

## PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP GULING DEPAN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI KOTA KUPANG

Seni Susanti Safe<sup>a</sup>, Martina D. Lengo<sup>b</sup>, Yoniel Y. Selan<sup>c</sup>

<sup>a</sup> Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: [safeseni1@gmail.com](mailto:safeseni1@gmail.com)

<sup>b</sup> Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: [dewilengomartina@gmail.com](mailto:dewilengomartina@gmail.com)

<sup>c</sup> Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: [yonielselan@gmail.com](mailto:yonielselan@gmail.com)

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima: 3 Nov 2024

Direvisi: 10 Nov 2024

Disetujui: 15 Nov 2024

#### Keywords:

Kelentukan, Togok, Guling Depan

### Abstrak

Latihan guling ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu: guling ke depan dengan sikap awal jongkok dan guling ke depan dengan sikap awal berdiri., lebih detail lagi bahwa gerakan guling depan dibagi menjadi beberapa fase mulai dari sikap berdiri kemudian badan diturunkan sehingga menjadi labil dengan cara memindahkan titik berat badan ke depan atau dari kedua kaki ke kedua tangan. Tujuan dari penelitian ini yaitu Untuk mengetahui peningkatan latihan senam lantai guling depan.,Sebagai pedoman untuk meningkatkan bakat siswa SD Negeri Fatubena. Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yangdigunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu), Karena melalui perlakuan yang diberikan dalam suatu penelitian, seorang peneliti akan melihat hubungan sebab akibatsebagai pengaruh dari latihan atau perlakuan yang diberikan oleh peneliti terhadap para sampel.Hasil Tes awal: 70,8 Hasil Tes Akhir: 81,6 dan hasil t-hitung: 9,85%Hasil t-hitung selanjutnya di bandingkan dengan  $t_{df-1}(19)$  dalam table taraf ada hubungan yang singnifikasi kelentukan togok dengan keterampilan senam lantai guling depan pada siswa kelas IV SDN Fatubena dengan nilai 1,729 (0,005) maka didapat  $t_{9,85} > 1,729$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa Hipotesis Alternatif **Diterima** dan hipotesis Nol **Ditolak** yang artinya ada peningkatan kualitas guling depan Untuk mengetahui presentase peningkatan guling depan melalui latihan/perlakuan kelentukan togok selama 6 minggu dalam penelitian ini.Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa latihan kelentukan togok terhadap guling depan pada siswa kelas IV SD Negeri Fatubena Kecamatan Maulafa Kota Kupang meningkatyaitu sebesar 13%.

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: [Jss45@gmail.com](mailto:Jss45@gmail.com)

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

## PENDAHULUAN

PJOK memiliki banyak bidang kajian didalamnya, diantaranya adalah aquatic, atletik, permainan net dan gymnastic (senam). Pembelajaran senam, banyak materi yang diajarkan didalamnya salah satunya adalah senam lantai. Senam lantai peserta didik kurang memiliki minat dalam pembelajarannya, karena dalam pembelajaran senam lantai seperti guling depan memerlukan konsentrasi dan perhatian serius dari peserta didik. Resiko yang tinggi apabila peserta didik tidak bersungguh-sungguh dalam melakukan pembelajaran senam lantai. Senam adalah salah satu bagian dari Pendidikan Jasmani. Menurut Imam Hidayat (2000), senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Pengertian senam secara umum merupakan terjemahan dari kata *gymnastick* atau *gymnastiek* dalam bahasa Belanda. *Gymnastick* dalam bahasa Yunani berasal dari kata *Gymnis* yang berarti telanjang (Arisandy, 2014). *Gymnastik* adalah kegiatan fisik yang memerlukan keluasaan gerak. Selanjutnya mengatakan senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, secara sadar, dan terencana disusun secara keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Peter H Wenner dalam Agus Mahendra (2001) menjelaskan bahwa senam dapat diartikan sebagai suatu latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang khusus untuk meningkatkan daya tahan, kelenturan, kekuatan, kelicahan, koordinasi, dan kontrol tubuh. Jadi fokusnya tubuh bukan alatnya atau gerakannya.

Bentuk senam lantai menurut Mahendra (2014) terdiri atas beberapa keterampilan diantaranya: Lenting tengkuk, Lenting kepala (*head spring*), Gerakan berguling kedepan dilanjutkan lenting tengkuk atau kepala, Berdiri tangan (*handstand*), Berguling ke belakang diteruskan dengan meluruskan kedua kaki serentak ke atas (*back extention*), Salto bulat ke depan, dan Meroda (*Raslag/cart wheel*). Muhajir (2004) berpendapat bahwa “guling ke depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang)”.

