

**TINJAUAN KEKUATAN OTOT TANGAN, KELENTUKAN DEPAN  
BELAKANG, SERTA KETERAMPILAN BACK HANDSPRING,  
MENGGULING ATLET SENAM KABUPATEN SIJUNJUNG**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan pendidikan olahraga sebagai salah  
satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan Strata Satu*



**Oleh  
YOGA SYUKMA  
NIM 03628**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

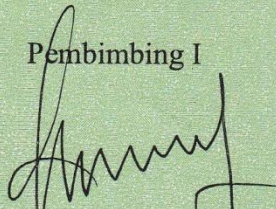
### TINJAUAN KEKUATAN OTOT TANGAN, KELENTUKAN DEPAN, BELAKANG, SERTA KETERAMPILAN BACK HANDSPRING, MENGGULING KE DEPAN ATLEL SENAM KABUPATEN SIJUNJUNG

Nama : Yoga Syukma  
NIM : 03628  
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2012

Disetujui oleh :

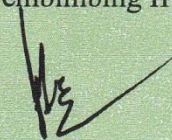
Pembimbing I



Drs, Yulifri, M.Pd

NIP. 19590705 198503 1 002

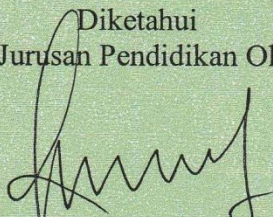
Pembimbing II



Drs, Nirwandi, M.Pd

NIP. 19580914 198102 1 001

Diketahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd

NIP: 19590705 198503 1 002

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program  
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Padang**

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

Nama : Yoga Syukma

NIM : 03628

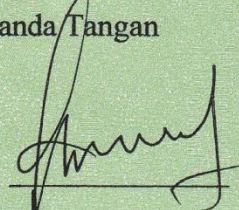
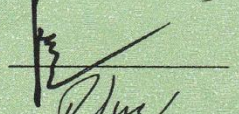
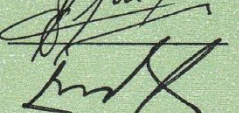
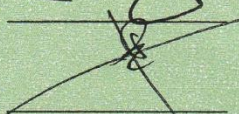

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Yulifri, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Nirwandi, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Syahrastani, M.Kes	3. 
4. Anggota	: Drs Deswandi, M.Kes. AIFO	4. 
5. Anggota	: Dra. Pitnawati, M.Pd	5. 



**“Dengan Menyebut Nama Allah yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang”**

**“Allah akan meninggikan orang-orang yang berilmu pengetahuan beberapa derajat” (Q.S. AL- Mujadillah: 11)**

**Ya Allah.....**

**Sembah Sujudku Pada Mu.....**

**Sebagai Tanda Rasa Syukurku**

**Atas segala Rahmad dan Karunia Yang Telah Engkau berikan kepada ku**

**Hingga aku dapat menjalankan tugas ku sebagai umat mu dalam menuntut ilmu**

**Ya Allah.....**

**Aku melangkahakan kaki dan penuh keyakinan serta do'a yang selalu ku ucapkan....**

**Meskipun Jalan penuh dengan kerikil-kerikil yang tajam dan licin**

**Meskipun aku terjatuh, terluka dan berdarah, walau air mata membasahi wajah ini, namun aku tetap tegar demi menggapai segenggam harapan dan cita-cita untuk masa depan**

