

**TINJAUAN KEMAMPUAN *HANDSTAND* NOMOR ALAT BALOK
KESEIMBANGAN PADA ATLET SENAM
KABUPATEN DHARMASRAYA**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelara Sarjana Sains (S.Si) di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh

**SISKA FITRI YANI
NIM/BP. 1104817/2011**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kemampuan *Handstand* Nomor Alat Balok
Keseimbangan Pada Atlet Senam Kabupaten
Dharmasraya

Nama : Siska Fitri Yani

NIM/BP : 1104817 / 2011

Prodi : Ilmu Keolahragaan

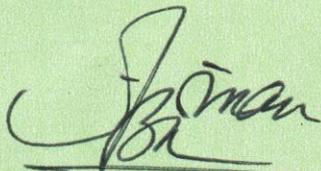
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2016

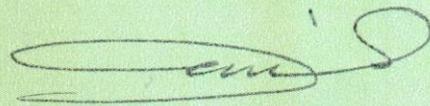
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Bafirman HB. M. Kes AIFO.
NIP. 195911041985101001

Pembimbing II



Drs. Hanif Badri, M.Pd.
NIP. 19580502 198403 1 006

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Wilis, Sp, M.Kes.
NIP. 19700512 199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

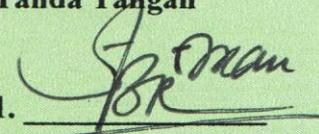
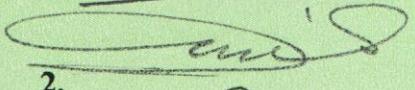
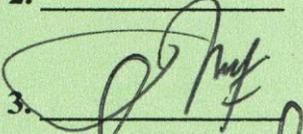
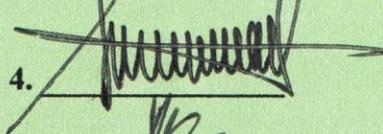
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Tinjauan Kemampuan *Handstand* Nomor Alat Balok Keseimbangan pada Atlet Senam Kabupaten Dharmasraya

Nama : Siska Fitri Yani
NIM/BP : 1104817 / 2011
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2016

Tim penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Bafirman HB, M.Kes, AIFO.	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Hanif Badri, M.Pd.	2. 
3. Anggota	: Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO.	3. 
4. Anggota	: Anton Komaini, S.Si., M.Pd.	4. 
5. Anggota	: Dr. Wilda Wilis, Sp, M.Kes.	5. 

ABSTRAK

Siska Fitri Yani, (2015) : Tinjauan Kemampuan *Handstand* Nomor Alat Balok Keseimbangan Pada Atlet Senam Kabupaten Dharmasraya.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya evaluasi secara objektif terhadap kemampuan *Handstand* nomor alat balok keseimbangan pada atlet senam Kabupaten Dharmasraya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat aspek kemampuan *Handstand* nomor alat balok keseimbangan pada atlet senam Kabupaten Dharmasraya.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2015 di Hall senam Kabupaten Dharmasraya. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, populasi dalam penelitian ini adalah atlet senam Kabupaten Dharmasraya berjumlah 28 orang yang terdiri dari 20 orang atlet putri dan 8 orang atlet laki-laki. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, jadi jumlah sampel pada penelitian ini adalah 20 orang atlet putri. Instrument penelitian ini adalah menggunakan juri (*judge*). Jumlah juri yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 3 orang.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap kemampuan *Handstand* nomor alat balok keseimbangan pada atlet senam Kabupaten Dharmasraya didapatkan hasil yaitu 14 (70%) atlet berada pada kategori baik, 4 (20%) orang atlet berada pada kategori sedang dan 2 (10%) orang atlet berada pada kategori kurang. Jadi tingkat kemampuan *Handstand* nomor alat balok keseimbangan pada atlet senam Kabupaten Dharmasraya sebagian besar adalah pada kategori baik sebanyak 14 (70%).

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, 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 **”Tinjauan Kemampuan *Handstand* Nomor Alat Balok Keseimbangan pada Atlit Senam Kabupaten Dharmasraya”**.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak memperoleh dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi. Sebagai tanda hormat, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Ibuk Dr. Wilda Wilis, SP, M.Kes dan Bapak M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku ketua dan sekretaris jurusan Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan motivasi dalam penyelesaian Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Bafirman HB. M,Kes AIFO selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti hingga selesai penulisan Skripsi ini.

4. Bapak Drs. Hanif Badri, M,Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyelesaian Skripsi ini.
5. Bapak Drs. Didin Tohidin,M,Kes AIFO, Bapak Anton Komaini, S,Si M,Pd dan Ibu Dr. Wilda Wilis, Sp M,Kes sebagai dosen penguji yang telah tulus ikhlas meluangkan waktunya untuk memberikan ilmu pengetahuan dan penulisan serta arahan bijaksana dalam rangka penyelesaian selesaian skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Terima kasih buat atlet senam Kabupaten Dharmasraya yang telah bersedia menjadi sampel, sehingga selesainya penulisan skripsi ini.
8. Teristimewa buat kedua orang tua yang telah banyak memberikan motivasi, perhatian, semangat, dorongan dan biaya dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Terima kasih pula kepada kakak-kakak dan adik-adik serta sahabat-sahabatku senasib dan seperjuangan yang telah memberikan waktu serta tenaganya dalam penyelesaian Skripsi ini. Semoga apa yang telah mereka berikan mendapat pahala dari Allah SWT.

Akhir kata peneliti mengharapkan, semoga Skripsi ini bermanfaat untuk kemajuan pendidikan dimasa yang akan datang, khususnya dalam Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Padang, September 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Senam	8
2. Macam-macam Senam.....	11
3. Karakteristik Gerak Dasar Senam.....	15
4. Balok Keseimbangan	17
5. <i>Handstand</i>	20
B. Kerangka Konseptual.....	27
C. Pertanyaan Penelitian.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat, dan Waktu	30
C. Populasi dan Sampel.....	30
D. Defenisi Operasional.....	32
E. Jenis dan Sumber Data.....	33
F. Teknik Pengumpulan Data.....	33
G. Instrument Penelitian	34
H. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	39
B. Pembahasan	42
C. Ketentuan Gerakan pada Balok Keseimbangan	52

