

HUBUNGAN PERCAYA DIRI DAN FLEKSIBILITAS TUBUH TERHADAP KEMAMPUAN GULING BELAKANG SENAM LANTAI DI SMK AL-FATHIMIYAH

Hariobimo Gunadi¹, Akhmad Dimyati², Ruslan Abdul Gani³

¹Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan rekreasi
FKIP, Universitas Singaperbangsa Karawang

²Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
FKIP, Universitas Singaperbangsa Karawang
Jln. HS. Ronggo Waluyo Karawang 41361

¹1910631070065@student.unsika.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menambah informasi mengenai hubungan antara kepercayaan diri terhadap kemampuan guling belakang senam lantai, hubungan antara fleksibilitas tubuh terhadap kemampuan guling belakang senam lantai, dan hubungan antara kepercayaan diri dan fleksibilitas tubuh secara simultan terhadap kemampuan guling belakang senam lantai. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional yang dilaksanakan pada santriwan santriwati di SMK Al- Fathimiyah, Telukjambe Timur Kabupaten Karawang pada tahun 2023. Dengan populasi berjumlah 142 orang dan diambil sampel sebanyak 42 orang menggunakan proporsional random sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah g-form untuk mengukur percaya diri, sit and reach v test untuk mengukur fleksibilitas tubuh, dan tes kinerja untuk mengukur kemampuan guling belakang senam lantai. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi. Analisis data menunjukkan bahwa hubungan dalam guling belakang berkorelasi secara signifikan dengan Percaya diri, fleksibilitas tubuh, dan percaya diri dan fleksibilitas tubuh dengan terdapatnya tingkat keeratan yang sedang dengan kontribusi sebesar 16,7%.

Kata kunci: Percaya diri, fleksibilitas tubuh, guling belakang, senam lantai

Abstract

This study aims to add information about the relationship between self-confidence and the ability to roll back in floor exercises, the relationship between body flexibility and the ability to roll back in floor exercises, and the relationship between confidence and body flexibility simultaneously to the ability to roll back in floor exercises. This study used a quantitative approach with a correlational method which was carried out on female students at Al-Fatimiyah Vocational School, Telukjambe Timur, Karawang Regency in 2023. With a population of 142 people and a sample of 42 people was taken using proportional random sampling. The research instruments used were the g-form to measure self-confidence, the sit and reach v test to measure body flexibility, and the performance test to measure the floor exercise's back roll ability. The data analysis technique used is correlation. Data analysis shows that the relationship in back roll correlates significantly with confidence, body flexibility, and body confidence and flexibility with a moderate level of tightness with a contribution of 16.7%.

Keywords: Confidence, body flexibility, back roll, floor exercise

PENDAHULUAN

Setiap manusia membutuhkan pendidikan untuk mempertahankan hidupnya dan menjadikannya lebih berharga (Dimiyati, 2019). Pendidikan jasmani adalah alat yang digunakan untuk memajukan pendidikan siswa guna menggapai aspek afektif, kognitif, psikomotorik, dan sosial.

Pendidikan jasmani adalah alat untuk belajar melalui proses adaptasi terhadap aktivitas fisik, seperti organ, neuromuskuler, intelektual, sosial, budaya, emosional, dan etika belajar, pendidikan jasmani adalah alat. (Iyakrus, 2018). Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan mendapatkan pengetahuan dan pemahaman tentang gerakan tubuh serta berbagai pengalaman melalui pendidikan jasmani yang terkait erat dengan pengalaman pribadi mereka sendiri yang menyenangkan, kreatif, inventif, dan terampil.

Olahraga dan aktivitas air, aktivitas bola besar dan kecil, senam, peningkatan diri, pertahanan diri, pembelajaran di luar sekolah, dan kesehatan adalah bagian dari ruang lingkup pendidikan jasmani. (Sunarya et al., 2022). Dalam penelitian ini peneliti mengambil senam.

Pada senam lantai yaitu olahraga senam yang dilakukan di atas matras, aktivitasnya meliputi berguling, berputar di udara, melompat, bertumpu pada kaki dan tangan untuk menjaga keseimbangan, dan melompat ke arah depan dan arah belakang (Widowati & Rasyono, 2019). Sikap yang kuat, kepercayaan diri yang tinggi, dan motivasi yang kuat diperlukan dalam senam lantai. Berbeda dengan permainan lain yang mungkin saling melengkapi, seperti *baseball*, polo air, dan olahraga lain yang berkelompok (Gani, et al., 2022).

