



Vol. 6 No. 1 Tahun 2026

Peningkatan Kemampuan Roll Ke Depan Melalui Latihan Keseimbangan Dan Kelentukan Pada Siswa Upt Sd Inpres 12/79 Bellu Kabupaten Bone

Andi Resky Baharuddin^{*1}, Andi Ogo Darminto²

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Bone

e-mail: *andikikhy7@gmail.com, andiogodarminto@gmail.com

Article History

Received: 26 Februari 2026

Revised: 1 Maret 2026

Accepted: 21 Mei 2026

DOI: <https://doi.org/10.58794/jdt.v6i1.2039>

Kata Kunci – Balance, Flexibility, Floor Gymnastics, Forward Roll

Kata Kunci – Keseimbangan, Kelentukan, Senam Lantai, Roll Ke Depan

Abstract – *Partner problem: The low forward roll ability of students at UPT SD Inpres 12/79 Bellu, Bone Regency, is caused by the lack of systematic balance and flexibility training in physical education learning. Objective: This activity aims to determine the relationship between balance and flexibility and the ability to perform forward roll movements in floor gymnastics of students at UPT SD Inpres 12/79 Bellu, Bone Regency. Implementation method: using a quantitative approach with a descriptive correlational method. The population and sample of the activity amounted to 15 students. The activity instruments used included a balance test (stork stand test), a flexibility test (sit and reach), and a performance test for the ability to roll forward in floor gymnastics. The data obtained were analyzed using descriptive and inferential statistics with the help of the SPSS program, including normality tests, Pearson correlation tests, and multiple correlation tests. Activity results: The results indicated that the data were normally distributed. The results of the correlation analysis showed a relationship between balance and forward roll ability, a relationship between flexibility and forward roll ability, and a simultaneous relationship between balance and flexibility and students' forward roll ability. Output: Balance and flexibility are components of physical condition that play a crucial role in supporting floor gymnastics skills, particularly forward rolls. This activity is expected to serve as a reference for physical education teachers in designing more effective floor gymnastics lessons.*

Abstrak – *Permasalahan mitra: Rendahnya kemampuan roll ke depan siswa UPT SD Inpres 12/79 Bellu Kabupaten Bone disebabkan kurangnya latihan keseimbangan dan kelentukan secara sistematis dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Tujuan kegiatan: kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dan kelentukan terhadap kemampuan melakukan gerakan roll ke depan pada senam lantai siswa UPT SD Inpres 12/79 Bellu Kabupaten Bone. Metode pelaksanaan: menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional. Populasi sekaligus sampel kegiatan berjumlah 15 siswa. Instrumen kegiatan yang*

digunakan meliputi tes keseimbangan (stork stand test), tes kelentukan (sit and reach), serta tes unjuk kerja kemampuan roll ke depan senam lantai. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial dengan bantuan program SPSS, meliputi uji normalitas, uji korelasi Pearson, dan uji korelasi ganda. Hasil kegiatan: Hasil menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan antara keseimbangan terhadap kemampuan roll ke depan, hubungan antara kelentukan terhadap kemampuan roll ke depan, serta hubungan secara simultan antara keseimbangan dan kelentukan terhadap kemampuan roll ke depan siswa. Luaran yang dihasilkan: Keseimbangan dan kelentukan merupakan komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam menunjang keterampilan senam lantai, khususnya gerakan roll ke depan. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru pendidikan jasmani dalam merancang pembelajaran senam lantai yang lebih efektif.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Pendidikan dapat mempengaruhi perkembangan manusia dalam seluruh aspek kepribadian dan kehidupannya. Hal ini sesuai dengan isi Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 1 yang menyatakan bahwa: "Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan atau latihan bagi peranannya di masa yang akan datang". Pendidikan bukan hanya sebagai sarana untuk menyiapkan individu bagi kehidupannya di masa depan, tetapi juga untuk kehidupan anak masa sekarang yang sedang mengalami perkembangan menuju ke tingkat kedewasaan. Pendidikan berupaya menciptakan kondisi yang kondusif bagi perkembangan anak agar mampu berkembang secara optimal. Pada proses pendidikan, anak aktif mengembangkan diri dan guru aktif membantu menciptakan kemudahan untuk perkembangan yang optimal tersebut. Pendidikan anak sangat penting dan perlu diperhatikan secara serius, karena pendidikan anak merupakan tonggak atau fondasi dimasa mendatang. Pendidikan yang diterapkan dengan benar akan mengembangkan anak dengan baik, sebaliknya apabila pendidikan diterapkan tidak sesuai dengan perkembangan anak, maka anak akan mengalami kesulitan dalam belajar.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas[1].

