

Pengaruh Metode Latihan Terpadu Terhadap Keterampilan Roll Depan Jongkok Pada Atlet Pemula

Melani Mardatillah¹, Umar², Sayuti Sahara³, Suci Nanda Sari⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi : Melanimardhatillah@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya keterampilan roll depan jongkok pada atlet pemula di Kabupaten 50 Kota kenyataan ini didasari dari metode latihan yang belum efektif dan program latihan yang kurang terstruktur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan terpadu terhadap keterampilan roll depan jongkok pada atlet pemula di Kabupaten 50 Kota. Jenis penelitian eksperimen semu. Menggunakan *one group pre-test and post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pemula di Kabupaten 50 Kota yang berjumlah 8 orang. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu atlet pemula yang memenuhi kriteria tertentu, seperti memiliki tingkat keterampilan dasar yang belum mahir, serta aktif dalam latihan di klub yang berjumlah 6 atlet putra. Instrumen keterampilan roll depan jongkok melihat keterampilan roll depan jongkok lapangan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan beda mean atau uji t. Hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa terdapat: Pengaruh Metode Latihan Terpadu. Hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hasil analisis uji t, dimana diperoleh sign 0,000 < 0,05 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara metode latihan terpadu terhadap keterampilan roll depan jongkok pada atlet pemula di Kabupaten 50 Kota

Kata Kunci: Keterampilan, Roll Depan Jongkok, metode latihan.

The Effect of Integrated Training Methods on Forward Squat Roll Skills in Beginner Athletes in 50 Kota Regency

ABSTRACT

The problem in this study is the lack of squat forward roll skills among beginner athletes in 50 Kota Regency. This fact is based on ineffective training methods and unstructured training programs. This study aims to determine the effect of integrated training methods on squat forward roll skills in beginner athletes in 50 Kota Regency. This type of research is a quasi-experimental study. Using a one-group pre-test and post-test. The population in this study were all beginner athletes in 50 Kota Regency, totaling 8 people. The sample was taken using a purposive sampling technique, namely beginner athletes who met certain criteria, such as having a basic skill level that is not yet advanced, and actively training in a club, totaling 6 male athletes. The instrument for squat forward roll skills looked at field squat forward roll skills. Data analysis in this study used a difference in means or t-test. The results of the data analysis can be concluded that there is: The Effect of Integrated Training Methods. The results of the data analysis can be concluded that there is a t-test analysis result, where the sign obtained is $0.000 < 0.05$ at a significance level of $\alpha = 0.05$, it can be concluded that there is a significant influence between the integrated training method on the forward squat roll skill of beginner athletes in 50 Kota Regency.

Keywords: Skills, Front Squat Roll, training method.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan yang menggunakan unsur fisik untuk memperoleh kegembiraan dan memulihkan kesehatan fisik dan mental. Selain itu, kegiatan olahraga bagi manusia dapat menjaga tubuh dalam kondisi prima dan bugar. Dan Kegiatan olahraga juga membentuk jiwa sportif, kepribadian, dan watak yang baik, yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas (Dedy Pranata, Noortje Anita Kumaat, 2022 : 10-02).

Seiring dengan meningkatnya minat terhadap olahraga, khususnya dalam cabang olahraga senam, penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi pengembangan keterampilan teknik dasar. Salah satu teknik dasar dalam senam yang perlu dikuasai adalah roll depan jongkok. Teknik ini tidak hanya penting bagi atlet pemula, tetapi juga berfungsi sebagai fondasi untuk keterampilan yang lebih kompleks di masa depan.

Roll depan jongkok juga dikenal sebagai guling maju, yang membantu meningkatkan koordinasi dan kontrol tubuh. Gerak utama dalam senam lantai yang melibatkan keseluruhan tubuh adalah gerak *roll* depan, juga dikenal sebagai gerak guling depan atau *roll* depan. Untuk melakukan gerak *roll* depan dengan aman dan efisien, berikut adalah instruksi rinci dan referensi yang relevan.

Roll depan jongkok merupakan salah satu keterampilan dasar dalam olahraga yang penting, terutama bagi atlet pemula. Bagi atlet pemula roll ke depan terasa sulit untuk dilakukan. Metode latihan yang efektif sangat diperlukan untuk meningkatkan keterampilan ini. Namun, belum ada penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh metode latihan terpadu terhadap keterampilan roll depan jongkok di kalangan atlet pemula di Kabupaten 50 Kota.

