

**HUBUNGAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN
LOMPAT HARIMAU SISWA KELAS VIII
DI SMPN 1 BOJONGMANGU**

Fatrizza Hilwiyatul Aqlha¹, Citra Resita², Muhammad Mury Syafei³

^{1,2,3}PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang

¹2110631070016@student.unsika.ac.id, ²Citra.resita@fkip.unsika.ac.id

³mury.syafei@fkip.unsika.ac.id

ABSTRACT

The background of this research began from the results of observations that showed that the PJOK learning process was still less effective, especially the learning of Floor Gymnastics in Tiger Jumping material. This study aims to determine the relationship between arm muscle strength and the improvement of tiger jumping ability in floor gymnastics learning in grade VIII students of SMP Negeri 1 Bojongmangu. The research problem is based on the low jumping ability of tigers which is suspected to be influenced by physical conditions, especially arm muscle strength. This study uses a quantitative approach with a correlational method. The research population is 148 students in grade VIII of SMP Negeri 1 Bojongmangu, with a sample of 37 students selected using simple random sampling techniques. Data collection was carried out through a push-up test to measure arm muscle strength and a tiger jumping material floor gymnastics practice test to measure the tiger's jumping ability. Data analysis included descriptive statistical tests, normality tests, linearity tests, correlation tests, and determination tests with the help of SPSS software. The results showed that arm muscle strength had an average value of 30.70 with a fairly good category, while tiger jumping ability had an average value of 8.97 with an adequate category. The results of the correlation test showed a correlation coefficient value of 0.208 with a significance of 0.217 (> 0.05), so it can be concluded that there is no significant relationship between arm muscle strength and tiger jumping ability. The results of the determination coefficient test showed a contribution of 4.3%, which means that most of the tiger's jumping ability is influenced by other factors. Based on these results, it can be concluded that arm muscle strength is not the main factor in determining tiger jumping ability but still has a relationship.

Keywords: *arm muscle strength, tiger jump, floor gymnastics*

ABSTRAK

Latar belakang penelitian ini berawal dari hasil observasi yang menunjukkan bahwa proses pembelajaran PJOK masih kurang efektif, khususnya pembelajaran Senam Lantai materi Lompat Harimau. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap peningkatan kemampuan lompat harimau dalam pembelajaran senam lantai pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bojongmangu. Permasalahan penelitian dilatar belakangi oleh masih rendahnya kemampuan lompat harimau yang diduga dipengaruhi oleh kondisi fisik, khususnya

kekuatan otot lengan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bojongmangu yang berjumlah 148 siswa, dengan sampel sebanyak 37 siswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui tes *push-up* untuk mengukur kekuatan otot lengan dan tes praktik senam lantai materi lompat harimau untuk mengukur kemampuan lompat harimau. Analisis data meliputi uji statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, uji korelasi, dan uji determinasi dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan memiliki nilai rata-rata sebesar 30,70 dengan kategori cukup baik, sedangkan kemampuan lompat harimau memiliki nilai rata-rata sebesar 8,97 dengan kategori cukup. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,208 dengan signifikansi 0,217 ($> 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan lompat harimau. Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan kontribusi sebesar 4,3%, yang berarti sebagian besar kemampuan lompat harimau dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan bukan merupakan faktor utama dalam menentukan kemampuan lompat harimau namun masih memiliki hubungan.

Kata Kunci: kekuatan otot lengan, lompat harimau, senam lantai

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari pendidikan, yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, keterampilan gerak, pemikiran kritis, keterampilan sosial, penalaran, dan keterampilan kognitif. stabilitas emosional, etika, gaya hidup sehat, dan lingkungan yang bersih (Putra et al., 2024).

Senam lantai merupakan salah satu materi pembelajaran dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) di sekolah menengah pertama (SMP). Senam lantai merupakan materi yang sulit untuk dilakukan oleh peserta didik

dalam waktu yang singkat, sehingga perlu dikemas dengan baik langkah-langkah dan model pembelajarannya (Cindy Framellya Putri, Mohammad Mulyadi, n.d.)

