan rolling depan. Sebaliknya, siswa dengan kelentukan sedang tetapi memiliki pengalaman latihan yang lebih baik dapat melakukan gerakan dengan cukup baik. Oleh karena itu, kelentukan merupakan salah satu faktor penting, tetapi bukan satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan gerakan rolling depan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sugarwanto & Okilanda (2020) yang menyatakan bahwa kelentukan berperan dalam meningkatkan kemampuan melakukan forward roll pada senam lantai. Penelitian Erpiyani et al. (2025) juga menjelaskan bahwa kelentukan memiliki hubungan dengan hasil belajar senam artistik, khususnya pada materi forward roll. Selain itu, penelitian Hidayah & Zulfahri (2026) menunjukkan bahwa kelentukan pinggang berhubungan secara signifikan dengan kemampuan rolling depan pada siswa. Kesamaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kelentukan merupakan salah satu komponen fisik yang secara konsisten berkontribusi terhadap keberhasilan gerakan rolling depan dalam pembelajaran senam lantai.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa guru PJOK perlu memberikan perhatian lebih terhadap pengembangan kelentukan siswa melalui latihan peregangan (*stretching*) yang dilakukan secara teratur, baik pada saat pemanasan maupun latihan inti.

Selain itu, pembelajaran rolling depan sebaiknya dilakukan secara bertahap dengan memanfaatkan variasi latihan dan alat bantu agar siswa lebih percaya diri serta mampu menguasai teknik gerakan secara benar (Rahmawati et al., 2025). Dengan meningkatnya kelentukan, siswa akan lebih mudah melakukan gerakan rolling depan secara efektif, efisien, dan aman.

Berdasarkan hasil penelitian, teori yang relevan, serta penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa kelentukan memiliki hubungan yang nyata dengan kemampuan rolling depan siswa putra kelas X TBSM 1 SMK Negeri 2 Sijunjung. Semakin baik tingkat kelentukan yang dimiliki siswa, semakin baik pula kemampuan mereka dalam melakukan rolling depan. Oleh karena itu, latihan yang bertujuan meningkatkan kelentukan perlu menjadi bagian penting dalam proses pembelajaran senam lantai untuk mendukung peningkatan keterampilan gerak siswa secara optimal.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kepuasan mahasiswa terhadap fasilitas trek atletik Universitas Negeri Padang secara umum berada pada kategori baik. Sebagian besar mahasiswa memberikan penilaian positif terhadap fasilitas yang tersedia, dengan kategori terbanyak berada pada kategori cukup (35%), diikuti kategori baik (29%) dan baik sekali (7%). Hasil ini menunjukkan bahwa fasilitas trek atletik telah mampu mendukung kegiatan pembelajaran dan aktivitas olahraga serta memenuhi kebutuhan sebagian besar mahasiswa. Meskipun demikian, masih terdapat responden yang memberikan penilaian kurang dan sangat kurang, yang mengindikasikan perlunya peningkatan pada beberapa aspek fasilitas melalui pemeliharaan dan pengembangan secara berkelanjutan agar kepuasan mahasiswa dapat terus ditingkatkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan rolling depan pada siswa putra kelas X TBSM 1 SMK Negeri 2 Sijunjung. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai thitung (13,536) lebih besar daripada ttabel (2,055), sehingga hipotesis penelitian diterima. Hal ini menunjukkan bahwa kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berperan dalam mendukung kemampuan siswa melakukan gerakan rolling depan. Semakin baik tingkat kelentukan yang dimiliki siswa, maka semakin baik pula kemampuan siswa dalam melakukan gerakan rolling depan sesuai dengan teknik yang benar. Oleh karena itu, latihan kelentukan perlu diberikan secara terprogram dan berkesinambungan dalam pembelajaran senam lantai agar kemampuan rolling depan siswa dapat berkembang secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2017). *Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam*. Universitas Negeri Malang Press.
- Erpiyani, Solihin, A. O., & Syamsudar, B. (2025). Hubungan Kecemasan Dan Kelentukan dengan Hasil Belajar Senam Artistik Forward Roll. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 6(1), 570–579. <https://doi.org/https://doi.org/10.37742/jmpo.v6i1.126>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Handayani, S. G., Putra, A. N., Sasmita, W., Nelson, S., Wulandari, I., Ningsih, M. S., & Ockta, Y. (2023). Development Of Direct And Indirect Assistance Approach Using Jigsaw Method And Android-Based Digital Design Method For Gymnastic Materials. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(12), 3292–3298.
- Hidayah, N., & Zulbahri. (2026). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Pinggang Dengan Kemampuan Meroda Pada Pembelajaran Senam Lantai Siswa Smp Negeri 2 Batusangkar. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 9(6), 2116–2127.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0216>
- Irwandi, Nababan, M. B., & Irwansyah, O. (2025). The Effect of Floor Gymnastics Training on The Body Balance of Grade IX Students at SMP Negeri 2 Babel. *International Journal of Social Science, Educational, Economics, Agriculture Research and Technology (IJSET)*, 4(10), 553–557. <https://doi.org/https://doi.org/10.54443/ijset.v5i1.1382>
- Mekic, R., Paunovic, M., Radenkovic, O., Spirtovic, O., & Capric, I. (2025). The Effect of Sports Gymnastics Teaching Content on Students' Motor Abilities. *Science of Gymnastics Journal*, 17(3), 447–459. <https://doi.org/https://doi.org/10.52165/sjg.17.3.447-459>
- Mulzaman, A. N., Aziz, M. W., Heryanto, R. M., Putra, R. P., & Hambali, B. (2024). Peran Penting Pendidikan Jasmani Terhadap Pembentukan Karakter. *Jurnal Ilmiah SPIRIT (Sport, Pendidikan, Ilmu & Riset)*, 24(2), 21–28.
- Rahmawati, A., Ayudia, T., Riyadi, A., & Yuliansyah, L. (2025). The Role of Forward Rolls in the Development of Gross Motor Skills of Elementary School Students. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 6(1), 97–107. <https://doi.org/10.55081/jpj.v6i1.4072>
- Sarawati, N. N. P., Danardani, W., & Muliarta, I. W. (2025). Hubungan Kelentukan dan Range Of Motion Dengan Renang Jarak 50 Meter Gaya Frontcrawl Pada Atlet Kelompok Umur III Akuatik Kabupaten Buleleng. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, 13(1), 1–12.
- Siregar, M., Febriyanti, E., & Lubis, M. T. H. (2024). Peningkatan Pemahaman dan Pelaksanaan Pendidikan Jasmani Melalui Pendekatan Pembelajaran Aktif di SMP Swasta Percut Sei Tuan. *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 104–116.
- Sugarwanto, & Okilanda, A. (2020). Pengaruh Latihan Kelentukan Statis Terhadap Senam. *Journal S.P.O.R.T*, 4(1), 40–46.