**Ya Allah.....**

**Ku sadari dalam ketidak sempurnaan ku ya Allah.....**

**Bimbinglah langkah ku dalam menapaki jalan suci Mu**

**Jadikanlah keberhasilan ku saat ini sebagai batu loncatan untuk menuju sukses di hari esok**

**Ya Allah.....**

**Ku menyadari sepenuhnya apa yang aku perbuat saat ini.....**

**Belum mampu membalas setetes keringat Orang Tuaku**

**Jadikanlah keringat mereka sebagai mutiara motivasi yang berkilau di saat aku merasa gelap.**

**Hari ini.....**

**setitik kebahagiaan telah kunikmati**

**sekeping cita-cita telah kuraih**

**namun.....**

**perjuangan masih panjang...belum selesai**

**semoga rahmat dan karunia-Nya**

**merupakan titik awal karirku dimasa depan**

**Dengan segenap ketulusan dan kerendahan hati**

**Kupersembahkan secuil karya ini...**

**.....Kepada Orang tua yang tercinta.....**

**Papa ( Imanuddin )...**

**Mama ( Aini )...**

**Air Mata dan Keringat mu sangat berharga bagiku  
Tanpa mengenal lelah kau korbakan semuanya untuk  
ku....**

**Panas dan hujan tak kau hiraukan Demi mengais Rezeki  
dan mencari nafkah kau selalu sabar dan tabah menjalani  
semua ini untuk anakmu agar terus duduk di perguruan  
tinggi....**

**Mungkin ini yang baru bisa ku persembahkan...mudah-  
mudahan Membawa kebahagiaan Dan obat Pelipurlara bagi  
mu**

**Papa dan Mama Untung kok isuk tabangkik batang  
tarandam dek "ambo" anak tercinta mu ini terima kasih  
Untuk Semuanya.....**

**Kepada seluruh Keluarga Besar ku Terima Kasih atas  
dukungannya baik moril maupun materil, kepada Brother ,  
adiku Kurnia Putra A.B, semoga jadi orang yang berhasil....  
Rajin2 lah belajar dan gapailah mimpi kalian...Semoga setitik  
Keberhasilan ini menjadi contoh dan semangat bagi Adik-adikku  
kelak dikemudian hari Gapailah Cita-citamu dan terus  
Semangat..!!!**

**....  
Terima kasih kepada**

**...  
Spesial Thanks buat pujaan hati ku "Nadya Putri Adha C S.Si"  
(yang lah berang2 se karajo tu dek manyuruah manyalasaan  
skripsi dan trims sayank untuk semangat yang selalu kamu  
berikan) dan sobat2 ku...**

**Syandi Agusta, S.pd, Oky Gustry Piskar S.Pd, Reza Tandeni,  
S.pd dan Vera Ratna Dewi S.Pd. Terima Kasih atas Motivasinya..**

**....Hahahaha sarjana juo jadi nyo.....**

**Tuak Cipto, Bayu Robek, Melbi. Yogi Hmmmmmn kawan ang ko  
lah menyusul kawan2 nan lah sarjana ha... kalian bilo ko.. jan  
balalai-lalai jo!!! Jan bacew jo... Untuak Elfit Fahriansyah Nan  
lah mamotoan ambo trims banyak.. dek foto ontku mbo bisa  
wisuda, ontku bilo wisuda gee.. wkwkwkw.. Alvin Syukra  
Rosli S.Pd nan sdg paniang mancari PW.. jan dipkian bana  
kawan.. dunia ko nyo.. hahay.. lah wisuda jo wak kiro e.. lah  
Sarjana, Lah batambah payambuang namo di balakang..**

**.....MANTAP.....**

**Terobati Sudah Segala pengorbanan, jerih payah melalui  
karyaku ini...  
mudah mudahan ini awal untuk meraih kesuksesan yang akan  
datang...**

**Mudah-mudahan kesuksesan seorang teman akan  
membawa aura kesuksesan bagi teman yang lainnya  
Amin....Amin....Amin.**

**SEMOGA ALLAH SWT MEMBERKATINYA...  
AMIN...!**



**By: Yoga Syukma.**

**S.Pd**

## ABSTRAK

### **YOGA SYUKMA(03628): Tinjauan Kekuatan Otot Tangan, Kelentukan Depan, Belakang Serta Keterampilan Back Handspring, Mengguling Ke Depan Atlet Senam Kab. Sijunjung.**

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 skunder. Popoulasi 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  $P = F/N \times 100\%$ .

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.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik (Kekuatan Otot Tangan, Kelentukan depan, Kelentukan belakang) dan Teknik Dasar (*Back Handspring* dan *mengguling ke depan*)**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Tinjauan Kekuatan Otot Tangan, Kelentukan Depan, Belakang serta Keterampilan Back Handspring, Mengguling ke Depan Atlet Senam Kabupaten Sijunjung”.