Senam merupakan olahraga yang memerlukan kelentukan dan koordinasi yang baik antara anggota tubuh. Senam dalam pembelajar terdiri dari tiga macam, yaitu: senam dasar, senam ketangkasan, dan senam irama. Senam ketangkasan dapat dilakukan dengan alat dan tanpa alat. Senam ketangkasan yang dilakukan tanpa alat dinamakan senam lantai. Dalam senam lantai terdapat berbagai macam gerakan

diantaranya yang sering dipelajari dalam pembelajaran jasmani roll depan, roll belakang, dan lompat harimau.

Salah satu gerakan senam lantai yang akan di teliti pada kali ini ialah lompat harimau (*Tiger Sprong*). Untuk dapat menguasai teknik lompat harimau dibutuhkan kekuatan bahu, lengan dan tangan agar dapat melakukan gerakan ini dengan benar (Aliriad, 2021). Agar dapat melakukan gerakan lompat harimau dengan baik dan benar terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi salah satu faktor tersebut adalah kekuatan otot lengan, kekuatan otot lengan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal kekuatan otot lengan akan membantu menahan tubuh supaya dapat melakukan gerakan lompat harimau dengan benar dan tidak ada kesalahan.

Lompat harimau merupakan pengembangan dari gerakan guling depan akan tetapi gerakan lompat harimau dilakukan dengan gerakan loncatan pada saat di udara jaraknya lebih jauh. Untuk dapat melakukan gerakan lompat harimau seorang siswa terlebih dahulu harus

menguasai gerakan guling kedepan (Syafei et al., 2023).

Pada dasarnya gerakan lompat harimau sama dengan berguling kedepan akan tetapi gerakannya didahului dengan gerakan meloncat keatas depan. Dalam latihan ini dapat dilakukan dengan menggunakan rintangan berupa peti lompat atau pada teman yang membungkuk. Dalam pembelajaran lompat harimau guru sangat berperan penting dalam keselamatan dan keberhasilan. Guru berada disisi matras dengan cepat mendekati tempat mendarat siswa di matras dengan menempatkan tangan di tengkuk siswa dan membantunya dengan agak mengangkat atau mengungkitnya. Cara membantu seperti ini dilakuan setiap kali melakukan bantuan dalam latihan lompat harimau dalam (Prasetyo & Muhafid, 2022).

Berdasarkan fakta yang ada di sekolah dan hasil observasi pra peneltian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Bojongmangu adanya permasalahan pada kemampuan hasil gerakan lompat harimau siswa. Pada saat melakukan gerakan lompat harimau gerakan yang dihasilkan terjatuh kekanan maupun ke kiri,

kemudian pada saat menggelinding tubuh tidak membulat sehingga gerakan yang di hasilkan tidak beraturan/sempurna, hal ini diduga karena kurangnya kekuatan otot lengan dari siswa SMP Negeri 1 Bojongmangu yang mengakibatkan gerakan senam lantai lompat harimau menjadi kurang maksimal.

Penelitian sebelumnya terhadap pembelajaran penjas di SMP dengan judul Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Meroda dalam Mata Pelajaran Senam di SMPN 29 Padang yang diteliti oleh Kharisma Yunita (Yunita & Handayani, 2023). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan meroda siswa SMP Negri 29 Padang dengan besarnya persentase hubungan (kontribusi) kekuatan otot lengan terhadap kemampuan meroda adalah 29,27% yang berarti apabila kekuatan otot lengan yang baik akan berdampak terhadap kemampuan meroda siswa yang lebih baik juga.

Nilai evaluasi praktik merupakan komponen penting dalam proses pembelajaran pendidikan

jasmani yang bertujuan menilai performa keterampilan gerak peserta didik secara objektif, sistematis, dan terstandar. Dalam konteks hubungan antara kekuatan otot lengan dan kemampuan melakukan lompat harimau, nilai evaluasi praktik berfungsi sebagai indikator empiris untuk menilai sejauh mana kompetensi fisik siswa berkontribusi terhadap keberhasilan keterampilan tersebut. Evaluasi praktik tidak hanya menilai hasil akhir gerakan, tetapi juga kualitas teknik, koordinasi, serta efisiensi biomekanis yang ditampilkan selama pelaksanaannya.

