

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek latihan yang paling dasar untuk dilatih dan ditingkatkan. Dalam teori latihan, ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih berkaitan dengan kondisi fisik, yaitu: (1) latihan fisik; (2) latihan teknik; (3) latihan taktik; dan (4) latihan mental. Dengan melakukan latihan kondisi fisik siswa akan dapat meningkatkan prestasi olahraga. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik diperlukan persiapan latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan kondisi fisik. Daya tahan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting untuk dilatih dan ditingkatkan menjadi stamina dalam upaya mencapai prestasi yang optimal. Menurut Marta Dinata (2005: 55) menyatakan bahwa, “daya tahan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan fisik untuk waktu yang lama, hal ini penting dalam olahraga dengan lama waktu melebihi satu menit”.

Kondisi fisik sangat berhubungan dengan kesegaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang. Karena apabila seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka seseorang tersebut pasti juga dikatakan memiliki kondisi fisik yang baik pula. Hal ini sejalan dengan pendapat Suharjana (2006: 11) yang menyatakan bahwa, “kesegaran jasmani adalah kualitas

seseorang untuk melakukan aktifitas sesuai pekerjaannya seara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan secara berlebihan”.

Berdasarkan beberapa paparan diatas dapat disimpulkan bahwa, seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktifitas dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dikarenakan kondisi fisik yang prima dalam setiap aktifitas yang dilakukan.

Adapun komponen atau macam-macam kondisi fisik menurut Nurhasan (2005: 5-6) diantaranya adalah:

- a. Kondisi Fisik yang Berhubungan dengan Kesehatan
 - 1) Daya tahan (*aerobic endurance*);
 - 2) Kekuatan otot (*muscular strenght*);
 - 3) Daya tahan otot (*musculea endurance*);
 - 4) Kelentukan (*flexibility*);
 - 5) Komposisi tubuh (*body composition*).
- b. Kondisi Fisik yang Berhubungan dengan Ketrampilan
 - 1) Kelincahan (*agility*);
 - 2) Keseimbangan (*balance*);
 - 3) Koordinasi (*coordination*);
 - 4) Daya (*power*);
 - 5) Kecepatan (*speed*);
 - 6) Reaksi (*reaction time*).

2. Kelentukan

Kelentukan adalah salah satu komponen fisik yang sangat penting yang berkaitan dengan prestasi olahraga senam. Kelentukan dalam bahasa Inggris disebut dengan *flexibility* yang sering juga disamakan dengan *suppleness* dan *joint mobility*, yang artinya adalah jarak kemungkinan gerak dari suatu persendian atau kelompok sendi (seberapa besar jarak yang dicapai, semakin baik pula kelentukan dari sendi itu sendiri). Jarak gerak ini dibedakan menjadi dua macam, yaitu jarak pasif dan jarak aktif. Jarak pasif berarti seberapa jauh anggota tubuh dapat digerakkan oleh kekuatan luar seperti pasangan atau tekanan tertentu. Sedangkan jarak aktif berarti seberapa jauh anggota tubuh dapat digerakkan oleh kekuatan otot dirinya sendiri.

Menurut Agus Mahendra (2001: 44) menyatakan bahwa, “kelentukan adalah kualitas spesifik yang menyatakan bahwa, seseorang bisa jadi fleksibel dalam salah satu persendiannya tetapi tidak dalam sendi yang lain”. Sedangkan menurut Arie Asnaldi dalam Biasworo Adisuyanto Aka (2009: 55-56) menyatakan bahwa, “fleksibilitas merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas, dan untuk memperoleh kelentukan tubuh yang baik, seorang anak didik harus melalui tahapan-tahapan latihan yang terarah, berawal dari yang ringan dan tidak menimbulkan rasa sakit yang berlebihan karena pada tahap membutuhkan keuletan terhadap anak didik untuk menahan rasa sakit”.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa dalam pembelajaran fleksibilitas mempunyai tiga metode, yaitu secara dinamis (bergerak), statis (diam), dan gabungan statis dan dinamis (diam kemudian digerakkan). Maka, hendaknya guru memberikan pembelajaran kelentukan dua-duanya secara bergantian agar memperoleh hasil yang optimal.

