



## Pengaruh Kelentukan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Roll Depan Pada Atlet Persani Sulsel 2019

### *The Influence of Flexibility and Balance on the Front Roll Ability in the Persani of Sulsel 2019*

Ricky Saputra<sup>1</sup>, Herman<sup>2\*</sup>, Sahabuddin<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

<sup>1,2,3</sup>Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 (Kampus FIK Banta-Bantaeng) Kota Makassar, Sulawesi Selatan, 90222

<sup>1</sup>[rickysaputra@gmail.com](mailto:rickysaputra@gmail.com), <sup>2</sup>[hermandody@unm.ac.id](mailto:hermandody@unm.ac.id), <sup>3</sup>[sahabuddin@unm.ac.id](mailto:sahabuddin@unm.ac.id)

**Received:** 15-May-2021; **Reviewed:** 20-May-2021; **Accepted:** 05-June-2021;

**Published:** 21-June 2021

#### ABSTRAK

Penelitian ini di latar belakang oleh sebagai atlet Persani Sul-Sel 2019 yang masih menemui hambatan dalam praktek roll depan di Gedung Senam Persani Sul-Sel. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan roll depan terhadap atlet Persani Sul-Sel 2019. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survey dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh atlet senam Persani Sul-Sel 2019. Sampel ditentukan sebanyak 32 atlet dengan teknik Propotional Random Sampling. Pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dengan rubrik penilaian dari tahap awal, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase yang mengacu pada nilai Mean dan Standar Deviasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kemampuan roll depan terhadap atlet Persani Sul-sel 2019 adalah rendah. Secara rinci, terdapat 0 atlet (0,00%) dalam kategori baik sekali, 9 atlet (28,12%) dalam kategori baik, 8 atlet (25,00%) dalam kategori cukup, 11 atlet (34,37%) dalam kategori kurang, dan 4 atlet (12,50%) dalam kategori kurang sekali.

**Kata Kunci:** Kelentukan; Keseimbangan; Roll Ke depan; Senam.

#### PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai peranan yang besar dalam kehidupan manusia. Karena dengan olahraga, manusia dapat menjaga kesehatan jasmani dan rohaninya. Senam adalah salah satu olahraga yang mempunyai gerakan sangat kompleks, seluruh otot dalam tubuh berperan penting dalam gerakan senam lantai, Menurut Muhajir (2006: 70) Senam adalah terjemahan dari kata "Gymnastiek" dalam (bahasa Indonesia),"Gymnastic" dalam (bahasa Inggris) "Gymnastiek berasal dari kata "Gymnos" (bahasa Yunani). Gymnos berarti telanjang, Gymnastiek pada jaman kuno memang dilakukan dengan badan setengah telanjang agar gerakan dapat dilakukan tanpa gangguan,

sehingga menjadi sempurna. Senam adalah olahraga dengan gerakan–gerakan latihan fisik secara sistematis, dan dirangkai secara keseluruhan dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis. Olahraga dapat mengangkat derajat seseorang yakni dengan berbagai prestasi yang diraih melalui kejuaraan multi event. Pada masa kini, olahraga senam adalah salah satu dari sekian pilihan olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Menurut Federation Internationale de Gymnastique (FIG) (2017:9) Senam mempunyai beberapa disiplin kecabangan antara lain, 1) Senam Umum, 2) Artistic gymnastic, 3) Rhythmic, 4) Trampoline, 5) Aerobic, 6) Acrobatic. Induk internasional dari cabang senam berada di bawah naungan *Federation Internationale de Gymnastique (FIG)* dan di Indonesia berada di bawah naungan Persatuan Senam Indonesia (PERSANI). Menurut Biasworo Adisuyanto Aka (2009:3) alat-alat yang dilombakan dalam senam artistik adalah sebagai berikut: 1. Senam Artistik Putra (*men artistic gymnastics*), terdiri dari enam alat, yaitu: a. Lantai (Floor Exercise), b. Gelang-gelang (*Rings*), c. Kuda Pelana (Pommel Horse), d. Palang Sejajar (*Parallel Bars*), e. Palang Tunggal (*Horizontal bar*), f. Meja Lompat (*Table Vaulting*). 2. Senam Artistik Putri (*women artistic gymnastics*), terdiri dari empat alat, yaitu: a. Meja Lompat (*Table Vaulting*), b. Palang Bertingkat (*Uneven Bars*), c. Balok Keseimbangan (*Balance Beam*), dan d. Lantai (*Floor Exercise*).