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	29
2. Aspek Penelitian <i>Handstand</i>	35
3. Tenaga Pembantu Penelitian.....	37
4. Norma Penelitian <i>Handstand</i>	37
5. Distribusi Frekuensi.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap Permulaan <i>Handstand</i>	25
2. Tahap Persiapan <i>Handstand</i>	26
3. Tahap Pelaksanaan <i>Handstand</i>	26
4. Tahap Akhir Pelaksanaan	27
5. Kerangka Konseptual.....	28
6. Histogram	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Test <i>Handstand</i>	58
2. Kategori Atlet Senam.....	59
3. Elemen Balok Keseimbangan	60
4. Pengurus Cabor PERSANI	61
5. Jadwal Latihan Senam	62
6. Dokumentasi Penelitian	63
7. Format Penilaian Kemampuan <i>Handstand</i>	
8. Surat Izin Penelitian	
9. Surat Balasan	
10. Lisensi Juri (<i>Judge</i>)	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani, disamping itu juga dapat memupuk watak kepribadian, disiplin, sportivitas, dan kemampuan daya fikir serta pengembangan prestasi olahraga. Kegiatan olahraga merupakan salah satu usaha pembinaan serta pengembangan dan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia.

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

Untuk mencapai tujuan prestasi olahraga diperlukan usaha-usaha yang terungkap dalam Undang-Undang No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi; “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Untuk itu 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.

Dalam usaha untuk meningkatkan prestasi, ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan. Menurut Syafrudin (2011: 81) menyatakan bahwa: “Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain : kemampuan fisik, teknik dan mental psikis atlet dan faktor eksternal adalah yang timbul dari luar atlet seperti : pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya”.

Perkembangan olahraga semakin pesat khususnya di Negara Indonesia. Peningkatan olahraga di Indonesia ditandai dengan banyaknya kegiatan olahraga yang di laksanakan baik dtingkat kota, daerah, profinsi, nasional, bahkan internasional. Oleh karna itu, banyak macam cabang olahraga yang dapat dipertandingkan, salah satunya adalah cabang olahraga Senam.

Olahraga senam dapat dipelajari siapa saja tanpa mengenal jenis kelamin, umur, dan status social. Menurut Hidayat (2006:9) mendefenisikan “Senam adalah latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, membentuk dan mengembangkan

pribadi secara harmonis”. Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur.

Senam artistik merupakan senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat. Aspek tumbling yaitu gerakan yang cepat dan eksplosif dan merupakan gerak yang pada umumnya dirangkaikan pada suatu garis lurus. Sedangkan akrobatik adalah keterampilan yang pada umumnya menonjolkan fleksibilitas gerak dan keseimbangan. Salah satu nya adalah gerakan *Handstand*.

Handstand adalah suatu gerakan yang bertumpu pada kedua tangan yang mana kedua telapak tangan bertumpu di matras selebar bahu, lengan lurus, pandangan agak ke depan, tungkai diayunkan ke atas lengan badan dan kedua tungkai lurus pada satu garis. Sikap seperti itu dipertahankan untuk menjaga keseimbangan.

Dalam olahraga senam khususnya senam lantai banyak model nomor alat yang digunakan dalam perlombaan, misalnya: untuk cabang putra ada nomor alat lantai, kuda-kuda lompat, palang tunggal, palang sejajar, gelang-gelang (ring), pommel. Untuk putri ada nomor alat lantai, palang sejajar, kuda-kuda lompat, palang bertingkat, dan balok keseimbangan. Salah satu nomor alat yang menarik adalah nomor alat balok keseimbangan. Menurut Newton C Loken dan Robert J Willoughby (1986: 86) Keseimbangan merupakan bagian dari senam (gymnastics) yang penting. Penggunaan balok keseimbangan akan

memberikan tantangan yang menarik bagi para pesenam. Di atas balok keseimbangan pesenam melakukan gerakan –gerakan lokomotor, termasuk melangkah, berlari, melompat dan membalik dikombinasikan dengan roll dan keseimbangan. Tantangan untuk pesenam muncul karena mereka harus menyerahkan kontrol, keseimbangan dan keberanian dalam rangkaian-rangkaian gerak. Gerakan *Handstand* merupakan salah satu bentuk gerakan yang di peragakan pada nomor alat balok keseimbangan.

Kabupaten Dharmasraya adalah salah satu Kabupaten yang berada di Sumatera Barat yang juga mengembangkan prestasi di bidang senam Artistik. Sudah banyak prestasi yang diraih oleh atlet-atlet senam Kabupaten Dharmasraya, baik itu POPDA, PORDINI atau sekarang dikenal dengan O2SN maupun PORPROV. Dari informasi yang di dapatkan dari pelatih senam Kabupaten Dharmasraya yang bernama Yunita Betriani maupun pengurus PERSANI kabupaten Dharmasraya Atlet senam Kabupaten Dharmasraya lebih banyak meraih prestasi pada kejuaraan POPDA dan O2SN. Namun dalam beberpa tahun terakhir terjadi penurunan prestasi yang cukup signifikan. Seperti dalam PORPROV X di Pasaman tahun 2010, atlet senam Dharmasraya mendapatkan 3 medali perak dan 2 perunggu, PORPROV XI di Payakumbuh tahun 2012, atlet senam Kabupaten Dharmasraya hanya mendapatkan 2 medali perak dan 1 medali perunggu. Sedangkan PORPROV XII di Dharmasraya tahun 2014, atlet senam Dharmasraya mendapatkan 1 medali emas. Minimnya prestasi yang diraih oleh para atlet ini, dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain belum begitu

baiknya kemampuan teknik para atlet, kurangnya dukungan dari orang tua sehingga mengakibatkan atlet kurang semangat untuk mengikuti latihan, sarana dan prasarana yang kurang lengkap mengakibatkan atlet kurang semangat untuk mengikuti latihan, program latihan yang kurang teratur dan berkelanjutan serta belum adanya evaluasi yang objektif terhadap aspek gerakan *Handstand* khususnya pada nomor alat balok keseimbangan.