Adapun bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk melatih kelentukan atau fleksibilitas menurut Biasworo Adisuyanto Aka (2009: 56) adalah:

- a. Peregangan dinamis, cara melakukannya adalah dengan menggerakkan anggota tubuh secara ritmis dengan gerakan memutar dan memantulkan anggota tubuh sehingga otot tubuh terasa seperti diregangkan;
- b. Peregangan statis dilakukan cara mengambil sikap sedemikian rupa sehingga meregangkan otot tertentu;
- c. Peregangan pasif melakukan gerakan relaksasi terhadap kelompok tertentu.
- d. Peregangan kontraksi relaksasi melakukan gerakan kontraksi terhadap suatu tahanan yang diberikan oleh orang lain kepada sekelompok otot selama 6 detik.

Menurut Hamidah dalam Naning Haryati (2008: 13) menyatakan bahwa, “kelentukan adalah kemungkinan gerak persendian atau golongan persendian pada bagian tubuh yang bukan tangan dan kaki”.

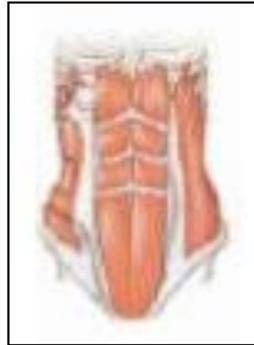
Berdasarkan beberapa paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan sendi dalam melaksanakan gerakan pada ruang gerak sendi secara maksimal dengan melakukan penguluran seluas-luasnya untuk kelancaran melakukan segala aktifitasnya. Jadi, yang dimaksud dengan kelentukan disini adalah kemampuan sendi pada bagian tubuh untuk bergerak pada ruang sendi secara maksimal.

3. Kekuatan Otot Perut

Setiap melakukan aktifitas suatu cabang olahraga pada dasarnya adalah membuat unsur fisik terlibat langsung dalam aktifitas tersebut. Dalam cabang senam khususnya roll depan dikenal sebagai olahraga yang membutuhkan kekuatan dalam setiap gerakan yang dilakukan. Oleh karena itu, dalam usaha meningkatkan kemampuan fisik maka prioritas utama dalam program latihan adalah pengembangan dan peningkatan daya kerja fisik khususnya kekuatan otot. Disisi lain, untuk mengembangkan kemampuan fisik haruslah direncanakan secara sistematis dan terarah dengan tujuan agar kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh meningkat, sehingga dalam melakukan gerakan olahraga khususnya olahraga senam materi roll depan dapat dilakukan dengan baik, efektif, dan efisien.

Bagian otot perut terdapat dua otot parallel yang dipisahkan oleh sebuah garis tengah dari jaringan ikat yang disebut *linea alba* (garis putih). Rektus dilintasi tiga garis *fibrosa* yang dihubungkan oleh persimpangan *tendon*. Sedangkan menurut Wingered dalam Syaifudin (2002: 151)

menyatakan bahwa, “otot yang terdapat pada perut adalah *muskulus tranverus abdominus*, *muskulus tendinous interseksi*, *muskulus rektus abdominus*, *muskulus obliques eksternus*, *muskulus obliques internus*, dan *muskulus aponerosisi eksternal*”.



Gambar 2.1. Otot Perut
(Brian Cole & Rob Panariello, 2015: 31)

Hariawati Hartanto (2013: 193) mengatakan bahwa, “abdomen adalah bagian batang tubuh diantara thorax dan pelvis”. *Abdomen* merupakan wadah dinamik, fleksibel, yang menempati hampir semua organ pada sistem pencernaan dan sebagian sistem *urogenital*. Sedangkan menurut Razi Siregar (2000: 148) mengatakan bahwa, “otot abdominal merupakan panunjang utama dari daerah perut”.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan otot perut berfungsi sebagai stabilitas gerak. Otot perut yang kuat bermanfaat untuk menstabilkan gerakan sebelum melakukan roll depan atau *roll* depan. Menurut Brian Cole & Rob Panariello (2015: 47) menyatakan bahwa, “bagian perut dapat dipecah menjadi dua kategori dasar: perut dalam dan perut luar”. Tujuan dalam otot perut adalah stabilitas, menstabilkan bagian tengah untuk memastikan postur tubuh pada posisi yang tepat dan

menyediakan platform yang stabil. Ini memberi stabilitas untuk mendukung tubuh selama sikap awalan, berguling, dan mendarat.

