HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN JENIS KELAMIN DENGAN HASIL *ROLL* DEPAN PADA SISWA SMA NEGERI 4 BANDA ACEH

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Pendidikan

Oleh

Al mutawaqqil

Nim 22104156

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA

BANDA ACEH

2026

PENGESAHAN TIM PENGUJI

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN JENIS KELAMIN DENGAN HASIL ROLL DEPAN PADA SISWA SMA NEGERI 4 BANDA ACEH

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 29 Juni 2026

		Tanda Tangan
Pembimbing I	Dr. Didi Yudha Pranata, M.Pd. NIDN. 1313109001	( )
Pembimbing II	Tawakal, S.Pd., M.Pd. NIDN. 1320119201	( )
Penguji I	Rahmat Fitra, S.Pd., M.Pd. NIDN. 1307088702	( )
Penguji II	Mahmudin Aritanoga, S.Pd.,M.Kes. NIDN. 1327078702	( )

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

Irwandi, S.Pd.,M.Pd.AIFO
NIDN : 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Fitriati, S.Pd, M.Ed, PhD
NIDN : 0101018304

PENGESAHAN KELULUSAN

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN JENIS KELAMIN DENGAN HASIL ROLL DEPAN PADA SISWA SMA NEGERI 4 BANDA ACEH

Skripsi ini telah disetujui dan dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 29 Juni 2026

Pembimbing I

Dr. Didi Yudha Pranata, M.Pd.
NIDN. 1313109001

Pembimbing II

Tawakal, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1320119201

Menyetujui Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN : 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Fitriati, S.Pd, M.Ed, PhD
NIDN : 0101018304

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas dibawah ini:

Nama : Al mutawaqqil

Nim : 22104156

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar -benar karya saya sendiri bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini kutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah . apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau Dekan Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan

Banda Aceh, 2 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Almutawaqqil

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas dibawah ini:

Nama : Al mutawaqqil

Nim : 22104156

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar -benar karya saya sendiri bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini kutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah . apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau Dekan Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan

Banda Aceh, 2 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,

Almutawaqqil

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah Swt, penulis bisa menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "*Hubungan Kekuatan Otot Perut Dan Jenis Kelamin Dengan Hasil Roll Depan Pada Siswa Sma Negeri 4 Banda Aceh*". Skripsi ini adalah salah satu syarat yang perlu dipenuhi untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsampena.

Mengingat keterbatasan pengetahuan yang penulis miliki, penulis dengan rendah hati menerima segala kritik serta saran konstruktif dari berbagai pihak agar dapat mencapai kesempurnaan di masa yang akan datang. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang mendalam kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

1. Ibunda tercinta Ibu Nurlali Ys, S.Pd.I, dan Ayah tersayang Bapak Samsuardi S.Pd., yang tidak pernah putus memanjatkan doa di setiap sujudnya serta senantiasa memberikan dukungan moril maupun materil bagi penulis dalam mengejar impian dan menyelesaikan pendidikan.
2. Kakak Ns Miftahul Rauzah, S,Kep., M.Kep. Kakak Rizka Muharram, S.P. dan Kakak Suci Fildhah, S.pd., yang selalu menjadi tempat bagi penulis untuk berbagi keluh kesah serta memberikan semangat dan

motivasi.

3. Ibu Fitriati, S.Pd.I, M.Ed., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsampena, yang telah memberikan dukungan serta kebijakan akademik sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik.
4. Bapak Dr Didi Yudha Pranata, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membina serta mengarahkan penulis dengan penuh kesabaran dalam menyusun skripsi penelitian ini.
5. Bapak Tawakal, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membina serta mengarahkan penulis dengan penuh kesabaran dalam menyusun skripsi penelitian ini.
6. Bapak Supriadi, S.Pd., M.Pd., selaku guru di SMA Negeri 4 Banda Aceh, Yang telah membatu penulis selama melakukan penelitian.
7. Kepala Sekolah SMA Negeri 4 Banda Aceh Bapak Drs Muzakkir S.Pd., M.Pd., beserta seluruh Guru dan Staf Administrasi, yang telah memberikan izin penelitian serta bantuan fasilitas selama penulis melakukan penelitian.
8. Seluruh Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh, khususnya Siswa kelas X E4 dan XI F8 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian ini dan memberikan kerja sama yang sangat baik selama penelitian.

