BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Permasalahan

Pendidikan Berbagai kegiatan fisik yang dilakukan dalam pendidikan fisik memberikan pengalaman berharga yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, seperti meningkatkan kecerdasan, Jasmani merupakan proses pembelajaran yang mempunyai peranan penting dan tidak dapat dipisahkan. Melalui pendidikan ini, potensi siswa dapat berkembang secara menyeluruh, mencakup aspek pemikiran, perasaan, serta kemampuan fisik. mengelola emosi, memperkuat fokus, membangun kerja sama, serta mengasah keterampilan, baik melalui olahraga maupun aktivitas non-Olahraga (Muhammad, 2020).

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan pada setiap jenjang pendidikan, termasuk di Sekolah Menengah Atas (SMA). Pada jenjang SMA, pembelajaran PJOK bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, pengetahuan, serta sikap sportif peserta didik melalui berbagai aktivitas fisik yang terencana**.** Pada tingkat SMP, pembelajaran ini merupakan kelanjutan dari materi yang telah diperoleh di SD dan wajib diikuti oleh siswa seluruh. Kurikulum PJOK tidak hanya menitik beratkan pada keterampilan gerak dan kesehatan jasmani, tetapi juga menuntut peserta didik untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kreativitas, serta kemampuan berkolaborasi.

Salah satu perubahan signifikan dalam kurikulum jasmani abad ke-21 adalah penggunaan sumber belajar yang memanfaatkan teknologi modern, tidak hanya terbatas pada perlengkapan olahraga konvensional (Ansar CS et al., 2024).

Senam lantai merupakan salah satu materi yang diajarkan dalam pembelajaran gerak dasar senam lantai. Gerakan *roll* depan dilakukan dengan cara menjatuhkan badan ke arah depan, dagu dirapatkan ke dada, dan kegagalan dimulai dengan punggung secara teratur diikuti oleh kedua kaki. Kompetensi dasar dalam materi senam lantai *roll* depan meliputi kemampuan melakukan teknik dasar gerakan guling depan dengan penilaian berdasarkan kedisiplinan, keberanian, dan tanggung jawab. Fokus materi *roll* depan adalah kemampuan siswa dalam menggulung tubuh mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, hingga bagian belakang pinggul, Penilaian dalam pembelajaran gerakan peran depan mencakup sikap awal, pelaksanaan gerakan, serta sikap akhir gerakan (Ansar CS et al., 2024).

Dalam pelaksanaannya gerakan *roll* depan sering kali kurang mendapat perhatian yang memadai dari para pendidik. Hal ini terjadi karena kurangnya fokus terhadap berbagai faktor pendukung yang penting, baik pada posisi awal maupun posisi akhir gerakan tersebut. Beberapa aspek yang sering diabaikan meliputi kelenturan tubuh, kekuatan otot perut, serta kekuatan otot lengan. Pendidik sering kali tidak memberikan latihan pemanasan yang cukup untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam aspek-aspek tersebut sebelum melakukan roll depan (Muhammad, 2020).

Selain kekuatan otot perut, faktor lain yang dapat memengaruhi kemampuan gerak siswa adalah jenis kelamin. Secara fisiologis, terdapat perbedaan antara laki-

laki dan perempuan dalam hal kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan tubuh. Laki-laki umumnya memiliki kekuatan otot yang lebih besar, sedangkan perempuan cenderung memiliki tingkat kelenturan yang lebih baik. Perbedaan ini memungkinkan adanya variasi kemampuan dalam melakukan gerakan *roll* depan, sehingga jenis kelamin diduga turut memengaruhi keberhasilan siswa dalam melakukan gerakan tersebut (Rahmat et al., 2025).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti Pada tanggal 15 januari 2026, peneliti datang ke SMA Negeri 4 Banda Aceh untuk observasi awal kemampuan siswa dalam gerakan *roll* depan saat pelajaran PJOK senam lantai selama proses belajar Pendidikan Jasmani di SMA Negeri 4 Banda Aceh, terutama pada materi gerakan senam lantai roll depan, diperoleh informasi bahwa tingkat kemampuan siswa dalam melakukan gerakan tersebut bervariasi. Penelitian dilakukan dengan cara mengamati langsung praktik roll depan oleh siswa selama sesi pembelajaran. Temuan dari pengamatan menunjukkan bahwa masih terdapat sejumlah siswa yang tidak dapat melaksanakan rangkaian gerakan roll depan dengan teknik yang tepat. Kesalahan yang sering dijumpai antara lain adalah kelemahan pada tolakan kaki di awal gerakan, dagu yang tidak menempel pada dada sehingga kepala menjadi tumpuan saat berguling, postur tubuh yang tidak cukup membulat, kontraksi otot perut yang kurang maksimal saat mengguling, dan sikap akhir yang belum stabil. Keadaan ini mengakibatkan gerakan roll depan menjadi tidak lancar, kehilangan keseimbangan, dan bahkan beberapa siswa mengalami kesulitan menyelesaikan satu putaran dengan sempurna.

Temuan dari observasi ini menunjukkan bahwa kemampuan roll depan dari siswa belum mencapai tingkat optimal. Salah satu faktor yang diduga mempengaruhi situasi ini adalah variasi kekuatan otot perut antar siswa. Otot perut memainkan peran krusial dalam menjaga stabilitas tubuh, membantu pembentukan posisi tubuh yang membulat selama proses berguling, serta menghasilkan koordinasi gerakan yang baik sehingga pelaksanaan roll depan dapat dilakukan dengan efektif dan aman.

observasi ini didukung oleh penelitian Susilo (2020). yang menunjukkan bahwa kekuatan otot perut berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan roll depan. Semakin kuat otot perut siswa, semakin baik kemampuan mereka untuk menjaga keseimbangan, mengendalikan posisi tubuh, dan melakukan gerakan roll depan dengan tepat. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa kekuatan otot perut adalah salah satu bagian dari kondisi fisik yang sangat memengaruhi kesuksesan melakukan gerakan dalam senam lantai.