Analisis otot yang bekerja pada saat melakukan roll depan adalah *transverses abdominis*, *internal oblique*, *quadrates lumborum*, *longissimus thoracis*. Sedangkan bentuk tes yang dapat mengetahui kekuatan otot pada bagian perut dapat menggunakan *sit up test*.

Menurut Santoso dan Dikidik (2012: 98) menyatakan bahwa, “anatomi adalah kesesuaian struktur tubuh dengan tugas fisik yang harus dilakukan, seperti tinggi badan, berat badan, kelengkapan anggota badan, ukuran berbagai bagian badan, dan terhadap tugas fisik yang harus dilaksanakan”. Berdasarkan penjelasan tersebut, anatomi otot perut merupakan ilmu cara menguraikan tubuh manusia dalam spesifikasi otot perut (*abdomen*) yang diangkat, dipelajari, dan diperiksa dengan menggunakan mikroskop.

Menurut Hariawati Hartanto (2013: 198-199) menyatakan terdapat empat otot yang menyusun pada dinding *abdomen*, antara lain:

a. *Musculus Oblique External Abdominal*

Otot ini terbesar dan paling superficial dari tiga otot *abdominal anterolateral*. Otot ini berada di belakang tulang rusuk bagian bawah dan melintas menuju panggul. Otot ini berfungsi untuk menunjang pergerakan tulang belakang dan menjaga kestabilan tulang belakang saat melakukan latihan yang membuat tubuh menekuk ke samping.

b. *Musculus Oblique Internal Abdominal*

Otot ini berfungsi menekan dan menopang *viscera abdominal*, memfleksikan, dan merotasi batang tubuh. Otot ini berada di bawah *musculus oblique external abdominal*.

c. *Musculus Transverse Abdominal*

Otot ini berada paling dalam diantara ke tiga otot yang lain, *transverse abdominal* berperan dalam menstabilkan punggung bagian bawah. Para ahli menyatakan bahwa saat melakukan aktifitas seperti berjalan, berlari, dan sebagainya, otot ini adalah yang pertama kali aktif bergerak.

d. *Musculus Rectus Abdominal*

Otot ini adalah stau otot mirip ambin, lebar, dan panjang. Otot ini merupakan otot bertikal utama pada dinding *abdomen anterior*.

4. Kekuatan Otot Lengan

Menurut Y. S. Santoso Giriwijoyo, dkk. (2005: 71-73) menyatakan bahwa, “kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Latihan yang paling sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah latihan tahanan (*resistance exercise*)”. Ditinjau dari tipe kontraksi otot, latihan tahanan terbagi dalam tiga kategori, yaitu:

a. Kontraksi Isometrik

Kontraksi isometrik atau kontraksi static merupakan kontraksi sekelompok otot tanpa gerakan anggota tubuh. Bentuk latihan dapat

berupa mengangkat, mendorong, atau menarik benda yang tak dapat digerakkan seperti tembok, pohon, dll.

b. Kontraksi Isotonik

Kontraksi isotonik nampak anggota tubuh bergerak. Sekelompok otot memanjang dan memendek, karena itu kontraksi isotonik juga disebut kontraksi dinamik.

c. Kontraksi Isokinetik

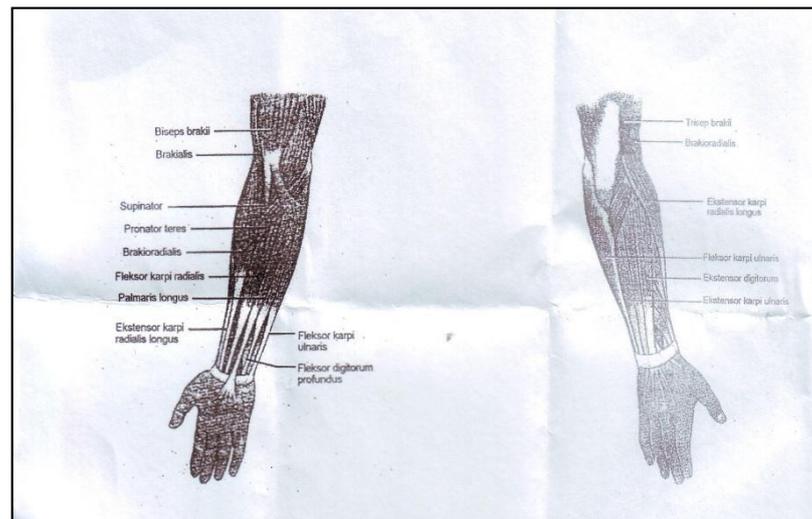
Otot mendapatkan tahanan yang sama melalui seluruh ruang geraknya sehingga otot bekerja secara maksimal pada setiap sudut ruang gerak persendiannya.

