

## TINJAUAN KETERAMPILAN *FRONT HANDSPRING* ATLET SENAM LANTAI PT. SEMEN PADANG

Sri Gusti Handayani <sup>5)</sup>

**Abstrak:** Permasalahan dalam penelitian ini belum adanya gambaran atau data mengenai keterampilan teknik *front handspring* atlet Senam Lantai PT. Semen Padang. Tujuan penelitian ini adalah memberikan data tentang keterampilan teknik *front handspring* atlet Senam Lantai PT. Semen Padang. Penelitian ini menggunakan metode Deskriptif yang tujuannya untuk menggambarkan data keterampilan *front handspring* atlet senam lantai PT Semen Padang. Dengan teknik pengambilan sampel dilakukan dengan Purposive sampling, karena yang diambil dalam penelitian ini hanya atlet putri yang sudah mampu melakukan gerakan *front handspring* atlet putri berjumlah 20 orang. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah instrumen tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan *front handspring* yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan *front handspring* atlet senam Artistik di Klub Senam PT. Semen Padang. Berdasarkan analisis data, dapat terlihat bahwa dari 20 orang atlet senam lantai yang di tes dengan keterampilan teknik *front handspring*, terlihat bahwa 3 orang atau 15% atlet senam PT semen Padang memiliki keterampilan teknik *front handspring* berada dalam klasifikasi baik, 16 orang atau 80% atlet senam PT semen Padang memiliki keterampilan teknik *front handspring* berada dalam kategori cukup, dan 1 orang atau 5% atlet senam PT semen Padang memiliki keterampilan teknik *front handspring* berada dalam klasifikasi kurang. Saran dalam penelitian ini: 1) Kepada atlet untuk dapat meningkatkan keterampilan teknik *front handspring*, 2) Kepada para pelatih untuk dapat lebih memvariasikan bentuk-bentuk latihan *front handspring*, 3) Kepada para pengurus untuk dapat mengevaluasi secara rutin dan berkala terhadap keterampilan teknik dan fisik dari para atlet.

**Kata Kunci :** *Front Handspring*

### PENDAHULUAN

Prestasi olahraga adalah sebuah kata yang sangat mudah diucapkan dan merupakan dambaan setiap orang, namun cukup sulit untuk mencapainya. Dalam pencapaian prestasi dibidang olahraga, diperlukan pembinaan yang baik, meliputi pembinaan fisik, teknik, taktik, dan mental. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan

<sup>5)</sup> Sri Gusti Handayani. Saat ini Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Syafruddin (1999:23) yaitu: “Prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisik, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis)nya”. Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kondisi fisik dan teknik. Teknik merupakan salah satu komponen yang harus mendapat perhatian serius dari pembina sebab teknik merupakan hal penting yang harus dimiliki atlet dalam meningkatkan kemampuan lainnya guna meraih prestasi yang tinggi.

Pembinaan tersebut haruslah terencana, berjenjang, dan berkelanjutan, agar prestasi yang diharapkan dapat dicapai secara maksimal. Seperti yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia (UURI) No.3 Tahun 2005, tentang sistem Keolahragaan Nasional pasal I ayat 13 yang menjelaskan bahwa: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berbagai cabang olahraga yang telah berkembang luas dan pesat di tengah-tengah masyarakat saat ini salah satunya adalah senam. Senam merupakan olahraga yang sangat kompleks dengan gerakan yang akrobatik dan memiliki nilai estetika yang tinggi, karena adanya gerakan melompat, mengguling, berputar, lentingan kecepatan berputar di udara, sehingga olahraga ini banyak berkembang di sekolah, dan lingkungan masyarakat. Dalam senam artistik senam lantai merupakan salah satu nomor perlombaan yang mempunyai gerakan-gerakan yang dilakukan atlet dengan memerlukan kondisi fisik dan teknik yang cukup tinggi. Oleh karena itu untuk menjadi seorang pesenam yang baik sangat memerlukan berbagai komponen fisik diantaranya: daya ledak, kekuatan, kecepatan, kelenturan, akselerasi koordinasi dan keseimbangan sehingga setiap pesenam dituntut untuk memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik. Komponen daya ledak, kekuatan, kecepatan, koordinasi,

<sup>5)</sup> Sri Gusti Handayani. Saat ini Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

kelincahan, dan kelincahan sangat dibutuhkan oleh seorang pesenam dalam melakukan gerakan.

