

**HUBUNGAN KELENTUKAN DAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DENGAN
KETERAMPILAN *FRONT HANDSPRING* ATLET SENAM
KABUPATEN SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Sains (S.Si) Prodi Ilmu Keolahragaan*



Oleh

**NADYA PUTRI ADHA
2011/1104816**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Dengan Keterampilan *Front handsspring* Atlet Senam Kabupaten Sijunjung**

Nama : Nadya Putri Adha

BP/Nim : 2011/1104816

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

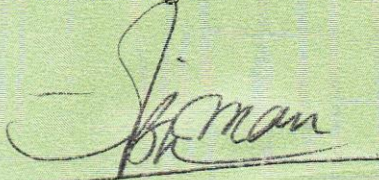
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

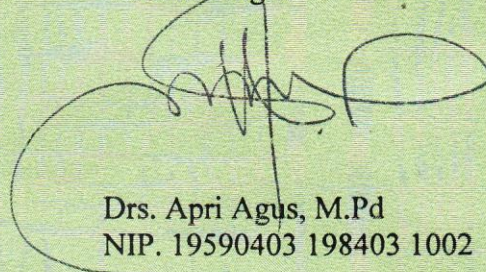
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. H. Bafirman, HB., M.Kes., AIFO
NIP. 19591104 198510 1 001

Pembimbing II



Drs. Apri Agus, M.Pd
NIP. 19590403 198403 1002

Ketua Jurusan



Drs. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

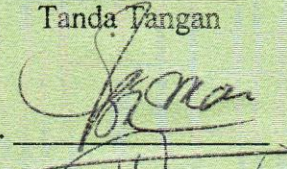
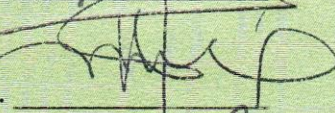
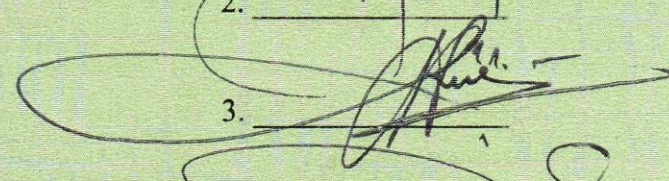
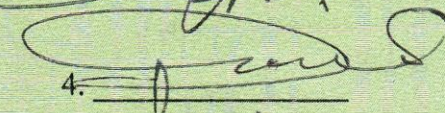
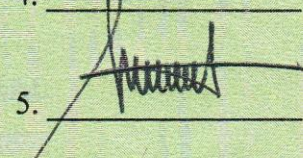
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan dengan Keterampilan Front Handspring Atlet Senam Kabupaten Sijunjung

Nama : Nadya Putri Adha
BP/Nim : 2011/1104816
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

Tim Penguji:

- | | Nama | Tanda Tangan |
|---------------|-------------------------------|--|
| 1. Ketua | : Dr. Bafirman, M.Kes., AIFO. | 1.  |
| 2. Sekretaris | : Drs. Apri Agus, M.Pd | 2.  |
| 3. Anggota | : Drs. Rasyidin Kam | 3.  |
| 4. Anggota | : Drs. Hanif Badri, M.Pd | 4.  |
| 5. Anggota | : Anton Komaini, S.Si., M.Pd. | 5.  |

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2015
Yang menyatakan,



Nadya Putri Adha

ABSTRAK

Nadya Putri Adha : HUBUNGAN KELENTUKAN DAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DENGAN KETERAMPILAN *FRONT HANDSPRING* ATLET SENAM KABUPATEN SIJUNJUNG

Masalah dalam penelitian ini dilatarbelakangi kurangnya kelentukan dan daya ledak otot lengan dengan keterampilan *Front Handspring*. Penelitian ini bertujuan untuk : 1) mengetahui hubungan kelentukan terhadap keterampilan *Front Handspring* pada Atlet senam di Kabupaten Sijunjung. 2) mengetahui hubungan daya ledak otot lengan terhadap keterampilan *Front Handspring* pada Atlet senam di Kabupaten Sijunjung. 3) mengetahui hubungan kelentukan dan otot lengan terhadap keterampilan *Front Handspring* pada Atlet senam di Kabupaten Sijunjung.

Jenis penelitian ini adalah korelasional untuk mengetahui hubungan antara kelentukan (X_1) dan daya ledak otot lengan (X_2) dengan keterampilan *Front Handspring* (Y) atlet Senam Kabupaen Sijunjung. Populasi adalah atlet senam Kabupaten Sijunjung yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*, yaitu seluruh atlet Senam kabupaten Sijunjung.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: terdapat hubungan yang signifikan kelentukan dengan keterampilan *front handspring* atlet senam Kabupaten Sijunjung. Terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot lengan dengan keterampilan *front handspring* atlet senam Kabupaten Sijunjung. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kelentukan, daya ledak otot lengan dengan kemampuan *front hanspring* atlet senam Kabupaten Sijunjung, dengan perolehan $r=0.96$

Kata kunci : Kelentukan daya ledak otot lengan *Front Handspring*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Hubungan Kelentukan Dan Daya Ledak Otot Lengan Dengan Keterampilan *Front Handspring* Atlet Senam Kabupaten Sijunjung”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Bafirman, M.Kes AIFO selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Apri Agus M.Pd selaku Pembimbing II.