Senam artistik adalah salah satu cabang olahraga yang sangat mengandalkan gerak bagi atletnya, gerakan senam dari tahun ke tahun mempunyai tingkat kesulitan yang terus meningkat, gerakan-gerakan tersebut diatur dalam sebuah buku “*Code of Point*” yang selalu di revisi/diperbarui setiap 4 tahun sekali, banyak peraturan dan dengan mudah mempelajari gerakan yang diajarkan oleh pelatih dengan menyenangkan dan tidak membosankan. Dalam sebuah proses latihan biasanya pelatih hanya memberikan instruksi melalui deskripsi dan praktik dan terkadang anak latih merasa bosan dengan hal tersebut, dalam hal ini buku sebagai media pembelajaran merupakan sebuah sarana dalam pembelajaran yang akan mempermudah bagi pelatih maupun atlet dalam mempelajari sebuah gerakan baru dalam sebuah senam lantai, dengan adanya buku tersebut pelatih dan atlet akan mengetahui semua detail dalam sebuah gerakan baik biomotor dan hal lain yang terkait dengan gerakan yang di pelajari. Saat ini media pembelajaran berupa buku sebagai referensi melatih dan latihan senam artistik di Makassar kurang cukup dan kebanyakan pelatih maupun guru masih sering menggunakan bahan ajar yang menganut pada buku lama, padahal sebuah ilmu dalam senam dari tahun ke tahun mengalami kemajuan dan perubahan yang sangat pesat, dan masalah yang di hadapi oleh pelatih salah satunya adalah karena keterbatasan bahasa yang dimiliki oleh para pelatih. Berdasarkan data dan informasi yang diperoleh dari, materi pembelajaran penjasorkes yang diajarkan ada berbagai cabang olahraga yaitu, sepak bola, futsal, bola basket, bola voli,

atletik, senam lantai, aktivitas ritmik, kasti, *roundes*, aktivitas kebugaran jasmani, dan ilmu tentang kesehatan. Dari sekian banyaknya materi pembelajaran yang ada, materi dari cabang senam lantai adalah pokok bahasan yang akan dibahas lebih lanjut yaitu *roll* depan. Materi *roll* depan merupakan materi lanjutan dari materi dulu yang pernah diajarkan pada waktu sekolah dasar. Materi *roll* depan pada intinya menekankan pada atlet agar dapat menggulingkan badannya melalui bagian belakang kepala mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang. Penilaian dari materi pembelajaran *roll* depan berdasar pada sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir gerakan.

Adapun hal-hal terkait dengan pembelajaran senam lantai artistik yang berlangsung pada atlet Persani Sulsel 2019 yaitu, terdapat sebagian kecil dari atlet yang kurang percaya diri ketika mencoba mempraktikkan gerakan *roll* depan. Terlihat pada saat pelatih memberikan arahan, atlet kurang bersemangat dan gugup pada saat melakukan *roll* depan. Berbanding terbalik dengan atlet yang lain yang sebagian besar terlihat percaya diri pada saat pelatih memberikan arahan dan contoh gerakan *roll* depan. Ada pula atlet yang memiliki postur tubuh tinggi dan badannya agak berisi merasa agak kesulitan melakukan gerakan *roll* depan dan ada juga sebagian atlet yang merasa khawatir bila terjadi cedera dikarenakan dulu pernah mempunyai riwayat cedera pada saat melakukan gerakan *roll* waktu di sekolah dasar. Selain itu, nampak juga atlet yang bisa melakukan *roll* depan tetapi gerakannya kurang sempurna, semisal, pada saat melakukan gerakan awalan kebanyakan atlet masih menggunakan kepala bagian atas untuk tumpuan sehingga terlihat agak kesulitan untuk rangkaian selanjutnya. Ada juga atlet yang dapat melakukan *roll* depan tetapi terlihat kaku dan kurang luwes. Namun dengan kondisi demikian para pelatih tidak kehabisan akal untuk mencoba bereksplorasi guna mengatasi hal sedemikian, sehingga beliau dengan kompetensinya sebagai pelatih mencoba memberikan metode pembelajaran *roll* depan dengan berbagai variasi pembelajaran yang sifatnya membantu mempermudah melakukan dan memahami dasar gerakan *roll* depan, seperti contoh: penggunaan bidang miring, metode bermain mengguling berpasangan, dan metode latihan gerakan sederhana. Selain itu pelatih juga memberikan dorongan motivasi kepada atlet untuk berani mencoba mempraktikkan kembali gerakan *roll* depan dan giat berlatih di rumah. Dengan rasa ingin tahu dan rasa penasaran yang cukup tinggi, atlet terlihat antusias dan terdorong untuk mempraktikkan materi gerakan *roll* depan. Akan tetapi fenomena-fenomena tersebut merupakan gambaran dari sebagian pembelajaran senam lantai *roll* depan terhadap atlet Persani Sulsel 2019.