Metode latihan terpadu merupakan pendekatan yang menggabungkan berbagai teknik dan strategi dalam pelatihan untuk mencapai hasil yang lebih optimal. Dalam konteks roll depan jongkok, metode ini dapat mencakup latihan fisik, teknik, dan mental yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan atlet pemula. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan metode latihan terpadu dapat meningkatkan efisiensi proses belajar dan keterampilan teknis atlet (Sukoco, 2020).

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu (*quasi eksperiment*). Desain digunakan untuk mengetahui pengaruh Metode Latihan Terpadu terhadap keterampilan Roll depan Jongkok pada atlet pemula adalah *one group pretest posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan di klub senam artistik yang ada di Kabupaten 50 Kota, yang menjadi pusat pelatihan bagi atlet pemula. Waktu penelitian berlangsung selama 1 bulan, dimulai 15 juni s/d 9 Juli tahun 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pemula yang tergabung dalam klub senam artistik di Kabupaten 50 Kota dimana putra berjumlah 6 orang dan putri 2 orang. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu atlet pemula yang memenuhi kriteria tertentu, seperti memiliki tingkat keterampilan dasar yang belum mahir, serta aktif dalam latihan di klub. Jumlah sampel dalam penelitian ini terdiri dari 6 atlet putra.

HASIL

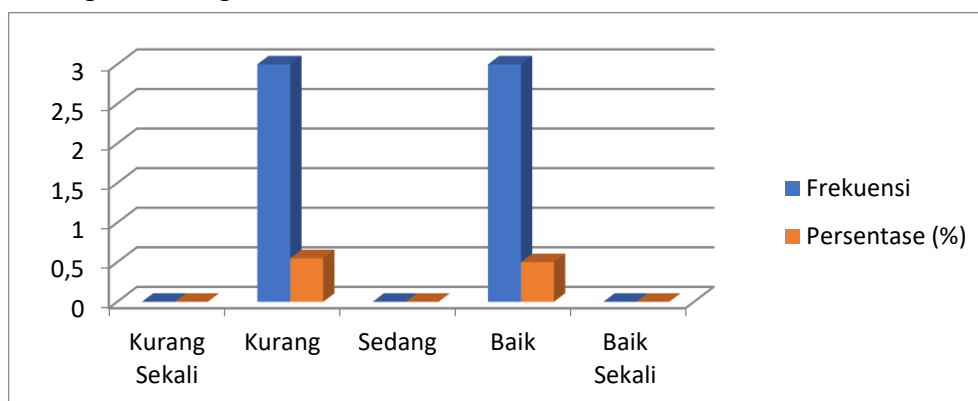
1. Hasil Tes Awal Keterampilan Roll depan jongkok

Data hasil pengukuran tes awal keterampilan roll depan jongkok yang terdiri dari 6 sampel ($n=6$). Diperoleh dengan hasil skor minimal 5 dan skor maksimal 12 skor rata-rata (*mean*) 8,3 dan *standar deviasi* 1,8. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal Keterampilan Roll Depan Jongkok Atlet Pemula di Kabupaten 50 Kota

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>5	Kurang Sekali	0	0%
6-7	Kurang	3	55%
8-9	Sedang	0	0%
10-11	Baik	3	50%
<12	Baik Sekali	0	0%
Jumlah		6	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa analisi data tes awal keterampilan roll depan jongkok yang mencapai kategori kurang sekali, sedang dan baik sekali tidak ada sama sekali, dan atlet pada kategori kurang dan baik sebanyak 3 orang (50%). Tes awal keterampilan roll depan jongkok bisa dilihat kelas intervalnya. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan pada histogram dibawah ini :



Gambar 1. Histogram Hasil Tes Awal Dari Keterampilan Roll Depan Jongkok Atlet Pemula di Kabupaten 50 Kota

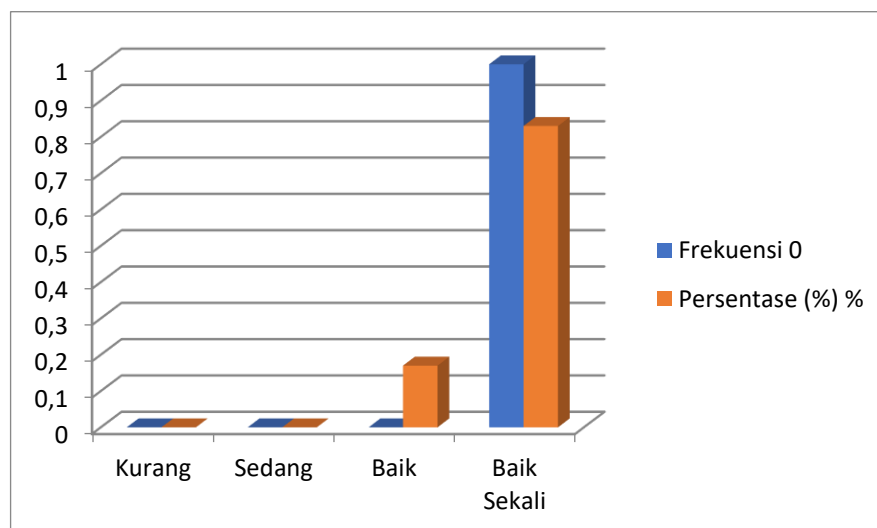
2. Hasil Tes Akhir Keterampilan Roll depan jongkok

