

**ANALISIS GERAK *HANDSTAND* PADA ATLET PEMULA
OLAHRAGA SENAM KOTA SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan*



**AGNES DONITA
NIM. 21087004/2021**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

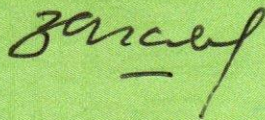
SKRIPSI

Judul : Analisis Gerak *Handstand* Pada Atlet Pemula Olahraga Senam Kota Solok
Nama : Agnes Donita
NIM : 21087004
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2026

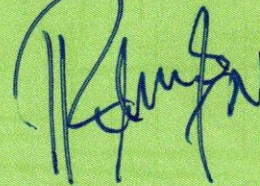
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan



Prof. Dr. Masrun, M.Kes. AIFO
NIP. 19631041987031002

Pembimbing



Dr. Roma Irawan, S.Pd., M.Pd
NIP. 198107262006041002

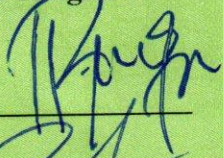
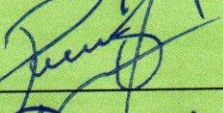
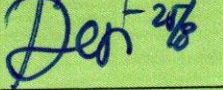
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Agnes Donita
NIM : 21087004

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Analisis Gerak *Handstand* Pada Atlet Pemula Olahraga
Senam Kota Solok

Padang, Mei 2026

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Roma Irawan, S.Pd., M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Padli, S.Si., M.Pd	2. 
3. Anggota	: Desi Purnama Sari, S.Pd, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Analisis Gerak *Handstand* Pada Atlet Pemula Olahraga Senam Kota Solok adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2026
Yang membuat pernyataan,



Agnes Donita
21087004/2021

MOTTO

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya"
(Q.S Al-Baqarah: 286)

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."
(QS: Al Insyirah:5)

"Ambil resikoanya, atau tidak akan jadi apa-apa"
(Ereza Apriyani)

*Semua jatuh bangunmu, hal yang biasa, Angan dan pertanyaan,
waktu yang menjawabnya, Berikan tenggat waktu, bersedihlah secukupnya
Rayakan perasaanmu sebagai manusia
(baskara putra- Hindia)*

ABSTRAK

Agnes Donita. 2026. Analisis Gerak *Handstand* Pada Atlet Pemula Olahraga Senam Kota Solok. Skripsi. Departemen Kepeleatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang

Permasalahan penelitian ini adalah masih belum diketahuinya tingkat gerak *handstand* pada atlet Pemula Olahraga Senam Kota Solok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat gerak *handstand* atlet Pemula Olahraga Senam Kota Solok.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan januari 2026 di gelanggang olahraga kota Solok. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pemula olahraga senam kota Solok yang berjumlah 20 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang atlet. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan *handstand*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistic deskritif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: tingkat kemampuan gerak *handstand* atlet pemula olahraga senam kota solok berapa pada kategori kurang, dengan rata-rata 6,94.

Kata kunci: Gerak *Handstand*, Olahraga Senam, Atlet Pemula

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurahkan pada nabi Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih sedalam dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikannya serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Analisis Gerak *Handstand* Pada Atlet Pemula Olahraga Senam Kota Solok”**.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Kepada Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing skripsi yang telah memberi bimbingan, dukungan dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
2. Kepada Bapak Dr. Padli, S.Si., M.Pd selaku tim penguji yang telah memberi bimbingan, dukungan dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
3. Kepada Ibu Dessi Purnama Sari, S.Pd., M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberi bimbingan, dukungan dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
4. Kepada Bapak Prof. Masrun, M.Kes selaku Kepala Departemen Kepeleatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesaikanya skripsi.

5. Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan Ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan .
6. Kepada kedua orang tuaku yang sudah selalu memberikan semangat, harta, moril dan juga motivasi agar skripsi ini bisa diselesaikan dengan tepat waktu.

Akhirnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga allah memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2026

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	10
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	14
1. Analisis.....	14
2. Gerak	18
3. Pengetian Senam	23
4. Hakikat <i>Handstand</i>	24
B. Penelitian Yang Relevan.....	31
C. Kerangka Konseptual	32
D. Pertanyaan Penelitian	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	36
E. Teknik Analisis Data	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	41
1. Analisis Gerak <i>Handstand</i> Olahraga Senam Pemula Kota Solok Dari Judgement 1	41
2. Analisis Gerak <i>Handstand</i> Olahraga Senam Pemula Kota Solok Dari Judgement 2	42
3. Analisis Gerak <i>Handstand</i> Olahraga Senam Pemula Kota Solok Dari Judgement 3	44
4. Analisis Gerak <i>Handstand</i> Olahraga Senam Pemula Kota Solok..	46
B. Pembahasan.....	47

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	53

DAFTAR PUSTAKA	54
-----------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Dan Sampel	36
2. Intrumen Tes Keterampilan <i>Handstand</i>	37
3. Norma Penilaian <i>Handstand</i>	38
4. Distribusi Frekuensi Data Analisis dari judgement 1	40
5. Distribusi Frekuensi Data Analisis dari judgement 2	42
6. Distribusi Frekuensi Data Analisis dari judgement 3	43
7. Distribusi Frekuensi Data Analisis gerak handstant atlet pemula olahraga senam kota solok	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Rangkaian keterampilan gerak <i>handstand</i> sikap awal jongkok.....	29
2. Rangkaian keterampilan gerak <i>handstand</i> sikap awal berdiri dengan mengangkat dua kaki secara bersamaan	30
3. Serangkaian gerakan <i>handstand</i>	31
4. Kerangka konseptual.....	33
5. Histogram Data Kemampuan gerak <i>handstand</i> Atlet pemula olahraga senam kota solok dari judgement 1.....	42
6. Histogram Data Kemampuan gerak <i>handstand</i> Atlet pemula olahraga senam kota solok dari judgement 2.....	44
7. Histogram Data Kemampuan gerak <i>handstand</i> Atlet pemula olahraga senam kota solok dari judgement 3.....	45
8. Histogram Data Kemampuan gerak <i>handstand</i> Atlet pemula olahraga senam kota solok.....	50

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

“Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana, terstruktur, dan berkesinambungan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, kemampuan gerak, serta prestasi seseorang (Irawan, 2015).” Terdapat berbagai macam olahraga sesuai dengan jenis, tujuan dan fungsinya yang berbeda, diantaranya adalah olahraga pendidikan yang tujuannya untuk pendidikan, olahraga rekreasi yang tujuannya untuk kesenangan dan kegembiraan, olahraga kesehatan yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, serta olahraga prestasi yang dipertandingkan dengan tujuan untuk meraih prestasi. Dengan demikian olahraga memiliki peran dan kegunaannya tersendiri sesuai tujuan yang ingin dicapai sama halnya dengan olahraga prestasi, para atlet menekuni olahraga ini dengan tujuan untuk meraih prestasi baik itu tingkat daerah, tingkat nasional maupun tingkat internasional.

Dengan demikian olahraga di Indonesia bisa dikatakan telah berkembang cukup baik, namun tidak dengan kenyataan olahraga prestasi yang selalu menjadi kontroversi, banyak pertanyaan yang bisa di permasalahkan pada olahraga prestasi ini. Padahal Indonesia memiliki UU RI No. 3 tahun 2005 Bab I Pasal 1 Ayat 13 tentang Sistem Keolahragan Nasional, yang menyatakan bahwa:

“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.”

Berdasarkan uraian UU di atas, salah satu sasaran pembinaan dan pengembangan olahraga adalah prestasi. Prestasi olahraga dapat menumbuhkan rasa sportivitas yang positif dan kebanggaan nasional, juga dapat dijadikan alat pemersatu bangsa. Peningkatan kemampuan dapat diwujudkan bila di dukung oleh kemampuan fisik daya tahan atlet, motivasi, program latihan, kualitas pelatih, sarana dan prasarana yang memadai serta komitmen pemerintah untuk membangun prestasi olahraga. Salah satunya adalah cabang olahraga senam.

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang di Indonesia. Senam merupakan olahraga yang kompleks dengan gerak. Salah satunya yaitu senam *Artistic Gymnastic*. Senam *artistic gymnastic* merupakan gerak senam yang dikombinasikan antara kekuatan dan ketahanan dengan gaya dan keanggunan. *Artistic gymnastic* salah satu jenis olahraga menggabungkan elemen kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, koordinasi, dan keindahan gerak. Kemampuan lanjutan dalam *artistic gymnastic* bergantung pada keterampilan gerak dasar seperti *handstand*, *cartwheel*, dan *roll* depan. Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan yang terdapat dalam pembelajaran senam sangat sesuai dengan penekanan dalam program pendidikan jasmani, karena tuntutan fisik yang dipersyaratkan seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh

bagian tubuh.