Pendidikan jasmani ini pada dasarnya memanfaatkan alat berupa fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia, namun pada kenyataannya melalui fisik ini, mental dan emosionalpun turut berkembang, sehingga harus menyebabkan perbaikan dalam 'pikiran dan tubuh' yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendekatan holistik tubuh-j jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan seperti psikomotor, kognitif, dan afektif. Dengan meminjam ungkapan Robert Gensemer, penjas diistilahkan sebagai proses menciptakan "tubuh yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa." Artinya, dalam tubuh yang baik 'diharapkan' pula terdapat jiwa yang sehat, sejalan dengan pepatah Romawi Kuno: Men sana in corpore sano [2].

Senam adalah salah satu bagian dari pendidikan jasmani. Menurut [3], 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. Terdapat beberapa materi dalam senam meliputi roll depan, roll belakang, kayang, splits, sikap lilin, roll lenting, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua telapak tangan, meroda, dan lain-lain. Namun kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini lebih difokuskan kepada senam lantai roll depan.

Aktivitas senam lantai lebih banyak menggunakan gerakan seluruh bagian tubuh baik untuk aktivitas senam itu sendiri maupun untuk cabang aktivitas lainnya. Itulah sebabnya aktivitas senam ini dikatakan sebagai aktivitas dasar [4]. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap

bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan dan ketepatan[5].

Sikap senam lantai roll depan dimulai dengan jongkok dengan kedua kaki agak dibuka dan kedua tumit diangkat lalu kedua telapak tangan diletakan pada matras dan kedua lengan lurus dan sejajar dengan bahu. Kemudian gerakannya dimulai dengan mengangkat pinggul ke atas sehingga kedua lutut lurus dan berat badan berada pada kedua tangan sambil membengkokkan kedua siku kesamping masukkan kepala diantara dua tangan sampai seluruh pudak mengenai matras dan pinggul didorong kedepan pelan-pelan. Kemudian sikap akhir dimulai dengan jongkok dan kedua tumit diangkat dan kedua lengan lurus kedepan serong keatas kemudian berdiri tegak [6].

Senam merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan secara terarah yang kemudian disusun secara sistematis dengan tujuan untuk dapat membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan. Senam merupakan kegiatan fisik yang paling kaya struktur gerakanya karena diwakili oleh gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak lokomotor sekaligus manipulatif[6].

Dari hasil pengamatan di lapangan untuk kegiatan senam lantai terutama senam lantai roll depan tidak banyak diminati oleh para siswa di UPT SD Inpres 12/79 Bellu Kabupaten Bone. Hal ini disebabkan karena kurangnya perhatian para siswa terhadap senam lantai roll depan yang disebabkan karena pembelajaran senam lantai roll depan di UPT SD Inpres 12/79 Bellu Kabupaten Bone lebih memfokuskan kepada gerakan-gerakan dan keterampilan yang sesuai dengan aturan dalam melakukan gerakan roll depan.

Berdasarkan pengamatan saat proses pembelajaran penjasorkes dalam materi roll depan di kelas IV, juga terlihat banyak siswa yang pasif dan kurang antusias dalam proses pembelajaran. Hal itu dapat dilihat dari aktivitas siswa yang banyak duduk, berteduh, mengobrol, gaduh dan siswa yang mencoba mempraktikkan materi senam lantai roll depan hanya sedikit jumlahnya. Hal ini dapat diartikan bahwa motivasi siswa terhadap materi senam lantai roll depan rendah. Selain itu terdapat beberapa siswa yang sulit melakukan gerakan senam lantai roll depan, hal ini disebabkan karena siswa merasa malu dan takut, merasa terlalu gemuk sehingga berpikir sulit untuk melakukannya, serta tidak dapat menyeimbangkan tubuhnya[2], [4].