Skripsi ini peneliti buat untuk melengkapi salah satu persyaratan guna menyelesaikan perkuliahan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para penguji demi kesempurnaannya.

Pelaksanaan penyusunan Skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak terutama dari pembimbing I dan II. Untuk itu melalui kata pengantar ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Nirwandi, M.Pd selaku Pembimbing II. Dengan tulus ikhlas seta sepenuh hati telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran dan pengetahuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
3. Dosen selaku Tim Penguji antara lain, Drs Deswandi, M.Kes. AIFO, Dr. Syahrastani, M.Kes dan Dra. Pitnawati, M.Pd yang telah menguji, serta memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.

4. Yal yudian selaku Pelatih Senam Kabupaten Sijunjung yang telah membantu dalam penelitian yang dilakukan.
5. Kepada Ayahanda Imanudin dan Ibunda Aini, yang telah banyak memberi semangat dan nasehat kepada peneliti agar penyelesaian skripsi ini selesai dengan cepat.
6. Teman-teman pembantu penelitian dan pembuaatan skripsi yang memberikan saran dan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu dan Rekan-rekan sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Skripsi ini masih banyak kelemahan dan kekurangannya. Oleh sebab itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun dari semua pihak agar skripsi ini akan lebih baik dimasa yang akan datang.

Padang, Juli 2012

Peneliti

## DAFTAR ISI

Halaman

### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

### HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian .....	6

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	
1. Senam .....	8
2. Kekuatan.....	14
3. Kelentukan.....	15

4. Back Handspring .....	17
5. Mengguling .....	21
B. Kerangka Konseptual .....	23
C. Hipotesis .....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
C. Defenisi Operasional .....	25
D. Populasi dan Sampel .....	27
E. Jenis dan Sumber Data .....	27
F. Teknik Pengumpulan Data .....	28
G. Instrumen Penelitian.....	30
H. Teknik Analisis Data.....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Verifikasi Data.....	38
B. Deskripsi Data.....	38
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	45
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan Penelitian.....	49
B. Saran.....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>53</b>

## DAFTAR TABEL

Halaman

### Tabel

1. Kriteria Penskoran Back Handspring.....	19
2. Tenaga Pengawas Dan Pembantu Tes.....	29
3. Alat – alat Yang Diperlukan.....	29
4. Format Isian Data.....	29
5. Norma Standarisasi Push up.....	31
6. Norma Standarisasi Kelentukan Togok .....	32
7. Norma Standarisasi Bridge up.....	34
8. Format Penilaian Back Handspring .....	35
9. Norma Standarisasi <i>Back Handspring</i> .....	35
10. Format Penilaian Mengguling .....	36
11. Norma Standarisasi <i>Mengguling</i> .....	36
12. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tangan.....	39
13. Distribusi Frekuensi Kelentukan Togok .....	40
14. Distribusi Frekuensi Kelentukan Kayang .....	42
15. Distribusi Frekuensi <i>Back Handspring</i> .....	43
16. Distribusi Frekuensi <i>Mengguling</i> .....	44

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

### Gambar

1. Back Handspring.....	18
2. Mengguling ke Depan.....	23
3. Kerangka konseptual.....	24
4. Bentuk Pelaksanaan Tes Kelentukan.....	32
5. Tes Kayang.....	34
6. Histogram Kekeuatan Otot Tangan.....	40
7. Histogram Kelentukan Togok.....	41
8. Histogram Kelentukan Kayang.....	42
9. Histogram <i>Back Handspring</i> .....	44
10. Histogram <i>Mengguling</i> .....	45
11. Atlas Senam Kabupaten Sijunjung.....	60
12. Pelaksanaan Tes Push Up.....	61
13. Pelaksanaan Tes Kelentukan Togok.....	62
14. Pelaksanaan Tes Kelentukan Kayang.....	63
15. Pelaksanaan Tes <i>Back Handspring</i> .....	64
16. Pelaksanaan Tes <i>Mengguling</i> .....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