9. Bapak Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani UBBG, yang selalu memberikan dukungan dan Solusi terbaik di saat kami merasa buntu dalam mejalani masa perkulihan.
10. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani UBBG, yang telah membimbing dan memberikan bekal ilmu pengetahuan yang sangat berharga bagi penulis sejak semester pertama hingga saat ini.
11. Teman-teman Seperjuangan Jurusan Pendidikan Jasmani UBBG, terima kasih atas kebersamaan, rasa solidaritas, dan perjuangan bahu-membahu yang kita lalui bersama hingga tahap ini. Kalian adalah bagian istimewa dalam perjalanan akademik penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, semoga skripsi penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan jasmani.

Banda Aceh, 2 Juli 2026

Penulis,

(Al Mutawaqqil)

ABSTRAK

Al Mutawaqqil. (2026). “Hubungan Kekuatan Otot Perut Dan Jenis Kelamin Dengan Hasil *Roll* Depan Pada Siswa Sma Negeri 4 Banda Aceh”. Skripsi. Universitas Bina Bangsa Getsampena. Di bawah bimbingan Dr. Didi Yudha Pranata, S.Pd, M.Pd.dan Tawakal, S.Pd, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot perut dan jenis kelamin dengan kemampuan roll depan pada siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi penelitian berjumlah 69 siswa, sedangkan sampel sebanyak 30 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui tes sit-up selama 1 menit untuk mengukur kekuatan otot perut, pencatatan jenis kelamin, serta lembar observasi untuk menilai kemampuan roll depan siswa. Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics melalui analisis statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, uji korelasi Pearson, uji Independent Sample t-test, dan analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kekuatan otot perut siswa sebesar 30,17, sedangkan rata-rata kemampuan roll depan sebesar 83,12. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan roll depan siswa ($r = 0{,}610$; $p = 0{,}000 < 0{,}05$). Hasil uji Independent Sample t-test menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kemampuan roll depan yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan ($p = 0{,}320 > 0{,}05$). Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa model regresi secara simultan signifikan dengan nilai $F = 12{,}022$ dan $p = 0{,}000 < 0{,}05$. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,471 menunjukkan bahwa kekuatan otot perut dan jenis kelamin secara bersama-sama mampu menjelaskan 47,1% variasi kemampuan roll depan, sedangkan 52,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Berdasarkan hasil uji koefisien regresi, kekuatan otot perut berpengaruh positif dan signifikan serta merupakan variabel yang paling dominan terhadap kemampuan roll depan, sedangkan jenis kelamin tidak berpengaruh secara signifikan. Dengan demikian, peningkatan kemampuan roll depan lebih ditentukan oleh kekuatan otot perut dibandingkan oleh jenis kelamin.

Kata kunci: kekuatan otot perut, Jenis Kelamin, *roll* depan, senam lantai.

ABSTRACT

Al Mutawaqqil. (2026). “The Relationship Between Abdominal Muscle Strength and Gender on Forward Roll Performance Among Students of SMA Negeri 4 Banda Aceh.” Undergraduate Thesis. University Bina Bangsa Getsempena. Under the guidance of Dr. Didi Yudha Pranata, S.Pd, M.Pd., dan Tawakal, M.Pd.

This study aimed to determine the relationship between abdominal muscle strength and gender with forward roll performance among students of SMA Negeri 4 Banda Aceh. The study employed a quantitative approach using a correlational research design. The population consisted of 69 students, while the sample comprised 30 students selected through purposive sampling. Data were collected using a one-minute sit-up test to measure abdominal muscle strength, gender identification, and an observation sheet to assess students' forward roll performance. Data were analyzed using IBM SPSS Statistics through descriptive statistical analysis, normality test, homogeneity test, Pearson correlation test, Independent Sample t-test, and multiple linear regression analysis. The results showed that the mean abdominal muscle strength score was 30.17, while the mean forward roll performance score was 83.12. Pearson correlation analysis indicated a significant positive relationship between abdominal muscle strength and forward roll performance ($r = 0.610$; $p = 0.000 < 0.05$). The Independent Sample t-test revealed no significant difference in forward roll performance between male and female students ($p = 0.320 > 0.05$). Multiple linear regression analysis showed that the regression model was statistically significant ($F = 12.022$; $p = 0.000 < 0.05$). The coefficient of determination (R Square) was 0.471, indicating that abdominal muscle strength and gender jointly explained 47.1% of the variance in forward roll performance, while the remaining 52.9% was influenced by other factors outside the scope of this study. Based on the regression coefficient analysis, abdominal muscle strength had a positive and significant effect and was the most dominant variable affecting forward roll performance, whereas gender did not have a significant effect. Therefore, improving abdominal muscle strength is more important than gender in enhancing students' forward roll performance.