Gerakan *roll* depan merupakan gerakan menggelinding kearah kedepan dengan menggunakan tubuh bagian belakang mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul. Gerakan *roll* depan merupakan dasar dalam olahraga senam lantai, gerakan *roll* depan dapat menjadi bentuk latihan dasar dari gerakan lanjutan seperti *tiger sprong*/lompat harimau, *handstan roll*, maupun *roll* kip. Untuk dapat menguasai teknik gerakan *roll* depan dengan baik diperlukannya unsur kekuatan otot lengan, kekuatan tolakan kaki, Kecepatan, keseimbangan, dan kelenturan tubuh agar kita bisa melakukan gerakan *roll* depan dengan baik dan benar.

Latihan guling ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu: guling ke depan dengan sikap awal jongkok dan guling ke depan dengan sikap awal berdiri. Menurut Berty Tilarso (2000), lebih detail lagi bahwa gerakan guling depan dibagi menjadi beberapa baris mulai dari sikap berdiri kemudian badan diturunkan sehingga menjadi labil dengan cara memindahkan titik berat badan ke depan atau dari kedua kaki ke kedua tangan.

Muhammad (2014), menjelaskan bahwa kelenturan statis adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya, Faktor utama yang menentukan kelenturan seseorang ialah bentuk sendi, elastisitas otot dan ligamen Kelenturan atau fleksibilitas merupakan faktor yang penting pada semua aspek gerakan pada manusia, terutama gerakan pada olahraga. Dari hasil penelitian – penelitian yang telah dilakukan ternyata makin lentur seseorang pada umumnya dapat memberikan penampilan yang lebih baik dalam melakukan olahraga. Sebaliknya kelenturan yang sangat terbatas menyebabkan gerakan yang terbatas pula dan mudah menyebabkan cedera pada otot-otot.

Selain itu peran guru juga sangat berpengaruh dalam pembelajaran senam lantai karena peran guru untuk mengawasi gerakan peserta didik yang mempraktikkan senam lantai guling depan. Tingkat resiko yang tinggi yang membuat pengawasan guru sangat penting, karena gerakan senam lantai khususnya guling depan harus memiliki konsentrasi yang lebih dan memiliki gerakan yang berhubungan dengan struktur tubuh dan kordinasi tubuh. Jika ada peserta didik yang cedera, guru langsung dengan cepat memberikan pertolongan pertama untuk mengurangi terjadinya resiko cedera. Gerakan senam lantai guling depan menuntut keahlian dalam mengkordinasikan tubuh dan tidak sedikit peserta didik yang banyak melakukan gerakan kurang benar, membahayakan peserta didik tersebut. Peran guru sangat penting untuk memngkatkani gerakan guling depan pada peserta didik yang belum sempurna melakukan guling depan. Dalam pembelajaran senam lantai, guru jarang menggunakan media untuk pembelajaran senam, seperti media gambar dan video dan guru tidak memberikan contoh secara langsung praktik senam yang akan diajarkan.

Berdasarkan pengamatan peneliti di SD Negeri Fatubena Kecamatan Maulafa Kota Kupang tersebut masih ada siswa yang belum mampu melakukan guling depan pada pemebelajaran senam. Salah satu penyebab hal ini adalah karena kurang diterapkannya metode latihan yang tepat di sekolah tersebut serta kurangnya minat siswa dalam pembelajaran guling depan. Faktor penting yang membuat pembelajaran menjadi efektif dan efisien, sehingga tujuan dari pembelajaran senam lantai khususnya guling depan dapat tercapai, Adanya sarana dan prasarana yang memadai seperti matras maupun ruangan ataupun halaman yang menunjang akan memberikan kenyamanan dan keefektifan dalam pembelajaran, sehingga peserta didik tidak perlu banyak menunggu untuk melakukan senam lantai. Serta peran guru untuk mengawasi peserta didik dalam melakukan senam lantai, sehingga mencegah hal-hal yang tidak diinginkan apabila peserta didik melakukan gerakan senam lantai dengan cara yang tidak benar dengan metode latihan yang tepat guru dapat memperbaiki gerakan peserta didik yang masih tidak benar dalam melakukan senam lantai juga sangat penting karena peserta didik akan terus mencoba dan terus belajar memperbaiki kesalahan sehingga tujuan dari pembelajaran senam lantai dapat tercapai dan dapat dikatakan sebagai pembelajaran yang berkualitas. Berdasarkan masalah diatas, peneliti mengambil judul ‘Pengaruh Latihan Kelentukan Togok Terhadap Guling Depan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Fatubena Kecamatan Maulafa Kota Kupang.

