

Perbandingan Pengaruh Penggunaan Bantuan Peti Lompat dan Orang Terhadap Peningkatan Ketrampilan Gerak Headspring dan Handspring dalam Latihan Senam Artistik Ditinjau Dari Flexibel Togok

(Yudi Karisma Sari)

PERBANDINGAN PENGARUH PENGGUNAAN BANTUAN PETI LOMPAT DAN ORANG TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK *HEADSPRING* DAN *HANDSPRING* DALAM LATIHAN SENAM ARTISTIK DITINJAU DARI FLEKSIBILITAS TOGOK

(Studi Eksperimen pada Mahasiswa Putra Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta)

Oleh : Yudi Karisma Sari

ABSTRACT

YUDI KARISMA SARI, COMPARASION OF THE INFLUENCE OF THE USE AND THE JUMP TI INCREASED SKILL MOTION HEADSPRING AND HANDSPRING IN GYMNASTICS ARTTISTIC EXERCISE IN TERMS OF FLEXIBILITY TOGOK (Experimental Study On The Students Sports Son Coaching Education Faculty Oof Teacher Training And Educatuional Sciences Of The Tunas Pembangunan University Of Surakarta).

Headspring and handspring is one type of movement on the number of floors (floor exercise) that have an element of movement is difficult and complex. That students have the ability and handspring owned headspring students well and properly, it must be done in a systematic and continuous training in the necessary training and exercise strategies. Use of aid is an important part in the implementation of skills training to improve skills including headspring and handspring. The use of such assistance in the implementation of the exercise as a media form that is appropriate use of assistance, including the use of aid in the form of tools (box jump) or use the help of people.

On exercise and handspring headspring should be given proper training on the use of aid in a variety of exercises that can be useful to improve the motion headspring and handspring for students. The aims of the research to determine: (1a) The difference of effect between the use of jump box and person aids on the improvement of headspring movement in artistic gymnastic, (1b) The difference of headspring movement improvement result in artistic gymnastic practice between the students with high, medium, and low torso flexibility, (1c) The effect of interaction between the use of jump box and person aids, and the torso flexibility on the improvement of headspring movement in artistic gymnastic, (2a) The difference of effect between the use of jump box and person aids on the improvement of handspring movement in artistic gymnastic, (2b) The difference of handspring movement improvement result in artistic gymnastic practice between the students with high, medium, and low torso flexibility, (2c) The effect of interaction between the use of jump box and person aids, and the torso flexibility on the improvement of handspring movement in artistic gymnastic, (3a) The difference of effect between the use of jump box and person aids on the improvement of headspring-handspring movement in artistic gymnastic, (3b) The difference of headspring-handspring movement improvement result in artistic gymnastic practice between the students with high, medium, and low torso flexibility, (3c) The effect of interaction between the use of jump box and person aids, and the torso flexibility on the improvement of headspring-handspring movement in artistic gymnastic practice.

Perbandingan Pengaruh Penggunaan Bantuan Peti Lompat dan Orang Terhadap Peningkatan Ketrampilan Gerak Headspring dan Handspring dalam Latihan Senam Artistik Ditinjau Dari Flexibel Togok

(Yudi Karisma Sari)

This research used an experimental method with a 2 x 3 factorial design. The population of research was the third semester male students of Sport and Health Education Department of Teacher Training and Education Faculty of Surakarta Tunas Pembangunan University (UTP) who had attended Gymnastics I and II courses. The sampling technique used was purposive random sampling. The sample size was 36 students. Techniques of collecting data used were test and measurement. The data was collected included headspring, handspring, and headspring-handspring sequence movement scores with gymnastic referee assessment. The data of torso flexibility was collected using Bridge Step Test. Technique of analyzing data used in this research was variance analysis and Newman Keuls interval test at significance level of 5%.

Based on the result of research conducted, the following conclusions could be drawn: (1a) there was a different effect between the use of jump box and person aids on the improvement of headspring movement in artistic gymnastic, $F_{\text{statistic}} = 11.15 > F_{\text{table}} = 4.26$. (1b) There was a difference of headspring movement improvement result in artistic gymnastic practice between the students with high, medium, and low torso flexibility, $F_{\text{statistic}} = 8.18 > F_{\text{table}} = 3.40$. (1c) There was no interaction between the use of jump box and person aids, and the torso flexibility on the improvement of headspring movement in artistic gymnastic, $F_{\text{statistic}} = 3.295 > F_{\text{table}} = 3.40$. (2a) there was a different effect between the use of jump box and person aids on the improvement of handspring movement in artistic gymnastic, $F_{\text{statistic}} = 9.295 > F_{\text{table}} = 4.26$. (2b) There was a difference of handspring movement improvement result in artistic gymnastic practice between the students with high, medium, and low torso flexibility, $F_{\text{statistic}} = 7.325 > F_{\text{table}} = 3.40$. (2c) There was no interaction between the use of jump box and person aids, and the torso flexibility on the improvement of handspring movement in artistic gymnastic, $F_{\text{statistic}} = 2.965 > F_{\text{table}} = 3.40$. (3a) There was a difference of effect between the use of jump box and person aids on the improvement of headspring-handspring movement in artistic gymnastic practice, $F_{\text{statistic}} = 13.375 > F_{\text{table}} = 4.26$. (3b) There was a difference of headspring-handspring movement improvement results in artistic gymnastic practice between the students with high, medium and low torso flexibility, $F_{\text{statistic}} = 11.28 > F_{\text{table}} = 3.40$. (3c) There was no interaction effect between the use of jump box and person aids uses and the torso flexibility on the improvement of headspring-handspring movement in artistic gymnastic practice, $F_{\text{statistic}} = 3.326 > F_{\text{table}} = 3.40$.

Keywords: The Use of Jump Box Aid, The Use of Person Aid, Headspring, Handspring, Artistic Gymnastic, Torso Flexibility.

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan dan pelatihan olahraga merupakan suatu proses yang harus dipahami sebagai sebuah sistem yang kompleks, sehingga permasalahan yang ada di dalamnya dapat dilihat dari sudut pandang yang luas. Gejala yang ada dalam kegiatan olahraga tidak semata-mata dipandang dari aspek biologis dan aspek psikis, tetapi dapat juga ditinjau dari aspek

Perbandingan Pengaruh Penggunaan Bantuan Peti Lompat dan Orang Terhadap Peningkatan Ketrampilan Gerak Headspring dan Handspring dalam Latihan Senam Artistik Ditinjau Dari Flexibel Togok

(Yudi Karisma Sari)

sosial dan aspek penunjang, sehingga prestasi olahraga merupakan sebuah gejala yang berdimensi biologis, psikologis, sosial dan aspek penunjang.

Senam merupakan salah satu mata kuliah keahlian yang harus ditempuh mahasiswa pada semester I dan semester II dan merupakan cabang olahraga yang harus dipahami dan dikuasai baik secara teori maupun praktek. Koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik. Tahapan yang benar merujuk kepada teknik dalam melakukan gerakan secara baik dan benar, sesuai dengan metode dan program latihan. Bertahap merujuk pada tingkat kesulitan di dalam proses latihan, yaitu dengan memulai melakukan gerakan dari yang paling mudah ke arah gerakan yang paling sulit. Berkesinambungan merujuk kepada peningkatan proses latihan secara terus menerus, tanpa ada waktu istirahat yang terlalu lama

Semua mahasiswa dituntut menguasai nomor-nomor senam yang diperlombakan, terutama pada nomor lantai dan meja lompat. Gerakan senam artistik pada nomor lantai yang harus dikuasai mahasiswa diantaranya yaitu *headspring* dan *handspring*. *Headspring* dan *handspring* merupakan salah satu jenis gerakan pada nomor lantai (*floor exercise*) yang memiliki unsur gerakan sulit dan kompleks. Agar mahasiswa memiliki kemampuan *headspring* dan *handspring* yang baik dan benar, maka harus dilakukan latihan secara sistematis dan kontinyu, maka dalam latihan dibutuhkan strategi latihan sebagai media yang tepat yang bersifat bentuk penggunaan bantuan, di antaranya penggunaan bantuan berupa alat bantu (peti lompat) maupun penggunaan bantuan dari orang lain dalam proses latihan.

Sarana dan alat bantu dalam proses latihan merupakan komponen yang tidak dapat dipisahkan dengan komponen-komponen lain misalnya: tujuan, materi, metode dan sebagainya. Penggunaan bantuan merupakan bagian penting dalam pelaksanaan latihan keterampilan termasuk untuk meningkatkan kemampuan *headspring* dan *handspring*.

Perbandingan Pengaruh Penggunaan Bantuan Peti Lompat dan Orang Terhadap Peningkatan Ketrampilan Gerak Headspring dan Handspring dalam Latihan Senam Artistik Ditinjau Dari Flexibel Togok

(Yudi Karisma Sari)

Penggunaan bantuan tersebut di dalam pelaksanaan latihan akan mendukung pencapaian tujuan latihan. Pada saat melatih, terlihat di lapangan kebanyakan seorang pelatih masih terbatas dan kurang kreatif dalam proses latihan *headspring* dan *handspring*. Hal ini disebabkan karena selama ini dalam memberi materi senam lebih dominan dengan cara-cara lama, yaitu dengan cara ceramah dan komando, pelatih juga hanya memberi pengarahan saja tanpa adanya praktek, pelatih juga kurang menguasai pengelolaan situasi dan kondisi, sehingga proses latihan terasa tidak nyaman seperti apa yang diharapkan. Hal ini menyebabkan proses latihan senam lantai menjadi monoton, situasi seperti ini kurang mendukung atas kemampuan siswa terutama dalam memahami suatu materi latihan senam lantai. Mengenai kelengkapan dan kesesuaian sarana dan prasarana dengan jumlah anak ajar ternyata masih tidak sesuai dan belum terpenuhi. Untuk menunjang pelaksanaan latihan, kreativitas seorang pelatih dalam memberikan bantuan, motivasi, partisipasi, serta kelengkapan sarana dan prasarana sangat dibutuhkan.

Sebenarnya banyak cara yang dilakukan untuk meningkatkan hasil latihan. Salah satunya adalah dengan menerapkan latihan dengan menggunakan pendekatan penggunaan bantuan (penggunaan peti lompat dan orang). Agus Mahendra (2001: 289 - 291) latihan *headspring* dapat dilakukan dengan berbagai macam cara yaitu: (1) Melalui bantuan dua orang kawan melakukan latihan lenting berdiri dengan mengangkat lengan pesenam ke atas sehingga pesenam sampai dengan posisi berdiri, (2) Melalui bantuan dua orang kawan dengan dorongan tangan sendiri di samping telinga, bantuan orang diberikan dengan cara berlutut di samping pesenam, satu tangannya memegang lengan atas pesenam dan tangan satu tangannya lagi berada di belakang pinggang, (3) Dari posisi yang lebih tinggi mendarat di tempat yang lebih rendah, (4) Masih dari ketinggian dengan melakukan *headspring* melalui awalan lompatan dari matras tinggi langsung melanjutkan gerakan *headspring* pada matras

Perbandingan Pengaruh Penggunaan Bantuan Peti Lompat dan Orang Terhadap Peningkatan Ketrampilan Gerak Headspring dan Handspring dalam Latihan Senam Artistik Ditinjau Dari Flexibel Togok

(Yudi Karisma Sari)

rendah, (5) *Headspring* dipermukaan matras yang rata. Dilakukan masih dengan bantuan.

Pada point nomor **tiga** dapat diartikan pada saat melakukan gerakan *headspring* memulai awalan gerakan pada peti lompat yang posisinya lebih tinggi kemudian mendarat pada matras datar yang posisinya lebih rendah.

Agus Mahendra (2001: 303 - 304) latihan *handspring* dapat dilakukan dengan berbagai macam cara yaitu: (1) Dari *handstand*, jatuh tumbang ke sikap badan terlentang pada matras empuk, (2) *Handstand*, jatuh tumbang ke sikap kayang (jembatan) yang cukup terbuka (kayang yang tidak terlalu melenting) dengan jarak tangan dan kaki sangat jauh, (3) Power *handstand* seperti pada kondisioning, (4) Sama seperti nomor tiga, hanya kali ini dengan pantulan, (5) *Handspring* dengan mendarat pada tumpukan matras setinggi perut, (6) *Handspring* dari ketinggian atau mendarat di kolam busa, (7) *Handspring* dengan bantuan.

Pada point nomor **enam** dapat diartikan pada saat melakukan gerakan *handspring* memulai awalan gerakan pada peti lompat yang posisinya lebih tinggi kemudian mendarat pada matras datar yang posisinya lebih rendah.

Berdasarkan bentuk-bentuk latihan *headspring* dan *handspring* tersebut, maka perlu diberikan latihan yang tepat dari berbagai macam penggunaan bantuan dalam latihan yang dapat berguna untuk meningkatkan gerak *headspring* dan *handspring* bagi mahasiswa. Pertimbangan pengambilan subyek penelitian pada mahasiswa disebabkan karena, *pertama* masing-masing mahasiswa sudah mendapatkan mata kuliah tentang senam pada semester I dan II, *kedua* para mahasiswa sebagian besar juga merupakan olahragawan yang masih aktif, sehingga mereka bisa menerapkan latihan itu secara baik dan benar, *ketiga* usia pada mahasiswa semester III yang disesuaikan dengan keaktifannya diperkirakan berada pada usia peralihan atau antara akhir masa remaja (*adolesence*) dimana pada masa tersebut perkembangan keterampilan secara maksimal dapat dilakukan dan dicapai dengan baik.

Perbandingan Pengaruh Penggunaan Bantuan Peti Lompat dan Orang Terhadap Peningkatan Ketrampilan Gerak Headspring dan Handspring dalam Latihan Senam Artistik Ditinjau Dari Flexibel Togok

(Yudi Karisma Sari)

Berdasarkan pengamatan peneliti yang didukung oleh dosen pengampu mata kuliah senam I dan II, masih banyaknya nilai yang kurang. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berdasarkan dari analisis kesulitan melalui observasi awal dari tahun ke tahun peneliti menemukan kendala dalam latihan senam yaitu: *Pertama:* kurangnya minat mahasiswa untuk mengikuti perkuliahan senam dengan menunjukkan sikap bosan dan malas, *Kedua:* mahasiswa kurang berminat untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang olahraga (khususnya senam), *Ketiga:* masih rendahnya mahasiswa yang memiliki kemauan untuk pengayaan diri atau belajar di luar jam perkuliahan dengan latihan senam secara mandiri, *Keempat:* Selama ini para mahasiswa di dalam perkuliahan senam khususnya dalam melakukan gerakan *headspring* dan *handspring* belum menggunakan bantuan untuk memudahkan latihan dalam latihan senam itu sendiri, *Kelima:* Latihan *headspring* dan *handspring* hanya dilakukan dengan menekankan pada gerakan kayang dan gerakan melecutkan kedua tungkai secara berulang kali dengan kemampuannya sendiri, sehingga hasilnya tidak maksimal.

Mahasiswa putra semester III merupakan mahasiswa baru, sehingga mereka mendapatkan gerakan *headspring* dan *handspring* pada mata kuliah senam I dan II. Hampir sebagian besar mahasiswa masih mengalami kesulitan melakukan *headspring* dan *handspring*. Ditinjau dari perkuliahan senam yang dilaksanakan satu kali pertemuan dalam satu minggu, ternyata kurang maksimal untuk meningkatkan kemampuan *headspring* dan *handspring*. Kesulitan-kesulitan yang dialami mahasiswa di antaranya sulit melentingkan badan, saat berdiri tidak memiliki keseimbangan, dan sikap berdiri pada saat pendaratan tidak sempurna. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam melakukan *headspring* dan *handspring* hendaknya dicarikan solusi yang tepat. Salah satu solusi untuk mengatasi

Perbandingan Pengaruh Penggunaan Bantuan Peti Lompat dan Orang Terhadap Peningkatan Keterampilan Gerak Headspring dan Handspring dalam Latihan Senam Artistik Ditinjau Dari Flexibel Togok

(Yudi Karisma Sari)

kesulitan dalam latihan *headspring* dan *handspring* yaitu dengan menggunakan cara latihan yang tepat melalui penggunaan bantuan berupa peti lompat dan bantuan orang.

Penggunaan bantuan latihan berupa peti lompat yaitu, melakukan gerakan *headspring* dan *handspring* dari atas peti lompat yang kedudukannya lebih tinggi dibandingkan dengan matras datar sebagai tempat pendaratan yang posisinya di bawah peti lompat dan jarak ketinggian peti lompat dengan matras pendaratan adalah ± 40 cm. Hal ini dimaksudkan agar gerakan *headspring* dan *handspring* dapat dilakukan dengan baik dan sempurna terutama saat berdiri serta membantu dorongan lentingan pada bahu. Sedangkan latihan *headspring* dan *handspring* dengan bantuan orang yaitu, mahasiswa melakukan *headspring* dan *handspring* dengan diberikan dorongan secara langsung oleh *trainer* (pelatih) agar dapat berdiri dengan baik dan sempurna serta memberi bantuan untuk dapat melentingkan badan serta pembedaan pada pada tehnik lainnya dalam *headspring* dan *handspring*. Dilihat dari penggunaan bantuan latihan dari keduanya, melalui proses latihan dapat digunakan untuk meningkatkan gerak *headspring*, *handspring* dan rangkaian *headspring-handspring*. Untuk mengetahui pengaruh penggunaan bantuan pada latihan yang berupa peti lompat dan bantuan orang terhadap peningkatan gerak *headspring* dan *handspring*, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul yaitu **“Perbandingan Pengaruh Penggunaan Bantuan Peti Lompat dan Orang Terhadap Peningkatan Keterampilan Gerak *Headspring* dan *Handspring* dalam Latihan Senam Artistik Ditinjau Dari Fleksibilitas Togok.**

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan permasalahan masalah, maka dapat diajukan beberapa rumusan masalah melalui 3 pengamatan, yaitu sebagai berikut:

1. Pengaruh bentuk pertolongan terhadap gerak *headspring*

Perbandingan Pengaruh Penggunaan Bantuan Peti Lompat dan Orang Terhadap Peningkatan Ketrampilan Gerak *headspring* dan *handspring* dalam Latihan Senam Artistik Ditinjau Dari Flexibel Togok

(Yudi Karisma Sari)

- a. Adakah perbedaan pengaruh antara penggunaan bantuan peti lompat dan orang terhadap peningkatan gerak *headspring* dalam latihan senam artistik?
- b. Adakah perbedaan hasil peningkatan gerak *headspring* dalam latihan senam artistik antara mahasiswa yang memiliki fleksibilitas togok tinggi, sedang, dan rendah?
- c. Adakah pengaruh interaksi antara penggunaan bantuan peti lompat dan orang dengan fleksibilitas togok terhadap peningkatan gerak *headspring* dalam latihan senam artistik?

2. Pengaruh bentuk pertolongan terhadap gerak *handspring*

- a. Adakah perbedaan pengaruh antara penggunaan bantuan peti lompat dan orang terhadap peningkatan gerak *handspring* dalam latihan senam artistik?
- b. Adakah perbedaan hasil peningkatan gerak *handspring* dalam latihan senam artistik antara mahasiswa yang memiliki fleksibilitas togok tinggi, sedang, dan rendah?
- c. Adakah pengaruh interaksi antara penggunaan bantuan peti lompat dan orang dengan fleksibilitas togok terhadap peningkatan gerak *handspring* dalam latihan senam artistik?

3. Pengaruh bentuk pertolongan terhadap gerak rangkaian *headspring-handspring*

- a. Adakah perbedaan pengaruh antara penggunaan bantuan peti lompat dan orang terhadap peningkatan gerak *headspring-handspring* dalam latihan senam artistik?
- b. Adakah perbedaan hasil peningkatan gerak *headspring-handspring* dalam latihan senam artistik antara mahasiswa yang memiliki fleksibilitas togok tinggi, sedang, dan rendah?
- c. Adakah pengaruh interaksi antara penggunaan bantuan peti lompat dan orang dengan fleksibilitas togok terhadap peningkatan gerak *headspring-handspring* dalam latihan senam artistik?

Perbandingan Pengaruh Penggunaan Bantuan Peti Lompat dan Orang Terhadap Peningkatan Ketrampilan Gerak Headspring dan Handspring dalam Latihan Senam Artistik Ditinjau Dari Flexibel Togok

(Yudi Karisma Sari)

C. Pembahasan Masalah

1. Senam

Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Pengertian senam menurut Soemanto D (1994:1) “Senam adalah sekelompok susunan latihan yang teratur yang telah dipikirkan guna dan manfaatnya serta dilakukan secara sistematis dan metodis dengan tujuan-tujuan tertentu”.

Beberapa gerak dasar penghubung sebagai keterampilan dasar senam lantai diantaranya adalah *headspring* dan *handspring*.

1) *Headspring* (Lenting Kepala)

Agus Mahendra (2001:288) menyatakan *headspring* adalah keterampilan ke depan yang dinamis dimana pesenam menolak dari kedua kaki, bertumpu pada kedua tangan dengan sentuhan ringan dan sesaat pada dahi dan melenting untuk mendarat pada kedua kaki.

2) *Handspring* (Lenting Tangan)

Agus Mahendra (2001:301-302) menyatakan *handspring* adalah keterampilan yang sangat dinamis yang memerlukan lentingan minimal. Dimulai dimulai dari percepatan yang didapat dari awalan, bertumpu pada kedua tangannya di lantai dan membuat gerakan melontarkan salah satu kakinya ke atas belakang untuk mencapai fase layangan dalam posisi kurvalinier sebelum mendarat dalam posisi berdiri.

2. Jenis-jenis Penggunaan Bantuan

1) Bantuan Peti Lompat

Peti lompat ini digunakan dalam proses latihan yang sekiranya sesuai dan tepat untuk memberi latihan teknik *headspring* dan *handspring* yang telah ditetapkan. Perlu diperhatikan

Perbandingan Pengaruh Penggunaan Bantuan Peti Lompat dan Orang Terhadap Peningkatan Ketrampilan Gerak Headspring dan Handspring dalam Latihan Senam Artistik Ditinjau Dari Flexibel Togok

(Yudi Karisma Sari)

pula bahwa materi tertentu dengan alat bantu tertentu belum tentu cocok untuk materi yang lain, kecocokan alat bantu dengan materi latihan sangat menentukan berhasilnya dalam peningkatan latihan. Oleh karena itu dipergunakan alat bantu berupa peti lompat dalam pembelajaran ini karena akan bermanfaat untuk membangkitkan motivasi dan merangsang anak didik untuk berlatih.

2) Penggunaan Bantuan Orang Terhadap *Headspring* dan *Handspring*

Pelaksanaan Latihan *headspring* dan *handspring* dengan bantuan orang merupakan cara latihan dengan dibantu dorongan agar gerakan dapat dilakukan dengan baik dan benar. Untuk membantu kelancaran latihan lenting tengkuk dapat diberikan bantuan dengan cara yang tepat baik dalam hal pegangannya maupun bantuan dorongannya. Bantuan yang diberikan dalam latihan *headspring* dan *handspring* dengan memberikan pegangan pada bagian tubuh pesenam yang berlatih dan memberikan dorongan dengan baik dan benar.

3. Peran Fleksibilitas Togok Terhadap *Headspring* dan *Handspring*

Meningkatnya fleksibilitas terutama fleksibilitas togok penting sekali, apabila kehilangan fleksibilitas atau fleksibilitas dengan aktivitas rendah berarti mengurangi efisiensi gerakan dan kemungkinan mendapat cedera pada saat melakukan olahraga tertentu akan semakin besar. Kaitannya fleksibilitas togok dengan olahraga senam artistik khususnya terhadap kemampuan gerak *headspring* dan *handspring* adalah sebagian besar otot-otot tulang punggung belakang, tepatnya pada tulang punggung lumbalis. Fleksibilitas togok yang dimaksudkan adalah kemampuan untuk menggerakkan persendian tersebut ke belakang seluas-luasnya dengan gerakan fleksi. Bagian ini merupakan bagian paling tegap konstruksinya dan menanggung beban terberat dari yang lainnya. Ini menunjukkan peranan yang sangat penting jika setiap aktivitas senam perlu melakukan peregangan agar fleksibilitas terutama pada bagian togok akan semakin maksimal. Jadi apabila persendian di sekitar

Perbandingan Pengaruh Penggunaan Bantuan Peti Lompat dan Orang Terhadap Peningkatan Ketrampilan Gerak Headspring dan Handspring dalam Latihan Senam Artistik Ditinjau Dari Flexibel Togok

(Yudi Karisma Sari)

penggung bagian belakang di perkuat oleh sejumlah tendon dan ligamen yang elastis, pesenam akan dapat lebih mudah melentingkan tubuhnya sehingga lebih mudah dalam memeberikan dorongan kepada kedua tangannya sebagai tumpuan, karena dalam senam artistik ditentukan oleh kelentukan juga, maka jelas bahwa fleksibilitas sangat diperlukan

Perlakuan	Fleksibilitas Togok	Statisik	Headspring	Handspring	Rangkaian Headspring-Handspring
Peti Lompat	Tinggi	Jumlah	8,5	6,8	12,3
		Rata-rata	1,42	1,13	2,05
		SD	0,34	0,18	0,29
	Sedang	Jumlah	7,8	5,6	11,7
		Rata-rata	1,3	0,93	1,95
		SD	0,17	0,36	0,30
	Rendah	Jumlah	7,2	4,5	9,9
		Rata-rata	1,20	0,75	1,65
		SD	0,30	0,42	0,29
Bantuan Orang	Tinggi	Jumlah	8,7	7,0	13,7
		Rata-rata	1,45	1,17	2,28
		SD	0,24	0,22	0,48
	Sedang	Jumlah	7,9	6,2	12,9
		Rata-rata	1,32	1,03	2,15
		SD	0,15	0,19	0,30

oleh para pesena m. D. Hasil Peneliti an

1. Deskripsi Data

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes *Headspring*, *Handspring* dan Rangkaian *Headspring-Handspring* Tiap Kelompok Berdasarkan Penggunaan Bantuan Peti Lompat dan Orang Ditinjau dari Fleksibilitas Togok

Perbandingan Pengaruh Penggunaan Bantuan Peti Lompat dan Orang Terhadap Peningkatan Ketrampilan Gerak Headspring dan Handspring dalam Latihan Senam Artistik Ditinjau Dari Flexibel Togok

(Yudi Karisma Sari)

	Rendah	Jumlah	7,3	5,3	11,8
		Rata-rata	1,22	0,88	1,97
		SD	0,15	0,12	0,33

2. Pengujian Hipotesis

Tabel 2. Ringkasan Nilai Rata-rata *Headspring*, *Handspring*, dan Rangkaian *Headspring-Handspring* Berdasarkan Penggunaan Bentuk Bantuan dan Fleksibilitas

Togok

Variabel	A ₁			A ₂		
	B1	B2	B3	B1	B2	B3
Rata-Rata Latihan Gerak Senam Artistik						
<i>Headspring</i>	1,42	1,3	1,20	1,45	1,32	1,22
<i>Handspring</i>	1,13	0,93	0,75	1,17	1,03	0,88
Rangkaian <i>Headspring-Handspring</i>	2,05	1,95	1,65	2,28	2,15	1,97

Keterangan :

A₁ = Bentuk Penggunaan Bantuan Peti Lompat

Perbandingan Pengaruh Penggunaan Bantuan Peti Lompat dan Orang Terhadap Peningkatan Ketrampilan Gerak Headspring dan Handspring dalam Latihan Senam Artistik Ditinjau Dari Flexibel Togok

(Yudi Karisma Sari)

A₂ = Bentuk Penggunaan Bantuan Orang

B₁ = Kelompok Latihan yang Memiliki Fleksibilitas Togok Tinggi

B₂ = Kelompok Latihan yang Memiliki Fleksibilitas Togok Sedang

B₃ = Kelompok Latihan yang Memiliki Fleksibilitas Togok Rendah

E. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengamatan Gerak *Headspring*