Keywords: abdominal muscle strength, gender, forward roll ability, floor gymnastics.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ..... **i**
ABSTRAK ..... **iv**
DAFTAR ISI ..... **vi**
DAFTAR TABEL ..... **Viii**
DAFTAR GAMBAR ..... **ix**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **x**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang Permasalahan 1
1.2 Identifikasi Masalah 4
1.3 Rumusan Masalah 5
1.4 Tujuan Penelitian 5
1.5 Hipotesis Penelitian 6
1.6 Manfaat Penelitian 6
1.7 Definisi Opesional 7
BAB II LANDASAN TEORI **10**
2.1 Kajian Teoritis 10
2.1.1 Pengertian Senam Lantai 10
2.1.2 Tujuan Dan Manfaat Senam Lantai 11
2.1.3 Gerakan Dasar Senam Lantai 13
2.1.4 Pengertian *Roll* Depan 13
2.1.5 Tahapan Gerak *Roll* Depan 14
2.1.6 Faktor Yang Mempengaruhi Gerakan *Roll* Depan 15
2.1.7 Pergetian Otot Perut 16
2.1.8 Fungsi Dan peran Otot Perut 17
2.1.9 Bentuk Kekuatan Otot Perut 18
2.1.10 Hubungan Kekuatan Otot Perut Dengan Gerakan *Roll* Depan 18
2.1.11 Jenis Kelamin 20
2.2 Penelitian Yang Relevan 21
2.3 Kerangka Berfikir 24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN **25**
3.1 Pendekatan Penelitian 25
3.2 Lokasi Dan Waktu 27
3.3 Variabel Penelitian 27
3.3.1 Variabel Bebas (*Independent Varabel*) 27
3.3.2 Variabel Terikat (*Dependent Variabel*) 29
3.4 Populasi dan Sampel 29
3.4.1 Populasi 29
3.4.2 Sampel 30

3.5 Teknik Pengumpul Data 30
1.5.1 Instrumen Penelitian 30
3.5.2 Obaervasi 35
3.5.3 Tes Dan Pengukuran 37
3.5.4 Dokumentasi 37
3.6 Teknik Analisis Data..... 41
3.6.1 Analisis Deskriptif 42
3.6.2 Uji Normalitas 41
3.6.3 Uji Homogenitas 44
3.6.4 Uji Korelasi Product Moment Pearson
..... 44
3.6.5 Uji Independent Sample t- test
..... 45
3.6.4 Uji Regresi Linear Berganda 46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... 48
4.1 Hasil Penelitian 48
4.2 Analisis Uniariat..... 48
4.2.1 Analisis Deskriptif..... 48
4.3.2 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian..... 49
4.3 Uji Prasyaratan Analisis 50
4.3.1 Uji Normalitas..... 50
4.3.2 Uji Homogenitas..... 50
4.4 Uji Hipotesis Korelasi Pearson 51
4.5 Analisis Independent Sample t-test Berdasarkan Jenis Kelamin 52
4.4.1 Effect Size 53
4.4.2 Uji Regresi Linear Berganda..... 53
4.6 Pembahasan 55
BAB V PENUTUP..... 63
5.1 Kesimpulan..... 63
5.2 Saran..... 62
DAFTAR PUSTAKA 67

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1 Kerangka Berfikir ……..……..... 25

Tabel 3.1 Hubungan Antar Variabel……..... 25

Tabel 3.2 Instrumen Penelitian …….....……..... 32

Tabel 3.3 Tes Dan Instrumen Pengupulan Data ……...…..... 38

Tabel 3.4 Lembar Dokumentasi ……...…..... 39

Tabel 4.1 Data Sosiodemografi Responden ……..... 48

Tabel 4.2 Statistik Deskriptif Responden ……..... 49

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Shapiro - Wilk …… 51

Tabel 4.4 Uji Homogenitas *Levene Test* ……..... 52

Tabel 4.5 Hasil Uji Korelasi ……..... 53

Tabel 4.6 Statistik Kemampuan Roll Depan Berdasarkan Jenis Kelamin..... 54

Tabel 4.7 Uji Independent Sampel T - test ……..... 54

Tabel 4.8 Hasil Effek Size ...……..... 55

Tabel 4.9 Summary .....……..... 55

Tabel 4.10 Hasil Uji ANOVA Regresi ……..... 56

Tabel 4.11 Hasil Uji Koefisien Regreasi ……..... 56

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Tahapan Gerak *Roll* Depan……. 15

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian …….…….. 65

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan …….. 66

Lampiran 3. Surat Telah Melakukan Penelitian …….. 67

Lampiran 4. Formulir Penelitian ……...…….. 68

Lampiran 5. Hasil Penelitian …….…….. 72

Lampiran 6. Dokumentasi ……..…...….. 73