

**PENGARUH *POWER* OTOT LENGAN, KELENTUKAN PINGGANG,  
DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KETERAMPILAN *FRONT  
HANDSPRING* PADA CABANG OLAHRAGA SENAM**

**(Studi Kausalitas Pada Mahasiswa Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan)**



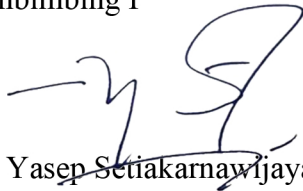
**HAFIZ YAZID LUBIS  
9903818002**

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
untuk Mendapatkan Gelar Magister

**PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2022**

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING  
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I



Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.

Tanggal : 24/2/2022

Pembimbing I



Dr. Mansur Jauhari, M.Si.

Tanggal : 23/2/2022

Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus.

(Ketua)<sup>1</sup>



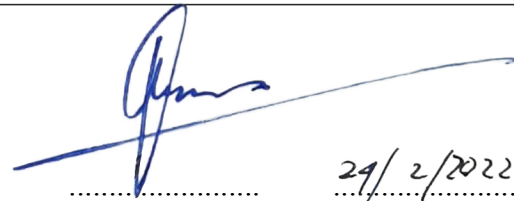
Tanda Tangan

24/2/2022

Tanggal

Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd.

(Sekretaris)<sup>2</sup>



Tanda Tangan

24/2/2022

Tanggal

Nama : Hafiz Yazid Lubis

NIM : 9903818002

Tanggal Lulus :

Angkatan : 2018/2019

1. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

# PENGARUH *POWER* OTOT LENGAN, KELENTUKAN PINGGANG, DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KETERAMPILAN *FRONT HANDSPRING* PADA CABANG OLAHRAGA SENAM

Hafiz Yazid Lubis  
Pendidikan Jasmani

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *power* otot lengan, kelentukan pinggang dan kepercayaan diri terhadap keterampilan *front handspring* mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga universitas negeri medan. Pengambilan data dilakukan pada bulan November 2021 yang bertempat di fakultas universitas negeri medan. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode survei dengan teknik analisis jalur atau *path analysis*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 84 mahasiswa yang berasal dari mahasiswa semester satu pendidikan kepelatihan olahraga. Pengambilan tes pertama yang dilakukan yaitu pengukuran *power* otot lengan dan pengukuran kelentukan pinggang kemudian dilanjutkan dengan mengukur kepercayaan diri serta keterampilan *front handspring* mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga.

Teknik pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik analisis jalur. Data yang diperoleh akan melalui proses analisis data melalui SPSS. Hasil penelitian ini yaitu: 1) Pengaruh langsung variabel  $X_1$  terhadap  $X_3$  atau  $(\rho_{X_3X_1}) = 0,171$ , jadi pengaruh *power* otot lengan ( $X_1$ ) secara langsung mempengaruhi kepercayaan diri ( $X_3$ ) sebesar  $0,171^2 \times 100\% = 2,9\%$ . 2) Pengaruh langsung variabel ( $X_2$ ) terhadap ( $X_3$ ) sebesar atau  $(\rho_{X_3X_2}) = 0,677$ , jadi pengaruh kelentukan pinggang ( $X_2$ ) secara langsung mempengaruhi kepercayaan diri ( $X_3$ ) sebesar  $0,677^2 \times 100\% = 45,8\%$ . 3) Pengaruh langsung variabel  $X_1$  terhadap  $Y$  atau  $(\rho_{YX_1}) = 0,157$ , jadi pengaruh *power* otot lengan ( $X_1$ ) secara langsung mempengaruhi Keterampilan *front handspring* ( $Y$ ) sebesar  $0,157^2 \times 100\% = 2,4\%$ . 4)