Salah satu keterampilan dalam senam adalah teknik gerakan *front handspring* yaitu gerakan melenting kedepan dengan rangkaian memutar badan selanjutnya berdiri dua kaki di lantai, seperti yang diungkapkan Syarifuddin (1991:75) yang menjelaskan bahwa: “*Front handspring* adalah suatu bentuk gerakan melentangkan badan dengan bertumpu pada kedua belah tangan yang dibantu dengan lemparan kedua kaki ketas ke arah depan, lecutan pinggang dan pinggul, serta tolakan kedua tangan hingga seluruh badan melayang diudara menyerupai busur dan mendarat pada kedua kaki”. *Front handspring* dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain daya ledak otot lengan, kelenturan pinggang, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, daya ledak otot bahu, ayunan kaki, program latihan, pelatih, percaya diri atlet, sarana dan prasarana serta motivasi.

Klub senam PT. Semen Padang merupakan salah satu klub senam yang aktif dalam melatih atletnya untuk berprestasi. Ini terlihat dari banyaknya klub senam yang ada di Sumatera Barat, klub Senam PT.Semen Padang merupakan salah satu klub yang di perhitungkan prestasinya. Permasalahan dalam penelitian ini belum adanya gambaran atau data mengenai kemampuan *front handspring* atlet Senam PT. Semen Padang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode Deskriptif yang tujuannya untuk menggambarkan data keterampilan *front handspring* atlet senam lantai PT Semen Padang. Dengan teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *Purposive sampling*, karena yang diambil dalam penelitian ini hanya atlet putri yang sudah mampu melakukan gerakan *front handspring* atlet putrid berjumlah 20 orang. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah instrumen tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan *front handspring* yang

<sup>5)</sup> Sri Gusti Handayani. Saat ini Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

bertujuan untuk mengetahui kemampuan front handspring atlet senam Artistik di Klub Senam PT. Semen Padang.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dalam bab IV ini akan dilakukan analisis Deskripsi dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sebagai berikut: dengan jumlah sampel 10 diperoleh skor tertinggi 8, skor terendah 6,2, rata-rata (*mean*) 7,17, median 7,25 dan, simpangan baku (SD) 0,523. Selanjutnya hasil tes akhir (*post test*) diperoleh skor tertinggi 8,1, skor terendah 6,5, rata-rata (*mean*) 7,58, median 7,7 dan, simpangan baku (SD) 0,466. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

**Tabel 1**  
**Data Tes Keterampilan Front handspring**

NO	Nama Responden	Nilai Tes
1	Nancy Putri Yulis	8
2	Yulia Dian Retno	7.9
3	Widia Agustin Amanda	7.8
4	Nada Miljannah	7.4
5	Tasya Olivia Zahra	8.1
6	Puja Sri Safitri	7.4
7	Adila Arisandi	7.8
8	Riza Afdilla	7.6
9	Yenda Nofriza	7.3
10	Anggi Nasution	6.5
11	Fujingga Perdana	8.4
12	Lili Suwarni	8.5
13	Aprina Sabila	8.2
14	Rantika Aprilia	7.3
15	Melvina Sri Ningsih	8
16	Putri Ayu Titisan	8
17	Nadhja Fibrani	7.6
18	Nining Nawati Jasman	8.1
19	Mutia Aura Difla	7.3
20	Intan Pertiwi	7.7
Jumlah		154,9

<sup>5)</sup> Sri Gusti Handayani. Saat ini Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

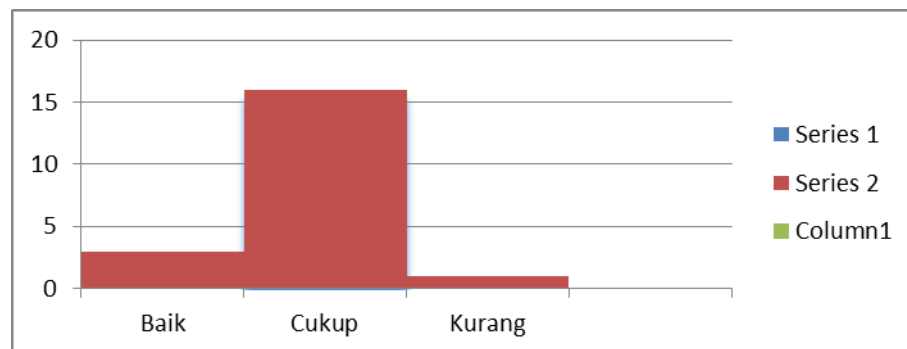
Nilai tertinggi	8,5
Nilai Terendah	6,5
Rata-rata	7,745
Median	7,8
Simpangan Baku	0,465

Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi dari keterampilan fronthandspring atlet senam lantai dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3. Distribusi Data Tes Keterampilan Front handspring**