Berdasarkan uraian latar belakang yang sudah dipaparkan diatas maka yang akan diteliti adalah Pengaruh Latihan Kelentukan Togok Terhadap Guling Depan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Fatubena Kecamatan Maulafa Kota Kupang.

Berdasarkan latar belakang diatas yang menjdi masalah pokok dalam penelitian ini adalah : Apakah ada Pengaruh Latihan Kelentukkan Togok dapat meningkatkan Guling Dapan Pada Siswa Kelas IV SDN Fatubena Kecamatan Maulafa Kota Kupang?

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka menjadi tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh latihan kelentukkan togok dapat meningkatkan guling dapan pada Siswa Kelas IV SDN Fatubena Kecamatan Maulafa Kota Kupang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Tempat penelitian dilakukan di SD Negeri Fatubena Kecamatan Maulafa Kota Kupang. Waktu penelitian saat melakukan penelitian adalah 2 bulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelsa IV SD Negeri Fatubena Kecamatan Maulafa Kota Kupang. Peneliti menggunakan sampel sejenis (Laki-Laki dan Perempuan) yang dimana untuk menentukan jumlah sampel berdasarkan jumlah kuota yang diinginkan sesuai kriteria

tertentu. Maka peneliti akan mengambil sampel sebanyak 20 siswa kelas IV SD Negeri Fatubena Kecamatan Maulafa Kota Kupang.

Di dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebasnya (X) adalah latihan kelentukan togok pada siswa kelas IV SD Negeri Fatubena Kecamatan Maulafa Kota Kupang dan variable terikatnya (Y) adalah senam lantai guling depan pada siswa kelas IV SD Negeri Fatubena Kecamatan Maulafa Kota Kupang.

Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Bentuk tes yang digunakan dalam peneliti ini adalah senam lantai guling depan maka dilakukan pree and post test (tes awal dan tes akhir).

Untuk mengetahui Pengaruh latihan kelentukan togok terhadap Terhadap Guling Depan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Fatubena Kecamatan Maulafa Kota Kupang, maka setelah data diperoleh dari hasil pengukuran selanjutnya dianalisis dengan menggunakan rumus t-tes sampel sejenis dimana  $N=20$  dengan mendasarkan dari pada selisi defenisinya,

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### *Tes Awal*

Memulai pelaksanaan tes awal dengan mempersiapkan sampel yaitu siswa siswi kelas IV dalam penelitian pengaruh latihan kelentukan togok terhadap guling depan maka penelitian dapat dijelaskan untuk mendapat data serta hasil tes awal. Tujuan dari tes awal adalah untuk mengetahui guling depan pada sampel satu hari sebelum diberikan perlakuan kelentukan togok. Tiap sampel 3 kali kesempatan melakukan guling depan. Poin yang didapat dicatat sebagai hasil tes awal dan poin terbaik yang akan digunakan. Hasil tes awal dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 1 Data Hasil Awal Guling Depan**

No	Nama	Skor Kesempatan			Hasil Akhir
		I	II	III	
1.	Orlince Bois	20	15	25	60
2.	Fhamri Bois	15	20	25	60
3.	Gres Lopo	20	25	30	75
4.	Fara Seran	30	25	26	81
5.	Anjela Lopo	25	18	27	70
6.	Tasya Takain	35	36	30	101
7.	Jufen Takain	15	27	34	76
8.	Julita Olla	20	30	35	85
9.	Monuka Olla	20	24	30	74
10.	Malvin Tabelak	15	19	24	58
11.	Boni Amtaran	25	15	30	79
12.	Yengli Bois	15	15	20	50
13.	Jastin Bois	34	20	35	89
14.	Jenifer Tabelak	16	20	16	52
15.	Nuning Lopo	30	24	27	81
16.	Erlinda Lopo	15	18	22	55
17.	Juita Takain	15	26	29	70
18.	Rania Takain	30	15	26	71
19.	Apner Bois	16	27	30	71
20.	Tisa Bois	20	24	30	74

**Tahap Perlakuan/Pelatihan**

Pada tahap ini setiap sampel melakukan guling depan selama 1 menit. Sampel melakukan latihan togok 3 kali pertemuan /latihan dalam satu minggu. Dengan perhitungan hari sebanyak 27 kali latihan selama 2 bulan. yaitu pada hari kamis, tanggal 25 April sampai tanggal 22 Mei 2024 pukul 07.00 Wita sampai selesai.