## METODE

Penelitian ini termasuk penelitian diskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang dimaksudkan untuk menggambarkan keadaan sesuatu secara kuantitas (Suharsimi Arikunto) 2006). Dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan situasi yang berlangsung tanpa pengujian hipotesis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dan pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Dalam hal ini penelitian dilaksanakan di Gedung Senam Persani Sul-Sel. Menurut Arikunto (2006) populasi penelitian adalah keseluruhan dari subyek yang dijadikan sebagai tujuan untuk diteliti. Sedangkan menurut Menurut Sugiyono (2008) bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas subjek atau objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Apabila seorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya juga disebut studi populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet senam lantai artistic putra yang berjumlah 64 orang. Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang akan diteliti (Arikunto, 2006). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode Propotional Random Sampling. Menurut Arikunto (2006) teknik propotional random sampling yaitu teknik pengambilan data proporsi untuk memperoleh sampel yang representatif, pengambilan subyek dari setiap strata atau wilayah ditentukan seimbang atau sebanding dalam masing masing wilayah. Dalam penelitian ini , sampel yang diambil dari 50% jumlah populasi sehingga sampel berjumlah 32 orang atlet. Dalam penelitian ini sumber data yang akan diteliti adalah atlet senam lantai Persani Sulsel 2019. Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menulis nomer urut absen dari setiap atlet kemudian dikocok hingga 50% dari populasi. Dengan demikian ssampel yang diambil sebanding, sesuai dengan teknik propotional random sampling. Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh seorang peneliti dalam mengumpulkan informasi data agar mempermudah pekerjaan peneliti tersebut dan hasilnya lebih baik, atau dapat di artikan lebih cermat, lengkap dan tersusun sistematis (Arikunto, 2006). Instrumen adalah alat bantu peneliti didalam menggunakan metode pengumpulan data. Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan dipakai sebagai alat pengumpul data, agar data dan kegiatannya itu semakin dipermudah olehnya (Arikunto, 2005). Instrumen penelitian ini adalah tes dengan menggunakan rubrik penilaian. Berdasarkan Afri Bernada Cinta Dea (2012) instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu adalah tes unjuk kerja yang dimodifikasi yang digunakan untuk menilai roll depan yang terdiri dari tiga aspek yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir gerakan. Dari setiap aspek yang dinilai terdapat kriteria penilaian yang dituangkan dalam skor. Skor maksimal

setiap atlet adalah 9 jika dapat melakukan semua gerakan sesuai indikator dan skor minimal adalah 0 jika tidak bisa melakukan setiap indikatornya. Setiap atlet akan mendapatkan skor 1 jika mampu melakukan setiap indikatornya, jika tidak mampu melakukan atau tidak sesuai dengan indikatornya maka memperoleh nilai 0 dengan keterangan (-). Setelah selesai membuat kriteria penilaian untuk mengetahui tingkat kemampuan melakukan roll depan. Adapun kisi-kisi penilaian sebagai berikut :