3. Bapak Drs. Rasydin Kham, bapak Drs. Hanif Badri M.Pd, dan Bapak Anton Komaini, S.Si, M.Pd selaku tim Penguji.
 4. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.
 5. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan proposal penelitian ini
- Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan proposal penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2015

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN TEORITIS	
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Senam	7
2. Kelentukan	13
3. Daya Ledak Otot	14
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis	22
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Waktu dan Tempat Penelitian	23
C. Definisi Operasional.....	23
D. Populasi dan Sampel	24
E. Jenis Data dan Sumber Data	25
F. Instrumen Penelitian.....	25
G. Teknik Pengumpulan Data	29
H. Teknik Analisis Data.....	30

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi data	32
B. Deskripsi data.....	32
C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	36
D. Pengujian Hipotesis.....	37
E. Pembahasan.....	41

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45

DAFTAR PUSTAKA	47
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	49
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Perlengkapan penelitian	25
2. Norma kelentukan	27
3. Norma tes medicine ball put	27
4. Norma <i>front Handspring</i>	28
5. Format penelitian <i>fronthandspring</i>	28
6. Nama-nama Judge Senam	29
7. Distribusi frekuensi kelentukan togok	33
8. Distribusi frekuensi daya ledak otot lengan	34
9. Distribusi frekuensi fronthandspring	35
10. Uji normalitas data dengan uji lilliefors	37
11. Analisis korelasi tunggal antara kelentukan (X_1) dengan Keterampilan <i>Front Handspring</i> (Y)	38
12. Analisis korelasi tunggal antara daya ledak otot lengan (X_2) terhadap Keterampilan <i>Front Handspring</i> (Y)	39
13. Analisis korelasi ganda variabel kelentukan (X_1), daya ledk otot lengan (X_2) dan keterampilan <i>front handspring</i> atlet senam (Y)	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Anatomi Otot Lengan.....	18
2. Kerangka konseptual.....	21
3. Tes Kelentukan	26
4. Histogram Kelentukan togok	34
5. Histogram Daya Ledak Otot Lengan	35
6. Histogram <i>front Handspring</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Penelitian	49
2. Uji Normalitas Tes Kelentukan	51
3. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Lengan	52
4. Uji Normalitas Tes <i>Front Handspring</i>	53
5. Uji Homogenitas Kelentukan Dengan Tes <i>Front Handspring</i>	54
6. Uji Homogenitas Daya Ledak Otot Lengan Dengan Tes <i>Front Handspring</i>	55
7. Uji Hipotesis	56
8. Dokumentasi Penelitian	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan dan pembangunan olahraga merupakan bagian dari peningkatan kualitas manusia yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat Indonesia, di samping itu juga dapat memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, dan kemampuan daya pikir serta pengembangan keterampilan olahraga.

Pembinaan olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dengan demikian dapat diartikan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dapat dilaksanakan melalui perkumpulan olahraga dan menyelenggarakan pertandingan atau kompetisi secara teratur dan berkelanjutan, baik ditingkat daerah maupun ditingkat nasional. Olahraga prestasi menurut Syafruddin (2013: 4) adalah “kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan

ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang digunakan”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seseorang dapat dikatakan berprestasi dalam suatu cabang olahraga, harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik, taktik sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya dan mempunyai mental yang baik. Di samping itu harus memiliki kondisi fisik dan di dukung oleh sarana dan prasarana yang diperlukan dalam latihan dan permainan. Keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

Salah satu tujuan pembangunan dan pengembangan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan keterampilan olahraga, diantaranya adalah olahraga senam. Menurut Aziz (1999: 14) mengemukakan bahwa “olahraga senam adalah olahraga yang dilakukan untuk menggerakkan tubuh atau latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tubuh. Sedangkan secara keseluruhan senam merupakan cabang olahraga yang mempunyai gerakan-gerakan yang dilakukan secara cepat dan harus memerlukan kondisi fisik dan teknik yang cukup tinggi. Dari kutipan tersebut tergambar bahwa seorang pesenam yang profesional sangat membutuhkan komponen-komponen fisik diantaranya: kekuatan, kecepatan, kelenturan, daya

ledak otot, akselerasi koordinasi dan keseimbangan sehingga atlet senam diuntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik.