Pada penelitian ini adalah meneliti terkait guling belakang. Menurut Syafei (2022) dalam bukunya yang berjudul bentuk-bentuk dasar gerakan senam, guling belakang merupakan pergerakan memutar tubuh ke belakang melewati punggung, dimulai dari belakang panggul, pinggang, punggung, dan leher. Gerakan guling depan dan belakang setara dengan posisi badan harus tetap membulat, yang mengharuskan lutut tetap ditekan ke dada, kepala diturunkan, dan dagu ditekan ke dada. Yang membuatnya berbeda dengan guling depan yaitu hanya berguling ke arah sebaliknya.

Menurut Angelis dalam (Mamlu'ah, 2019) percaya diri adalah sesuatu yang dibentuk oleh setiap individu dalam bentuk tekad, untuk melaksanakan

apapun yang dibutuhkan dan diinginkan. Hubungan antara kepercayaan diri dan motivasi juga berkesinambungan yang menunjukkan bahwa ketika siswa termotivasi untuk berhasil belajar, tingkat kepercayaan diri mereka ikut meningkat. (Islamin et al., 2022), Keyakinan diri adalah dasar untuk kepercayaan diri, yang memungkinkan kita untuk menghadapi rintangan apa pun yang dilemparkan kehidupan kepada kita. Kepercayaan diri yang dibahas dalam penelitian ini adalah kemampuan untuk menekan emosi tidak nyaman yang dialami siswa-siswi, khususnya adalah siswi. Secara umum, wanita seringkali lebih fleksibel daripada pria, ini mungkin terjadi karena variasi dalam anatomi dan fisiologi tubuh yang berbeda, dibuktikan dalam jurnal *frontiers* yang mendapatkan kesimpulan bahwa wanita lebih fleksibel dibandingkan pria. Meskipun siswi lebih lentur (Yu et al., 2022). Meskipun siswi lebih lentur, akan tetapi akibat kurangnya rasa percaya diri, maka gerakan guling belakang yang dilakukan menjadi kurang maksimal.

Fleksibilitas merupakan kemampuan untuk bergerak dalam jangkauan gerak sendi (Perdana et al., 2022). Fleksibilitas tubuh sangat penting dalam semua aspek kegiatan. Di atas itu, dalam masalah penelitian peneliti, pengalaman yang dirasakan peneliti ketika peneliti bersekolah di SMA maupun ketika peneliti mengajar pada masa PLP serta hasil diskusi bersama guru penjas, umumnya anak sekolah usia menengah atas atau kejuruan masih kaku dalam melakukan senam yaitu pada posisi gerakan guling belakang (Back Roll). Ketika peneliti menjelaskan kepada siswa untuk melakukan gerakan roll belakang, tantangan yang sering dihadapi siswa dalam melakukan guling belakang diantaranya pada saat melakukan tolakan, mengguling, kemudian sikap akhir pada guling belakang siswa tersebut tidak sempurna, karena posisi badan jatuh ke samping kanan/kanan, posisi kaki tidak stabil pada saat sikap akhir pada gerakan roll belakang.

Gerakan guling belakang pada senam lantai pada umumnya memiliki banyak tantangan dalam melakukan gerakan yang tepat, hal ini pun sejalan dengan penelitian dari Hendra & Oktavia (2020) dimana siswa kurang memahami gerakan dan sulit melakukan gerakan roll belakang. Kemudian siswa tersebut terlihat takut, bingung, bahkan tidak ada rasa percaya diri pada saat melaksanakan praktik roll belakang. Karena tanpa disadari, kepercayaan diri dan fleksibilitas tubuh secara langsung terkait dengan keberhasilan roll belakang. Fleksibilitas pada tubuh siswa harus baik karena memudahkan dalam melakukan berbagai aktivitas

dalam suatu gerakan dan mengurangi kemungkinan cedera atau nyeri pada bagian tubuh tertentu seperti punggung, bahu, panggul dan hamstring sehingga aktivitas dalam suatu gerakan dapat menjadi sulit, yang dimana hal ini sejalan dengan penelitian dari Fuzita (2014) kemampuan guling belakang meningkat sesuai dengan kelenturan togok .