Senam dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* itu sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang. Menurut Hidayat dalam Mahendra (2007, hlm. 7), “kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan 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.

Senam adalah cabang olahraga yang menitikberatkan pada kombinasi gerakan-gerakan tubuh yang membutuhkan kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi motorik yang tinggi. Menurut *Federation Internationale de Gymnastique (FIG)*, senam artistik adalah salah satu disiplin utama dalam senam yang melibatkan rangkaian gerakan di atas alat maupun tanpa alat (*floor exercise*), dengan teknik yang menuntut kesempurnaan postur, kontrol tubuh dan presisi dalam pelaksanaan (FIG, 2022).

Menurut Atri Widowati dan Rasyono (2018: 8) senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapatkan penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian

tubuh. Selain itu, senam juga menyumbang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien.

Menurut Jean dan John (dalam Kumalayanti, 2017) senam mempunyai begitu banyak pengaruh bagi individu bila dilakukan dengan sikap dan respek yang baik. Senam dapat menyenangkan dan memberi banyak pesona, keuntungan yang didapat dalam senam yaitu konsentrasi, keteguhan hati, dan keyakinan. Menurut Budi, D. R. (2021) senam dasar adalah nama lain dari senam lantai, senam dasar juga gerakan berbagai bentuk dan ragam gerakan dasar, dalam melakukan latihan senam dasar, biasanya tanpa mempergunakan alat akan tetapi dapat juga dilakukan dengan alat untuk menambah beban latihan. senam-senam dasar terdiri dari rangkaian gerakan senam lantai seperti roll depan, roll belakang, meroda, dsb. Menurut Soekarno Wuryati (2014: 110) senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihan yang dilakukan diatas lantai dengan beralaskan permadani atau sebangsanya sebagai alat yang dipergunakan. Bentuk-bentuk latihan dalam senam lantai (floor exercise) meliputi guling depan (forward roll), guling belakang (back roll), kayang, splits, guling lenting (roll kip), berdiri dengan kepala (head stand), meroda (rad slag atau cart wheel) dan lain sebagainya.

Salah satu gerakan dasar yang menjadi fondasi dalam senam adalah *handstand*, yaitu sikap berdiri dengan kedua tangan sebagai tumpuan dan tubuh dalam posisi terbalik secara vertikal. Senam artistik merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut kemampuan motorik kompleks seperti

kekuatan, keseimbangan, koordinasi, dan fleksibilitas. Salah satu gerakan dasar yang menjadi fondasi dalam senam adalah *handstand*. Gerakan ini memerlukan kemampuan kontrol tubuh secara menyeluruh terutama dari segi kekuatan otot inti (core muscles) yang berfungsi menjaga stabilitas tubuh saat dalam posisi terbalik (Johnson, 2017).

Cabang olahraga yang menuntut kemampuan motorik kompleks seperti kekuatan, keseimbangan, koordinasi, dan fleksibilitas. Salah satu gerakan dasar yang menjadi fondasi dalam senam adalah *handstand*. Gerakan ini memerlukan kemampuan kontrol tubuh secara menyeluruh terutama dari segi kekuatan otot inti (core muscles) yang berfungsi menjaga stabilitas tubuh saat dalam posisi terbalik (Johnson, 2017).

Pada atlet pemula, menguasai gerakan *handstand* bukanlah hal yang mudah. Banyak dari mereka mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan tubuh, mempertahankan posisi tubuh yang lurus, serta melakukan transisi ke posisi *handstand* dengan teknik yang benar. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan dan kontrol otot inti masih belum optimal. Latihan konvensional sering kali hanya menekankan pada pengulangan teknik tanpa memperhatikan penguatan komponen tubuh yang mendasar seperti otot inti (Smith, 2019).

Dalam konteks teknik senam, *handstand* merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting untuk dikuasai oleh setiap atlet, terutama pada level pemula. Gerakan *handstand* yang ideal dicirikan oleh posisi tubuh yang lurus dan stabil, di mana seluruh bagian tubuh membentuk

garis vertikal dari ujung jari tangan hingga ujung jari kaki. Posisi tangan diletakkan selebar bahu, jari-jari tangan terbuka untuk menopang dan menyeimbangkan tubuh, serta lengan lurus terkunci dengan bahu aktif menekan ke atas (shoulder elevation). Kepala dalam posisi netral dengan pandangan diarahkan ke lantai di antara kedua tangan, menjaga keseimbangan visual dan kontrol tubuh. Selain itu, otot-otot inti (core) seperti abdominus dan obliques harus aktif untuk menjaga stabilitas batang tubuh, sementara otot bokong (glutes) dan paha dikontraksikan agar kaki tetap lurus dan rapat, dengan ujung kaki mengarah ke atas.