Salah satu teknik penting dalam olahraga senam adalah *Front Handspring*, karena dengan melakukan *Front Handspring* yang baik dan tepat akan mendapat nilai atau angka bagi seorang pesenam serta dapat menentukan kemenangan dalam pertandingan dan sebaliknya kegagalan atau cedera dalam berolahraga.

Namun sampai saat ini belum ditemukan literatur yang baku menggambarkan seberapa besar hubungan kelentukan dan daya ledak otot lengan terhadap keterampilan *Front Handspring*. Dengan demikian penulisan ini dibuat untuk melihat seberapa besar hubungan kelentukan dan otot lengan terhadap keterampilan *Front Handspring* atlet Senam di Kabupaten Sijunjung.

Kondisi fisik yang baik dibutuhkan dalam melakukan *Front Handspring* diantaranya adalah kelentukan, dan daya ledak otot lengan pada saat melakukan gerakan melentingkan badan ke arah depan dengan bertumpu pada kedua belah tangan yang di bantu dengan lemparan kedua kaki ke atas, lecutan pinggang dan pinggul, serta tolakan kedua tangan hingga seluruh badan melayang di udara menyerupai busur dan mendarat pada kedua kaki.

Idealnya kelentukan dapat di definisikan sebagai keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktifitas tubuh penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligament-ligamen di sekitar persendian. Hal ini dijelaskan oleh Sajoto dalam Apri Agus (2008:117).

Pada saat melakukan *Front Handspring*, daya ledak otot lengan akan mengatasi beban untuk tahanan dengan kecepatan konfersi yang sangat tinggi. Daya ledak otot lengan merupakan gabungan dari dua kemampuan yaitu daya ledak (strength) dan kecepatan (speed), dimana daya ledak dan kecepatan dikerahkan maksimum dalam waktu yang sangat cepat dan singkat.

Berdasarkan observasi dan pengamatan sementara serta informasi yang diperoleh dari pelatih senam di Kab. Sijunjung, daya ledak atlet senam di Kab. Sijunjung yang ada sekarang ini belum menunjukkan hasil yang begitu maksimal. Seorang pesenam sering mendapatkan pengurangan nilai saat melakukan *Front Handspring*, ini diduga disebabkan karena saat melakukan tolakan di papan tolak, daya ledak otot tungkai kurang sehingga tolakan tidak maksimal, disamping itu *Front Handspring* yang dilakukan saat lentingan kedepan sering tidak tidak bagus di mungkinkan karena kurangnya kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet. Hal ini dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi *Front Handspring* tersebut diantaranya : faktor kekuatan, kecepatan, kelenturan, daya ledak otot, koordinasi serta program latihan belum berjalan sesuai yang diharapkan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Dalam melakukan gerakan *Front Handspring* kelenturan atlet senam Kabupaten Sijunjung belum terlihat maksimal.

2. Gerakan yang dilakukan pesenam belum terlihat maksimal karena di akibatkan oleh kurang nya daya ledak otot lengan.
3. Flexibilitas dari kelentukan menunjang untuk melakukan gerakan *Front Handspring* yang baik.
4. Metode latihan yang kurang baik berdampak kepada koordinasi komponen kondisi fisik dalam melakukan gerakan *Front Handspring*.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi gerakan *Front Handspring* pada atlet Senam Kabupaten Sijunjung maka peneliti hanya melihat Hubungan kelentukan Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Keterampilan *Front Handspring* Pada Atlet Senam Kabupaten Sijunjung.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah dan identifikasi masalah di atas, maka dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan kelentukan terhadap keterampilan *Front Handspring* Atlet senam di Kabupaten Sijunjung?
2. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot lengan terhadap keterampilan *Front Handspring* Atlet senam di Kabupaten Sijunjung?
3. Apakah terdapat hubungan kelentukan dan daya ledak otot lengan secara bersama-sama terhadap keterampilan *Front Handspring* Atlet senam di Kabupaten Sijunjung?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Hubungan kelentukan terhadap keterampilan *Front Handspring* pada Atlet senam di Kabupaten Sijunjung.
2. Hubungan daya ledak otot lengan terhadap keterampilan *Front Handspring* pada Atlet senam di Kabupaten Sijunjung.
3. Hubungan kelentukan dan otot lengan terhadap keterampilan *Front Handspring* pada Atlet senam di Kabupaten Sijunjung.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat oleh berbagai pihak, antara lain bagi :

1. Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi Universitas Negeri Padang dan memperoleh gelar sarjana (S1).
2. Menambah wawasan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya masyarakat pencinta senam pada umumnya guna meningkatkan pengetahuan dalam rangka mengembangkan potensi dan kemampuan melatih di sekolah maupun di klub-klub di masa mendatang.
3. Memberikan masukan bagi pelatih, dalam hal ini adalah penyusunan metode latihan guna peningkatan keterampilan *Front Handspring*.