**Tahap Pelaksanaan Tes Akhir**

Setelah mempersiapkan hal-hal yang di butuhkan dalam penelitian maka tes akhir lakukan. Tujuan dari tes akhir adalah untuk mengetahui guling depan pada sampel 1 hari setelah diberikan perlakuan togok. Tiap sampel mendapatkan 3 kali kesempatan melakukan guling depan. Poin yang didapat dicatat sebagai hasil tes akhir dan poin terbaik yang akan digunakan. Hasil tes akhir dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 2 Data Tes Akhir Guling Depan**

No	Nama	Skor			Hasil Akhir
		Kesempatan			
		I	II	III	
1.	Olince Bois	25	20	30	75
2.	Fhamri Bois	20	27	30	77
3.	Gres Lopo	27	30	32	89
4.	Fara Seran	32	27	40	99
5.	Anjela Lopo	27	20	30	77
6.	Tasya Takain	37	35	40	112
7.	Jufen Takain	20	29	35	84
8.	Julita Olla	25	31	33	89
9.	Monuka Olla	25	30	35	90
10.	Malvin Tabelak	20	22	30	72
11.	Boni Amtaran	26	19	31	76
12.	Yengli Bois	20	20	29	69
13.	Jastin Bois	35	25	37	97
14.	Junifera Tabelak	20	25	22	67
15.	Nuning Lopo	31	26	30	87
16.	Erlinda Lopo	18	21	25	64
17.	Juita Takain	19	27	30	76
18.	Rania Takain	31	20	30	81
19.	Apner Bois	20	27	31	78
20.	Tisa Bois	19	22	25	66

**Pengolah Data**

Berdasarkan data tes awal dan tes akhir yang diperoleh, selanjutnya akan digunakan rumus analisis dengan T-test dengan rumus:

$$T = \frac{\Sigma D}{\frac{\sqrt{N \cdot \Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}}{N - 1}}$$

N : Jumlah sampel

Σ: Sikma

T : Test

D: perbedaan setiap pasangan score tes awal dan tes akhir

**Tabel 3 Data hasil tes awal dan tes akhir guling depan**

No	Nama	Tes awal	Tes akhir	D	D <sup>2</sup>
1.	Olince Bois	60	75	15	225
2.	Fhamri Bois	60	74	14	196
3.	Gres Lopo	75	99	6	36
4.	Fara Seran	81	99	18	324
5.	Anjela Lopo	70	77	7	49
6.	Tasya Takain	101	112	11	121
7.	Jufen Takain	76	84	8	64
8.	Julita Olla	85	89	4	16
9.	Monuka Olla	74	90	16	256
10.	Malvin Tabelak	58	72	14	196
11.	Boni Amtaran	79	76	3	9
12.	Yengli bois	50	69	7	49
1.	Jastin Bois	89	97	8	64
2.	Jenifer Tabelak	52	67	16	256
3.	Nuning Lopo	81	87	6	36
4.	Erlinda Lopo	55	64	9	81
5.	Juita Takain	70	76	6	36
6.	Rania Takain	71	81	10	100
7.	Apner Bois	71	78	7	49
8.	Tisa Bois	58	66	8	64
<b>Σ</b>		<b>1.416</b>	<b>1.632</b>	<b>193</b>	<b>2.227</b>
<b>M</b>		<b>70,8</b>	<b>81,6</b>	<b>9,65</b>	<b>111,35</b>

$$\text{Rumus T-test} = t = \frac{\sum D}{\frac{\sqrt{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}}{N-1}}$$

$$t = \frac{193}{\frac{\sqrt{20 \cdot 2227 - (193)^2}}{20-1}}$$

$$t = \frac{193}{\frac{\sqrt{44540 - 37249}}{19}}$$

$$t = \frac{193}{\frac{\sqrt{7291}}{19}}$$

$$t = \frac{193}{\sqrt{383,73}}$$

$$t = \frac{193}{19,58}$$

$$t = 9,85\%$$

Hasil t-hitung selanjutnya di bandingkan dengan df-1(19) dalam table taraf ada hubungan yang singnifikasi kelentukan togo dengan keterampilan senam lantai guling depan pada