Menurut Djoko Pekik, dkk. (2009: 31) menyatakan bahwa, “meningkatkan kekuatan otot kaki tergantung pada beberapa faktor yang dapat disesuaikan dengan latihan karena tekanan tertentu seperti kekuatan, benang-benang otot akan menjawabnya dengan kerja lebih efisien dan responsif terhadap rangsangan yang datang dari pusat susunan saraf”. Maka, kekuatan sudah digambarkan sebagai usaha maksimal yang oleh otot atau kelompok otot atau kelompok otot untuk mengatasi sebuah tahanan.

Sedangkan menurut Agus Mahendra (2001: 163) menyatakan bahwa, “kekuatan adalah jumlah daya maksimum yang dikeluarkan otot atau sejumlah otot, kegiatan otot murni tidak begitu umum dalam senam dan kekuatan diukur dalam sejumlah unit daya”. Jadi, seseorang dikatakan sudah melakukan usaha maksimum jika seseorang tersebut sudah

mengerahkan seluruh kemampuan ototnya untuk mengangkat beban seberat-beratnya. Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan gerak dengan usaha maksimum. Pada bagian lengan terdapat dua bagian atas dan lengan bagian bawah.

Otot lengan terdiri dari otot lengan atas dan otot lengan bawah. Menurut Syaifuddin (2006: 96-100) mengatakan bahwa, “otot lengan atas terdiri dari otot-otot fleksor yaitu *M. Biceps Brachii*, *M. Brachialis*, *M. Korakobrakialis*, dan otot ekstensor yaitu *M. Triceps Brachii*. Sedangkan otot lengan bawah terdiri atas otot *ekstensor karpiradialis longus*, *ekstensor karepiradialis brevis*, *ekstensor karpi ulnaris*, *supinator*, *pronator teres*, *fleksor karpiradialis*, *Palmaris longus*, *fleksor karpi ulnaris*, *fleksor digitorum profundus*, *ekstensor digitorum*”.



Gambar 2.2. Otot Lengan
(Syaifuddin, 2006: 96-100)

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dipaparkan dapat ditarik kesimpulan bahwa, kekuatan otot lengan merupakan kemampuan

sejumlah otot atau sekelompok otot untuk membangkitkan tegangan atau melawan tahanan (*resisten*).

5. Hasil Belajar Roll depan

Materi senam roll depan merupakan materi yang mempunyai gerakan dengan melakukan putaran. Putaran mempunyai peran penting dalam pengembangan koordinasi, menyediakan sedemikian banyak jenis variasi dalam program senam. Menurut Mahindra (2010: 66-67) mengatakan bahwa, “putaran berhubungan dengan gerak berputar yang berporos pada internal (tubuh), baik secara longitudinal, transversal, maupun medial (*anterior posterior*). Sedangkan macam-macam teknik senam lantai adalah putaran yang berporos *transversal* (dari samping ke samping). Teknik putaran ini adalah meliputi gerakan-gerakan *roll* depan, *roll* belakang, salto depan, dan salto belakang”.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa teknik senam lantai yang bisa digunakan dan salah satu yang dipraktikkan dan diajarkan disekolah dasar adalah materi senam roll depan.

Menurut Biasworo Adi Suyanto (2009: 76-77) menyatakan bahwa, “roll depan adalah ketrampilan dasar sebagai pengendalian dan penguasaan tubuh saat melakukan gerakan putaran ke depan dan ke belakang, penguasaan gerakan tersebut melalui proses dan waktu yang sangat panjang serta dibutuhkan disiplin yang tinggi dengan melalui proses tahapan yang berjenjang dan terhadap peningkatan kesehatan dan

kebugaran anak didik juga dapat meningkatkan ketrampilan gerak lainnya yang lebih sulit”.

