

ABSTRAK

Inu Permono Aji. *HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN, KELENTUKAN TUBUH DAN INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP PRESTASI ROLL DEPAN SENAM LANTAI PADA SISWA KELAS ATAS MI GUPPI SEKAR TAHUN 2023.* Skripsi. Pacitan: STKIP PGRI Pacitan.2023.

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dengan roll depan; 2) Mengetahui hubungan antara kelentukan tubuh dengan roll depan; 3) Mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh dengan roll depan; dan 4) Mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan indeks massa tubuh dengan roll depan pada siswa MI GUPPI Sekar.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sumber data dalam penelitian kali ini adalah siswa-siswa kelas 4,5 dan 6 MI GUPPI Sekar yang berjumlah 42 Siswa dengan metode total sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan Teknik tes dan pengukuran dan mencatat keseluruhan data angka yang didapatkan. Teknik analisis yang dilakukan adalah menggunakan rumus uji *korelasional pearson* pada jendela aplikasi SPSS.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, yaitu: Kekuatan otot lengan berpengaruh positif dan signifikan terhadap roll depan senam lantai. Kelentukan tubuh berpengaruh positif dan signifikan terhadap roll depan senam lantai. Indeks massa tubuh berpengaruh negative dan signifikan terhadap roll depan senam lantai. Ketiga variabel bebas pada penelitian kali ini memiliki hubungan terhadap prestasi roll depan.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Tubuh, Indeks Massa Tubuh, Roll Depan.

ABSTRACT

Inu Permono Aji. THE RELATIONSHIP BETWEEN ARM MUSCLE STRENGTH, BODY FLEXIBILITY, AND BODY MASS INDEX TOWARD FRONT ROLL ACHIEVEMENT IN UPPER-CLASS MI GUPPI SEKAR STUDENTS IN 2023. Thesis. Pacitan: STKIP PGRI Pacitan.2023.

This study aims to: 1) determine the relationship between arm muscle strength and forward roll, 2) determine the relationship between body flexibility and forward roll; 3) Knowing the relationship between body mass index and front roll; and 4) Knowing the relationship between arm muscle strength and body mass index with a front roll on MI GUPPI Sekar students.

This research is research. This research uses quantitative methods. The data sources in this study were students in grades 4, 5, and 6 of MI GUPPI Sekar, totaling 42 students using the total sampling method. Data collection techniques use test and measurement techniques to record all the numerical data. The analysis technique used is the Pearson correlation test formula in the SPSS application window.

The results obtained in this study, namely: Arm muscle strength has a positive and significant effect on the front roll of floor exercise. Body flexibility has a positive and significant impact on the front roll of floor exercise. Body mass index negatively and significantly affects the front roll of floor exercise. The three independent variables in this study have a relationship with forward roll achievement.

Keywords: Arm Muscle Strength, Body Flexibility, Body Mass Index, Front Roll.