Pengaruh langsung variabel ( $X_2$ ) terhadap ( $Y$ ) atau  $(\rho_{YX_2})$  sebesar  $= 0,199$ , jadi pengaruh kelentukan pinggang ( $X_2$ ) secara langsung mempengaruhi keterampilan *front handspring* ( $Y$ ) sebesar  $0,199^2 \times 100\% = 3,9\%$ . 5) Pengaruh langsung variabel ( $X_3$ ) terhadap ( $Y$ ) atau  $(\rho_{X_3Y})$  sebesar  $= 0,651$ , jadi pengaruh kepercayaan diri ( $X_3$ ) secara langsung mempengaruhi keterampilan *front handspring* ( $Y$ ) sebesar  $0,651^2 \times 100\% = 42,3\%$ . 6) Pengaruh tidak langsung variabel ( $X_1$ ) terhadap ( $Y$ ) melalui ( $X_3$ )  $= 0,171 \times 0,651 = 0,111$ . Jadi pengaruh *power* otot lengan ( $X_1$ ) secara tidak langsung mempengaruhi keterampilan *front handspring* ( $Y$ ) melalui kepercayaan diri ( $X_3$ ) sebesar  $0,111$  atau  $11,1\%$ . 7) Pengaruh tidak langsung variabel  $X_2$  terhadap  $Y$  melalui  $X_3 = 0,677 \times 0,651 = 0,440$ . Jadi pengaruh kelentukan pinggang ( $X_2$ ) secara tidak langsung mempengaruhi keterampilan *front handspring* ( $Y$ ) melalui kepercayaan diri ( $X_3$ ) sebesar  $0,440$  atau  $44,0\%$ .

**Kata Kunci:** *front handspring*, kelentukan pinggang, kepercayaan diri.

# THE EFFECT OF ARM MUSCLE POWER, WAIST FLEXIBILITY, AND SELF-CONFIDENCE ON FRONT HANDSPRING SKILL IN THE ARTISTIC GYMNASTICS

Hafiz Yazid Lubis  
Physical Education

## ABSTRACT

This study aims to determine the effect of arm muscle power, waist flexibility and self-confidence on front handspring skills of students of sports training at Medan State University. The pick-up date is November 2021 at the Medan State University. The research method used in this study is a survey method with path analysis techniques. The sample used in this study found 84 students who came from first semester students of sports coaching education. The first test taken was the measurement of arm muscle strength and waist flexibility measurement, then continued by measuring the confidence and front handspring skills of sports coaching education students. The hypothesis testing technique used in this study is using path analysis techniques.

The data obtained will go through a data analysis process through SPSS. The results of this study are: 1) The direct effect of variable X1 on X3 or ( $\rho_{X3X1}$ ) = 0.171, so the effect of dry arm muscle strength (X1) directly affects self-influence (X3) of  $0.1712 \times 100\% = 2.9\%$ . 2) The direct effect of the variable (X2) on (X3) is or ( $\rho_{X3X2}$ ) = 0.677, so the effect of dry waist flexibility (X2) directly affects self-confidence (X3) of  $0.6772 \times 100\% = 45.8\%$ . 3) The direct effect of variable X1 on Y or ( $\rho_{YX1}$ ) = 0.157, so the effect of dry arm muscle strength (X1) directly affects the effect of front handspring (Y) of  $0.1572 \times 100\% = 2.4\%$ . 4) The direct effect of the variable (X2) on (Y) or ( $\rho_{YX2}$ ) = 0.199, so the effect of waist flexibility (X2) directly affects the front handspring skill (Y) of  $0.1992 \times 100\% = 3.9\%$ . 5)

The direct effect of the variable (X3) on (Y) or ( $\rho_{X3Y}$ ) = 0.651, so the effect of dry self-confidence (X3) directly affects the front handspring skill (Y) of  $0.6512 \times 100\% = 42.3\%$ . 6) Indirect effect of variable (X1) on (Y) through (X3) =  $0.171 \times 0.651 = 0.111$ . So, the effect of dry arm muscle power (X1) does not directly affect front handspring skills (Y) through self-confidence (X3) by 0.111 or 11.1%. 7) The indirect effect of variable X2 on Y through X3 =  $0.677 \times 0.651 = 0.440$ . So, the effect of dry waist flexibility (X2) does not directly affect the front handspring skill (Y) through self-confidence (X3) by 0.440 or 44.0%.

**Keywords:** front handspring, waist flexibility, self-confidence.

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Hafiz Yazid Lubis  
NIM : 9903818002  
Tempat/Tanggal Lahir : Medan, 10 Juli 1993  
Program : Magister  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Pengaruh *Power* Otot Lengan, Kelentukan Pinggang dan Kepercayaan Diri terhadap Keterampilan *Front Handspring* pada Cabang Olahraga Senam (Studi Kausalitas pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Medan)” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 23 Februari 2022

Yang menyatakan,



Hafiz Yazid Lubis

NIM : 9903818002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Hafiz Yazid Lubis  
NIM : 9903818002  
Fakultas/Prodi : Magister - Pendidikan Jasmani  
Alamat email : [yazid.fiz@gmail.com](mailto:yazid.fiz@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**Pengaruh Power Otot Lengan, Kelentukan Pinggang dan Kepercayaan Diri terhadap Keterampilan Front Handspring pada Cabang Olahraga Senam**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