Berdasarkan observasi dan pengamatan sementara serta informasi dari pelatih senam di Kabupaten Dharmasraya faktor yang paling dominan mempengaruhi prestasi para atlet senam ini adalah belum terlihat adanya evaluasi secara objektif terhadap aspek gerakan senam itu sendiri. Diduga aspek gerakan yang belum terevaluasi tersebut terlihat pada kemampuan *Handstand* atlet senam Kabupaten Dharmasraya, khususnya pada nomor alat balok keseimbangan (*balance beam*). Ini terlihat pada saat melakukan rangkaian gerak pada balok keseimbangan atlet kurang mampu mengontrol keseimbangan dan mempertahankan posisi tubuh. Pada saat melakukan gerakan *Handstand* atlet sering membengkokkan sikunya, atau tanpa sadar tungkainya tidak lurus sehingga memicu terjadinya kesalahan gerakan, akibatnya pada saat penilaian atlet mendapatkan pemotongan nilai. hal ini terlihat pada saat melakukan gerakan *Handstand* atlet tidak bisa mengontrol keseimbangan akibatnya atlet terjatuh dari balok keseimbangan. Untuk itu penulis tertarik untuk meneliti dan memastikan kemampuan *Handstand* para atlet senam di Kabupaten Dharmasraya dan mengangkat judul penelitian

“Tinjauan Kemampuan *Handstand* Nomor Alat Balok Keseimbangan pada Atlet Senam Kabupaten Dharmasraya”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Program latihan yang belum terlaksana dengan baik mengakibatkan atlet kurang menguasai keterampilan-keterampilan gerakan pada olahraga senam .
2. Belum terlihat adanya evaluasi yang objektif terhadap aspek gerakan *Handstand* pada nomor alat balok keseimbangan.
3. Kurangnya dukungan dari orang tua sehingga mengakibatkan atlet kurang mendapatkan motivasi untuk mengikuti latihan.
4. Kurangnya kelengkapan sarana dan prasarana mengakibatkan atlet kurang semangat untuk mengikuti latihan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan di atas serta agar lebih fokusnya penelitian, maka tidak semua permasalahan yang dapat diungkapkan dalam penelitian ini. Yang akan dibahas hanya tentang melihat “Kemampuan *Handstand* Nomor Alat Balok Keseimbangan pada Atlet Senam Kabupaten Dharmasraya”.

D. Perumusan Masalah

Agar penelitian ini terarah dengan baik, maka terlebih dahulu dirumuskan masalah yang akan diteliti, yaitu seberapa besar tingkat kemampuan *Handstand* nomor alat balok keseimbangan pada atlet senam Kabupaten Dharmasraya.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk melihat aspek kemampuan *Handstand* nomor alat balok keseimbangan pada atlet senam Kabupaten Dharmasraya.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin di capai, maka manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagi penulis yaitu sebagai salah satu syarat menamatkan perkuliahan dan mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bagi perpustakaan FIK UNP sebagai bahan referensi bagi mahasiswa
3. Bagi peneliti lain sebagai pengembangan ilmu bagi peneliti selanjutnya.
4. Bagi pelatih Menjadi bahan pertimbangan untuk pelatih dalam memberikan pengajaran pada atlet senam dan memudahkan pelatih dalam mengajarkan teknik dasar senam.
5. Bagi Atlet sebagai bahan evaluasi dalam memperbiki kemampuan gerakan dalam olahraga senam.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Senam

Senam mulai dikenal di Indonesia pada tahun 1912 pada zaman penjajahan Belanda. Menurut Mahendra (2001: 3) Senam yang diperkenalkan pertama kali di Indonesia adalah senam sistem Jerman yang menekankan pada kemungkinan-kemungkinan gerak yang kaya sebagai alat pendidikan. Lalu pada tahun 1916 sistem itu digantikan oleh sistem Swedia (yang menekankan pada manfaat gerak), sebuah sistem yang dibawa dan diperkenalkan oleh seorang perwira kesehatan dari angkatan laut kerajaan Belanda, bernama Dr. H. F. Minkema. Namun demikian, cikal bakal penyebaran olahraga senam dianggap berawal dari Bandung. Alasannya, sekolah pertama yang berhubungan dengan senam didirikan di Bandung, ketika pada tahun 1922 di buka MGSS (*Militaire Gymnastiek en Sport School*).

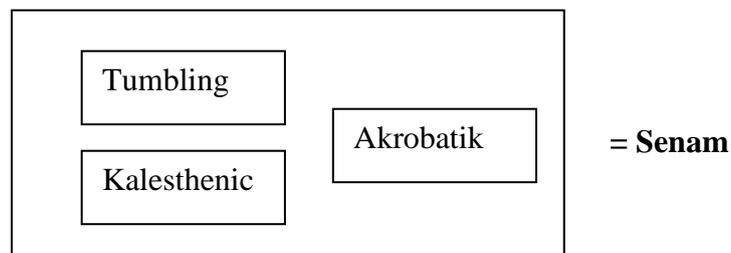
Menurut Sumanto dan Sukiyo (1992: 241) organisasi senam di Indonesia lahir pada tahun 1963, ketika Indonesia menjelang penyelenggaraan Genefo. Organisasi senam nasional ini menamakan diri Persatuan Senam Indonesia, disingkat dengan PERSANI. Organisasi senam internasional yang dibentuk oleh berbagai persatuan senam nasional dinamakan Federasi Senam Internasional, *Federation Internationale de*

Gymnastique, disingkat dengan FIG. sejak berdirinya organisasi senam di Indonesia, senam artistik atau senam lomba di Indonesia di kembangkan dan juga diperlombakan. Perlombaan senam artistik di Indonesia pertama kali diselenggarakan di Indonesia ketika Indonesia menyelenggarakan Genevo, dan selanjutnya selalu di masukan ke dalam acara pesta olahraga nasional yang dikenal sebagai PON.

Menurut Mahendra (2001: 11) Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa inggris *Gymnastics*, atau bahasa belanda *Gymnastiek*. *Gymnastiek* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang. Menurut Hidayat dalam Mahendra (2001: 11), kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena teknologi pembuatan bahan pakaian belum semaju sekarang, sehingga belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

Syahara (2005:4) menjelaskan bahwa “kata senam diambil dan diterjemahkan dari kata Yunani yaitu *gymnos* (telanjang). Senam pertama kali muncul di benua Eropa, yaitu pada masyarakat Slavia (para budak) sebagai suatu kemiliteran bagi kaum laki-laki terutama remaja”.