### Lampiran

1. Uji Normalitas Tes Kekuatan Otot Tangan .....	53
2. Uji Normalitas Tes Kelentukan Togok .....	54
3. Uji Normalitas Kelentukan Kayang .....	55
4. Uji Normalitas <i>Back Handspring</i> .....	56
5. Uji Normalitas Mengguling .....	57
6. Tabel Uji Liliefors.....	58
7. Tabel Luas Di Bawah Lengkungan Kurva Normal .....	59
8. Dokumentasi Pengambilan Data Penelitian .....	60
9. Tes Push Up.....	61
10. Tes Kelentukan Togok .....	62
11. TEs Kelentukan Kayang.....	63
12. Tes <i>Back Handspring</i> .....	64
13. Tes <i>Mengguling</i> .....	65

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan merupakan hal yang universal, karena olahraga dapat dilakukan oleh siapa saja dan olahraga untuk siapa saja. Untuk itu olahraga harus dikembangkan dan ditingkatkan, oleh sebab itu dibutuhkan pembinaan olahraga secara terprogram, terencana, dan berkelanjutan, dan ilmiah.

Salah satu tujuan olahraga adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput pula dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah di atus dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 03 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa:

“Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.”

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga harus di dukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Disamping itu juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Pembinaan olahraga secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi maksimal.

Olahraga senam merupakan gerakan yang akrobatis dan memiliki nilai estetika yang tinggi, karena adanya gerakan melompat, mengguling, berputar, lentingan kecepatan berputar di udara, sehingga olahraga ini banyak berkembang di sekolah, dan lingkungan masyarakat. Senam adalah satu jenis alat yang tidak berupa alat terkontruksi seperti palang sejajar atau kuda-kuda lompat, namun dari Senam banyak dari gerakan dasar yang dapat dikembangkan pada alat lainnya. Seperti gerakan *Kipp atau lecut kaki, rolling, Back Handspring, forward salto*, dan lainnya, (Sayuti sahara, 1994:41).

Senam merupakan salah satu cabang olahraga prestasi dan diunggulkan di Sumatera Barat ini. Senam ini juga melibatkan penampilan gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Bentuk modern dari senam ialah: meja lompat, palang bertingkat, balok keseimbangan, senam alat rantai. Bentuk-bentuk tersebut konon berkembang dari latihan yang digunakan oleh bangsa Yunani kuno untuk menaiki dan menuruni seekor kuda dan pertunjukan sirkus. Senam merupakan olahraga yang berprestasi dan berkembang, serta diminati dari tingkat anak-anak, remaja, serta mahasiswa. Salah satu teknik yang mudah dipelajari dan dilatih adalah teknik gerakan *Back Handspring* yaitu gerakan melenting

kebelakang dengan rangkaian memutar badan selanjutnya berdiri dua kaki di lantai serta mengguling kedepan dengan rangkaian memutar kedepan.

Untuk melakukan gerakan *Back Handspring dan mengguling* dibutuhkan keseriusan anak tersebut dalam lakukan agar teknik gerakan tersebut dapat dikuasai dan dipelajari dengan, intinya adalah dari seorang pelatih.guru dalam memberikan materi pelajaran, alat yang lengkap, motivasi serta kondisi fisik yang baik.

Teknik gerakan ini merupakan gerakan yang tingkat kesulitan dan kemahiran yang tinggi, salah satu faktor yang mempengaruhi teknik *Back Handspring* yang bagus, maka dibutuhkan kondisi fisik yang baik, oleh sebab itu diperlukan kondisi yang baik yaitu: kekuatan, kelenturan, kelincahan, daya tahan, daya ledak dan koordinasi (Sajoto,1988). Selanjutnya Jonath dan Krembel dalam Syafruddin kondisi fisik yaitu (a) dalam arti sempit, kondisi fisik merupakan suatu keadaan yang meliputi kekuatan, kecepatan dan daya tahan, (b) dalam arti luas, meliputi selain ketiga faktor di atas ditambah dengan faktor kelenturan, daya ledak dan koordinasi, (Syafruddin,1999:31).

