

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TOGOK DENGAN KETERAMPILAN SENAM LANTAI ROLL DEPAN PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 PRINGSEWU

Oleh

ADE RAYHAN FIRDAUS

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan togok dengan keterampilan senam lantai roll depan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pringsewu.

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Pringsewu sebanyak 30 siswa. Instrumen yang digunakan untuk kekuatan otot lengan menggunakan *push up*, kelentukan togok menggunakan *Sit and reach flexibility*, dan tes keterampilan roll depan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Ada hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan dengan keterampilan senam lantai roll depan pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pringsewu dengan nilai  $r$  hitung =  $0,6235 > r$  tabel =  $0,374$ , dan berhubungan terhadap keterampilan roll depan sebesar 38,88%. 2) Ada hubungan yang signifikan kelentukan togok dengan keterampilan senam lantai roll depan pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pringsewu dengan nilai  $r$  hitung =  $0,3354 > r$  tabel =  $0,374$ , dan berhubungan terhadap keterampilan roll depan sebesar 11,25%. 3) Ada hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan dan kelentukan togok dengan keterampilan senam lantai roll depan pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pringsewu dengan nilai  $r$  hitung =  $0,6461 > r$  tabel =  $0,374$ , dan berhubungan terhadap keterampilan roll depan sebesar 41,75%.

**Kata kunci:** kekuatan otot lengan, kelentukan togok, roll depan

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN ARM MUSCLES STRENGTH AND FLEXIBILITY OF THE FRONT ROLL FLOOR GYMNASTICS SKILLS IN CLASS XI STUDENTS OF SMA NEGERI 1 PRINGSEWU**

*By*

**ADE RAYHAN FIRDAUS**

*This study aims to determine the relationship between arm muscle strength and leg flexibility with front roll floor exercise skills in class XI students of SMA Negeri 1 Pringsewu.*

*The research method used in this study is descriptive correlational. The sample in this study were 30 students of SMA Negeri 1 Pringsewu. The instruments used for arm muscle strength are using push ups, the flexibility of the torso using thrust extensions, and the front roll skill test.*

*The results showed that: 1) There was a significant relationship between arm muscle strength and front roll floor exercise skills in Class XI Students of Pringsewu 1 Public High School with a value of  $r_{count} = 0.6235 > r_{table} = 0.374$ , and contributed to front roll skills of 38.88%. 2) There is a significant relationship between kick flexibility and front roll floor exercise skills in Class XI Students of SMA Negeri 1 Pringsewu with a value of  $r_{count} = 0.3354 > r_{table} = 0.374$ , and contributes to front roll skills of 11.25%. 3) There is a significant relationship between arm muscle strength and kick flexibility with front roll floor exercise skills in Class XI Students of Pringsewu 1 Public High School with  $r_{count} = 0.6461 > r_{table} = 0.374$ , and contribute to front roll skills of 41.75 %.*

**Keywords:** *arm muscle strength, leg flexibility, forward roll*