( **Hafiz Yazid Lubis** )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT sebab atas segala rahmat, karunia, taufik dan hidayah-Nya maka Tesis yang berjudul “Pengaruh *Power* Otot Lengan, Kelenturan pinggang, dan Kepercayaan diri Terhadap Keterampilan *Front Handspring* pada Cabang Olahraga Senam (Studi Kausalitas Pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan)” dapat penulis susun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam penyusunan Tesis ini, penyusunan Tesis ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya peran, bantuan, bimbingan, saran dan masukan dari berbagai pihak, Oleh sebab itu, sudah semestinya penulis mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Komarudin, M.Si. selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam menyusun penulisan tesis ini.
2. Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S, M. Bus. Selaku Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
3. Bapak Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan arahan dan saran dalam penyusunan Tesis ini.
4. Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan membimbing dalam pembuatan Tesis ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis ini dengan baik.
5. Bapak Dr. Mansur Jauhari, M.Si. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan membimbing dalam pembuatan Tesis ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis ini dengan baik.
6. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang telah membimbing dan memberikan berbagai ilmunya bagi peneliti selama mengikuti perkuliahan.

7. Bapak Dr. Budi Valianto, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan yang telah memberikan izin serta waktu dan tempat penelitian kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis ini.
8. Ibu Dr. Sri Gusti Handayani, M.Pd. selaku Dosen Ahli dalam bidang penelitian ini yang telah memberikan arahan, saran dan masukan sehingga Tesis ini dapat disusun dengan baik.
9. Bapak Indra Darma Sitepu, S.Pd., M.Kes. selaku Dosen Ahli dalam bidang penelitian ini yang telah memberikan arahan, saran dan masukan sehingga Tesis ini dapat disusun dengan baik.
10. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Dr. Wildansyah Lubis, M.Pd. dan Ibunda Dr. Zuraida Lubis, M.Pd. yang selalu memberikan doa dan kasih sayang serta motivasi tiada henti.
11. Kepada Istri tercinta Yuni Hajar, S.Pd. yang selalu memberikan motivasi, doa dan dukungan tiada henti.
12. Teman-teman Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2018, yang selalu memberikan motivasi dan beberapa masukan-masukan dalam penyusunan Tesis ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tesis ini masih banyak kekurangan oleh karena itu penulis sangat mengharapkan adanya saran maupun kritik dari para pembaca dan semua pihak yang mengarah kepada perbaikan penyusunan Tesis ini.

Demikian yang dapat penulis sampaikan, semoga Tesis ini dapat dilanjutkan ke tahap selanjutnya.

Jakarta,     Maret 2022

Penulis,

Hafiz Yazid Lubis



## DAFTAR ISI

<b>PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	7
1. <i>Front Handspring</i> (Y) .....	7
2. <i>Power</i> Otot Lengan ( $X_1$ ).....	20
3. Kelentukan Pinggang ( $X_2$ ).....	22
4. Kepercayaan Diri ( $X_3$ ).....	25
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	30
C. Kerangka Teoretik.....	32
D. Hipotesis Penelitian.....	35
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
A. Tujuan Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	38
1. Tempat penelitian .....	38
2. Waktu penelitian.....	38
C. Metode Penelitian.....	38
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	39
1. Populasi .....	39
2. Sampel .....	39
E. Teknik Pengumpulan Data .....	40
F. Instrumen Penelitian.....	40
1. Variabel Keterampilan <i>Front Handspring</i> (Y).....	40
2. Variabel <i>Power</i> Otot Lengan ( $X_1$ ).....	42
3. Variabel Kelentukan Pinggang ( $X_2$ ).....	43
4. Variabel Kepercayaan diri ( $X_3$ ).....	47
G. Teknik Analisis Data .....	50
H. Hipotesis Statistika.....	51