Susunan tubuh seperti ini tidak hanya menciptakan estetika gerakan yang baik, tetapi juga mendukung efektivitas teknik dan mencegah cedera, terutama pada pergelangan tangan dan bahu. Menurut USA Gymnastics dan panduan dari GMB Fitness (2022), *handstand* yang dilakukan dengan postur tubuh yang ideal menjadi fondasi bagi penguasaan berbagai gerakan lanjutan dalam senam artistik. Oleh karena itu, pelatihan teknik *handstand* tidak hanya menekankan pada aspek kekuatan, tetapi juga keseimbangan, koordinasi, dan kesadaran tubuh secara menyeluruh. Pemahaman tentang bentuk ideal ini penting untuk menjadi acuan dalam menyusun variasi latihan yang tepat, khususnya bagi atlet pemula yang masih dalam tahap pembelajaran dasar.

Gerakan *handstand* atau berdiri dengan tangan merupakan bentuk keseimbangan statis di mana seluruh berat badan ditopang oleh kedua tangan dengan posisi tubuh terbalik. Gerakan ini membutuhkan sinergi antara kekuatan otot bahu, lengan, perut, punggung, dan tungkai, serta keseimbangan

dan kontrol tubuh yang sangat baik. Oleh karena itu, kemampuan melakukan *handstand* menjadi salah satu tolak ukur penting dalam proses pembinaan atlet senam, terutama pada tingkat pemula.

Namun, dalam praktiknya, banyak atlet pemula mengalami kesulitan dalam melakukan *handstand* dengan benar. Kesulitan tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti kurangnya kekuatan otot penopang, koordinasi tubuh yang belum optimal, kelentukan yang terbatas, serta kurangnya pemahaman mengenai teknik gerakan yang benar. Pada tahap awal pembelajaran, atlet pemula cenderung mengalami ketidakseimbangan posisi tubuh, posisi tangan yang salah, atau sudut tubuh yang tidak stabil sehingga menyebabkan kegagalan dalam mempertahankan posisi *handstand* secara sempurna. Selain itu, kesalahan teknis seperti penempatan tangan yang terlalu lebar atau terlalu sempit, dorongan kaki yang tidak seimbang, dan kurangnya kontrol pada otot inti (*core muscles*) sering menjadi penyebab utama gagalnya gerakan tersebut. Permasalahan-permasalahan ini perlu dianalisis secara ilmiah agar dapat ditemukan solusi pembinaan teknik yang tepat bagi atlet pemula.

Seiring dengan perkembangan ilmu keolahragaan, analisis gerak (*motion analysis*) menjadi salah satu pendekatan yang sangat penting dalam mengkaji efektivitas suatu gerakan olahraga. Dengan analisis gerak, pelatih dan peneliti dapat mengidentifikasi kesalahan teknik, ketidakseimbangan tubuh, serta perbedaan pola gerak antara atlet pemula dan atlet berpengalaman. Dalam konteks gerakan *handstand*, analisis ini dapat

memberikan gambaran mendetail mengenai bagaimana posisi tubuh, sudut persendian, kekuatan otot, serta kestabilan keseimbangan bekerja secara simultan untuk menopang berat badan. Bagi atlet pemula, hasil analisis gerak ini dapat dijadikan sebagai dasar untuk memperbaiki teknik, meningkatkan kekuatan otot yang relevan, serta mengembangkan keseimbangan tubuh yang lebih baik agar mampu melakukan *handstand* dengan benar dan stabil.

Selain itu, kemampuan melakukan *handstand* dengan teknik yang benar juga memiliki peran penting dalam pembentukan keterampilan lanjutan dalam olahraga senam. Gerakan seperti *handspring*, *cartwheel*, *planche*, atau *press to handstand* merupakan turunan dari teknik dasar *handstand* yang memerlukan penguasaan posisi tubuh yang kuat dan stabil. Jika seorang atlet pemula tidak memahami teknik dasar *handstand* dengan benar, maka proses penguasaan gerakan lanjutan akan terhambat dan berisiko menyebabkan cedera. Oleh karena itu, analisis mendalam terhadap gerakan *handstand* bukan hanya berguna untuk menilai keterampilan dasar atlet, tetapi juga sebagai upaya pencegahan cedera dan peningkatan kualitas latihan jangka panjang.