Secara konseptual, nilai evaluasi praktik mengacu pada penilaian autentik (*authentic assessment*) yang menekankan kemampuan siswa menampilkan keterampilan nyata dalam situasi pembelajaran yang menyerupai konteks performa sesungguhnya. Lompat harimau (*tiger sprong*) sebagai bagian dari materi senam lantai menuntut kekuatan, daya ledak, koordinasi, dan kontrol tubuh yang baik. Dalam hal ini, kekuatan otot lengan memiliki peran sentral karena fase tolakan dan tumpuan tangan menentukan tinggi, jarak, serta

keamanan rotasi tubuh ke depan. Oleh karena itu, nilai evaluasi praktik harus dirancang sedemikian rupa agar dapat mengukur kontribusi kekuatan otot lengan terhadap keberhasilan gerakan lompat harimau secara valid dan reliabel.

Komponen penilaian dalam evaluasi praktik meliputi beberapa indikator utama. Pertama, kekuatan dan daya dorong lengan, yang ditunjukkan melalui kemampuan siswa melakukan tumpuan yang stabil dan propulsif. Kedua, ketepatan teknik, termasuk posisi tangan saat tumpuan, sudut tubuh, koordinasi antara momentum kaki dan dorongan lengan, serta kontrol tubuh pada saat pendaratan. Ketiga, keselamatan gerak, yaitu kemampuan siswa menjaga kestabilan tubuh sehingga terhindar dari risiko cedera. Keempat, kelancaran rangkaian gerak, yang menunjukkan efisiensi performa secara keseluruhan. Indikator-indikator ini secara holistik dapat memberikan gambaran mengenai hubungan antara kualitas otot lengan dan kemahiran siswa dalam melakukan lompat harimau.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan lompat harimau. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bojongmangu sebanyak 148 siswa, dengan sampel 37 siswa yang diambil menggunakan teknik purposive sampling.

Pengumpulan data dilakukan melalui tes push-up untuk mengukur kekuatan otot lengan dan tes praktik lompat harimau untuk mengukur kemampuan siswa. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, uji korelasi, serta uji determinasi dihitung dengan bantuan SPSS versi 25.

C. Hasil Penelitian dan

Pembahasan

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa/siswi kelas VIII 1 SMP Negeri 1 Bojongmangu, dengan jumlah sampel 37 Siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui Test *Push Up* dan Test Praktik kemampuan lompat harimau. Data diperoleh dari hasil Test *Push Up* dan Test Praktik yang digunakan untuk mengetahui Hubungan Otot Lengan

dengan kemampuan lompat harimau dalam pembelajaran senam lantai.

1. Uji Analisis Deskriptif

Penelitian ini merupakan penelitian Korelasi Penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Sampel pada penelitian ini menggunakan 37 Siswa. Tahap selanjutnya peserta didik diberikan dua tes berbeda yaitu Test *Push Up* dan Test Kemampuan Lompat Harimau. Setelah data terkumpul dilakukan analisis menggunakan bantuan dari aplikasi SPSS versi 25.

Jumlah sampel penelitian hanya 1 kelas, yaitu kelas VIII.1 di SMP Negeri 1 Bojongmangu. Pemilihan ini dilakukan dengan cara *pusposive sampling* yang di ambil jumlah sampelnya sesuai perhitungan yang ada pada BAB III dari populasi yang ada.

a. Data Otot Lengan (*Test Push Up*)

Pengukuran untuk Test Otot Lengan sendiri menggunakan Test *Push Up*, Setiap test terdiri dari 10 orang yang sudah di tentukan lewat absen kelas, penilaian menggunakan waktu yaitu 1 menit untuk melakukan *Push Up* tanpa berhenti. yang

nantinya pada penilaian tersebut di kategorikan dengan jumlah banyaknya melakukan *Push Up*. Gerakan yang Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang dan Sangat Kurang. Hasil perhitungan hasil melakukan *Push Up* selama 1 menit dapat dilihat pada Tabel 4.1.