Mengingat begitu luasnya cakupan senam serta berbagai karakteristik gerakannya, menurut Hidayat dalam Mahendra (2001: 13) memberikan pedoman untuk memperjelas pengertian senam:



Sumber : Mahendra (2001)

Jika suatu kegiatan fisik mengandung salah satu atau gabungan dari ketiga unsure di atas, kegiatan itu bisa dikelompokkan sebagai senam.

a. Tumbling

Tumbling berasal dari kata tombolon (bahasa Italia), tommelen (Belanda), tomer (Perancis) yang artinya melompat disertai melenting dan berjungkir balik secara berirama. Tumbling adalah gerakan yang cepat dan eksplosif dan merupakan gerak yang pada umumnya dirangkaikan pada satu garis lurus. Cirinya adalah adanya unsure melompat, melayang bebas di udara dan dilakukan dengan cepat. Contohnya adalah gerakan kip, handspring, atau salto.

b. Calesthenic

Calesthenic berasal dari kata Yunani (Greka), yaitu Kalos yang artinya indah dan Stenos yang artinya kekuatan. Jadi calesthenic bisa diartikan sebagai kegiatan memperindah tubuh melalui latihan kekuatan. Maksudnya adalah latihan tubuh (baik memakai alat

maupun tanpa alat) untuk meningkatkan keindahan tubuh. Dalam bahasa Inggris *calisthenic* diartikan sebagai *free exercises* dan dalam bahasa Jerman disebut *frei ubungeng*. Jadi, kata *calisthenic* bisa kita artikan sebagai kegiatan atau latihan fisik untuk memelihara atau menjaga kesegaran jasmani, meningkatkan kelentukan dan keluwesan, serta memelihara teknik dasar dan keterampilan.

c. Akrobatik

Akrobatik bisa diartikan sebagai keterampilan yang pada umumnya menonjolkan fleksibilitas gerak dan balancing (keseimbangan) dengan gerakan yang agak lambat. Contohnya adalah *chestroll*, *walkover*, *backover*, dsb. Jadi *tumbling*, *calisthenic* dan akrobatik merupakan unsur-unsur dari latihan senam.

2. Macam-macam Senam (*Gymnastik*)

Menurut Aziz (1999: 37) macam-macam senam adalah sebagai berikut:

a. Senam Nonnormatif dan Senam Normatif

- Senam nonnormatif

Senam dasar merupakan semua aktifitas gerak yang merupakan gerakan-gerakan awal sebelum masuk pada senam yang dipertandingkan. Gerak awal tersebut merupakan aktifitas sehari-hari yang didalamnya sudah mempunyai unsure-unsur kekuatan, kelentukan, keseimbangan, kelincihan dan sebagainya. Pelaksanaan senam ini dapat dilakukan dengan tanpa alat maupun dengan alat.

Sebagaimana peralatan yang dipergunakan dalam olahraga senam seperti bola, simpai, gada, jenjang, tali lompat, tangga horizontal, tangga vertikal, tangga miring dan lain sebagainya. Senam ini tidak hanya sebagai dasar untuk keterampilan senam pertandingan, tetapi juga merupakan aktivitas jasmani yang dapat mendasari untuk setiap cabang olahraga, karna pada senam ini terkandung berbagai unsur yang sangat dibutuhkan dalam senam prestasi.

- Senam normatif

Senam normative merupakan senam yang dipertandingkan baik untuk putra maupun untuk putri khusus senam artistik. Walaupun dari beberapa nomor senam yang dilakukan untuk putra dan putri, tetapi terdapat beberapa perbedaan baik dalam gerakan maupun dalam bentuk alat serta ukurannya. Misalnya senam lantai yang dilakukan untuk putra merupakan rangkaian senam ketangkasan yang dipertandingkan dan tidak diiringi oleh musik. Sedangkan untuk putri merupakan rangkaian senam yang meliputi ketangkasan juga, tetapi mempunyai suatu seni dan diiringi dengan music.

b. Senam Irama atau *Rhythmic Sportive Gymnastics*

Menurut Aziz (1999: 40) Senam ini merupakan senam irama yang dikembangkan dari senam lantai yang mengandung irama dan tari yang diiringi dengan music dan dilakukan hanya khusus untuk wanita. Gerakan senam ini hampir sama dengan senam lantai untuk putrid, karena juga diiringi dengan musik tetapi lebih banyak

memperlihatkan keterampilan yang diiringi dengan keindahan gerakan baik dengan tidak memakai alat ataupun yang memakai alat seperti: Bola (*balls*), tali (*rope*), simpai (*hoop*), Gada (*club*), pita (*ribbon*).

c. Senam Dasar atau Senam Artistik

Menurut Aziz (1999: 47) Senam artistik adalah sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat. Penguasaan dari gerak spesialisasi atau otomatisasi mempunyai urutan yang cukup kompleks. Untuk itu dibutuhkan latihan dan pengulangan yang sesuai. Dari uraian tersebut jelas bahwa senam dasar yang dikuasai adalah dasar senam untuk menguasai keterampilan dalam senam artistik satu (normatif).

Seorang pesenam akan mendapatkan beberapa kesulitan jika tidak menguasai kemampuan motorik dasar yang menunjang pada gerakan senam, walaupun hanya senam dasar. Maksudnya, pesenam akan mendapatkan kesulitan dalam melakukan suatu gerakan walaupun itu gerakan mengguling ke depan atau ke belakang bila tubuh pesenam tidak memiliki unsure kelentukan pada otot punggung. Begitu juga pada gerakan *handstand*, pesenam akan merasa kesulitan melakukan gerakan *handstand* apabila otot tangan pesenam kurang kuat dan tidak dapat mengunci semua persendian yang berhubungan dengan gerakan, serta tidak memiliki keseimbangan.

Menurut FIG (*Federation Internationale de Gimnastique*), senam dibagi menjadi 6 kelompok, yaitu: senam artistik (*artistic gymnastics*), senam ritmik sportif (*sportive rhythmic gymnastics*), senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*), senam sport aerobik (*aerobic gymnastics*), senam trampolin (*trampolinning*), senam umum (*general gymnastic*).

Senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat sebagai berikut: untuk artistik putra, nomor alat yang di pertandingkan adalah lantai (*floor exercises*), kuda pelana (*pommel horse*), gelang-gelang (*rings*), kuda lompat (*vaulting horse*), palang sejajar (*parallel bars*), palang tunggal (*horizontal bars*). Untuk artistik putri, nomor alat yang di pertandingkan adalah kuda lompat (*vaulting horse*), palang bertingkat (*uneven bars*), balok keseimbangan (*balance beam*), lantai (*floor exercises*).

Dari pendapat para ahli diatas dapat diambil kesimpulan bahwa senam merupakan aktifitas fisik yang dilakukan sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lain yang mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti kekuatan, kelentukan, koordinasi dan

keseimbangan, dan memerlukan keluasaan gerak yang dilakukan dengan keadaan telanjang atau setengah telanjang.