Lebih jauh lagi, dalam konteks pembinaan atlet pemula, pelatih memiliki peran penting dalam menerapkan pendekatan ilmiah berbasis data. Dengan adanya hasil analisis gerak *handstand*, pelatih dapat memberikan umpan balik yang lebih objektif dan akurat terhadap performa atlet. Misalnya, pelatih dapat mengetahui bagian tubuh mana yang kurang aktif, kapan waktu yang tepat untuk memberikan koreksi, serta bagaimana mengatur progresi latihan kekuatan dan keseimbangan. Dengan demikian, analisis gerak tidak

hanya membantu meningkatkan kualitas teknik, tetapi juga efisiensi proses latihan secara keseluruhan.

Selain aspek teknik, analisis gerak *handstand* juga memiliki kontribusi terhadap pemahaman biomekanika tubuh manusia, khususnya bagaimana gaya dan tumpuan bekerja dalam posisi terbalik. Pemahaman tentang distribusi gaya, pusat gravitasi, dan keseimbangan dinamis dalam gerakan *handstand* dapat membantu atlet dalam menyesuaikan postur tubuh agar stabil saat melakukan gerakan tersebut. Bagi atlet pemula, hal ini sangat penting untuk mengurangi rasa takut, meningkatkan kontrol diri, dan mempercepat adaptasi terhadap posisi tubuh terbalik yang tidak alami. Oleh karena itu, penelitian mengenai analisis gerak *handstand* pada atlet pemula menjadi relevan sebagai upaya ilmiah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam menguasai gerakan dasar senam.

Dengan memperhatikan pentingnya peranan *handstand* dalam olahraga senam dan tantangan yang dihadapi oleh atlet pemula dalam menguasai gerakan ini, maka perlu dilakukan penelitian mengenai analisis gerak *handstand* pada atlet pemula. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai karakteristik biomekanika dan teknis yang muncul selama pelaksanaan *handstand*, serta mengidentifikasi kesalahan-kesalahan umum yang sering terjadi. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pelatih, guru olahraga, dan pembina senam dalam menyusun program latihan yang lebih efektif, efisien, dan aman bagi atlet pemula. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap

pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang analisis gerak dan pembinaan teknik dasar senam artistik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang berkaitan dengan kemampuan melakukan gerakan *handstand* pada atlet pemula sebagai berikut:

1. Atlet pemula umumnya belum memiliki kekuatan otot bahu, lengan, dan inti tubuh (core muscles) yang memadai untuk menopang berat badan dalam posisi terbalik.
2. Koordinasi dan keseimbangan tubuh atlet pemula masih rendah sehingga sulit untuk mempertahankan posisi *handstand* dalam waktu yang stabil.
3. Banyak atlet pemula belum memahami teknik dasar pelaksanaan *handstand* secara benar, seperti posisi tangan, penempatan kepala, serta kesejajaran tubuh.
4. Kelentukan tubuh (flexibility) yang kurang, terutama pada bahu, punggung, dan pinggul, sering menjadi hambatan dalam mencapai posisi tubuh tegak lurus saat *handstand*.
5. Kesalahan biomekanika gerak sering terjadi, seperti sudut persendian yang tidak sesuai, pusat gravitasi yang tidak sejajar, atau distribusi berat badan yang tidak seimbang.
6. Atlet pemula sering mengalami rasa takut atau kurang percaya diri saat berada dalam posisi terbalik, yang menghambat pelaksanaan *handstand* dengan benar.