Kemudian pembedaan dengan penelitian sebelumnya dilakukan oleh Muuhammad Qodry Dzu Taqwa (2020) adalah terdapat pada penambahan variabel fleksibilitas tubuh, disamping itu untuk pendekatan, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, tempat, waktu, dan karakteristik anak dalam penelitian ini berbeda. Dimana penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kualitatif, instrumen menggunakan angket berupa paduan observasi, teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, tempat dan waktu di Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman pada tahun 2020, serta usia dan karakteristik anak yang berusia 6-13 tahun.

Berdasarkan penjelasan diatas dan fakta dilapangan hasil observasi peneliti pada saat menjalankan masa pengenalan lapangan persekolahan dan pengalaman peneliti terkait pembelajaran senam lantai khususnya guling belakang, secara tidak bisa langsung diartikan bahwa pembentukan rasa percaya diri dan fleksibilitas tubuh sangat penting untuk pembelajaran senam lantai. Sehingga jelas bahwa rasa percaya diri sangat penting dalam menanamkan mentalitas saat melakukan gerakan guling belakang dan fleksibilitas tubuh sangat penting untuk semua olahraga, termasuk senam lantai.

METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dan analisis korelasional. Penelitian ini melakukan investigasi secara sistematis untuk meneliti sebuah fenomena yang dapat diukur menggunakan ilmu statistik (Gani & Purbangkara, 2023). menurut Santoso & Madiistriyatno (2021) Pengumpulan data untuk penelitian metode korelasional dilakukan guna melihat apakah ada hubungan variabel yang berjumlah dua atau lebih yang dapat diukur pada santriwan santriwati di sekolah kejuruan Al-Fathimiyah, Telukjambe Timur Kabupaten Karawang pada tahun 2023. Populasinya terdiri dari 142 santriwan/i dan jumlah sampel yang diambil adalah 42 perwakilan. Pengambilan sampel acak proporsional adalah teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel (Sumargo, 2020).

Penelitian ini mengambil sampel dari santriwan santriwati kelas X dan XI di SMK Al-Fathimiyah. Karena populasi ini lebih dari 100 dari 5 kelas, oleh karena itu sampel yang diambil adalah sebesar 30% dari 5 kelas. Jumlah keseluruhan sampel dari 5 kelas adalah 42 siswa.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner, *sit and reach v test*, dan tes kinerja. Korelasi adalah teknik analisis data yang digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data berbentuk peringkat yang merupakan bagian statistik dari non parametrik yang bertujuan untuk mengetahui hubungan ordinal antara variabel. Apabila nilai sig dibawah 0.05 atau 0.01, maka hub dianggap signifikan jika menggunakan rank Spearman. (Maulid, 2021). Koefisien kekuatannya; 0,00 s/d 0,25 dikatakan sangat lemah, 0,26 s/d 0,50, terbilang cukup, 0,51 s/d 0,75 disebut kuat, 0,76 s/d 0,99 dikatakan sangat kuat, dan di angka 1,00 adalah sempurna (*perfect*)

1. Korelasi X1 terhadap Y

Tabel 1. Korelasi percaya diri & guling belakang
Correlations

			Percaya Diri	Guling Belakang
Spearman's rho	Percaya Diri	Koefisien korelasi	1.000	.333*
		Sig. (2-tailed)	.	.031
		N	42	42
	Guling Belakang	Koefisien korelasi	.333*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.031	.
		N	42	42

Interpretasi hasil uji korelasi *rank spearman*;

Dari hasil keluaran SPSS 25, diperoleh angka koefisien untuk korelasi adalah sebesar 0,333*. Yang berarti, kekuatan hubungan diantara variabel percaya diri dengan kemampuan guling belakang adalah cukup.

Dengan temuan hasil penelitian ini, maka teori-teori tentang kemampuan guling belakang terutama yang berkaitan dengan beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan guling belakang seperti percaya diri dan fleksibilitas tubuh masih relevan. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan guling belakang yakni percaya diri. Ketika seseorang ingin berhasil dalam meningkatkan rasa percaya diri maka ia harus terus melakukan usaha terhadap segala macam aspek

yang berkaitan dengan proses pembentukan kepercayaan diri. Temuan penelitian yang berkaitan dengan nampaknya sejalan melalui konsep teori oleh Hakim yang menyatakan bahwa “Melalui proses, rasa percaya diri seseorang dapat dibangun sesuai dengan kepribadiannya. Kepribadian seseorang melalui proses tertentu yang menghasilkan perkembangan rasa percaya diri itu tidak terjadi begitu saja.” (dalam Fitri et al., 2018).