3. Karakteristik Gerak Dasar Senam

Dari hakekat karakteristik dan struktur geraknya, senam dianggap kegiatan fisik yang sangat cocok untuk menjadi “alat” pendidikan jasmani, karena dianggap mampu memberikan sumbangan terhadap pengembangan kualitas motorik dan kualitas fisik anak secara sekaligus. Dilihat dari struktur pola gerak lokomotor, senam bisa meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan serta sekaligus daya tahan umum dan khusus, disamping itu tentu saja membangun kelincahan serta keseimbangan dinamis. Dihubungkan dengan pola gerak nonlokomotor yang dikandungnya, senam mampu meningkatkan aspek kelentukan dan keseimbangan statis. Dan dari banyaknya anak terlibat dalam kegiatan manipulatif seperti melempar dan menangkap (bola, hoop, tali, gada) anak juga dibangun kemampuan koordinasi serta potensi pengolahan rangsang terhadap pusat pengolahannya.

Menurut Mahendra (2001: 30) mengatakan bahwa keterampilan senam selalu dibangun di atas keterampilan dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif.

a. Keterampilan lokomotor

Lokomotor bisa diartikan sebagai gerak berpindah tempat, seperti jalan, lari, lompat, skipping dan sliding. Dalam senam, gerak-

gerak di atas sangat penting digunakan bahkan ditambah beberapa gerak berpindah lain, seperti berguling, berjalan dengan tangan, serta beberapa keterampilan tumbling seperti skip, handspring, baling-baling atau flic-flac.

b. Keterampilan Nonlokomotor

Keterampilan nonlokomotor adalah gerak yang tidak berpindah tempat, mengandaalkan ruas-ruas persendian tubuh yang membentuk posisi-posisi berbeda yang tidak di satu titik. Contoh gerakan nonlokomotor adalah, melenting, meliuk, membengkok, dll.

Untuk mengambil manfaat yang optimal dari gerakan nonlokomotor ini, pelajaran senam perlu memanfaatkannya untuk melatih atau mengembangkan kelentukan dan keseimbangan. Banyak variasi yang bisa dilakukan, baik dilakukan secara perorangan maupun berpasangan.

c. Keterampilan manipulatif

Keterampilan manipulatif merupakan kemampuan memanipulasi objek tertentu dengan anggota tubuh: tangan, kaki atau kepala. Yang termasuk kedalam keterampilan manipulaatif adalah, menangkap, melempar, memukul, menendang, dsb. Keterampilan ini sering ditemukan pada senam ritmik dengan alat bola, pita, tali, gada dan simpai. Pada senam artistik, keterampilan ini sering dilakukan pada alat palang tunggal dan palang sejajar.

4. Balok Keseimbangan

Balok Keseimbangan adalah salah satu nomor alat yang diperlombakan dalam senam untuk putri dan berisi gerakan-gerakan yang bersifat akrobatik, berputar, melompat dan gerakan lainnya yang dikombinasikan.

Menurut Loken dan Willoughby (1986: 352) keseimbangan merupakan bagian gymnastic yang penting. Penggunaan balok keseimbangan akan memberikan tantangan yang menarik bagi para pesenam. Di atas balok pesenam melakukan gerakan-gerakan lokomotor, termasuk melangkah, berlari, melompat dan membalik dikombinasikan dengan roll dan keseimbangan. Tantangan untuk pesenam muncul karena mereka harus menyerahkan kontrol, keseimbangan dan keberanian dalam rangkaian-rangkaian gerak.

Menurut John dan Traetta (2008: 43) daya tarik (pesona) olahraga senam ditampilkan di atas balok keseimbangan, lomba senam untuk wanita yang mengkombinasikan unsur akrobatik dan unsur tarian di atas permukaan balok yang lebarnya 4 inci. Keseimbangan adalah kunci dan daya tarik utama pada balok titian. Azis (1999: 98) mengatakan bahwa balok keseimbangan terbuat dari balok sepanjang 5 meter, dengan permukaan dilapisi kulit selebar 10 cm bagian atas, dengan tebal 2 cm, dan dengan ketinggian sampai permukaan atas antara 70 cm sampai 120 cm. matras pelindung ditempatkan di sekeliling palang memanjang sepanjang 17 x 3 meter, sedangkan melintang palang 5 x 9 meter. gerakan skill

(keterampilan) yang dilakukan pada balok keseimbangan ini adalah gerakan forward roll, backward roll, backward roll to handstand, cast and roll, handstand, handstand forward roll, dll.

Latihan pada balok keseimbangan ini memberikan nilai-nilai sebagai berikut:

- a. Keyakinan akan mantapnya keseimbangan.
- b. Keberanian ditempat yang tinggi, telentang dan sempit akan berkembang.
- c. Kontrol dan koordinasi gerakan-gerakan tubuh juga berkembang
- d. Kekuatan seluruh tubuh bertambah besar.

Menurut Loken dan Willoughby (1986: 365) mengatakan bahwa gerakan-gerakan yang dapat dilakukan pada balok keseimbangan adalah sebagai berikut:

a. *V sit*

Dari posisi jongkok dengan lutut melekat di dada, ayunkan kaki ke atas depan bersama-sama. Letakkan tangan di belakang pantat membentuk posisi V.

b. *Front scale*

Gerakan ini dilakukan dengan berdiri di atas satu kaki, dengan kaki yang lain di angkat tinggi ke belakang. Tangan membuka lebar ke depan untuk membantu keseimbangan. Lengkungan tubuh harus bagus dan ujung jari lurus ke depan.

c. *Splits*

Dari posisi berdiri langsung melakukan gerakan split ke depan atau ke samping.

d. *Back strulder Roll*

Dari posisi telentang, gerakan kepala ke sisi balok, peganglah balok pada sisi bawahnya. Dengan tetap meluruskan kaki, lekatkan kaki di dada, letakkan di atas lantai, letakan satu lutut di atas balok untuk tumpuan.

e. *Forward Roll*

Mulailah dengan posisi berlutut atau berdiri. Letakkan kepala belakang di atas balok, dengan tangan memegang balok, jari dalam keadaan melingkari balok.

f. *Cart Wheel*

Ini hanya merupakan satu gerakan, yaitu meroda langsung di atas balok.

g. *Back Walk Over*

Dimulai dari posisi berdiri. tubuh di ayunkan ke belakang, tangan memegang palang, kemudian salah satu kaki di ayunkan ke belakang sampai berdiri, kaki di daratkan di atas palang.

h. *Front Walk Over*

Dimulai dari posisi berdiri, tangan kemudian memegang sisi palang. Satu kaki dilemparkan ke atas dan di ayunkan ke depan serta

segera di susul dengan kaki yang lainnya. Kaki di daratkan di atas balok dengan posisi depan belakang.

i. *Handstand*

Dimulai dari posisi berdiri, tangan memegang sisi palang, ayunkan satu kaki ke atas. Pada saat yang bersamaan kedua kaki lurus di atas dan tubuh membentuk garis lurus.