**Tabel 1.**  
Kisi-kisi Rubrik Penilaian Tes Unjuk Kerja *Roll* depan

No.	Variabel	Faktor	Indikator	Skor		
1.	Kemampuan melakukan <i>roll</i> depan	Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan posisi kaki rapat	1		
			2. Kedua lengan diluruskan ke samping telinga	1		
			3. Pandangan mata ke matras	1		
		Tahap Pelaksanaan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus	1		
			2. Masukan kepala diantara kedua tangan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras	1		
			3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1		
			Akhir Gerakan	1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1	
				2. Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga	1	
				3. Pandangan lurus kedepan.	1	
		<b>Jumlah</b>				<b>9</b>

Penetapan sampel yaitu sampel dikelompokkan berdasarkan jumlah nama yang keluar pada saat di lot sebanyak 50% dari jumlah total populasi sehingga jumlah total sample yaitu 20 orang atlet. Setelah individu sampel ditetapkan, maka kegiatan yang dilakukan adalah cara pengumpulan data sampel penelitian yang sering disebut dengan responden. Kegiatan pengumpulan data diawali dengan berdoa dan cek persensi daftar hadir atlet sebagai sampel serta pemberian arahan. Selanjutnya atlet melakukan pemanasan dan penguluran (*stretching*) terlebih dahulu guna mempersiapkan kondisi tubuh sebelum melakukan uji coba roll depan. Dalam uji coba ini atlet hanya diberikan 2 kali kesempatan untuk mempraktikkan gerakan roll depan. Penilaian tes unjuk kerja atlet meliputi tahapan – tahapan teknik roll depan yang benar dengan aspek-aspek dan skor

yang ditentukan. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah Kemampuan melakukan roll depan yang terdiri dari 3 faktor yang harus dicapai dalam penilaian yaitu, tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap akhir gerakan. Setiap subyek atau atlet yang akan dinilai dicantumkan dengan urutan subjek 1 sampai subjek terakhir dengan urutan kekanan. Rubrik penilaian roll depan sebagai berikut :

**Tabel 2.**  
Rubrik Penilaian Roll Depan

FAKTOR	SUBYEK INDIKATOR	SKOR
Tahap Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdiri dengan kaki rapat</li> <li>2. Kedua lengan diluruskan keatas disamping telinga</li> <li>3. Pandangan kearah matras</li> </ol>	
Tahap Gerakan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahan kan lurus</li> <li>2. Masukkan kepala diantara kedua tanagan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel ke matras</li> <li>3. Gulingkan badan ke depan hinga bagian badan mulai, dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras</li> </ol>	
Tahap Akhir Gerakan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat</li> <li>2. Kedua lengan lururs ke atas disamping telinga</li> <li>3. Pandangan lurus kedepan.</li> </ol>	
<b>Jumlah</b>		

Data yang diperlukan dalam penelitian ini berwujud pernyataan atau kemampuan yang diperoleh dari atlet pada proses pembelajaran roll depan. Adapun teknik pengumpulan datanya menggunakan unjuk kerja, jadi setiap atlet harus melakukan roll depan untuk dinilai seberapa besar tingkat kemampuannya dalam melakukan roll depan. Penilaian dilaksanakan berdasarkan pencapaian indikator pada setiap tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir gerakan. Penilaian tersebut menggunakan tes unjuk kerja, dalam tes unjuk kerja aspek yang dinilai adalah tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir gerakan. Kriteria penilaiannya juga dibuat untuk setiap gerakan yang dilakukan atlet. Setiap atlet akan dinilai menurut setiap gerakan yang dilakukan oleh setiap atlet dengan rentang skor 1-9, skor paling rendah yaitu 0 dan skor tertinggi dengan skor 9. Skor 1 jika hanya terpenuhi 1 kriteria, skor 2 jika terpenuhi 2 kriterian dan skor 3 jika terpenuhi 3 kriteria dan seterusnya jika atlet melakukan semua kriteria atau indikator sesuai dengan pedoman maka mendapat skor 9.