Lalu dibandingkan dengan penelitian terdahulu yang membahas hubungan mengenai rasa percaya diri terhadap keterampilan senam lantai oleh Willy Satrio Gunawan (2016) yang menyatakan bahwa Terdapat hubungan secara signifikan diantara percaya diri dan senam lantai guling depan, hal ini sejalan dengan penelitian ini bahwa sama-sama terdapat hubungan positif mengenai percaya diri.

2. Korelasi X2 terhadap Y

Tabel 2. Korelasi fleksibilitas tubuh & guling belakang
Correlations

			Fleksibilitas Tubuh	Guling Belakang
Spearman's rho	Fleksibilitas Tubuh	Koefisien korelasi	1.000	.423**
		Sig. (2-tailed)	.	.005
		N	42	42
	Guling Belakang	Koefisien korelasi	.423**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.005	.
		N	42	42

Interpretasi hasil uji korelasi rank spearman;

Dari hasil keluaran SPSS 25, diperoleh angka koefisien untuk korelasi adalah sebesar 0,423**. Yang berarti, kekuatan hubungan diantara variabel fleksibilitas tubuh dengan kemampuan guling belakang adalah cukup.

Temuan penelitian fleksibilitas tubuh nampaknya sejalan dengan teori yang dijelaskan oleh wismanto dalam (Alpharesi, 2020) yang menyatakan bahwa “fleksibilitas adalah kapasitas jaringan otot untuk berkembang secara maksimal tanpa mengalami ketidak nyamanan atau resistensi, memungkinkan tubuh untuk bergerak secukupnya”.

Dari teori tersebut dapatlah di pahami bahwa fleksibilitas tubuh berpengaruh pada berhasil atau tidaknya seseorang dalam menjalankan tugas yang dibebankan padanya dan salah satunya adalah pada guling belakang.

Lalu dibandingkan dengan penelitian terdahulu yang membahas fleksibilitas terhadap senam lantai oleh Fegie Rizkia Mulyana (2018) bahwasanya didalam penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti dalam kategori tinggi mengenai variabel fleksibilitas, hal ini sejalan dengan penelitian ini bahwa sama-sama terdapat hubungan yang signifikan mengenai fleksibilitas.

3. Korelasi X1 dan X2 terhadap Y

Korelasi yang disebut "korelasi berganda" berupaya menentukan hubungan antara tiga variabel atau lebih (Indriin, 2019). Selain itu, koefisien ini menunjukkan kekuatan korelasi antara variabel independen dan dependen. Nilai R adalah angka antara 0 dan 1, dimana lebih dekat dengan 1 memperoleh hubungan yang lebih kuat dan lebih dekat dengan 0 memperoleh hubungan yang lebih lemah. Hasil analisis korelasi berganda adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Korelasi berganda

Model Summary									
Model	R	R Square		Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics			
		R	Square			R Square Change	F Change	df1	Sig. F Change
1	.409 ^a	.167	.124	.124	21.68271	.167	3.911	2	.028

a. Predictors: (Constant), Fleksibilitas Tubuh, Percaya Diri

Berdasarkan hasil output *software SPSS* di atas, nilai R kuadrat adalah 0,167 atau 16,7%. Yang berarti variabel Percaya Diri (X1) dan Fleksibilitas Tubuh (X2) memberikan potensi sebesar 16,7% terhadap Kemampuan Guling Belakang (Y). Sedangkan sisanya sebesar 83,3% merupakan bantuan dari variabel lain selain Percaya Diri (X1) dan Fleksibilitas Tubuh (X2). Analisis data korelasi berganda antara variabel percaya diri dan fleksibilitas tubuh terhadap kemampuan guling belakang diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.028. Dapat disimpulkan bahwa untuk pengujian korelasi ketiga variabel secara simultan = $0.028 < 0.05$, maka data ketiga variabel berkorelasi.

Didapatkan angka koefisien korelasi (R) sebesar 0,409. Hal ini menyatakan bahwasanya adanya hubungan yang sedang antara Percaya Diri (X1) dan

Fleksibilitas Tubuh (X2) terhadap Kemampuan Guling Belakang(Y).