5. *Handstand* (berdiri dengan tangan)

a. Pengertian *Handstand*

Menurut John dan Traetta (2008: 15) *handstand* merupakan suatu keterampilan kesseimbangan yang penting dan membutuhkan kekuatan tubuh bagian atas yang kuat dan bahu yang lentuk. Untuk menjaga keseimbangan dalam sikap berdiri dengan tangan ini, pindahkan berat badan dengan menekankankan ujung jari bila akan jatuh (*over balancing*). *Handstand* yang kurang setimbang (*under-balanced*) dapat diperbaiki dengan bertelekan pada telapak tangan dan memindahkan berat badan kedepan.

Menurut Basuki (2013) menyatakan bahwa “*handstand* adalah gerakan yang dilakukan dengan sikap berdiri tegak, kemudian bertumpu pada kedua tangan, kaki lurus rapat ke atas, kepala ke bawah dan pandangan ke depan”. Selanjutnya, Menurut Widijoto (2009) “*handstand* adalah sikap tegak dengan bertumpu pada ke 2

tangan/tegak atas ke 2 tangan dengan siku-siku lurus, dan ke 2 kaki rapat lurus keatas”.

Menurut Aziz (1999: 72) mengatakan bahwa sikap *handstand* termasuk pada sikap keseimbangan. Sebelum melakukan gerakan *handstand* sebaiknya dilakukan dengan bantuan seseorang atau bantuan dinding. Jika gerakan *handstand* dilakukan pada salah satu alat senam seperti balok keseimbangan, ada baiknya memulai latihan di lantai, dengan sikap berdiri satu kaki lurus, letakan kedua telapak tangan selebar bahu di lantai dengan jari-jari terbuka menghadap ke depan. Ayunkan satu kaki ke atas sampai pada pertengahan titik berat badan, luruskan seluruh tubuh dari tangan sampai pada ujung jari kaki. Pertahankan sikap keseimbangan *handstand* beberapa detik.

Syahara (2005: 18) mengatakan bahwa *handstand/ bertumpu* pada tangan mempunyai petunjuk pengamanaan pengajaran:

- 1) Memiliki kekuatan lengan untuk menopang berat badan.
- 2) Memiliki kemampuan untuk mengamankan gerakan *handstand*.

Petunjuk Pengajaran

- 1) Kedua telapak tangan diletakan dilantai dengan terbuka selebar bahu dengan jari tengah menghadap ke depan.
- 2) Sendi siku harus terkunci.
- 3) Bahu harus tepat diatas tangan, pinggu tepat di atas bahu dan kedua kaki tepat diatas pinggul.

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *Handstand* merupakan sikap berdiri dengan kedua tangan, dengan tumpuan pada kedua tangan yang membutuhkan keseimbangan dan membutuhkan kekuatan tubuh bagian atas yang kuat dan bahu yang lentuk.

Menurut Sumanto dan Sukiyo (1992: 107) berdiri dengan tangan atau *handstand* adalah bentuk sikap berdiri dengan tumpuan pada kedua belah tangan.

Teknik melakukan gerakan handstand menurut Sumantu dan Sukiyo (1992: 107)

- 1) Berdiri tegak
- 2) Merangkak tinggi, kaki kanan lurus diletakan dibelakang, kaki kiri bengkok diletakan di depan, telapak tangan di matras sejajar bahu, kedua lengan lurus, kepala terangkak.
- 3) Dorong bahu kedepan perlahan-lahan hingga berat badan terletak pada kedua tangan. Kaki kanan dan kedua tangan tetap lurus. Ayunkan kaki kanan dalam keadaan lurus ke atas sehingga kaki kiri juga ikut terangkat.
- 4) Ayunkan kaki kiri ke atas menyusul kaki kanan dan sekaligus rapatkan kaki kiri dengan kaki kanan, serta luruskan kedua ujung kaki.

Menurut Aziz (1999: 29) Kemampuan gerak merupakan bagaimana menggunakan kemampuan fisik tersebut sesuai dengan

kebutuhan. Yang termasuk kedalam kemampuan gerak adalah: Koordinasi (*coordination*), Keseimbangan (*balance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*) dan kesadaran ruang (*spatial awareness*). Gerakan *handstand* termasuk kepada kemampuan gerak karena melakukan gerakan *handstand* membutuhkan keseimbangan yang tinggi.

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada gerakan *handstand* menurut Sumanto dan Sukiyo (1992: 108):

- 1) Tidak mendorong bahu kedepan, sehingga sukar mengangkat kaki ke atas.
- 2) Ketika mengayunkan kaki keatas kaki tidak lurus dan tidak ditegangkan.
- 3) Ketika mengayunkan kaki keatas, lengan bengkok.
- 4) Kepala tidak ditengadahkan, sehingga badan berguling ke depan.

Menurut Aziz (1999: 61) Semua gerakan senam yang dilakukan oleh seorang atlet ataupun senam yang akan di lakukan merupakan suatu koordinasi gerak yang struktur geraknya terdiri dari dua bagian yaitu:

- 1) Struktur gerak siklis
- 2) Struktur gerak asiklis

Struktur gerak siklis merupakan gerak yang selalu sama dan dilakukan dengan berulang-ulang, hal ini dapat dilihat pada seseorang yang melakukan gerakan berjalan, berlari, berenang, bersepeda dan

lain-lain. Untuk mempelajari keterampilan suatu gerak olahraga perlu memperhatikan fase-fase dari gerakan yang dilakukan dalam aktivitas tersebut. Pada gerakan siklis ini dapat ditemui hanya dua fase gerakan yaitu fase utama dan fase antara. Fase utama adalah fase gerakan yang diharapkan, sedangkan fase antara adalah suatu fase sebelum mengulang lagi fase utama, dan begitu selanjutnya.

Struktur gerak asiklis merupakan gerakan yang berdiri sendiri. Gerakan ini dapat dilihat pada seseorang yang sedang melakukan lompat jauh, lempar lembing atau cakram dan lain-lain.