Menurut Suyati, dkk. (1997: 428) menyatakan bahwa, “*roll* depan atau *forward roll* berarti menggulingkan atau menggelinding ke depan. Benda dapat menggelinding karena bentuknya bulat. Jadi, dalam *roll* pun bentuk tubuh harus dibulatkan”. Sedangkan menurut Roji (2007: 112) menyatakan bahwa, “bergerak dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga badan dapat bergerak berguling seperti benda bulat”.

Berdasarkan beberapa paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa *roll* depan adalah bergerak dengan membulatkan badan ke depan melalui belakang badan (tengkuk, pinggang, pinggul dan panggul bagian belakang).

Menurut Roji (2007: 112) memberikan tahapan cara melakukan *roll* depan dari sikap awalan jongkok, yaitu:

a. Tahap Persiapan

- 1) Lakukan sikap jongkok menghadap ke arah gerakan.
- 2) Kedua telapak tangan diletakkan di atas matras.

b. Tahap Gerakan

- 1) Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus.
- 2) Masukkan kepala diantara kedua lengan hingga pundak.

c. Menempel Matras

Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang menyentuh matras.

d. Akhir Gerakan

- 1) Kembali pada sikap jongkok.
- 2) Kedua lengan lurus ke depan.
- 3) Pandangan ke arah depan.

Sedangkan menurut Roji (2007: 113) cara melakukan roll depan dari sikap awalan berdiri, antara lain:

a. Tahap Persiapan

- 1) Berdiri menghadap matras.
- 2) Kedua lengan diluruskan ke atas di samping telinga.
- 3) Pandangan ke depan.

b. Tahap Gerakan

- 1) Letakkan kedua telapak tangan pada matras kedua lutut tetapi dipertahankan lurus.
- 2) Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua siklut ditekuk ke samping dan pundak menempel matras.
- 3) Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang menyentuh matras.

c. Akhir Gerakan

- 1) Setelah posisi jongkok lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat.
- 2) Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga.
- 3) Pandangan ke depan atas.

Menurut Suyati, dkk. (1997: 429) menyatakan kesalahan umum yang terjadi dalam gerakan roll depan, yaitu:

- a. Tumpuan tangan tidak tepat, terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh dari ujung kaki.
- b. Tumpuan tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan terganggu atau tumpuan tangan tidak seimbang dapat mengakibatkan badan jatuh ke samping.
- c. Saat tangan dibengkokkan bukan bahu yang terletak di matras tetapi kepalanya.
- d. Gerakan *roll* tidak lancar terlalu perlahan atau bahkan ada saat berhenti.
- e. Terlalu lambat tangan memegang kaki saat panggul mengenai matras.
- f. Tangan tidak menolak saat gerakan *roll* dilakukan.

Sedangkan menurut Suyati, dkk. (1997: 429) menjelaskan faktor-faktor yang menentukan keberhasilan hasil belajar gerakan roll depan adalah:

- a. Tumpuan tangan selebar bahu dan jarak tidak terlalu jauh dari ujung kaki.

- b. Dagu menempel ke dada disaat akan melakukan gerakan roll depan baik itu dari posisi awal maupun disaat mengguling.
- c. Saat tangan dibengkokkan kepala bagian belakang yang menempel ke matras dan bukan bahu.
- d. Gerakan roll depan dilakukan secara cepat dan tidak boleh ragu maupun pelan disaat melakukannya.
- e. Tangan memegang lutut disaat mengguling sehingga gerakan berbentuk bulat.
- f. Tangan menolak saat gerakan roll depan dilakukan baik dari posisi awal untuk menunjang gerakan roll depan yang baik disaat gerakan akhir.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk mendukung kajian teori yang sudah dipaparkan diatas, maka peneliti berikan penelitian yang relevan sebagai pendukung dan landasan untuk kajian hipotesis yang akan dijelaskan. Hasil penelitian yang relevan adalah sebagai berikut:

1. Penelitian oleh Naning Haryati (2008) yang berjudul, “Hubungan Antara Kelentukan Tugok dan Kekuatan Otot Punggung dengan Roll depan Siswa Kelas Atas Pada SDN Tlogo Kasihan di Kab. Bantul”. Metode yang digunakan adalah metode survey, dan populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas (4, 5, dan 6) SDN Tlogo Kasihan Kab. Bantul tahun pelajaran 2008/2009 yang berjumlah 50 siswa. Teknik analisis datanya

menggunakan analisis regresi dengan taraf signifikan hasil 5%. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan hubungan antara masing-masing variabel dengan roll depan kelentukan togok 0,351, $p < 0,05$ (signifikan), kekuatan otot punggung 0,299, $p < 0,05$ (signifikan), sumbangan kelentukan togok 12,351%, sedangkan kekuatan otot punggung sebesar 7,231%. Jadi, kesimpulannya adalah Ada korelasi yang signifikan antara kelentukan togok dan kekuatan otot punggung dengan roll depan dan masing-masing variabel memberikan sumbangan yang berarti.

2. Penelitian oleh Handi Afani (2013) yang berjudul, “Upaya Peningkatan Keaktifan Siswa dalam Pembelajaran Senam Lantai Roll depan Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Kedungrandu Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas”. Penelitian ini menggunakan pendekatan bermain dalam pembelajaran senam lantai roll depan untuk mengaktifkan siswa. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang berlangsung dalam siklus yang mencakup perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri 3 Kedungrandu Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas sebanyak 28 siswa. Penelitian berlangsung dari bulan Juni 2013 sampai dengan bulan Juli 2013 di SD Negeri 3 Kedungrandu Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah lembar observasi keaktifan dan lembar unjuk kerja siswa dengan berstandar kepada Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 7,5. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa

pada siklus pertama menunjukkan keaktifan siswa sudah tercapai yakni siswa aktif sebanyak 28 orang (100%). Sedangkan ketuntasan siswa sebanyak 25 orang (89,28%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam lantai roll depan melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan keaktifan siswa dan hasil belajar siswa dengan 1 siklus.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teori yang sudah dipaparkan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa roll depan merupakan salah satu materi pembelajaran yang termasuk dalam golongan senam yang wajib diajarkan mulai dari tingkat Sekolah Dasar. Karena, materi roll depan ini sudah masuk ke dalam kurikulum mata pelajaran Penjaskesrek.

Gerak roll depan merupakan gerakan guling ke depan melalui bagian belakang (tengkuk), punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. Agar mendapatkan hasil belajar roll depan yang maksimal dan mampu melakukan gerakan roll depan dengan lancar, maka siswa diharapkan mempunyai kemampuan kelentukan, kekuatan otot perut, dan kekuatan otot lengan yang baik.

Kelentukan menjadi unsur yang sangat penting dalam melakukan gerakan roll depan, karena dalam melakukan roll depan harus memiliki kelentukan tubuh yang baik sehingga dapat membulatkan badannya. Selain itu, kekuatan otot perut juga harus dilatih agar dapat menahan tubuh saat

melakukan gerakan awalan sampai akhir roll depan. Untuk kekuatan otot lengan dapat digunakan untuk menopang tubuh saat tubuh diangkat secara perlahan lalu berat badan mulai dipindahkan ke depan hingga sampai melakukan gerakan berguling. Oleh karena itu, untuk mendukung siswa melakukan depan dengan baik dan benar diperlukan kekuatan otot lengan yang kuat pada saat digunakan sebagai tumpuan kedua tangan baik dari sikap awalan maupun akhir.

D. Hipotesis

Hipotesis perlu diujikan pada penelitian atas kebenarannya. Dengan demikian hipotesis yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini berdasarkan pada kajian teori dan kerangka berpikir adalah sebagai berikut:

1. Ada korelasi antara kelentukan dengan hasil belajar roll depan pada siswa kelas VI SD Negeri Gondang 3 Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020.
2. Ada korelasi antara kekuatan otot perut dengan hasil belajar roll depan pada siswa kelas VI SD Negeri Gondang 3 Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020.
3. Ada korelasi antara kekuatan otot lengan dengan hasil belajar roll depan pada siswa kelas VI SD Negeri Gondang 3 Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020.
4. Ada korelasi antara kelentukan, kekuatan otot perut, dan kekuatan otot lengan dengan hasil belajar roll depan pada siswa kelas VI SD Negeri Gondang 3 Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020.