Berdasarkan Tabel diatas menunjukan nilai dari Otot Lengan yang di peroleh dari hasil *Test Push Up* oleh 37 siswa SMP Negeri 1 Bojongmangu, Menunjukan minimum 18, maximum 43, mean 30.70, standar deviation 6.454, Range 25 variance 41.659. dalam Hasil Otot Lengan Menggunakan *Test Push Up*.

Tabel 4.1 Hasil Uji *Descriptive Statistic Data Test Push Up*
Sumber: (IBM SPSS For Windows 25)

Statistics		Kekuatan Otot Lengan
N	Valid	37
	Missing	0
Mean		30.70
Std. Error of Mean		1.061
Median		31.00
Mode		23 ^a
Std. Deviation		6.454
Variance		41.659
Range		25
Minimum		18
Maximum		43
Sum		1136

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

b. Data Kemampuan Lompat

Harimau

Pengukuran untuk Test Kemampuan Lompat Harimau sendiri menggunakan Praktik, Setiap siswa diminta melakukan gerakan lompat harimau. Dinilai berdasarkan beberapa aspek, seperti sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir. Setiap aspek memiliki kriteria penilaian yang spesifik dan skala nilai (1 sampai 5). Hasil perhitungan hasil Melakukan Test Kemampuan Lompat Harimau sebanyak 1x percobaan dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.2 Hasil Uji *Descriptive Statistic* Data Lompat Harimau
Sumber: (IBM SPSS For Windows 25)

Statistics		
		Kemampuan Lompat Harimau
N	Valid	37
	Missing	0
Mean		10.92
Std. Error of Mean		.252
Median		11.00
Mode		10
Std. Deviation		1.534
Variance		2.354
Range		6
Minimum		8
Maximum		14

Sum	404
-----	-----

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Berdasarkan Tabel diatas menunjukan nilai dari Kemampuan Lompat Harimau yang di peroleh dari hasil Test Praktik Lompat Harimau oleh 37 siswa SMP Negeri 1 Bojongmangu, Menunjukan *minimum* 8, *maximum* 14, *mean* 10.92, *standar deviation* 1.534, *variance* 2.354. dalam Hasil Kemampuan Lompat Harimau Mengguakan Test Praktik.

2. Uji Normalitas

Setelah uji deskriptif, berikutnya adalah uji normalitas dengan menggunakan SPSS 25 dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk. Berikut Hasil data Otot Lengan Dengan Cara Test *Push Up* dan Hasil Data Kemampuan Lompat Harimau dengan cara Test Praktik Lompat Harimau:

Tabel 4.3 Hasil Uji *Test of Normality* Data *Test Push Up*
Sumber: (IBM SPSS For Windows 25)

Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Statisti	df	Sig.	Statisti	df	Sig.
c			c		

Kekuatan Otot Lengan	.074	3	.20	.979	3	.70
		7	0		7	2

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil Test Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi data Test *Push Up*, setelah melakukan perhitungan data Uji Normalitas menggunakan SPSS Versi 25, ditemukan hasil data lewat penyajian angka pada tabel diatas. Sesuai dengan acuan pengambilan keputusan, berikut adalah hasil dan kesimpulan perhitungan data pada Uji Normalitas: Pada hasil Otot Lengan, diperoleh nilai sig. 0.702 yaitu lebih besar dari 0.05. maka dari itu, H0 diterima atau data dapat dikatakan berdistribusi Normal.