Senam termasuk pada struktur gerak asiklis. Pada struktur gerak asiklis dapat ditemui tiga fase gerakan yaitu:

- 1) Fase awal atau fase persiapan
- 2) Fase utama
- 3) Fase akhir

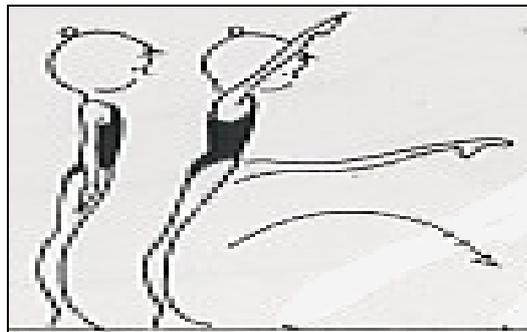
Dengan adanya fase-fase ini jelas bila diperhatikan salah satu gerak senam tidak terjadi begitu saja pada gerakan utamanya, melainkan harus melalui fase-fase yang disebutkan diatas.

Dari pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa gerakan *Handstand* termasuk kepada struktur gerak asiklis karena pada gerakan handstand dapat ditemui tiga fase, yaitu fase awal atau fase persiapan, fase utama dan fase akhir.

Tahap-tahap Pelaksanaan Gerakan *Handstand* pada Nomor Alat Balok Keseimbangan

Adapun tahap-tahap pelaksanaan *handstand* yaitu:

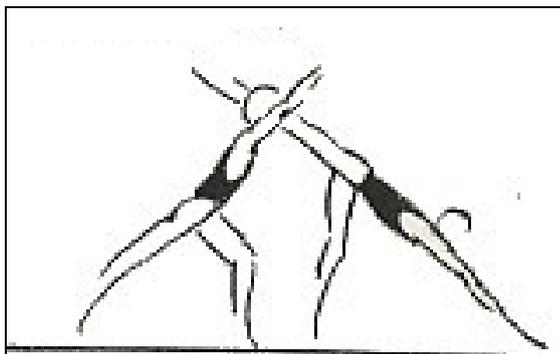
- a. Tahap permulaan berdiri tegak dengan lurus, kedepankan salah satu kaki. Kemudian kedua tangan diangkat dan diluruskan ke depan, dengan posisi kedua tangan disamping telinga. Untuk lebih jelasnya dapat diperhatikan gambar berikut:



Gambar 1. Sikap Permulaan *Handstand*

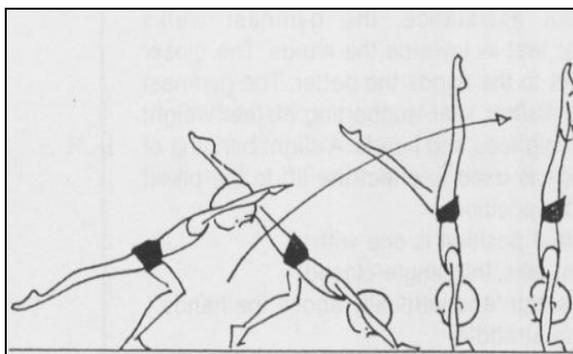
Sumber : Syahara, (2005:9)

- b. Tahap persiapan bungkukkan badan, tangan menumpu pada balok keseimbangan dengan posisi ibu jari kedepan dan jari-jari lain rapat pada sisi balok dan pandangan mengarah ke depan, sendi siku dalam keadaan terkunci dan tidak bengkok, kaki yang didepan dibengkokkan, sedangkan kaki belakang lurus dan ballet. Untuk lebih jelasnya dapat diperhatikan pada gambar berikut:



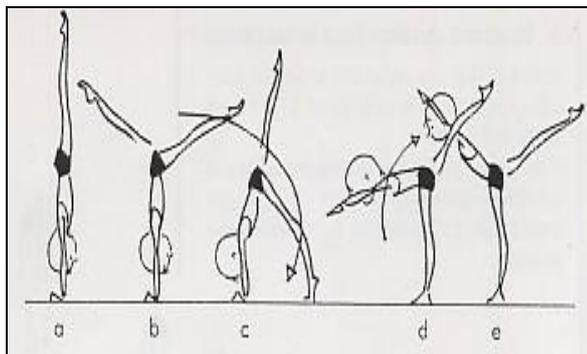
Gambar 2. Tahap Persiapan *Handstand*
Sumber Syahara, (2005:15)

- c. Tahap pelaksanaan, ayunkan kaki belakang ke atas dengan mengencangkan otot perut. Setelah kaki dibelakang lurus ke atas giliran kaki yang satu lagi mengikuti lurus ke atas. Pada saat yang bersamaan kedua tungkai rapat, lurus dan ballet membentuk satu garis lurus dengan badan dan tangan. Untuk lebih jelasnya dapat diperhatikan pada gambar berikut :



Gambar 3. Tahap Pelaksanaan *Handstand*
Sumber : Syahara, (2005:25)

- d. Tahap akhir setelah ditahan kira-kira 3 detik, kembali turunkan salah satu kaki, dan kembali ke sikap semula. Untuk lebih jelasnya dapat diperhatikan pada gambar berikut :



Gambar 4. Tahap akhir pelaksanaan *handstand*

Sumber : Syahara, (2005:20)

Kesalahan Umum pada Saat Pelaksanaan *Handstand*

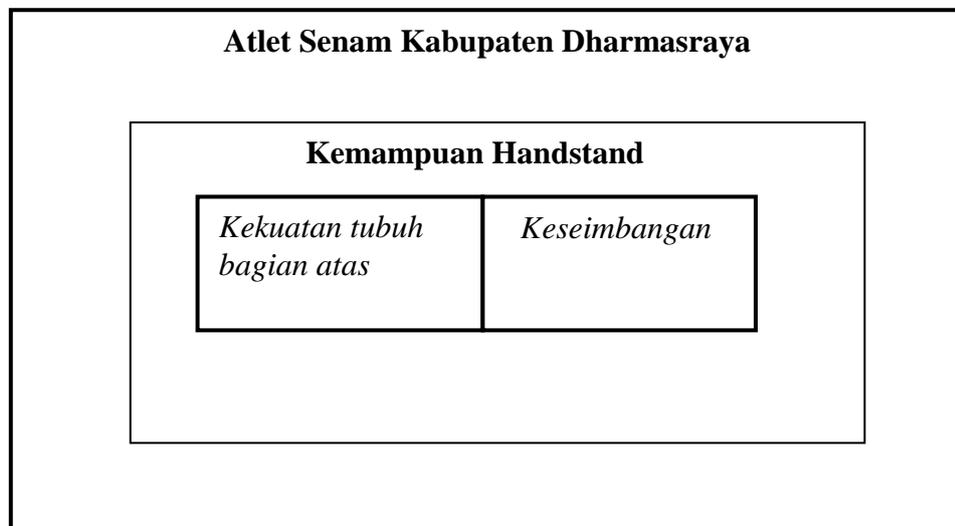
Sehubungan dengan hal itu, menurut Aryana dalam kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *handstand* yaitu : 1) Pinggang terlalu melenting; 2) Kepala kurang menengada; 3) Siku-siku bengkok; 4) Penempatan tangan kurang atau terlalu lebar; 5) Arah jari tangan tidak ke depan dan jari-jari jangan terlalu rapat; 6) Ayunkan kaki ke atas kurang baik (terlalu atau kurang ke depan dan lutut bengkok); 7) Pada saat melemparkan kaki ke atas bahu mundur kebelakang dan kepala.