No	Nilai Tes	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	$X > \text{Mean} + \text{SD}$	3	15	Baik
2	$\text{Mean} - \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + \text{SD}$	16	80	Cukup
3	$X < \text{Mean} - \text{SD}$	1	5	Kurang

Berdasarkan analisis data di atas, dapat terlihat bahwa dari 20 orang atlet senam lantai yang di tes dengan keterampilan teknik front handspring, terlihat bahwa 3 orang atau 15% atlet senam PT semen Padang memiliki keterampilan teknik fronthandspring berada dalam klasifikasi baik, 16 orang atau 80% atlet senam PT semen Padang memiliki keterampilan teknik fronthandspring berada dalam kategori cukup, dan 1 orang atau 5% atlet senam PT semen Padang memiliki keterampilan teknik fronthandspring berada dalam dalam klasifikasi kurang. Untuk jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini



**Gambar 1. Histogram Data Tes Keterampilan Front handspring**

<sup>5)</sup> Sri Gusti Handayani. Saat ini Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

## PEMBAHASAN

Hasil Penelitian menyebutkan dari 20 orang atlet senam lantai yang di tes dengan keterampilan teknik front handspring, terlihat bahwa 3 orang atau 15% atlet senam PT semen Padang memiliki keterampilan teknik fronthandspring berada dalam klasifikasi baik, 16 orang atau 80% atlet senam PT semen Padang memiliki keterampilan teknik fronthandspring berada dalam kategori cukup, dan 1 orang atau 5% atlet senam PT semen Padang memiliki keterampilan teknik fronthandspring berada dalam dalam klasifikasi kurang. Dalam usaha meningkatkan kemampuan *front handspring* atlet senam klub senam PT. Semen Padang maka diberikan latihan. Dalam melaksanakan *front handspring* juga dibutuhkan koordinasi gerakan yang baik. Selain itu, faktor lain adalah daya ledak otot lengan, daya tahan, kelenturan, dan keseimbangan. Hal ini sejalan dengan pendapat Syamsir Azis (1999: 55) yang mengemukakan bahwa “untuk koordinasi gerakan yang baik dibutuhkan keterampilan diantaranya adalah : Daya Ledak (Daya ledak) otot, daya Tahan (endurance), flikeksibilitas, keseimbangan dan koordinasi”.

Untuk memperindah gerakan *Front handspring* agar gerakan lebih cepat dan tepat, kondisi yang akan terlihat adalah Daya ledak bagian otot lengan. memang daya ledak otot lengan sangat dibutuhkan sekali. Sehingga kelenturan itu perlu latihannya akan ditingkatkan, metode dan rangkaian latihan secara continue dan teratur.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut: Keterampilan Teknik Fronthandspring atlet senam lantai PT Semen Padang yaitu 3 orang atau 15% berada dalam klasifikasi baik, 16 orang atau 80% berada dalam kategori cukup, dan 1 orang atau 5% atlet berada dalam dalam klasifikasi kurang.

<sup>5)</sup> Sri Gusti Handayani. Saat ini Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

## SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat disarankan sebagai berikut:

1. Kepada atlet untuk dapat meningkatkan keterampilan teknik fronthandspring.
2. Kepada para pelatih untuk dapat lebih memvariasikan bentuk-bentuk latihan fronthandspring.
3. Kepada para pengurus untuk dapat mengevaluasi secara rutin dan berkala terhadap keterampilan teknik dan fisik dari para atlet.

## REFERENSI

- Azis, Syamsir. *Senam Dasar*. Padang FIK UNP. 1999.
- Bompa, O Tudor. *Total Training for Young Champions*. York University: 2000.
- Rusli, Luthan. *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK IKIP Bandung. 2005.
- Sharkey. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada. 2003.
- Suharsimi, Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta. 2006.
- Syahara, Sayuti. *Buku materi Pokok Senam Dasar*. Jakarta: Depdikbud Dirjen pendidikan dasar dan menengah. Jakarta. 1997.
- Syahara, Sayuti. *Senam Alat untuk Anak-anak*. FPOK IKIP Padang. 1994
- Syahara, Sayuti. *Kemampuan Biomotorik Dan Metodologi Pembangunan*. FIK UNP: Padang. 2004.
- Syafruddin. *Dasar-dasar –dasar ilmu melatih*. Padang: Dib. Proyek IKIP. 1996.
- Syafruddin. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang FIK UNP. 1999.
- UU Republik Indonesia No. 20 tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. 200.

<sup>5)</sup> Sri Gusti Handayani. Saat ini Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang