

ABSTRAK

Upaya Meningkatkan Kemampuan Handspring melalui alat Bantu pada Atlet Senam Putra UPTD kebakatan Olahraga PPLP Sumbar

Oleh: Niningnawati Jasman

Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Berdasarkan pengamatan terhadap atlet senam putra (UPTD kebakatan PPLP sumbar), pada saat itu atlet sedang berlatih handspring pada nomor lantai, masih banyak atlet yang belum menguasai gerakan handspring tersebut dengan baik. Atlet cenderung jatuh terhempas ke depan pada saat mendarat, badan tidak tegak, dan tidak bisa menjaga keseimbangan tubuh sehingga pada saat handspring tubuh atlet bergoyang. Padahal penilaian handspring yang baik dan benar adalah jika pada saat melakukan handspring posisi badan atlet tegak lurus dengan kedua tangan terangkat keatas dan atlet dapat mengontrol tubuh hingga dalam 3 detik sebelum melanjutkan gerakan yang lain. Subjek penerima tindakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet senam putra (UPTD kebakatan PPLP sumbar) yang berjumlah 8 orang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (quast eksperimen), dengan populasi yang berjumlah 8 orang. Penelitian ini dilakukan secara Sport Action Research, analisis data menggunakan Uji normalitas, Uji homogenitas dan Uji t. Terdapat peningkatan kemampuan handspring di lantai melalui alat bantu yang dimodifikasi. Dengan nilai thitung > ttabel (5,25 >18,76). Ini berarti terjadi peningkatan hasil meningkatkan kemampuan handspring di lantai melalui alat bantu yang dimodifikasi. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata tes awalnya 0,8531 meningkat menjadi 0,9591.

Kata kunci: Kemampuan Handspring, Alat Bantu Senam