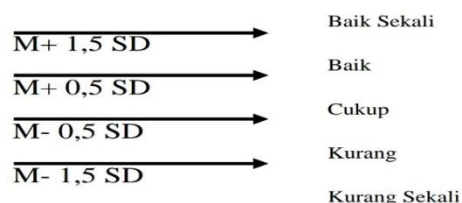
Uji coba instrumen dimaksudkan untuk mengetahui apakah instrument yang disusun benar-benar valid (Arikunto, 2005). Baik buruknya dari instrument ditunjukan oleh tingkat kesahihan (validitas) dan tingkat keandalan (reliabilitas). Berdasarkan instrument rubrik

penilaian roll depan dari skripsi Afri Bernada Cinta Dea (2002) yang telah teruji tingkat Validitasnya dan Realitibilitasnya maka dalam penelitian ini tidak diperlukan lagi dengan uji coba instrument. Adapun hasil dari uji validitas dari Afri Bernada Cinta Dea (2002) menggunakan rumus korelasi *product moment* sebagai berikut :

**Tabel 3 .**  
Validitas dan Reliabilitas

No	Variabel	Validitas	Reliabilitas
1	Tingkat kemampuan melakukan <i>roll</i> / guling depan	0,832	0,768

Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif. Analisis deskriptif dilakukan dengan menganalisa tendensi sentral atau kecenderungan data yang meliputi rerata, median, modus dan standar deviasi. Langkah-langkah teknik analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: menyajikan data sesuai dengan kenyataan hasil pengamatan. Data diperoleh dari skor hasil penelitian tes kemampuan roll depan dalam pembelajaran senam lantai Persani Sulsel 2019. Data disusun dan dirangking berdasarkan mean dan standar deviasi. Penyusunan ini untuk mengetahui rangking atau kedudukan atlet dari hasil tes dan pengukuran. Dalam penyusunan rangking, atlet dibagi menjadi lima kelompok, yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Adapun patokan yang dipergunakan menurut Anas Sudijono (2009) adalah sebagai berikut :



Setelah itu data diolah dalam bentuk persentase. Menurut Anas Sudijono, (2006) rumus mencari persentase tingkat kemampuan *roll* depan terhadap atlet Persani Sulsel 2019 sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

- P : persentase
- F : frekuensi
- M : Jumlah populasi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat kemampuan *roll* depan pada atlet PERSANI SUL SEL terdiri dari tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan. Tahapan gerakan *roll* depan

di atas diukur dengan menggunakan rubrik penilaian yang hasilnya berupa skor. Pada bagian ini akan mendeskripsikan tingkat kemampuan *roll* depan pada atlet PERSANI SUL SEL yang terdiri dari tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 32 responden. Hasil deskripsi data penelitian tentang kemampuan *roll* depan yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.**  
Deskripsi Statistik Kemampuan *Roll* Depan

Statistik Deskriptif	Hasil Analisis
Mean	6.0000
Median	8.0000
Mode	7.00
Std. Deviation	1.02980
Range	3.00
Minimum	6.00
Maximum	9.00
Sum	246.00

Hasil analisis deskriptif untuk kemampuan *roll* depan diperoleh nilai maksimal sebesar 9,00; nilai minimal 6,00; rata-rata (*mean*) sebesar 7,68; *modus* sebesar 7,00 ; nilai tengah (*median*) sebesar 8,00 dan simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 1,02.

**Tabel 5.**  
Tingkat Kemampuan *Roll* Depan Atlet Persani Sulsel 2019

No	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Persen (%)
1	Baik Sekali	$X < 9,23$	0	0,00
2	Baik	$8,21 < X \leq 9,23$	9	28,12
3	Cukup	$7,18 < X \leq 8,20$	8	25,00
4	Kurang	$6,14 < X \leq 7,17$	11	34,38
5	Kurang Sekali	$X > 6,14$	4	12,50
<b>Jumlah</b>			<b>32</b>	<b>100,00</b>