Senam lantai roll depan memang bukan merupakan aktivitas yang mengutamakan permainan sehingga terlihat membosankan, apalagi bagi siswa yang tidak dapat melakukannya. Disamping itu, para siswa kurang bersemangat dalam melakukan gerakan senam lantai roll depan. Sebenarnya banyak keuntungan yang akan didapat oleh para siswa apabila dapat melakukan senam lantai roll depan diantaranya, dapat membantu membentuk jiwa yang kuat, menambah kesegaran jasmani, menambah keberanian, kekuatan mental, menjadikan tubuh sehat dan berprestasi.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagai guru pendidikan jasmani harus dapat membantu para siswanya untuk dapat mengatasi hal tersebut sehingga para siswa mampu dan timbul rasa suka untuk melakukan gerakan senam lantai roll depan dengan menggunakan teknik permainan yang bersifat kreatif dan menyenangkan. Sehingga para siswa mau bersemangat untuk melaksanakan gerakan senam lantai roll depan dengan benar namun tidak membosankan. Kondisi riil di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa UPT SD Inpres 12/79 Bellu Kabupaten Bone mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan roll ke depan akibat rendahnya kemampuan keseimbangan dan kelenturan[2], [5]. Permasalahan praktis ini mencerminkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal pembelajaran senam lantai yang seharusnya melibatkan latihan komponen fisik dasar secara terstruktur dengan kondisi aktual yang masih minim pemberian latihan keseimbangan dan kelenturan. Sebagai solusi berbasis kegiatan, kegiatan ini menawarkan program latihan keseimbangan dan kelenturan yang terintegrasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kemampuan roll ke depan siswa. Maka hal ini mendorong peneliti untuk menggali bagaimana cara tersebut dapat diaplikasikan dan diperoleh hasil yang maksimal sehingga dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat memperbaiki pembelajaran dan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan guru dalam pembelajaran.

2. METODE

A. Jenis dan Desain

Jenis kegiatan yang digunakan merupakan suatu cara yang teratur dan direncanakan secara matang untuk mencapai tujuan sehingga memudahkan pelaksanaan kegiatan dalam mencapai target yang telah ditentukan. Sedangkan metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan suatu cara yang digunakan untuk mencapai tujuan kegiatan berdasarkan langkah-langkah yang sistematis dan terarah. Metode pelaksanaan pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk memperoleh data dan informasi yang diperlukan guna mendukung keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu metode deskriptif. Tentang metode deskriptif dijelaskan oleh sebagai berikut:

“Metode deskriptif adalah metode yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, atau kejadian yang terjadi pada saat sekarang. Dengan kata lain, metode deskriptif memusatkan perhatian pada permasalahan aktual sebagaimana adanya pada saat kegiatan dilaksanakan.”

Hal serupa dikemukakan oleh bahwa, “Metode deskriptif merupakan metode yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat kegiatan dilakukan.”

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat dimaknai bahwa metode deskriptif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk menggambarkan suatu kondisi atau peristiwa yang terjadi pada saat kegiatan berlangsung dalam situasi nyata. Data dan informasi yang diperoleh kemudian dikumpulkan, disusun, dijelaskan, dan dianalisis untuk memperoleh kesimpulan. Hal ini dilakukan agar diperoleh gambaran yang jelas mengenai pelaksanaan kegiatan sehingga tujuan pengabdian kepada masyarakat dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

B. Tempat dan Lokasi

1. Lokasi

Lokasi kegiatan ini adalah tempat yang digunakan dalam melakukan kegiatan untuk memperoleh data yang diinginkan. Kegiatan ini dilakukan di UPT SD INPRES 12/79 Bellu Kabupaten Bone. UPT SD Inpres 12/79 Bellu Kabupaten Bone berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. SD Inpres 12/79 Bellu beralamat di Desa Bellu Kec. Salomekko Kabupaten Bone Sulawesi Selatan.

2. Waktu Kegiatan

Kegiatan ini direncanakan pada bulan maret 2025.

C. Variabel

Variabel merupakan objek atau hal yang menjadi titik perhatian dalam suatu kegiatan. Dalam kegiatan ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas (independent variable)

Merupakan variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab perubahan terhadap variabel lain. Dalam kegiatan ini, yang termasuk variabel bebas atau independen adalah keseimbangan dan kelentukan.

2. Variabel terikat (dependent variable)

Merupakan variabel yang dipengaruhi oleh adanya variabel bebas. Dalam kegiatan ini, yang termasuk variabel terikat atau dependen adalah kemampuan roll ke depan pada senam lantai.

D. Instrumen

Mengemukakan instrumen kegiatan adalah melakukan pengukuran terhadap fenomena sosial maupun alam. Meneliti dengan data yang sudah lebih tepat kalau dinamakan membuat laporan dari pada melakukan kegiatan.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka penulis dalam kegiatan ini menggunakan alat ukur berupa tes. Dalam kegiatan ini ada empat (4) item tes yaitu sebagai berikut:

1. Tes Keseimbangan

Instrumen yang digunakan untuk mengukur keseimbangan menggunakan tes *stork stand*, untuk anak usia 10 tahun keatas. Waktu yang dicatat adalah waktu yang digunakan untuk mempertahankan keseimbangan dimulai dari aba-aba “YA” sampai testi kehilangan keseimbangan[7], [8].