Edeng (2024). juga menemukan bahwa ada hubungan positif yang berarti antara kekuatan otot perut dengan prestasi belajar gerakan roll depan siswa. Penelitian itu menyatakan bahwa siswa yang punya otot perut kuat biasanya bisa melakukan gerakan roll depan dengan cara yang lebih tepat, lebih mantap, dan lebih yakin dibandingkan siswa yang otot perutnya kurang kuat. Penelitian ini menunjukkan bahwa kekuatan otot perut memainkan peran penting dalam menentukan apakah seseorang dapat melakukan gerakan roll depan dengan baik.

faktor kekuatan otot perut, hasil pengamatan di lapangan juga menunjukkan adanya perbedaan kemampuan antara siswa laki-laki dan siswa perempuan dalam melakukan gerakan roll depan. Secara umum, siswa laki-laki tampak memiliki tubuh yang lebih kuat, sehingga bisa memberikan tolakan dan dorongan yang lebih besar saat melakukan gerakan.Sementara itu, beberapa siswa perempuan masih sulit mempertahankan keseimbangan dan kelancaran dalam menjalani gerakan tersebut. Perbedaan kemampuan itu kemungkinan besar terjadi karena perbedaan karakteristik fisik antara laki-laki dan perempuan, khususnya pada bagian kekuatan otot.

Berdasarkan masalah tersebut, penelitian diperlukan untuk mengungkap *Hubungan Kekuatan Otot Perut Dan Jenis Kelamin Dengan Hasil Roll Depan Pada Siswa Sma Negeri 4 Banda Aceh*. Penelitian ini diharapkan memberikan data empiris tentang faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan gerak siswa, sekaligus menjadi acuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani.

1.2 Indentifikasi Masalah

Beberapa masalah yang teridentifikasi adalah:

1. Kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *roll* depan masih belum optimal.
2. Masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan dan koordinasi saat melakukan *roll* depan.

3. Kekuatan otot perut siswa diduga masih rendah sehingga Memengaruhi kemampuan gerak *roll* depan.
4. Terdapat perbedaan kemampuan gerak antara siswa laki-laki dan perempuan.
5. Belum diketahui secara pasti hubungan antara kekuatan otot perut dan jenis kelamin dengan kemampuan gerak roll depan pada siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh.

1. 3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan gerakan *roll* depan pada siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh ?
2. Apakah terdapat perbedaan kemampuan gerakan *roll* depan berdasarkan jenis kelamin pada siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh ?
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot perut dan jenis kelamin secara bersama-sama dengan kemampuan gerak *roll* depan pada siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan gerak *roll* depan pada siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh.
2. Mengetahui perbedaan kemampuan gerak roll depan berdasarkan jenis kelamin.

3. Menganasisi hubungan antara kekuatan otot perut dan jenis kelamin secara simultan dengan kemampuan gerak roll depan pada siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh.

1.5 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori dan tujuan penelitian, hipotesis yang digunakan adalah :

1. Ho: Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan gerak *roll* depan.
2. Ho: Tidak terdapat hubungan perbedaan kemampuan gerak *roll* depan berdasarkan jenis kelamin.
3. Ha: Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dan jenis kelamin secara bersama-sama dengan kemampuan *roll* depan.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah di bidang Pendidikan Jasmani, khususnya terkait peranan kekuatan otot perut terhadap kemampuan gerak senam lantai *roll* depan. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

2. Manfaat praktis

1. Bagi Guru

Pendidikan jasmani Menjadi acuan dalam menyusun program latihan kekuatan otot perut untuk meningkatkan keterampilan senam lantai, khususnya *roll* depan.

2. Bagi Siswa

Memberikan pemahaman mengenai pentingnya kekuatan otot perut dalam melakukan gerakan senam lantai, sehingga dapat meningkatkan performa

dan meminimalisasi risiko cedera.

3. Bagi Sekolah

Memberikan masukan dalam peningkatan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan menekankan pengembangan komponen kebugaran jasmani yang relevan dengan keterampilan senam lantai.

1.7. Definisi Operasional

1. Kekuatan otot perut (X1)

kemampuan otot-otot perut seperti *rectus abdominis, obliques* dalam menghasilkan gaya melalui kontraksi maksimal atau repetisi/ketahanan dalam waktu tertentu. Dalam penelitian ini diukur melalui tes sit-up. banyaknya sit-up yang dapat dilakukan dalam 1 menit atau tes sejenis yang disepakati.

2. Jenis kelamin (X2)

Jenis kelamin adalah karakteristik biologis yang membedakan individu menjadi laki-laki dan perempuan berdasarkan kondisi fisik dan fisiologis. Dalam penelitian ini, jenis kelamin diukur secara kategorikal, yaitu:

1. Laki-laki
2. Perempuan

Data diperoleh melalui identitas siswa dan digunakan sebagai variabel pembeda dalam analisis penelitian.

3. Kemampuan gerak roll depan (Y)

kemampuan siswa melakukan gerakan *roll* depan *forward roll* sesuai dengan kriteria teknik standar yang ditetapkan oleh guru pendidikan jasmani (meliputi persiapan, inisiasi tumpuan, *roll,* dan pendaratan) dan dinilai melalui pengamatan kinerja dan skor hasil tes *roll* depan.