siswa kelas IV SDN Fatubena dengan nilai 1,729 (0,005) maka didapat  $t_{-9,85} > 1,729$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa Hipotesis Alternatif **Diterima** dan hipotesis Nol **Ditolak** yang artinya ada peningkatan kualitas guling depan Untuk mengetahui presentase peningkatan guling depan melalui latihan/perlakuan kelentukan togok selama 6 minggu dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{MD}{Mpre} \times 100 \%$$

$$P = \frac{MD}{Mpre} \times 100 \%$$

$$P = \frac{9,65}{70,8} \times 100 \%$$

$$P = 0,13 \times 100\%$$

$$P = 13 \%$$

Artinya setelah melakukan latihan guling depan pada siswa kelas IV SD Negeri fatubena meningkat secara signifikan yaitu besar 13%.

### Pembahasan

Data observasi dalam penelitian tersebut ternyata latihan kelentukan togok memberikan kontribusi yang cukup dalam untuk memberikan sumbangan terhadap kemampuan guling depan, semakin siswa melakukan latihan kelentukan togok maka semakin bagus dalam melakukan kemampuan guling depan. Setelah tindakan dan observasi dilakukan, maka evaluasi tentang hasil pengamatan, hal ini digunakan untuk melihat pada jauhnya guling depan dalam menggunakan cara yang paling efektif.

Kelentukan Togok Kelentukan (flexibility) bila dipandang dari dunia olahraga, biasanya mengacu pada ruang gerak sendi atau sendi-sendi tubuh. Ukuran lentuk tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendisendinya. Daharis (2015) menjelaskan bahwa Kelentukan atau flexibility sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas-luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitar persendian ". Agus Mahendra (2001) Kelentukan adalah salah satu komponen fisik yang sangat penting kaitanya dalam prestasi senam. Dalam bahasa Inggris, istilah flexibility sering juga dipersamakan dengan suppleness dan joint mobility, yang artinya adalah : jarak kemungkinan gerak dari suatu persendian atau kelompok sendi. Artinya seberapa besar jarak yang dicapai, semakin baik kelentukan dari sendi itu.

Gerakan berguling adalah gerakan dengan cara membulatkan bada demikian rupah sehingga, badan dapat bergerak berguling seperti benda bulat. Salah satu jenis gerakan berguling adalah berguling kedepan. Menurut Amanuloh (2015) yang dimaksud dengan berguling kedepan adalah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan, pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang. Ada pun contoh dari senam lantai tersebut adalah: sikap lilin, guling depan, guling belakang, berdiri kepala, berdiri dengan lengan, lenting tangan kedepan, meroda, rentang kaki.

Menurut Aji, W. P. M (2015), senam merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan harmonis. Sedangkan menurut Soekarno Wuryanti (2014), senam ialah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (motorability). Menurut Iman Hidayat, Pieter

Panggabean dan Ima Soeyoedi yang dikutip oleh Makmudi Soleh (2015) senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan terencana disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis

Hasil analisis datayang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa latihan kelentukan togok meningkatkan guling depan pada siswa kelas IV SD Negeri Fatubena Kecamatan Maulafa Kota Kupang yaitu sebesar 13%, karena latihan yang diberikan selama 6 minggu dengan 3 kali pertemuan setiap minggu. Hal ini didukung dengan penelitian Sugarwanto dan Okilanda (2020), yaitu pelatihan statis yang diberikan selama 6 minggu meningkatkan kelentukan roll depan atlet usia dini. Selanjutnya gerakan kayang meningkatkan hasil guling depan, gerakan kayang merupakan salah satu teknik latihan kelentukan tubuh karena gerakannya menyerupai bentuk busur sehingga berfungsi untuk meregangkan bagian dada, bahu, perut dan pinggul Ary Budhi Prasety (2016), hal ini disebabkan karena diberikan latihan selama enam minggu dengan tiga kali pertemuan dalam seminggu.

Pelatihan olahraga yang diberikan dengan takaran yang besar maka akan dapat memberikan perubahan yaitu membangun orientasi spasial, selama olahraga. Olahraga dapat meningkatkan rasa percaya diri.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa latihan kelentukan togok meningkatkan guling depan pada siswa kelas IV SD Negeri Fatubena Kecamatan Maulafa Kota Kupang yaitu sebesar 13%.