- a. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara bentuk pertolongan menggunakan peti lompat dan bentuk pertolongan menggunakan bantuan orang terhadap hasil nilai *headspring* dalam senam artistik. Pengaruh bentuk penggunaan bantuan orang lebih baik dari pada bentuk penggunaan bantuan peti lompat.
- b. Ada perbedaan peningkatan nilai keterampilan gerak *headspring* dalam senam artistik yang signifikan antara mahasiswa yang memiliki fleksibilitas togok tinggi, sedang, dan rendah. Peningkatan nilai *headspring* pada olahraga senam artistik pada mahasiswa yang memiliki fleksibilitas togok tinggi, lebih baik daripada mahasiswa yang memiliki fleksibilitas togok sedang maupun rendah.
- c. Tidak terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara bentuk pertolongan dan fleksibilitas togok terhadap hasil peningkatan *headspring* dalam olahraga senam artistik.
 - 1) Mahasiswa yang memiliki fleksibilitas togok tinggi, lebih cocok jika diberikan bentuk pertolongan menggunakan bantuan orang.
 - 2) Mahasiswa yang memiliki fleksibilitas togok sedang, lebih cocok jika diberikan bentuk pertolongan menggunakan bantuan orang.

Perbandingan Pengaruh Penggunaan Bantuan Peti Lompat dan Orang Terhadap Peningkatan Keterampilan Gerak Headspring dan Handspring dalam Latihan Senam Artistik Ditinjau Dari Flexibel Togok

(Yudi Karisma Sari)

3) Mahasiswa yang memiliki fleksibilitas togok rendah, lebih cocok jika diberikan bentuk pertolongan menggunakan bantuan orang.

2. Pengamatan Gerak *Handspring*

a. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara bentuk pertolongan menggunakan peti lompat dan bentuk pertolongan menggunakan bantuan orang terhadap hasil peningkatan nilai keterampilan gerak *handspring* dalam senam artistik. Pengaruh bentuk pertolongan menggunakan bantuan orang lebih baik daripada bentuk pertolongan menggunakan peti lompat.

b. Ada perbedaan peningkatan nilai keterampilan gerak *handspring* dalam senam artistik yang signifikan antara mahasiswa yang memiliki fleksibilitas togok tinggi, sedang, dan rendah. Peningkatan nilai *handspring* pada olahraga senam lantai pada mahasiswa yang memiliki fleksibilitas togok tinggi, lebih baik daripada mahasiswa yang memiliki fleksibilitas togok sedang maupun rendah.

c. Tidak terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara bentuk pertolongan dan fleksibilitas togok terhadap hasil peningkatan keterampilan gerak *handspring* dalam senam artistik.

1) Mahasiswa yang memiliki fleksibilitas togok tinggi, lebih cocok jika diberikan bentuk pertolongan menggunakan bantuan orang.

2) Mahasiswa yang memiliki fleksibilitas togok sedang, lebih cocok jika diberikan bentuk pertolongan menggunakan bantuan orang.

3) Mahasiswa yang memiliki fleksibilitas togok rendah, lebih cocok jika diberikan bentuk pertolongan menggunakan bantuan orang.

3. Pengamatan Gerak Rangkaian *Headspring-Handspring*

Perbandingan Pengaruh Penggunaan Bantuan Peti Lompat dan Orang Terhadap Peningkatan Ketrampilan Gerak Headspring dan Handspring dalam Latihan Senam Artistik Ditinjau Dari Flexibel Togok

(Yudi Karisma Sari)

- a. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara bentuk pertolongan menggunakan peti lompat dan bentuk pertolongan menggunakan bantuan orang terhadap hasil peningkatan nilai rangkaian *headspring* dan *handspring* pada olahraga senam lantai. Pengaruh bentuk pertolongan menggunakan bantuan orang lebih baik daripada bentuk pertolongan menggunakan peti lompat.
- b. Ada perbedaan peningkatan nilai rangkaian *headspring* dan *handspring* pada olahraga senam lantai yang signifikan antara mahasiswa yang memiliki fleksibilitas togok tinggi, sedang, dan rendah. Peningkatan nilai rangkaian *headspring-handspring* pada olahraga senam lantai pada mahasiswa yang memiliki fleksibilitas togok tinggi, lebih baik daripada mahasiswa yang memiliki fleksibilitas togok sedang maupun rendah.
- c. Tidak terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara bentuk pertolongan dan fleksibilitas togok terhadap hasil peningkatan rangkaian *headspring* dan *handspring* dalam senam artistik.
 - 1) Mahasiswa yang memiliki fleksibilitas togok tinggi, lebih cocok jika diberikan bentuk pertolongan menggunakan bantuan orang.
 - 2) Mahasiswa yang memiliki fleksibilitas togok sedang, lebih cocok jika diberikan bentuk pertolongan menggunakan bantuan orang.
 - 3) Mahasiswa yang memiliki fleksibilitas togok rendah, lebih cocok jika diberikan bentuk pertolongan menggunakan bantuan orang.