B. Kerangka Konseptual

Handstand adalah gerakan senam yang dilakukan dengan bertumpu pada kedua tangan, dengan sikap yang tidak ada dalam kehidupan sehari-hari (manipulatif), yaitu dengan posisi kepala di bawah, berdiri tegak, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang atau sebaliknya, bungkukan badan kedua telapak tangan bertumpu di matras selebar bahu, lengan lurus, pandangan agak ke depan, tungkai depan di bengkokkan sedangkan tungkai belakang lurus,

tungkai di ayunkan ke atas lalu di rapatkan. Lengan, badan dan kedua tungkai lurus satu garis, pandangan pada kedua tangan tumpuan, sikap seperti itu di pertahankan untuk menjaga keseimbangan.

Menurut John dan Mery Jean Traetta daya tarik (pesona) olahraga senam ditampilkan di atas balok keseimbangan, lomba senam untuk wanita yang mengkombinasikan unsur akrobatik dan unsure tarian di atas permukaan balok keseimbangan. Pada alat balok keseimbangan, gerakan *Handstand* merupakan salah satu gerakan yang membutuhkan keseimbangan dan kekuatan tubuh bagian atas. Gerakan *Handstand* sangat berpengaruh untuk keindahan dan kelengkapan rangkaian gerak pada nomor alat balok keseimbangan, khususnya bagi atlet senam Kabupaten Dharmasraya. Agar lebih jelas dapat dilihat pada kerangka konseptual berikut ini:



Gambar 5. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berpedoman pada kajian pustaka dan kerangka konseptual, maka pertanyaan penelitian ini adalah Bagaimana tingkat kemampuan *Handstand* nomor alat balok keseimbangan pada Atlet Senam Kabupaten Dharmasraya?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa persentase tingkat Kemampuan *Handstand* Nomor Alat Balok Keseimbangan pada Atlet Senam Kabupaten Dharmasraya adalah berada pada kategori baik sebanyak 14(70%) orang, kategori sedang sebanyak 4(20%) orang dan kategori kurang sebanyak 2(10%) orang. Dengan demikian tingkat Kemampuan *Handstand* Nomor Alat Balok Keseimbangan pada Atlet Senam Kabupaten Dharmasraya terbesar adalah pada kategori baik sebanyak 14 orang (70%). Hal ini menyatakan kriteria interpretasi skor yang diperoleh berada pada klasifikasi **Baik**.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan maka penelitian dapat memberikan saran yang dapat membantu untuk mengatasi masalah yang telah ditemui dalam penelitian Kemampuan *Handstand* Nomor Alat Balok Keseimbangan pada Atlet Senam Kabupaten Dharmasraya yaitu:

1. dalam proses latihan khususnya pada alat balok keseimbangan, di anjurkan untuk memperbanyak mengulangi gerakan *handstand* untuk melatih keseimbangan.

2. Bagi pelatih maupun tim pengajar senam Kabupaten Dharmasraya, untuk melatih gerakan handstand pada balok keseimbangan ada baiknya di latih pada lantai terlebih dahulu untuk menghindari cedera.
3. Bagi pelatih dan seluruh atlet Senam kabupaten Dharmasraya agar lebih meningkatkan mutu latihan agar gerakan maupun rangkaian senam menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharmi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Renika Cipta.
- Arsil 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Sukabina Press.
- Aziz, Syamsir. 1999. *Senam Dasar*. Jakarta: Suka Bina.
- Basuki.2013. Pengertian *Handstand*. <http://www.dianbagusbasuki.blog.com>.
Online. 15-5-2014: 19.00 wib.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud dirjen Dikti P2LPTK.
- Hidayat. 2006. *Gerak Dasar Senam Artistik*. Jakarta: Suka Bina.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- John dan Jean, Mary. 2008. *Dasar-dasar Senam*. Bandung: Percetakan Angkasa.
- Loken dan Willoughby. 1986. *Petunjuk Lengkap Gymnastik*. Semarang: Effhar Offset.
- Mahendra, Agus. 2001. "Pembelajaran Senam: pendekatan Pola Gerak Dominan Untuk Siswa SLTP. Jakarta. Depdiknas.
- Margono, Agus. 2009. *Senam*. Surakarta: UNS Press.
- Pitnawati. 2004. *Buku Materi Senam Dasar*: FIK UNP.
- Sajoto, Muhammad. 1988. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Drama Prize.
- Saleh. 1992, *Olahraga Pilihan Senam*. Surakarta: Departemen Pendidikan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Syahara, Sayuti. 2005. *Buku materi Pokok Senam Dasar*. Jakarta: Depdikbud Dirjen pendidikan dasar dan menengah. Jakarta.
- _____ 2012. *Buku materi Pokok Senam Dasar*. Jakarta: Depdikbud Dirjen pendidikan dasar dan menengah. Jakarta.
- Sudjana. 1992. *Metoda statistika*. Bandung: Sinar Baru.

- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukiyo, Sumanto. 1992. *Senam*. Jakarta: Depdiknas.
- Syafruddin. 2011. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: DIP.
- Tim Pengajar UPI. 2012. *Modul 2 Pendekatan Mengajar Senam*. UPI Bandung.
- Umar, Husein. 1999. *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Undang-Undang RI No.3. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara
- Widijoto, Heru. 2009. *Handstand Menurut Ahli*. <http://mounthrow.wordpress.com>. Online. 15-5-2014: 19.00 wib.
- Yusuf. 2005. *Metode Penelitian*. Bandung: Sinar Baru.