Data hasil pengukuran tes akhir keterampilan roll depan jongkok yang terdiri dari 6 sampel ($n=6$). Diperoleh keterampilan roll depan jongkok dengan hasil skor minimal 5 dan skor maksimal 12 skor rata-rata (*mean*) 8,3 dan *standar deviasi* 1,8. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir Keterampilan Roll Depan Jongkok Atlet Pemula di Kabupaten 50 Kota

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>5	Kurang Sekali	0	%
6-7	Kurang	0	0%
8-9	Sedang	0	0%
10-11	Baik	0	17%
<12	Baik Sekali	1	83%
Jumlah		6	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa analisi data tes akhir keterampilan roll depan jongkok yang mencapai kategori kurang sekali, kurang dan sedang tidak ada sama sekali sedangkan pemain pada kategori baik sebanyak 1 orang (17%), dan pemain pada kategori baik sekali sebanyak 5 orang (83%). Tes akhir keterampilan roll depan jongkok bisa dilihat kelas intervalnya. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan pada histogram dibawah ini :



Gambar 2. Histogram Hasil Tes Akhir Dari Keterampilan Roll Depan Jongkok Atlet Pemula di Kabupaten 50 Kota

Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis. Adapun itu uji prasyarat analisis tersebut yaitu uji normalitas untuk masing-masing dari variabel. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Data tes awal dan akhir dianalisis dengan uji Lilliefors, dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0,05$.

Hipotesis yang diajukan adalah “terdapat Pengaruh Metode Latihan Terpadu Terhadap Keterampilan Roll Depan Jongkok Pada Atlet Pemula Di Kabupaten 50 Kota”. Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji t yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji t sebagai berikut:

Tabel 3. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

		Paired Samples Test							
		Paired Differences				95% Confidence Interval of the Difference			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	pre test - group	9,083	2,678	,773	7,382	10,785	11,748	11	,000

Hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hasil analisis uji t, dimana diperoleh sign $0,000 < 0,05$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara metode latihan terpadu terhadap keterampilan rol depan jongkok pada atlet pemula di Kabupaten 50 Kota

PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis. Adapun itu uji prasyarat analisis tersebut yaitu uji normalitas untuk masing-masing dari variabel. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Data tes awal dan akhir dianalisis dengan uji Lilliefors, dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil keterampilan roll depan jongkok (*pre-test*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ maka diperoleh $L_{hitung} 0,039$ sedangkan keterampilan roll depan jongkok (*post-test*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ maka diperoleh $L_{hitung} 0,456$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data dari setiap variabel berdistribusi normal. Untuk lebih jelasnya dapat

dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Pengujian Prasyarat

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretet	.315	6	.064	.781	6	.039

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
posttest	.241	6	.200*	.913	6	.456

Roll Depan Jongkok atau disebut juga *forward roll* dalam posisi jongkok adalah salah satu keterampilan dasar dalam senam lantai yang melibatkan gerakan menggulingkan badan ke depan melalui punggung dan tulang belakang, dimulai dari posisi jongkok (UMAR, 2016). Gerakan ini menuntut kelenturan, koordinasi, dan kontrol tubuh yang baik agar dapat dilakukan dengan aman dan benar. Pada tahap awal, gerakan dimulai dari posisi jongkok dengan kedua tangan diletakkan di depan sejajar bahu dan menempel di matras (Ardiyansyah, 2022). Kepala ditundukkan hingga dagu mendekati dada, kemudian dorongan dilakukan oleh kedua kaki dengan kuat agar tubuh berguling ke depan, melewati bagian belakang kepala, punggung, pinggang, dan panggul, lalu kembali ke posisi jongkok saat mendarat. Saat mengguling, tubuh harus membulat, dan tangan siap membantu menjaga keseimbangan saat selesai mengguling.

Metode latihan terpadu adalah pendekatan latihan yang menggabungkan beberapa komponen pelatihan fisik, teknik, dan mental secara sistematis (Wiguna, 2023). Dalam konteks keterampilan roll depan, metode ini tidak hanya melatih aspek teknis gerakan, tetapi juga memperhatikan pengembangan kekuatan otot, fleksibilitas tubuh, dan keberanian dalam mengambil risiko. Latihan terpadu memanfaatkan variasi latihan seperti pemanasan dinamis, latihan inti gerakan roll depan, serta latihan pendukung seperti peregangan dan penguatan otot inti (Santoso, 2025).

Latihan terpadu juga berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri atlet pemula. Ketika atlet merasakan kemajuan dari latihan yang terstruktur dan terkontrol, mereka menjadi lebih yakin untuk melakukan gerakan roll depan tanpa rasa takut. Selain itu, variasi dalam latihan membuat proses belajar menjadi menyenangkan dan tidak monoton, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan konsistensi kehadiran dalam sesi latihan.

Roll depan jongkok bukan hanya bergantung pada teknik, tetapi juga membutuhkan kekuatan lengan, fleksibilitas punggung, serta koordinasi tubuh secara keseluruhan. Metode

latihan terpadu mencakup latihan-latihan seperti push-up, plank, sit-up, dan peregangan aktif yang bertujuan memperkuat otot-otot utama yang digunakan dalam roll depan. Hal ini secara langsung berdampak pada kualitas pelaksanaan gerakan atlet.

Dengan menggunakan metode terpadu, atlet pemula mendapatkan pemahaman teknik yang lebih baik karena materi disampaikan secara bertahap dan disesuaikan dengan kemampuan individu. Pelatih memberikan demonstrasi, umpan balik langsung, serta modifikasi gerakan sesuai kebutuhan atlet. Proses ini mempercepat pemahaman struktur gerakan roll depan, termasuk posisi awal, tumpuan tangan, gerakan menggulingkan tubuh, hingga sikap akhir yang benar.

Keterampilan roll depan jongkok sangat bermanfaat dalam membangun kepercayaan diri, keberanian, serta meningkatkan kesadaran tubuh (*body awareness*) pada peserta didik atau atlet muda. Dalam pembelajaran senam lantai, gerakan ini sering diajarkan pada tahap awal karena menjadi fondasi untuk berbagai variasi guling lainnya seperti roll depan berdiri, roll belakang, hingga transisi ke gerakan arobatik (Rayon, n.d.). Untuk menghindari cedera, penting memperhatikan teknik yang benar seperti menundukkan kepala agar tidak mengenai matras secara langsung, menjaga posisi tangan tetap kuat menopang tubuh, serta memastikan penggunaan matras atau permukaan yang empuk saat latihan. Roll depan jongkok juga melatih otot inti, fleksibilitas tulang belakang, dan koordinasi anggota tubuh secara harmonis, yang dapat menunjang penguasaan teknik senam tingkat lanjut di masa depan.

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hasil analisis uji t, dimana diperoleh sign $0,000 < 0,05$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara metode latihan terpadu terhadap keterampilan rol depan jongkok pada atlet pemula di Kabupaten 50 Kota. Pendekatan ini mempercepat proses pembelajaran, meningkatkan kesiapan fisik dan mental atlet, serta memberikan pengalaman latihan yang lebih efektif dan menyenangkan. Oleh karena itu, metode latihan terpadu sangat layak diterapkan dalam pelatihan dasar senam lantai untuk pemula.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hasil analisis uji t, dimana diperoleh sign $0,000 < 0,05$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara metode latihan terpadu terhadap keterampilan rol depan jongkok pada atlet pemula di Kabupaten 50 Kota

DAFTAR PUSTAKA

- Adisuyanto Aka, Biasworo. (2009). *Gerak roll depan adalah keterampilan dasar sebagai pengendalian dan penguasaan tubuh saat melakukan gerakan putaran ke depan dan ke belakang*. Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai.
- Ardiyansyah, M. (2022). *Perkembangan Gerak dan Motorik pada Anak Usia Dini*. Guepedia.
- Aminuddin. (1994, 26 November). *Pembelajaran Terpadu sebagai Bentuk Penerapan Kurikulum 1994 Mata Pelajaran Bahasa Indonesia*. Makalah diseminasi pada Seminar JPBSI, IKIP Malang
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. (No Title)*.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman and Company.
- Budiwanto, T. (2017). *Statistik Penelitian: Pendekatan Kuantitatif dan Nonparametrik dalam SPSS* (hal. 190). Surabaya: Penerbit Edukasi Nusantara.
- Chandra Yuza, M., Asmawi, M., & Widiastuti. (2023). "Model Latihan Gerak Dasar Senam Lantai B-Gym untuk Pemula." *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Danartikanya, A. (2024, 26 April). *Pengertian Gerakan Roll Depan dan Roll Belakang dalam Senam Lantai*. Bola.net
- Fuad, A. (2022). *Teknik Dasar Senam Lantai untuk Pemula*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Fuad, A. (2022). Teknik roll depan dalam senam lantai: peran permukaan peralatan. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 5(2), 45–52.
- Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (1993). *The physiological basis of exercise and sport* (5th ed.). Dubuque, Iowa: Brown & Benchmark Publishers.
- Gollhofer, A., Taube, W., & Gruber, M. (2008). "The role of muscle strength for the development of motor skills in gymnastics." *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(2), 31-44.
- Hidayat, R., & kolega. (2022). "Profil Kebugaran Jasmani Atlet Senam Artistik Pemula Usia 6-9 Tahun di PERSANI Kabupaten Pematang."
- Hidayat, T. (2013). *Pengaruh Latihan Pliometrik terhadap Kecepatan Memanjat*
- Kusuma, I. A. (2016). *Peningkatan kemampuan senam guling depan dengan pembelajaran bervariasi pada siswa kelas IV SDN Krebet Semarang Sragen tahun ajaran 2015/2016*. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 16(2).
- Magill, R. A. (2011). *Motor learning and control: Concepts and applications* (9th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education
- Magill, R.A., & Anderson, D.I. (2016). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*.
- Munsir. (2021). *Dasar-dasar Senam Lantai*.
- Permatasari, D. A., Priyono, B., & Rustiadi, T. (2012). Pembelajaran roll depan menggunakan matras bidang miring untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas V sekolah dasar. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(2).

- Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Membangun Karakter dan Sportivitas*.
- Rahantoknam, A. (1988). "Belajar Motorik." *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Rahmawati, Y. D. (2022). *Kontribusi daya tahan lengan, kekuatan tungkai, dan kelentukan punggung terhadap keterampilan kyayang pada atlet pemula Club Dola Gymnastic Lampung*
- RAYON, P. S. G. (n.d.). *PENDALAMAN MATERI PENJAS*.
- Salmawati, A. (2022). *Penerapan Pembelajaran Kooperatif Terpadu untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Siswa dalam Permainan Bola Basket*.
- Sands, W. A. (2000). *Injury prevention in gymnastics*. International Gymnastics Federation.
- Sands, W. A. (2003). Biomechanics. In W. A. Sands, D. J. Caine, & J. Borms (Eds.), *Scientific Aspects of Women's Gymnastics* (pp. 8–39). Basel: Karger Publishers.
- Sands, W. A., Caine, D. J., & Borms, J. (Eds.). (2013). *The science of gymnastics: An introduction* (2nd ed.). Abingdon, UK: Routledge.
- Santoso, C. D. (2025). *Latihan pendukung kekuatan otot inti dan fleksibilitas untuk penguasaan roll depan*. *Jurnal Pelatihan Jasmani Terapan*, 8(1), 45–58.
- Sayuti, S. (2020). *Rubrik penilaian roll depan jongkok*. Modul tidak diterbitkan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri padang.
- Schmidt, R.A. (1988). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. Human Kinetics.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach* (4th ed.). Human Kinetics
- Sukoco, A. (2020). *Metode Latihan Terpadu dalam Pembelajaran Olahraga*.
- Sutoro, D., & Dewi Nurhidayah. (2023). "Pengaruh Aplikasi Senam E-Learning untuk Meningkatkan Teknik Dasar Senam Lantai." *Jurnal Multilateral*.
- Sutoro. (2023). *Pengaruh latihan Kekuatan otot terhadap keterampilan guling depan*
- Trianto, M. Pd. (2011). *Desain Pengembangan Pembelajaran Tematik*. Jakarta: Kencana Pranada Media Group
- UMAR, K. (2016). *PENGARUH KESEIMBANGAN DAN KELENTUKAN TERHADAP KETERAMPILAN BERGULING KE DEPAN PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 74 JAKARTA*. UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.
- Wahyudi, N., & Hartati, S. C. Y. (2020). Penerapan model pembelajaran berbasis masalah terhadap hasil belajar roll depan kaki tekuk dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(2), 380–386.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5th ed.). Human Kinetics.
- Wiguna, A. B. (2023). *Metode latihan terpadu dalam pengembangan keterampilan gymnastic roll depan: integrasi aspek teknis, fisik, dan mental*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 12(3), 101–115.