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>53</b>
A. Deskripsi Data .....	53
1. Variabel Keterampilan <i>Front Handspring</i> (Y) .....	54
2. Variabel Power Otot Lengan ( $X_1$ ).....	55
3. Variabel Kelentukan Pinggang ( $X_2$ ) .....	57
4. Variabel Kepercayaan Diri ( $X_3$ ).....	59
B. Pengujian Instrumen Penelitian .....	62
1. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas (Instrumen Kelentukan Pinggang) .....	62
2. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas (Instrumen Kepercayaan Diri).....	63
C. Pengujian Persyaratan Analisis Data .....	65
1. Uji Normalitas Data .....	65
2. Uji Homogenitas .....	68
3. Uji Linieritas dan Signifikasi Regresi .....	69
4. Uji Multikolinieritas.....	69
D. Pengujian Hipotesis .....	70
1. Pengujian Hipotesis Sub Struktur 1 .....	71
2. Pengujian Hipotesis Sub Struktur 2 .....	76
3. Hasil <i>Path Analysis</i> .....	86
E. Pembahasan Hasil Penelitian .....	87
1. <i>Power</i> Otot Lengan Berpengaruh Terhadap Kepercayaan Diri .....	87
2. Kelentukan Pinggang Berpengaruh Terhadap Kepercayaan Diri .....	88
3. <i>Power</i> Otot Lengan Berpengaruh Terhadap Keterampilan <i>Front Handspring</i> .....	88
4. Kelentukan Pinggang Berpengaruh Terhadap Keterampilan <i>Front Handspring</i> .....	89
5. Kepercayaan Diri Berpengaruh Terhadap Keterampilan <i>Front Handspring</i> .....	90
6. <i>Power</i> Otot Lengan Berpengaruh Tidak Langsung Terhadap Keterampilan <i>Front Handspring</i> Melalui Kepercayaan Diri .....	90
7. Kelentukan Pinggang Berpengaruh Tidak Langsung Terhadap Keterampilan <i>Front Handspring</i> Melalui Kepercayaan Diri .....	91
F. Keterbatasan Penelitian .....	91
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....</b>	<b>93</b>
A. Kesimpulan .....	93
B. Implikasi .....	94
C. Saran .....	95
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>96</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>91</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	: Cara melakukan <i>front handspring</i> .....	10
Gambar 2. 2	: <i>Bridge</i> .....	12
Gambar 2. 3	: <i>Backband (First Step)</i> .....	12
Gambar 2. 4	: <i>Backband (Second Step)</i> .....	13
Gambar 2. 5	: <i>Handstand</i> .....	13
Gambar 2. 6	: <i>Lunge</i> .....	14
Gambar 2. 7	: <i>Handstand Hops (First Step)</i> .....	15
Gambar 2. 8	: <i>Handstand Hops (Second Step)</i> .....	15
Gambar 2. 9	: <i>Handstand Hops (Third Step)</i> .....	16
Gambar 2. 10	: <i>Handstand Fall to Back (First Step)</i> .....	16
Gambar 2. 11	: <i>Handstand Fall to Back (Second Step)</i> .....	17
Gambar 2. 12	: <i>Handstand Fall to Back (Third Step)</i> .....	17
Gambar 2. 13	: <i>Handstand Fall to Back (Fourth Step)</i> .....	17
Gambar 2. 14	: <i>Handstand Block to Back (First Step)</i> .....	18
Gambar 2. 15	: <i>Handstand Block to Back (Second Step)</i> .....	18
Gambar 2. 16	: <i>Handstand Block to Back (Third Step)</i> .....	19
Gambar 2. 17	: <i>Handstand Block to Back (Fourth Step)</i> .....	19
Gambar 2. 18	: <i>Front Handspring over Barrel</i> .....	20
Gambar 3. 1	: Desain Penelitian.....	39
Gambar 4. 1	: <i>Histogram Keterampilan Front Handspring (Y)</i> .....	55
Gambar 4. 2	: <i>Histogram Power Otot Lengan (X<sub>1</sub>)</i> .....	57
Gambar 4. 3	: <i>Histogram Kelentukan Pinggang (X<sub>2</sub>)</i> .....	59
Gambar 4. 4	: <i>Histogram Kepercayaan Diri (X<sub>3</sub>)</i> .....	61
Gambar 4. 5	: Diagram jalur Pengaruh Power Otot Lengan, Kelentukan Pinggang dan Kepercayaan Diri terhadap Keterampilan <i>Front Handspring</i> .....	70
Gambar 4. 6	: Diagram Jalur Sub Struktur 1.....	73
Gambar 4. 7	: Diagram Jalur Sub Struktur 2.....	78
Gambar 4. 8	: Model Struktural Analisis Jalur .....	84