SIMPULAN

Hubungan dalam guling belakang berkorelasi secara signifikan dengan Kepercayaan diri, fleksibilitas tubuh, dan kepercayaan diri dan fleksibilitas tubuh dengan terdapatnya tingkat keamatan yang sedang dan hubungan yang positif serta koefisien determinasi sebesar 0,167, maka kontribusi kepercayaan diri dan fleksibilitas tubuh secara bersama-sama adalah 16,7%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Gani, R., Setiawan, E., Bayu Mahardhika, D., & Syamsudar, B. (2022). Menyelidiki Persepsi Atlet, Peran Orang Tua, dan Pelatih Tentang Tingkat Motivasi Latihan Renang di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Porkes*, 5(1), 105–116. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5176>
- Alpharesi, N. (2020). *Hubungan Fleksibilitas Hamstring Badminton Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Badminton*.
- Dimiyati, A. (2019). Tingkat Kejenuhan Guru Dalam Mengajar Pendidikan Jasmani Pada Anak Berkebutuhan Khusus Di Smp Luar Biasa Di Kabupaten Karawang. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 5(2), 37–47.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.29210/02017182>
- Fuzita, M. (2014). Perbedaan Kemampuan Back Roll mahasiswa Melalui Latihan Kelentukan Togok Dan latihan Bebas Pada Olahraga Senam Lantai. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3, 182–191.
- Gani, R. A., & Purbangkara, T. (2023). *Metodelogi Penelitian Pendidikan Jasmani. uwa is inspirasi Indonesia*.
- Gunawan, W. S. (2016). Hubungan Kepercayaan Diri Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Pada Siswa Kelas X. *Artikel Skripsi*.
- Hendra, J., & Oktavia, A. (2020). *Peningkatan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Dengan Pendekatan Bermain Kapal Goyang*. 4, 3201–3213.
- Indriin. (2019). *Korelasi dan Regresi Berganda*. <https://medium.com/@indriin05/korelasi-dan-regresi-berganda-8208b1ff3c1c>
- Islamin, N. S., Nasution, N. S., & Afrinaldi, R. (2022). Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Materi Lompat Kangkang Senam Lantai Berbasis Online Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Man 1 Kota Bekasi. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(1), 94–103.

<https://doi.org/10.31571/jpo.v11i1.3623>

Iyakrus. (2018). *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi*.

Mamlu'ah, A. (2019). Konsep Percaya Diri Dalam Al Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139. *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman*, 1(1), 30–39. <https://doi.org/10.36840/alaufa.v1i1.222>

Maulid, R. (2021). *Simak Pengertian Analisis Data dengan Korelasi Rank Spearman*. DQlab. <https://dqlab.id/simak-pengertian-analisis-data-dengan-korelasi-rank-spearman>

Mulyana, F. R. (2018). Hubungan Fleksibilitas Panggul Dan Power Otot Lengan Dengan Keterampilan Stut Pada Senam Lantai. *Journal of S.P.O.R.T*, 2(1), 43–48.

Perdana, D. A., Dwi Cahya, W., & Usman, R. A. (2022). Pengaruh Latihan Fisik terhadap Perubahan Tingkat Fleksibilitas Tubuh pada Taruna Politeknik Ilmu Pelayaran Makassar. *Jurnal Physio Research Center*, 2(1).

Pradana, A. A. (2021). Strategi Pembentukan Karakter Siswa Pada Jenjang Pendidikan Dasar Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *PREMIERE : Journal of Islamic Elementary Education*, 3(1), 78–93. <https://doi.org/10.51675/jp.v3i1.128>

Santoso, I., & Madiistriyatno, H. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. indigo media.

Sumargo, B. (2020). *Teknik Sampling*.

Sunarya, A. S., Yuda, A. K., & Safei, M. M. (2022). Tingkat Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Di Sma Negeri Se-Kecamatan Tempuran. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 125–136. <https://doi.org/10.31571/jpo.v10i2.2922>

Syafei, M. M. (2022). *Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam* (A. Rahman (ed.)).

Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM) Banten.

Taqwa, M. Q. D. (2020). *Kepercayaan Diri Peserta Didik Dalam Pembelajaran Guling Belakang Di Sd Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman* (Vol. 21, Issue 1).

Widowati, A., & Rasyono. (2019). Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai Untuk Pembelajaran Senam Dasar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Yu, S., Lin, L., Liang, H., Lin, M., Deng, W., Zhan, X., Fu, X., & Liu, C. (2022). Gender difference in effects of proprioceptive neuromuscular facilitation stretching on flexibility and stiffness of hamstring muscle. *Frontiers in*

Physiology, 13(July), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.918176>