Tabel 4.4 Hasil Uji Test of Normality Data Lompat Harimau
Sumber: (IBM SPSS For Windows 25)

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kemampuan Lompat Harimau	.158	3	.02	.942	3	.05
		7	1		7	2

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil Tes Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi Test Praktik, setelah melakukan

perhitungan data Uji Normalitas menggunakan SPSS Versi 25, ditemukan hasil data lewat penyajian angka pada tabel diatas. Sesuai dengan acuan pengambilan keputusan, berikut adalah hasil dan kesimpulan perhitungan data pada Uji Normalitas Pada hasil keterampilan lompat harimau, diperoleh nilai sig. 0.052 yaitu lebih besar dari 0.05. maka dari itu, H0 diterima atau data dapat dikatakan berdistribusi Normal.

3. Uji Linearitas

Uji Linearitas dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis apakah kedua variabel memiliki test praktik, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) yaitu lebih besar dari 0.05 maka dari itu, H0 diterima atau keterkaitan yang searah atau tidak. Kriteria penafisiran dalam uji linearitas ini yaitu apabila hasil signifikansi yang diperoleh $\leq 0,05$ maka dapat ditafsirkan bahwa kedua variable tidak linear dan apabila hasil signifikansi yang diperoleh $\geq 0,05$ maka dapat ditafsirkan kedua variabel linear.

Tabel 4.5 Hasil Uji Test of Linearty
Sumber: (IBM SPSS For Windows 25)
ANOVA Table

	Sum of Squares	Mean Square	Sig.

Kemampuan Lompat Harimau *	Between Groups Sum of Squares	(Combined)	57.2	2	2.4	1	.3
			57	3	89	17	9
						7	0
	Linear		3.66	1	3.6	1	.2
	Deviation from Linearity		2		62	73	1
						1	1
	Within Groups		27.5	1	2.1		
			00	3	15		
	Total		84.7	3			
			57	6			

Hasil Tes Uji Linearitas menunjukkan nilai signifikansi antara Otot Lengan terhadap peningkatan kemampuan Lompat Harimau, setelah melakukan perhitungan data Uji Linearitas menggunakan SPSS Versi 25, ditemukan hasil data lewat penyajian angka pada tabel diatas. Sesuai dengan acuan pengambilan keputusan, berikut adalah hasil dan kesimpulan perhitungan data pada Uji Linearitas antara Otot Lengan (X) terhadap Kemampuan Lompat Harimau (Y) dapat dilihat nilai *Linearity* $\geq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data dalam kedua variabel ini adalah linear.

4. Uji Hipotesis

Setelah diperoleh data yang berdistribusi normal dan memiliki

hubungan maka tahap selanjutnya yaitu dapat dilakukan analisis pengujian Hipotesis. Uji ini dilakukan untuk melihat hubungan antara Otot Lengan terhadap kemampuan Lompat Harimau pada siswa kelas VIII.1 di SMP Negeri 1 Bojongmangu.

a. Uji Korelasi

Untuk mengetahui hubungan Otot Lengan dengan Kemampuan Lompat Harimau maka pada penelitian ini menggunakan Uji Korelasi. Melalui analisa Bivariate dengan bantuan SPSS 25. Hasil perhitungan Uji Korelasi yang telah dilakukan dipaparkan pada tabel berikut.

Tabel 4.6 Hasil Uji Test of Correlations
Sumber: (IBM SPSS For Windows 25)
Correlations

		Kekuatan Otot Lengan	Kemampuan Lompat Harimau
Kekuatan Otot Lengan	Pearson Correlation	1	.208
	Sig. (2-tailed)		.217
	N	37	37
Kemampuan Lompat Harimau	Pearson Correlation	.208	1
	Sig. (2-tailed)	.217	
	N	37	37

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil Uji Analisis di atas, dapat dilihat bahwa nilai Sig. (2-tailed) yaitu $0,217 \geq 0,05$ yang artinya ada Hubungan antara Otot Lengan dengan Kemampuan Lompat Harimau (H_a diterima dan H_o ditolak). Nilai *Person Correlation* yaitu 0,208 yang menunjukkan bahwa Hubungan dari kedua Variabel nya ini berarti semakin tinggi kekuatan otot lengan, maka kemampuan lompat harimau cenderung meningkat, meskipun hubungan tersebut tidak kuat.

b. Uji Determinasi

Koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh kemampuan variabel bebas mempengaruhi variabel terikat. Nilai koefisien determinasi antara nol dan satu. Jika nilai *Adjusted R Square* semakin mendekati satu, maka dapat disimpulkan semakin kuat kemampuan variabel bebas atau Otot Lengan (X) dalam mempengaruhi variabel terikat atau kemampuan Lompat Harimau (Y) secara bersama-sama. Nilai koefisien determinasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Hasil Uji Test of Determination
Sumber: (IBM SPSS For Windows 25)
Model Summary

Model	R	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.637 ^a	.406	.398

a. Predictors: (Constant), Kekuatan Otot Lengan

Model Summary

Model	R	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.208 ^a	.043	.016

a. Predictors: (Constant), Kekuatan Otot Lengan

Pada model regresi linear sederhana yang ditampilkan sebagai model 1 diperoleh R sebesar 0,208. Nilai ini menunjukkan koefisien korelasi antara variabel independen (X), yaitu Otot Lengan dengan variabel dependen (Y) yaitu kemampuan Lompat Harimau. Koefisien korelasi sebesar 0,208 termasuk dalam kategori korelasi rendah, karena 0,20 – 0,39 dari nilai rendah. Hal ini mengartikan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut tergolong rendah namun masih memiliki kontribusi 4,3%. Nilai R Square (R^2) sebesar 0,043 yang mengindikasikan adanya proporsi varians dalam variabel dependen (kemampuan lompat harimau) yang dapat dijelaskan oleh variabel independen (Otot Lengan).

5. Hasil Pembahasan

Berdasarkan hasil data penelitian mengenai hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan lompat harimau pada siswa kelas VIII SMPN 1 Bojongmangu sebanyak diperoleh hasil uji analisis deskriptif dari dua tes yang berbeda yaitu *test push up* dan tes kemampuan lompat harimau. Uji analisis deskriptif dilakukan dengan tujuan agar mengetahui gambaran umum kondisi kekuatan otot lengan dan kemampuan lompat harimau berupa data nilai minimum, maksimum, nilai rata-rata dan standar deviasi. Tabel 4.3 memperlihatkan hasil uji analisis deskriptif dari data *test push up* yang dilakukan selama satu menit, diperoleh nilai rentang minimum dan maksimum antara 18 sampai 43 dengan nilai rata-rata sebesar 30,70 serta standar deviasi 6,454. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan otot lengan yang cukup baik untuk melakukan aktivitas fisik seperti pembelajaran senam lantai lompat harimau. Dalam tes lainnya tes kemampuan lompat harimau mendapatkan hasil analisis deskriptif dengan nilai minimum 6, maksimum 12, nilai rata-rata sebesar 8,97 dan standar deviasi 1,908. Hasil

ini menggambarkan bahwa secara umum siswa memiliki kemampuan dasar yang cukup dalam melakukan gerakan lompat harimau, baik dari aspek awalan, pelaksanaan, maupun sikap akhir. Sehingga dari hasil analisis uji deskriptif tersebut, secara umum siswa memiliki kemampuan otot lengan siswa berada pada kategori cukup baik.

Uji normalitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui data yang dikaji normal atau bahkan sebaliknya. Hasil uji normalitas dengan menggunakan uji Shapiro Wilk pada *test push up* menunjukkan nilai signifikansi 0,702 lebih besar dari 0,05 terbukti bahwa data kekuatan otot lengan berdistribusi normal tercantum pada Tabel 4.5. Sementara itu, pada hasil tes kemampuan lompat harimau diperoleh nilai uji signifikansi 0,52 lebih dari 0,05 yang menunjukkan data berdistribusi normal. Maka dari kedua data penelitian berdistribusi normal. Dengan demikian, H_0 diterima, sehingga data memenuhi syarat untuk dilanjutkan ke uji linearitas. Pada Tabel 4.7, menunjukkan hasil uji linearitas terlihat bahwa hubungan antara kekuatan otot lengan dan kemampuan

lompat harimau bersifat linear. Dibuktikan dengan nilai signifikansi pada *linearity* sebesar 0,211 lebih besar dari 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang searah antara kedua variabel.

Kemudian data dilakukan uji hipotesis yang terdiri dari uji korelasi dan uji determinasi. Uji korelasi dilakukan agar mengetahui adanya keterkaitan antar variabel dalam populasi. Hasil uji korelasi *Pearson* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,208 dengan nilai signifikansi 0,217 ($> 0,05$) tercantum pada Tabel 4.8. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan lompat harimau. Walaupun demikian, nilai korelasi positif menunjukkan bahwa arah hubungan bersifat berbanding lurus. Semakin baik kekuatan otot lengan maka kemampuan lompat harimau cenderung meningkat namun hubungan tersebut tergolong rendah.

Uji Determinasi digunakan agar mengetahui sejauh mana pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Pada Tabel 4.9

memperlihatkan hasil uji koefisien determinasi nilai R Square sebesar 0,043 atau sebesar 4,3% yang mengartikan bahwa kekuatan otot lengan hanya memberikan kontribusi sebesar 4,3% terhadap kemampuan lompat harimau siswa, sisa lainnya sebesar 95,7% dipengaruhi oleh faktor lain seperti kekuatan otot tungkai, koordinasi tubuh, kelentukan, keseimbangan, teknik gerakan dan kepercayaan diri siswa dalam melakukan lompat harimau.

Dari hasil pembahasan diatas secara keseluruhan, menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan bukan merupakan faktor utama yang mempengaruhi kemampuan lompat harimau. Dalam senam lantai lompat harimau, peran otot lengan hanya bersifat sebagai penopang ketika kondisi tangan menyentuh matras, sedangkan peran utama berasal dari otot tungkai untuk menghasilkan tolakan dan daya lompat. Oleh karena itu terdapat hubungan antara kemampuan otot lengan berhubungan dengan lompat harimau, namun peningkatannya juga memerlukan kekuatan otot tungkai, teknik dasar, dan koordinasi gerak.

D. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang terkait hubungan otot lengan dengan kemampuan lompat harimau siswa kelas VIII di SMPN 1 Bojongmangu, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan lompat harimau pada siswa kelas VIII SMPN 1 Bojongmangu yang dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,208 dengan signifikansi 0,217 ($> 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan bukan merupakan faktor utama yang mempengaruhi kemampuan lompat harimau. Meskipun arah hubungan bersifat positif tetapi sangat rendah.

<https://proceeding.unnes.ac.id/wpcgp/article/view/3372>

Prasetyo, T. A., & Muhafid, E. A. (2022). *PROFIL KETERAMPILAN GERAK GULING DEPAN (SENAM LANTAI) SISWA*. 3, 52–58.

Putra, P., Hambali, B., Indonesia, U. P., Diri, P., Diri, P., & Mulia, A. (2024). *Peran Penting Pendidikan Jasmani Terhadap Pembentukan Karakter*. 24(2), 21–28.

Syafei, M., Purbangkara, T., & Resita, C. (2023). *FAKTOR-FAKTOR PENGHAMBAT PESERTA DIDIK MENGIKUTI*. 10(April), 10–21.

Yunita, K., & Handayani, S. G. (2023). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Meroda dalam Mata Pelajaran Senam di SMPN 29 Padang*. 6(3), 83–88.

DAFTAR PUSTAKA

Aliriad, H. (2021). *SENAM LANTAI* (T. Ardianto & Penyunting: (eds.)). Yayasan Citra Dharma Cindekia.

Cindy Framellya Putri, Mohammad Mulyadi, S. (n.d.). *UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN SENAM LANTAI GULING DEPAN MENGGUNAKAN MEDIA BANTU MATRAS BIDANG MIRING PADA PESERTA DIDIK KELAS VII H SMP N 15 SEMARANG*. 2024.