Berdasarkan uraian di atas untuk melakukan teknik pelaksanaan *Back Handspring dan mengguling ke depan*, maka kondisi fisik yang sangat dominan sekali adalah kekuatan otot tangan dan kelenturan sehingga gerakan yang dilakukan akan lebih leluasa. Oleh sebab itu kekuatan dan kelenturan perlu dilatih dan ditingkatkan bagi seorang yang mau belajar Senam tersebut.

Cabang olahraga senam telah lama berkembang di Sumatera Barat khususnya Kabupaten Sijunjung, setiap club mempunyai tujuan yang sama yaitu mengembangkan dan meningkatkan prestasi senam. Salah satu club yang ikut membina dan mengembangkan senam ini adalah club senam Kabupaten Sijunjung.

Berdasarkan pengamatan penulis dan informasi pelatih terhadap atlet senam kabupaten sijunjung. Di sini terlihat masih rendahnya kemampuan teknik dasar dan Kondisi Fisik pada atlet senam Kabupaten Sijunjung. seperti pada saat melaksanakan gerakan, sebagian atlet masih lemah.

Berdasarkan wawancara pelatih senam penulis memperoleh informasi, bahwa kesalahan dalam teknik dasar senam adalah disebabkan karena rendahnya kondisi fisik yang dimiliki atlet tersebut seperti kekuatan otot tangan, kelentukan dan aspek kondisi fisik yang lain yang memberikan dukungan dalam merealisasikan gerakan. Apabila kekuatan otot tangan dan kelentukan tidak ditingkatkan maka akan sulit bagi atlet untuk melaksanakan gerakan Back Handspring dan Mengguling ke depan, apabila ini terjadi maka prestasi atlet senam Kabupaten Sijunjung akan menurun.

Berdasarkan uraian di atas, di duga kondisi fisik sangat memiliki dampak yang kuat dalam melakukan teknik dasar senam. Maka penulis tertarik melakukan penelitian mengenai tinjauan kekuatan Otot tangan, Kelentukan depan, belakang serta keterampilan Back Handspring, Mengguling ke depan Atlet Senam Kabupaten Sijunjung.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi faktor-faktor masalah penelitian sebagai berikut:

a. Kondisi Fisik di antaranya :

1. Kekuatan
2. Kelentukan
3. Kondisi fisik
4. Koordinasi gerak
5. Kecepatan reaksi
6. Peranan pelatih
7. Sarana Prasarana

b. Teknik Dasar di antaranya :

1. Mengguling ke depan
2. Mengguling ke belakang
3. Guling lenting
4. Meroda
5. Round Off
6. Forward Handspring
7. Back Handspring

## **C. Pembatasan Masalah**

Keterbatasan peneliti, baik dana, waktu dan referensi, maka variabel yang diteliti dibatasi pada komponen kondisi fisik yaitu kekuatan Otot tangan, Kelentukan depan, kelentukan belakang serta Pelaksanaan keterampilan *Back*

*Handspring dan mengguling ke depan* pada Atlet Senam Kabupaten Sijunjung.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu sejauh mana tingkat kekuatan otot tangan, kelentukan depan belakang serta keterampilan back Handspring dan mengguling ke depan atlet senam Kabupaten Sijunjung.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Tingkat Kekuatan Otot Tangan Atlet Senam Kabupaten Sijunjung
2. Tingkat Kelentukan Atlet Senam Kabupaten Sijunjung
3. Tingkat Keterampilan *Back Handspring dan Mengguling Ke Depan*.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana olahraga pada jurusan PGSD Penjas program studi Pendidikan Jasmani Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan bacaan guna penambahan wawasan tentang ilmu keolahragaan.
3. Dosen mata kuliah senam sebagai pedoman dan bahan pertimbangan dalam memberikan latihan serta perkuliahan untuk peningkatan kesegaran

jasmani mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan kajian dalam pengembangan ilmu keolahragaan.
5. Para pelatih, instruktur di sanggar senam, club-club, serta pusat kebugaran lainnya, merupakan pedoman bagi mereka dalam memberikan program latihan yang tepat dan sesuai dengan tujuan yang dicapai.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan :

1. Dari hasil tes yang telah dilaksanakan terhadap atlet senam Kabupaten Sijunjung. Kekuatan otot tangan atletnya dikategorikan baik, karena 12 orang dalam kategori baik, 4 orang pada kategori sedang, 3 orang pada kategori baik sekali, dan 1 orang pada kategori kurang.
2. Hasil tes *kelentukan depan (togok)* memaparkan kelentukan para atlet senam Kabupaten Sijunjung berada pada kategori sedang karena dari hasil tes didapat 25% baik, 60% sedang dan 15% kurang.
3. Secara keseluruhan kelentukan belakang (*kayang*) atlet senam Kabupaten Sijunjung berada pada kategori baik karena dari tes *bridge-up* yang dilakukan oleh atlet sebanyak 60% pada kategori baik, 35% sedang, dan 5% kurang.
4. Untuk kemampuan *back handspring* atlet senam Kabupaten Sijunjung sebanyak 85% baik dan 15% baik sekali, maka berada pada kategori baik.
5. Kemampuan mengguling ke depan atlet senam Kabupaten Sijunjung Sebanyak 70% kategori baik dan 30% kategori baik sekali dari hasil tes kemampuan “mengguling ke depan” yang telah dilaksanakan.

**B. Saran**

1. Bagi Pelatih senam Kabupaten Sijunjung agar meningkatkan kondisi fisik dan teknik dasar senam para atlet dengan memberikan latihan secara bertahap, terarah dan terkoordinir dalam pelaksanaannya.
2. Bagi para atlet agar dapat mengikuti latihan dengan serius dan sesuai dengan petunjuk dan arahan pelatih, serta dapat lebih meningkatkan motivasinya dalam berlatih
3. Bagi pengurus, agar memberikan dukungan moril dan materil, seperti dalam bentuk sarana dan prasarana serta lebih memberikan kesempatan pada atlet untuk mengikuti pertandingan-pertandingan senam, dan latihan keluar daerah agar menambah wawasan atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Fardi, Adnan. 2005. Hand out mata kuliah statistik lanjutan. Proyek pengembangan hibah Kompetensi A-1, Padang : FIK UNP
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta Depdikbud dirjen Dikti P2LPTK.
- Hirtz P. (1976). “Zur Bewegungseiggeschat bewandtheit”, Theorie und praxis der Korperkultur, 1964, dikutip oleh : Vladimir Krejci & Peter Koch, *Muscle and Tendon Injuries in Athletis* : Stuttgart : University Book Publishing Compani.
- Ismaryati (2006). Tes Pengukuran olahraga. Cetakan ke-1: Jakarta: UNS Press.
- Krejci, V & Peter, Koch, (1976), *Muscle and tendon injuries in athletics*, Stuttgart : Univercity Book Publishing Company.
- Luthan, (1999). *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Poerwadarminto, (1986). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta : PN. Balai Pustaka.
- Sajoto.(1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Dirjen DIKTI P2LPK.
- Sayuti Syahara (1997). Buku materi Pokok Senam Dasar. Jakarta :Depdikbud Dirjen pendidikan dasar dan menengah. Jakarta
- .....(1994) Senam Alat untuk Anak-anak. FPOK IKIP Padang.
- Syamsir aziz (1999) Senam Dasar.Padang FIK UNP.
- Syafruddin (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang FIK UNP.
- Sudjana. (1992). *Metode Statistic*. Bandung : Tarsito, Bandung.
- Undang-Undang RI No.3 (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: CITRA UMBARA.
- Wahyoedi (2002) **Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani**. Jakarta: divisi Buku sport PT Rajagrafindo Persada.
- [www.http://rosy46nelli.wordpress.com/2009/12/08/manfaat-senam](http://rosy46nelli.wordpress.com/2009/12/08/manfaat-senam)
- [www.http://id.wikipedia.org/wiki/Senamlantai](http://id.wikipedia.org/wiki/Senamlantai)