Berdasarkan tabel di atas, secara keseluruhan tingkat kemampuan *roll* depan atlet Persani Sulsel 2019 adalah rendah. Secara rinci, terdapat 0 atlet (0,00%) dalam kategori baik sekali, 9 atlet (28,12%) dalam kategori baik, 8 atlet (25,00%) dalam kategori cukup, 11 atlet (34,37%) dalam kategori kurang, dan 4 atlet (12,50%) dalam kategori kurang sekali.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan Roll depan atlet Persani Sul-Sel 2019 adalah rendah. Hal ini sesuai dengan data yang diperoleh setelah diolah maka secara rinci, terdapat 0 atlet (0,00%) dalam kategori baik sekali, 9 atlet (28,12%) dalam kategori baik, 8 atlet (25,00%) dalam kategori cukup, 11 atlet (34,37%) dalam kategori kurang, dan 4 atlet (12,50%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan *roll* depan pada atlet PERSANI SUL SEL 2019 adalah rendah. Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi para atlet, yaitu dapat memberikan informasi tentang tingkat kemampuan *roll* depan mereka. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengambil langkah-langkah yang tepat dan benar dalam menentukan program-program pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan senam lantai yaitu *roll* depan, sehingga dapat meningkatkan keterampilan dalam melakukan senam lantai *roll* depan, dan juga meningkatkan prestasi senam lantai para atlet. Pelaksanaan penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari, yaitu peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas subjek penelitian sebelum dilaksanakan pengambilan data, sehingga data yang diperoleh merupakan hasil pengambilan data seketika tanpa memperhatikan kondisi fisik subjek apakah mengalami kelelahan atau tidak sebelum pengambilan data. Peneliti juga tidak melakukan pengukuran denyut nadi responden sebelum dilakukan pengambilan data, sehingga kondisi kesiapan para atlet sebelum pengambilan data tidak dapat dikontrol oleh peneliti. Selain itu, kondisi sarana dan prasarana senam lantai yang tidak standar sehingga para atlet tidak dapat melakukan *roll* depan dengan sebaik mungkin.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan *roll* depan pada atlet Persani Sulsel adalah rendah. Secara rinci, terdapat 0 atlet (0,00%) dalam kategori baik sekali, 9 atlet (28,12%) dalam kategori baik, 8 atlet (25,00%) dalam kategori cukup, 11 atlet (34,37%) dalam kategori kurang, dan 4 atlet (12,50%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan *roll* depan pada atlet Persani Sulsel adalah rendah.

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian mengenai tingkat kemampuan *roll* depan pada atlet Persani Sulsel, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut: Bagi para atlet Persani Sulsel agar meningkatkan latihan senam lantai terutama *roll* depan maupun belakang, karena secara keseluruhan kemampuan *roll* depan pada atlet Persani

Sulsel masuk dalam kategori rendah. Bagi para pelatih, diharapkan selalu memberikan dukungan dan dorongan agar kemampuan *roll* depan anak didiknya lebih baik kedepannya adan bisa berprestasi di kanca nasional maupun internasional. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang kemampuan *roll* depan dengan meningkatkan kuantitas dan kualitasnya. Secara kuantitas yaitu dengan menambah jumlah subjek penelitian, dan secara kualitas dengan memberikan perlakuan yang sekiranya dapat meningkatkan kemampuan *roll* depan para atlet Persani Sulsel.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Agus Mahendra. (1999). *Senam*. Jakarta: Depdikbud
- Agus mukholid. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yudhistira
- Afri Bernada Cinta Dea, (2012) *Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 3 Pengasih*. Yogyakarta: FIK UNY
- Anas Sudijono. (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Anggiat M. Sinaga. (2001). *Pengertian Kemampuan*. Diakses
- Arma Abdoellah dan Agus Manadji. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- BSNP. (2006). *Panduan Penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan.
- Effendi C. dan Herawati L. (2009). *Puskesor dan Sport Clinic*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Nomor 1 Tahun 2010) Hlm 3.
- Hasan Alwi. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka Hendra Agusta (2009) *Pola Gerak Dalam Senam*. Jakarta: CV. Ipa Abong Imam Hidayat. (1982). *Senam dan Metodik*. Jakarta: PT Abadi.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan SMP untuk Kelas VIII*, Jakarta: Yudhistira
- Muhajir & Sutrisno Budi. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemdikbud.
- Robbins. (2007). *Abilities and Skills Edisi 12*. Jakarta : Salemba empat
- Roji. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: Erlangga
- Sri Heriyanti. (2008). *Identifikasi Kesulitan Belajar Siswa Kelas VII SMP N 24 Purworejo Dalam Pembelajaran Guling Belakang*. Yogyakarta: FIK UNY
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi)*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Toho Cholik Mutohir. (2002). *Gagasan-gagasan tentang pendidikan Jasmani dan Olahraga*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Nomor 1 tahun 2010) Hlm 3.