

ABSTRAK

Tinjauan Kekuatan Otot Tangan, Kelentukan Depan, Belakang Serta Keterampilan Back Handspring, Mengguling Ke Depan Atlet Senam Kab. Sijunjung.

Oleh : YOGA SYUKMA

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kondisi fisik dan teknik dasar atlet senam Kabupaten Sijunjung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik dan teknik dasar atlet senam Kabupaten Sijunjung.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet senam Kabupaten Sijunjung yang berjumlah 20 orang putra usia 15-20. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Maka didapatlah jumlah sampel sebanyak 20 orang. Untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik dan teknik dasar senam peneliti melakukan tes pada atlet, tes yang dilakukan meliputi tes push-up untuk kekuatan otot tangan, tes *kelentukan togok* untuk kelentukan depan, tes *bridge-up* untuk kelentukan belakang, tes kemampuan gerakan *back handspring* dan tes kemampuan gerakan *mengguling ke depan*. Untuk analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif $P = \frac{F}{N} \times 100\%$.

Dari hasil tes yang telah dilaksanakan terhadap atlet senam kabupaten sijunjung kekuatan otot tangan atletnya dikategorikan baik, karena dari hasil tes didapat 60% pada kategori baik,. Kelentukan depan atlet senam Kabupaten Sijunjung berada pada kategori sedang karena dari tes *kelentukan togok* yang dilaksanakan oleh atlet sebanyak 60% pada kategori sedang,. Hasil tes *bridge-up* memaparkan para atlet senam Kabupaten Sijunjung berada pada kategori baik karena dari hasil tes didapat 60% baik. Keterampilan *back handspring* atlet senam Kabupaten Sijunjung didapat 85% baik. Keterampilan mengguling ke depan atlet senam Kabupaten Sijunjung didapat 70% kategori baik dari hasil tes “forward roll” yang telah dilaksanakan.