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 : Format Penilaian <i>Front Handspring</i> .....	41
Tabel 3. 2 : Norma Skoring Kuesioner Kepercayaan Diri .....	48
Tabel 3. 3 : Kisi-kisi Kuesioner Tingkat Kepercayaan Diri .....	49
Tabel 4.1 : Deskripsi Data Variabel <i>Front Handspring</i> , <i>Power</i> Otot Lengan, Kelentukan Pinggang dan Kepercayaan Diri .....	53
Tabel 4. 2 : Rekapitulasi Keterampilan <i>Front Handspring</i> (Y) .....	54
Tabel 4. 3 : Tabel Interval Keterampilan <i>Front Handspring</i> (Y).....	55
Tabel 4. 4 : Rekapitulasi <i>Power</i> Otot Lengan (X <sub>1</sub> ) .....	56
Tabel 4. 5 : Tabel Interval <i>Power</i> Otot Lengan (X <sub>1</sub> ).....	56
Tabel 4. 6 : Rekapitulasi Kelentukan Pinggang (X <sub>2</sub> ) .....	57
Tabel 4. 7 : Tabel Interval Kelentukan Pinggang (X <sub>2</sub> ).....	58
Tabel 4. 8 : Kriteria Penafsiran.....	59
Tabel 4. 9 : Rekapitulasi Kepercayaan Diri (X <sub>3</sub> ).....	60
Tabel 4. 10 : Tabel Interval Kepercayaan Diri (X <sub>3</sub> ) .....	61
Tabel 4. 11 : Uji Validitas Variabel Kepercayaan Diri .....	64
Tabel 4. 12 : Hasil Uji Reliabilitas .....	65
Tabel 4. 13 : Uji Normalitas Data Tunggal .....	66
Tabel 4. 14 : Uji Normalitas Data X <sub>1</sub> dan X <sub>2</sub> Terhadap X <sub>3</sub> .....	67
Tabel 4. 15 : Uji Normalitas Data X <sub>1</sub> , X <sub>2</sub> dan X <sub>3</sub> Terhadap X <sub>3</sub> .....	67
Tabel 4. 16 : Uji Homogenitas Varians X <sub>1</sub> dan X <sub>2</sub> Terhadap X <sub>3</sub> .....	68
Tabel 4. 17 : Uji Homogenitas Varians X <sub>1</sub> , X <sub>2</sub> dan X <sub>3</sub> Terhadap X <sub>3</sub> .....	68
Tabel 4. 18 : Rangkuman Uji Linieritas .....	69
Tabel 4. 19 : Tabel Uji Multikolonieritas .....	70
Tabel 4. 20 : Model-1 Summary.....	71
Tabel 4. 21 : Model-1 ANOVA.....	72
Tabel 4. 22 : Model-1 Coefficients <sup>a</sup> .....	73
Tabel 4. 23 : Pengaruh <i>Power</i> Otot Lengan (X <sub>1</sub> ) terhadap Kepercayaan Diri (X <sub>3</sub> ).....	74
Tabel 4. 24 : Pengaruh Kelentukan Pinggang (X <sub>2</sub> ) terhadap Kepercayaan Diri (X <sub>3</sub> ).....	75
Tabel 4. 25 : Model-2 Summary.....	76
Tabel 4. 26 : Model-2 ANOVA.....	77
Tabel 4. 27 : Model-2 Coefficients <sup>a</sup> .....	78
Tabel 4. 28 : Pengaruh <i>Power</i> Otot Lengan (X <sub>1</sub> ) terhadap Keterampilan <i>Front Handspring</i> (Y) .....	79
Tabel 4. 29 : Pengaruh Kelentukan Pinggang (X <sub>2</sub> ) terhadap Keterampilan <i>Front Handspring</i> (Y) .....	80
Tabel 4. 30 : Pengaruh Kepercayaan Diri (X <sub>3</sub> ) terhadap Keterampilan <i>Front Handspring</i> (Y) .....	82
Tabel 4. 31 : Pengaruh Langsung dan Tidak Langsung .....	83

Tabel 4. 32 : Pengaruh Power Otot Lengan ( $X_1$ ) terhadap Keterampilan <i>Front Handspring</i> (Y) melalui Kepercayaan Diri ( $X_3$ ) .....	85
Tabel 4. 33 : Pengaruh Kelentukan Pinggang ( $X_2$ ) terhadap Keterampilan <i>Front Handspring</i> (Y) melalui Kepercayaan Diri ( $X_3$ ) .....	86



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Instrumen Penelitian .....	91
Lampiran 2: Data Penelitian .....	95
Lampiran 3: Output SPSS .....	97
Lampiran 4: Dokumentasi Penelitian .....	102