Perbandingan Pengaruh Penggunaan Bantuan Peti Lompat dan Orang Terhadap Peningkatan Ketrampilan Gerak Headspring dan Handspring dalam Latihan Senam Artistik Ditinjau Dari Flexibel Togok

(Yudi Karisma Sari)

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman dan Rusli Lutan. 2000. *Menuju Perkembangan Menyeluruh Menyiasati Kurikulum Pendidikan Jasmani Menengah Umum*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Menengah Bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Agus Mahendra. 2000. *Senam*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Agus Mahendra. 2001. *Senam*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- A. Hamidsyah Noer. 1996. *Ilmu Kepeleatihan Lanjut*. Surakarta: UNS Press.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bisaworo Adisuyanto Aka. 2009. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: PT Grmamedia Widiarsarana Indonesia.
- Bompa, Tudor O. 1990. *Theory and Metodology of Trainning: Hunt The Key to Athletic Performance*. 3rd Ed. Dubuque, Iowa: Kendall/ Hunt.
- Bower, G. H, and Hilgard Ernest. 1987. *Theories of Learning*. New Jersey: Prenticenhall Inc.
- Brooks, G. A. and Fahey, T. D. 1984. *Exercise Physiology Human Biogenetics and Its Applications*. New York: John-Willey and Sons. Ins. Ist Ed.
- Budyono. 2009. *Statistika Untuk Penelitian*. Surakarta: UNS Press.
- Drowatzky, John N. 1981. *Motor Learning: Principles and Practices*. Minncapolis. Minnesota: Burgess Publishing Company.
- Fox, Edward L., Bowers, Richad W., dan Foss, Merle L. 1993. *The Physiological Basis for Exercises and Sport*. Iowa: Madison Winconsin Dubuque.

Perbandingan Pengaruh Penggunaan Bantuan Peti Lompat dan Orang Terhadap Peningkatan Ketrampilan Gerak Headspring dan Handspring dalam Latihan Senam Artistik Ditinjau Dari Flexibel Togok

(Yudi Karisma Sari)

- Gagne, Robert M. 1985. *The Condition of Learning*. 4th Edition. New York: CBS College Publishing.
- Halim, Nur Ikhsa. 2004. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Universitas Negeri Makasar Press.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Hamidsyah, Noer. 1996. *Ilmu Keplatihan Lanjut*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Hidayat, Imam. 1996. *Senam*. Bandung: Diktat. FPOK-IKIP Bandung.
- Hidayatulloh, M. Furqon. 1995. *Teori Umum Latihan*. Terjemahan General Theory of Training. Josef Nossek. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Johnson, Barry L, and Nelson, Jack K. 1978. *Parctical Measuruments For Evaluation In Physical Education*. Corpus Christi State University of the University of South Texas System.
- Micheal J, Alter. 1996. *300 Teknik Peregangan Olahraga (alih bahasa Jamal Khabib)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- M. Sobry Sutikno. 2009. *Belajar dan Pembelajaran Upaya Kreatif dalam Mewujudkan Pembelajaran yang Berhasil*. Bandung: Prospect.
- Paul, Uram. 1986. *Latihan Peregangan*. Alih Bahasa Oleh Iskandar ZA dan Engkos Kosasih. Akademika Pressindo.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: FPOK IKIP Semarang.
- Sharkey, Brian J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Diterjemahan Nasution Ed. I. Cetakan. I. Jakarta.
- Siswandari. 2009. *Statistika Computer Based*. Surakarta: LPP UNS & UNS Perss.
- Slameto. 1995. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Soemanto D. 1994. *Teori dan Praktek Senam IV*. Surakarta: BPK-FKIP UNS.
- Sudjana. 2002. *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung: Transito.
- Sudjana. 2005. *Metoda statistika*. Bandung: PT Tarsito Bandung.
- Sukadiyanto. 2005. *Penghantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO-FIK-UNY.

Perbandingan Pengaruh Penggunaan Bantuan Peti Lompat dan Orang Terhadap Peningkatan Ketrampilan Gerak Headspring dan Handspring dalam Latihan Senam Artistik Ditinjau Dari Flexibel Togok

(Yudi Karisma Sari)

Sutrisno Hadi. 1994. *Statistik Jilid III*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

Sumanto Y dan Sukiyo. 1992. *Senam*. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Dirjen Dikti. Depdikbud.

Suyati dan Agus Margono. 1992. *Teori dan Praktek Senam*. Surakarta: UNS Press.

Yusuf Adisasma dan Aip Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pendidikan Tingkat Akademik.