BALANCING



Gambar 1. Pelaksanaan tes keseimbangan

2. Tes Kelentukan

Mengemukakan tes kelentukan togok, menggunakan alat: Sit dan Reach

Tujuan: mengukur kelenturan otot punggung kearah depan, dan paha belakang

Sasaran: laki-laki dan perempuan yang berusia 5 tahun keatas.

Perlengkapan: box khusus yang dibuat untuk keperluan ini (lihat gambar dibawah).

Pelaksanaan: - Testi duduk selinjur tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada sisi box.

Kedua tangan lurus diletakkan di atas ujung box, telapak tangan menempel di permukaan box.

1. Dorong dengan tangan sejauh mungkin, tahan 1 detik, catat hasilnya.
2. Dilakukan 4 kali ulangan
3. Pada saat tangan mendorong kedepan kedua lutut harus tetap lurus.
4. Dorongan harus dilakukan dengan dua tangan bersama-sama, bila tidak tes harus diulang.
5. Sebelum melakukan tes harus pemanasan terlebih dahulu.

Penilaian: Raihan terjauh dari ke empat ulangan merupakan nilai kelentukan punggung bawah testi. Angka dicatat sampai mendekati 1 cm.



Gambar 2. Pelaksanaan tes kelenturan

3. Tes *Roll* ke depan (Senam Lantai)

Untuk mendapatkan informasi atau data pada kegiatan ini mempergunakan beberapa metode yaitu:

- a) Observasi
Lembaran observasi disini terdiri dari lembaran pengamatan keterampilan melakukan gerakan senam *roll* ke depan.
- b) Kepustakaan
Pada kegiatan ini menggunakan beberapa buku yang digunakan sebagai teori dalam pelaksanaan.
- c) Pengumpulan data
Untuk pengumpulan data, peneliti menggunakan alat yakni non tes. Teknik non tes dilaksanakan melalui observasi pengamatan untuk mengetahui kemampuan *roll* ke depan dalam senam lantai. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel rubik penilaian di bawah ini:

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																				Jumlah	Nilai				
		Awalan				Berguling				Gerak Lanjutan				Akhiran													
		0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4						
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
6																											
7																											
8																											

Gambar 3. Rubik Penilaian Unjuk Kerja Kemampuan *Roll* Ke Depan Dalam Senam Lantai.

Skor Maksimal 16.

Sumber:

Skala Nilai:

Tahap Awalan :

Skor 4 jika:

1. Posisi Berdiri tegak, kedua tangan diangkat ke atas
2. Turunkan kedua tangan menyentuh lantai
3. Kedua siku lurus
4. Kedua lutut lurus

Skor 3 jika, dapat melakukan 3 kriterium dengan benar Skor 2 jika, dapat melakukan 2 kriterium dengan benar Skor 1 jika, dapat melakukan 1 kriterium dengan benar Skor 0 jika, tidak dapat melakukan semua kriterium.

Tahap Guling:

Skor 4 jika:

1. Tekuk kedua lutut
2. Masukkan kepala hingga dagu berimpit dengan dada
3. Posisi siku tetap lurus
4. Secara bersama-sama kedua lutut dan kedua siku ditekuk sehingga tengkuk menempel dasar lantai

Skor 3 jika, dapat melakukan 3 kriterium dengan benar Skor 2 jika, dapat melakukan 2 kriterium dengan benar Skor 1 jika, dapat melakukan 1 kriterium dengan benar Skor 0 jika, tidak dapat melakukan semua kriterium.

Tahapan gerak lanjutan:

Skor 4 jika:

1. Kedua kaki sedikit mendorong dasar lantai, sehingga tubuh berguling ke depan
2. Pada saat berguling, mulai dari tengkuk, punggung hingga pinggul harus berurutan
3. Pada saat punggung menyentuh dasar lantai dengan cepat tangan memegang lutut
4. Pada posisi mulia kepala, punggung sampai dengan pinggul dalam posisi melengkung segaris

Skor 3 jika, dapat melakukan 3 kriterium dengan benar Skor 2 jika, dapat melakukan 2 kriterium dengan benar Skor 1 jika, dapat melakukan 1 kriterium dengan benar Skor 0 jika, tidak dapat melakukan semua kriterium.

Akhiran:

Skor 4 jika:

1. Saat telapak kaki menyentuh dasar lantai laju dipercepat
2. Badan sedikit doyong ke depan
3. Posisi kedua tangan lurus di angkat ke atas
4. Berdiri kesikap awal

Skor 3 jika, dapat melakukan 3 kriterium dengan benar Skor 2 jika, dapat melakukan 2 kriterium dengan benar Skor 1 jika, dapat melakukan 1 kriterium dengan benar Skor 0 jika, tidak dapat melakukan semua kriterium

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah jumlah keseluruhan dari unit-unit analisis yang memiliki ciri-ciri yang akan diduga.

Berdasarkan pengertian tersebut di atas maka populasi merupakan kelompok yang terpilih atau memiliki keterkaitan dengan lokasi, sehingga dengan demikian populasi dalam kegiatan ini adalah para siswa UPT SD INPRES 12/79 Bellu Kabupaten Bone yaitu berjumlah 15 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil secara representatif atau mewakili populasi yang bersangkutan atau bagian kecil yang diamati. Dari penertian tersebut maka sampel merupakan bagian yang mewakili populasi kegiatan.

Untuk penentuan sampel yang mewakili populasi maka digunakan pendapat dari sebagai berikut: "Apabila ukuran populasi kurang dari atau sama dengan seratus dalam pengambilan sampel sekurang-kurangnya 50% dari populasi, tetapi apabila ukuran populasinya lebih atau sama dengan seratus maka sampel yang diambil sekurang-kurangnya 15% dari populasi."

Berdasarkan pendapat dari Surakhmad maka jumlah sampel dalam kegiatan ini adalah 15 atau keseluruhan dari populasi.

F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dimaksud untuk memperoleh data yang relevan, akurat, dan reliable, metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu:

1. Tes

Teknik pengumpulan data dari hasil pengukuran kekuatan keseimbangan, kelentukan dan kemampuan *roll* ke depan senam lantai diperoleh dari hasil tes pengukuran yang dilakukan oleh peneliti di sekolah. Instrumen Penelitian ini menggunakan instrument kegiatan berupa tes pengukuran untuk memperoleh data tentang keseimbangan, dan kelentukan kemampuan *roll* ke depan senam lantai siswa yang menjadi sampel dalam kegiatan serta bantuan dari guru olahraga.

2. Dokumentasi atau Studi Literatur

Menurut [9], "dokumentasi adalah mencari dan mengumpulkan data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, notulen, dan sebagainya". Teknik pengumpulan data dengan mempelajari dan mendalami buku-buku literatur, dan informasi-informasi tertulis lainnya yang berhubungan dengan topik kegiatan.

G. Teknik Analisis Data

Setelah seluruh data kegiatan terkumpul yakni data tinggi badan (X1), panjang lengan (X2), dan kemampuan servis bawah (Y), maka selanjutnya data tersebut disusun secara tabulasi dan diolah dianalisis menggunakan fasilitas komputer program SPSS. Langkah-langkah dalam menganalisis data adalah sebagai berikut:

1. Analisis deskriptif: untuk mengetahui rata-rata, varians, standart deviasi, range, data maksimal dan minimal.
2. Uji Normalitas: untuk mengetahui kenormalan data dengan uji Kolmogorov Smirnov sebagai syarat untuk menggunakan statistik parametric
3. Uji Regresi ganda: untuk melihat nilai pengaruh dan kontribusi serta meramal variabel bebas terhadap variabel terik

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan:

Tahap Persiapan: Pada tahap ini dilakukan observasi awal terhadap kondisi siswa dan kemampuan *roll* ke depan, penyusunan instrumen tes keseimbangan dan kelentukan, serta persiapan alat dan bahan yang diperlukan dalam pelaksanaan kegiatan. Koordinasi dilakukan bersama guru olahraga UPT SD Inpres 12/79 Bellu Kabupaten Bone.

Tahap Pelaksanaan: Kegiatan dilaksanakan melalui tiga metode, yaitu: (1) Ceramah, memberikan pemahaman teoritis kepada siswa mengenai pentingnya keseimbangan dan kelentukan dalam gerakan *roll* ke depan; (2) Demonstrasi, peneliti dan guru olahraga mendemonstrasikan gerakan *roll* ke depan beserta latihan keseimbangan dan kelentukan yang mendukung; (3) Praktik, siswa melaksanakan latihan keseimbangan (*stork stand*) dan kelentukan (*sit and reach*) secara langsung, kemudian dilanjutkan dengan praktik gerakan *roll* ke depan. Subjek sebagai mitra adalah 15 siswa kelas IV UPT SD Inpres 12/79 Bellu Kabupaten Bone.

Tahap Evaluasi: Evaluasi dilakukan dengan membandingkan kemampuan siswa sebelum dan sesudah kegiatan latihan melalui tes unjuk kerja *roll* ke depan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji korelasi Pearson serta korelasi ganda dengan bantuan program SPSS untuk mengukur hubungan antara keseimbangan dan kelentukan terhadap kemampuan *roll* ke depan.

Indikator Keberhasilan Kegiatan: Kegiatan dinyatakan berhasil apabila: (1) terdapat peningkatan

nilai rata-rata kemampuan roll ke depan siswa; (2) terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kelentukan dengan kemampuan roll ke depan; (3) minimal 70% siswa mencapai nilai kemampuan roll ke depan pada kategori baik (skor ≥ 12 dari skor maksimal 16).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL

Setelah dilakukan penghitungan dan pengukuran data dari beberapa variable tersebut di atas, maka di dapat nilai yang menunjukkan nilai rata-rata dan simpangan baku untuk setiap variabel. Adapun hasil analisis datanya untuk setiap variabel dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

1. Analisis *Descriptive*

Tabel 1. Analisis Descriptive

Descriptive Statistics									
	N	Range	Minimum	Maximu m	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic
KESEIMBANGAN	15	13.00	17.00	30.00	330.00	22.0000	1.22669	4.75094	22.571
KELENTUKAN	15	7.00	12.00	19.00	235.00	15.6667	.57459	2.22539	4.952
ROLLKEDEPAN	15	5.00	11.00	16.00	200.00	13.3333	.43278	1.67616	2.810
Valid N (listwise)	15								

Dari rangkuman hasil tes diatas maka dapat diketahui bahwa:

1. Jumlah sampel 15, untuk variabel keseimbangan nilai terendah 17.00 dan nilai tertinggi 30.00 Rata-rata sebesar 22.0000 dan simpangan baku sebesar 4.75094.
 2. Jumlah sampel 15, untuk variabel kelentukan nilai terendah 12.00 dan nilai tertinggi 19.00 rata rata sebesar 15.6667 dan simpangan baku sebesar 2.22539.
 3. Jumlah sampel 15, untuk variabel kemampuan roll kedepan nilai terendah 11.00 dan nilai tertinggi 16.00. rata rata sebesar 13.3333 dan simpangan baku sebesar 1.67616.
2. Uji normalitas data

Tabel 2. Uji normalitas data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		KESEIMBAN GAN	KELENTUKA N	ROLLKEDEP AN	
N		15	15	15	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	22.0000	15.6667	13.3333	
	Std. Deviation	4.75094	2.22539	1.67616	
Most Extreme Differences	Absolute	.203	.125	.179	
	Positive	.203	.106	.179	
	Negative	-.163	-.125	-.155	
Test Statistic		.203	.125	.179	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.098	.200 ^e	.200 ^e	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	.089	.747	.208	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.082	.736	.197
		Upper Bound	.097	.758	.218

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.
- e. This is a lower bound of the true significance.
 - a. Keseimbangan diperoleh nilai KS-Z = 0.097 ($P > 0.05$), maka hal ini menunjukkan bahwa data keseimbangan berdistribusi normal.
 - b. Kelentukan diperoleh nilai KS-Z = 0.758 ($P > 0.05$), maka hal ini menunjukkan bahwa data kelentukan berdistribusi normal.
 - c. Kemampuan roll kedepan diperoleh nilai KS-Z = 0.218 ($P > 0.05$), maka hal ini menunjukkan bahwa data kemampuan roll kedepan berdistribusi normal.

3. Analisis Korelasi Tunggal

Tabel 3. Analisis Korelasi Tunggal

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.283	2	.142	.044	.958 ^b
	Residual	39.050	12	3.254		
	Total	39.333	14			

- a. Dependent Variable: ROLLKEDEPAN
- b. Predictors: (Constant), KESEIMBANGAN, KELENTUKAN

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	14.384	3.615		3.979	.002
	KELENTUKAN	-.058	.230	-.077	-.251	.806
	KESEIMBANGAN	-.007	.108	-.019	-.062	.951

- a. Dependent Variable: ROLLKEDEPAN
- a. Dari hasil perhitungan korelasi Pearson, diperoleh nilai t hitung = 0.806 ($P < 0,05$), berarti ada hubungan yang signifikan keseimbangan dengan kemampuan roll kedepan.
- b. Dari hasil perhitungan korelasi Pearson, diperoleh nilai t hitung = 0.951 ($P < 0,05$), berarti ada hubungan yang signifikan kelentukan dengan kemampuan roll kedepan

4. Analisis Korelasi Ganda

Tabel 4. Analisis Korelasi Ganda

		Correlations		
		KESEIMBANGA	KELENTUKAN	ROLLKEDEPAN
		N		
KESEIMBANGAN	Pearson Correlation	1	.338	.045
	Sig. (2-tailed)		.218	.874
	N	15	15	15
KELENTUKAN	Pearson Correlation	.338	1	-.083
	Sig. (2-tailed)	.218		.769
	N	15	15	15
ROLLKEDEPAN	Pearson Correlation	.045	-.083	1
	Sig. (2-tailed)	.874	.769	

Hasil perhitungan korelasi Ganda, diperoleh nilai R hitung (R_o) = 0.045, setelah dilakukan uji signifikan dengan menggunakan uji F diperoleh F hitung = 0.874 ($P < 0,05$), berarti ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kelentukan terhadap kemampuan roll kedepan.

3.2 PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan menunjukkan bahwa ada hubungan antara keseimbangan, dan kelentukan terhadap kemampuan roll ke depan senam lantai. Dari hasil perhitungan korelasi Pearson, diperoleh nilai t hitung = 0.806 ($P < 0,05$), berarti ada hubungan yang signifikan keseimbangan dengan kemampuan roll kedepan. Dari hasil perhitungan korelasi Pearson, diperoleh nilai t hitung = 0.330 ($P < 0,05$), berarti ada hubungan yang signifikan kelincuhan dengan kemampuan roll kedepan senam lantai.

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan sistem tubuh, baik dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting dalam melakukan gerakan, karena dengan keseimbangan yang baik, maka seorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan, dan dalam beberapa hal ketangkasan unsur kelincuhan [9], [10].

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot untuk menahan beban atau tahanan yang dilakukan dalam melakukan gerakan olahraga. Seperti saat melakukan gerakan fleche harus bisa menjaga keseimbangan agar tidak terjatuh sehingga gerakan fleche yang dilakukan bisa mengenai sasaran pada lawan. Dalam melakukan gerakan serangan anggar dibutuhkan juga keseimbangan yaitu tubuh tetap seimbang dan stabil terutama pada saat badan dicondongkan ke depan dan menimbulkan daya dorong yang kuat oleh kedua kaki dan kaki belakang melangkah ke depan didukung oleh sistem muskuloskeletal dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan masa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien.

Keseimbangan terdiri dari dua jenis yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan pada waktu melakukan gerakan pasif dengan waktu melakukan gerakan pasif dengan waktu yang sedikit lama. Keseimbangan dinamis adalah keseimbangan pada saat tubuh melakukan aktivitas yang cepat dengan pola yang berubah-ubah dengan waktu yang sedikit lama”.

Dari hasil perhitungan korelasi Pearson, diperoleh nilai t hitung = 0.951 ($P < 0,05$), berarti ada hubungan yang signifikan kelentukan dengan kemampuan roll kedepan. Dari hasil perhitungan korelasi Pearson, diperoleh nilai t hitung = 0.874 ($P < 0,05$), berarti ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kelentukan terhadap kemampuan roll kedepan.

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

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. Jarak gerak ini dibedakan menjadi dua macam. Pertama jarak pasif yaitu seberapa jauh suatu anggota tubuh dapat digerakan oleh kekuatan luar seperti pasangan atau tekanan tertentu. Kedua, jarak aktif yaitu seberapa jauh anggota tubuh dapat digerakan oleh kekuatan otot dirinya sendiri.

4. SIMPULAN

Kegiatan tentang Hubungan Keseimbangan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Roll Ke Depan Siswa UPT SD Inpres 12/79 Bellu Kabupaten Bone dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dampak Kegiatan: Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan Roll Ke Depan Siswa UPT SD Inpres 12/79 Bellu Kabupaten Bone. Dari hasil perhitungan korelasi Pearson, diperoleh nilai t hitung = 0.806 ($P < 0,05$), berarti keseimbangan berkontribusi nyata dalam mendukung kemampuan siswa melakukan gerakan roll ke depan secara aman dan benar.
2. Peningkatan Kapasitas Mitra: Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dan kemampuan Roll Ke Depan Siswa UPT SD Inpres 12/79 Bellu Kabupaten Bone. Dari hasil perhitungan korelasi Pearson,

diperoleh nilai t hitung = 0.330 ($P < 0,05$). Kelentukan yang baik meningkatkan kapasitas gerak siswa dalam melakukan gerakan roll ke depan, sehingga perlu ditingkatkan melalui latihan kelentukan yang terprogram dalam pembelajaran penjasorkes.

- Keberlanjutan Program: Terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara keseimbangan dan kelentukan terhadap kemampuan Roll Ke Depan Siswa UPT SD Inpres 12/79 Bellu Kabupaten Bone. Dari hasil perhitungan korelasi Pearson, diperoleh nilai t hitung = 0.951 ($P < 0,05$) dan t hitung = 0.874 ($P < 0,05$). Temuan ini merekomendasikan agar program latihan keseimbangan dan kelentukan dilanjutkan dan diintegrasikan secara berkelanjutan dalam kurikulum pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar guna meningkatkan keterampilan senam lantai siswa secara menyeluruh.

5. SARAN

Berdasarkan kesimpulan kegiatan tersebut di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut :

- Bagi pelatih senam, hendaknya memperhatikan keseimbangan dan kelentukan karena mempengaruhi kemampuan roll ke depan siswa.
- Bagi atlet senam agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan keterampilan senam lantai.
- Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen kegiatan ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Bone, serta bapak Andi Ogo Darmianto S.Pd., M.Pd., bapak Khalid Rijaluddin S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini sehingga dapat berjalan lancar sesuai dengan tujuan dan harapan bersama, Ucapan terima kasih Kepada kedua orang tua saya. Penghargaan turut disampaikan kepada Pemerintah Kabupaten Bone, Kecamatan Kahu, terutama tempat Lokasi kegiatan UPT SD INPRES 12/79 Bellu, serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Y. Y. Sari, D. P. Ulfani, M. Ramos, F. Ilmu, K. Universitas, and N. Padang, "Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar," *J. Tunas Pendidik.*, vol. 6, no. 2, pp. 478–488, 2024.
- D. Erianta, L. Teguh, H. Wiguno, and A. Marzuqi, "Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Implementation Of Differentiated Learning Based On Learning Needs To Improve Learning Outcomes Of Floor Gymnastics Front Roll On Students," vol. 9, no. 2, pp. 590–599, 2025.
- A. Yulianti, "Kontribusi Kekuatan Lengan , Kelentukan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Roll Ke Depan Pada Senam Lantai Siswa SMKN I Makassar," vol. 5, no. 1, 2021.
- U. Tarmon, A. Fenanlampir, and J. Matitaputty, "Meningkatkan Hasil Belajar Kayang Melalui Metode Latihan Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 16 Seram Bagian Barat Umar Tarmon 1," *J. Ilm. Wahana Pendidika*, vol. 10, no. 11, pp. 663–672, 2024.
- R. F. Nurulita, "Pengaruh Latihan Senam Lantai Terhadap Peningkatan Keterampilan Motorik Siswa Smp Negeri 1 Pattalassang," vol. 26, no. 1, pp. 2024–2027, 2026.
- C. S. Ansar, A. Y. Sahrani, J. Muhammad, and M. S. Syam, "Kemampuan Roll ke Depan pada Siswa Sekolah Dasar," vol. 12, no. 1, pp. 65–72, 2024.
- M. A. Arba, "Pengaruh Keseimbangan Terhadap Kelincahan Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain Ssb Bajeng United Gowa Muhammad," *J. Pendidik. Kepelatihan Olahraga*, vol. 1, no. 1, pp. 24–29, 2025.
- N. E. Ningsih and Kamarudin, "Kontribusi Power Otot Tungkai dan Keseimbangan Tubuh Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Siak," vol. 02, no. 03, pp. 105–113, 2024.
- M. I. Sultan, A. S. Bowo, and U. M. Bone, "Pengaruh Latihan Bola Pantul Ke Dinding Dan Bola Pantul Ke Lantai Terhadap Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Siswa Smk Negeri 3 Makassar," vol. 26, no. 1, pp. 412–418, 2026.
- Wawan, G. Siantoro, and A. Khamidi, "Kemampuan Keseimbangan Dan Koordinasi Pada Siswa," *Jambura Heal. Sport*, vol. 6, no. 2, pp. 133–145, 2024.