### **Saran**

Setelah penulis menarik kesimpulan yang berkaitan dengan permasalahan tentang kualitas guling depan penulis menyampaikan beberapa saran yang perlu diperhatikan yaitu : 1). Bagi para peneliti lainnya, khususnya mahasiswa penjas kes dapat meneruskan memperbaiki penelitian ini dalam melakukan penelitian selanjutnya. 2). Bagi siswa, gerak dasar guling depan pada senam lantai melalui metode pembelajaran dapat digunakan untuk memperdalam gerakan guling depan. 3). Pada program studi penjas kes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran dalam cabang olahraga senam lantai, untuk meningkatkan ketrampilan gerakan guling depan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmadi, A (2015). *Psikologi umum*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ambardini, R.L. (2014). Pendidikan jasmani dan prestasi akademik: tinjauan neurosains. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Aunurrahman. (2016). *Belajar dan pembelajaran*. Cetakan ke-4. Bandung: Alfabeta.
- Aji W. P. M (2015) tingkat kemampuan guling depan peserta di SD Budi Mulia dua panjen Yogyakarta, *skripsi* program studi pendidikan guru sekolah dasar penjas, Yogyakarta.
- Alif, N Sulaiman (2015) faktor-faktor determinan dalam pendidikan. *jurnal Al-Tadib*. Vol.8, No.2
- Agustina N. (2018). *Perkembangan Peserta Didik*. Deepublish
- Dimiyanti, & Muddjiono. (2021). *Belajar dan Pembelajaran*. Rineka Cipta.
- Hamalik, O. (2014). *Media pendidikan*. Bandung: Penerbit Alumi.
- Hasan, F. (2015). *Psikologi belajar*. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta.
- Mahendra, A. (2017). *Pemanduan bakat olahraga senam*. Jakarta: Depdiknas.
- Mulyasa, E. (2018). *Kurikulum berbasis kompetensi*. Bandung: Rosda Karya.

- Materi Senam Lantai Pada Gerak Untuk Siswa IV SD 19 Surabaya. *Jurnal mahasiswa teknologi pendidikan*. 10(29).
- Permatasari, D. A. Bambang, P., & Rustiadi, T. (2013) Materi Senam Lantai Pada aGerakan Roll Depan Menggunakan Matras Bidan Miring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(2), 99-103.
- Prasetya, A. B. (2016) Pengembangan Media Alat Bantu Roll Depan Senam Lantai. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 5 (3), 114-116.
- Prasetyo, I. D., & Susarti. (2016) Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai guling depan melalui penggunaan media video. *Jurnal pendidikan jasmani Indonesia*, 12(1), 5-10.
- Purnami, S., Sudjana, I. N. (2016). Pengembangan Pembelajaran Senam Lantai Menggunakan Media E-Learning Untuk Siswa SD Negeri Se-Kecamatan Pagak, Kabupaten Malang. *Motion*, 7(2), 183-190.
- RRM Putra (2022) Abu Ahmadi Amanuloh (2015). (Depdiknas 2015) OSJ Telaumbanua (2021) *majalah ilmiah oleh Raga TIK UNY Volume 11 (2015)*
- Sumarni, T. (2017). Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 18 Kota Pekanbaru. *PIGUR: Jurnal Pendidikan Guru*, 2(1), 40-48.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. (2017). *Teori pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Esa Grafika.
- Tim A Afikarina (2017) <https://timaafikarina-tren-guling-depan-ism-ckJr>(diakses pada 10 Mei 2019).
- Simanjuntak, Victor, G., Kaswari, & Supriantna, E. (2008). *Bahasa Ajar Cetak: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Dirjen Dikit Depdiknas.
- Sandi, I. N., Agung, A. A. G., Candiasa, I. M., Suastra, I. W., Tika, I. N., Pageh, I. M., & Dantes, G. R. (2016). Pedoman Penulisan Karya Ilmiah *Undiksha*. In *Undiksha University Press*. Undiksha University Press.
- Sumarni, T. (2017). Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 18 Kota Pekanbaru. *PIGUR: Jurnal Pendidikan Guru*, 2(1), 40-48.
- Sugarwanto, Okilanda, A. 2020. Pengaruh latihan kelentukan statis terhadap senam lantai forward roll pada atlet usia dini. *Jurnal OfSPORT*. Vol. 4 No. 1
- Wijaya, M. A., & Kanca, I. N. (2018) Buku Ajar Paradikma Baru Pembelajaran PJOK . In *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*.
- Yusuf, Y. (2018). Peningkatan Keterampilan Senam Lantai Siswa Kelas IV SDN Dempelan 01 Melalui Pembelajaran Langsung Dengan Dengan Metode JIGSAW. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*, 8(1), 54-59. <https://doi.org/10.25273/pe.v8i1.2366>.