7. Kurangnya pemanfaatan analisis gerak secara ilmiah dalam proses latihan menyebabkan kesalahan teknik sulit dideteksi secara objektif dan sistematis.
8. Belum adanya data ilmiah yang menggambarkan secara rinci karakteristik gerak *handstand* pada atlet pemula, sehingga pembinaan teknik masih bersifat umum dan belum spesifik.
9. Pelatih dan pembina senam masih jarang menggunakan pendekatan biomekanika untuk memperbaiki teknik *handstand*, padahal pendekatan tersebut dapat memberikan pemahaman yang lebih akurat mengenai pola gerak tubuh.
10. Belum ada penelitian mendalam yang menganalisis hubungan antara faktor fisik, teknik, dan biomekanika terhadap kemampuan *handstand* khususnya pada atlet pemula.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah di kemukakan, Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak meluas ke luar fokus kajian, maka penulis memberikan batasan masalah sebagai berikut. Penelitian ini hanya difokuskan pada analisis gerak *handstand* pada atlet pemula olahraga senam di Kota Solok.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan beberapa permasalahan yang menjadi fokus penelitian ini, yaitu: Bagaimana hasil analisis gerak dapat digunakan untuk memperbaiki teknik *handstand* pada atlet pemula kota solok?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan karakteristik gerakan *handstand* pada atlet pemula dalam olahraga senam.
2. Untuk menganalisis teknik pelaksanaan *handstand* berdasarkan aspek biomekanika gerak, seperti keseimbangan, sudut sendi, dan pusat gravitasi tubuh.
3. Untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan kesalahan atau keberhasilan dalam melakukan *handstand* pada atlet pemula.
4. Untuk memberikan rekomendasi atau saran perbaikan teknik *handstand* yang lebih efektif bagi atlet pemula berdasarkan hasil analisis gerak yang dilakukan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan bermanfaat bagi :

1. Pelatih di klub senam Kota Solok, penelitian ini dapat menjadi acuan dalam menganalisis kesalahan yang sering terjadi pada atlet pemula sehingga pelaksanaan gerakan *handstand* lebih efektif
2. Atlet pemula. Penelitian ini dapat membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan *handstand* melalui analisis gerak, sehingga kesalahan dalam gerakan dapat diperbaiki.
3. Peneliti. Penelitian ini memberikan pengalaman langsung dalam menganalisis gerak *handstand*, menganalisis data, serta menulis karya

ilmiah yang semuanya akan memperkuat kemampuan akademik dan profesional peneliti dalam bidang olahraga.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: tingkat kemampuan gerak *handstand* atlet pemula olahraga senam kota solok berapa pada kategori kurang, dengan rata-rata 6,94.

B. Saran

1. Bagi pelatih senam, disarankan untuk melakukan perbaikan dan penguatan program latihan teknik dasar *handstand* secara bertahap dan sistematis. Pelatih perlu menekankan pada fase-fase penting gerakan *handstand*, seperti sikap awal, dorongan kaki, keseimbangan tubuh, serta sikap akhir, dengan menggunakan metode demonstrasi yang jelas dan koreksi gerak secara langsung agar atlet pemula lebih mudah memahami kesalahan teknik yang dilakukan.
2. Bagi atlet senam pemula, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi diri untuk meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya teknik gerak yang benar dalam melakukan *handstand*. Atlet disarankan untuk lebih rutin berlatih latihan pendukung seperti kekuatan otot lengan, bahu, perut, dan punggung, serta latihan keseimbangan dan kelenturan agar mampu menopang posisi tubuh secara stabil saat melakukan *handstand*.
3. Bagi klub atau pengelola pembinaan senam di Kota Solok, disarankan untuk menyediakan sarana dan prasarana latihan yang memadai, seperti

matras standar, dinding atau alat bantu *handstand*, serta media pendukung latihan lainnya. Selain itu, perlu dilakukan pengawasan dan evaluasi berkala terhadap proses latihan agar perkembangan kemampuan teknik atlet dapat terpantau dengan baik.

4. Bagi institusi pendidikan atau pembina olahraga, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam menyusun kurikulum atau program pembinaan senam yang lebih menekankan pada penguasaan teknik dasar sejak usia dini. Pendekatan pembelajaran yang variatif dan menyenangkan perlu diterapkan agar atlet pemula tidak merasa takut atau cemas saat mempelajari gerakan *handstand*.
5. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berpengaruh terhadap kemampuan *handstand*, seperti kekuatan otot, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, dan kepercayaan diri atlet. Penelitian lanjutan juga dapat menggunakan desain eksperimen dengan pemberian model latihan tertentu untuk mengetahui efektivitas metode latihan dalam meningkatkan kualitas gerak *handstand* atlet pemula.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, N. (2023). Pengaruh variasi latihan core stability terhadap kemampuan *handstand* pada atlet senam pemula. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(1), 55–62.
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bayu Putra D T1*, 2024; Dewi & Palgunadi, 2021; Khotijah Rahma, 2023; Malasari & Fikri, 2021) Bayu Putra D T1*, M. L. R. (2024). Pengaruh Latihan Core Stability Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamis (Tugt) Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Panti Sosial Sudagaran Kabupaten Banyumas. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, Vol. 11, No. 7, Juli 2024, 11(7), 1335–1341.
- Belakang, A. L. (n.d.). *Yogi Apriyadi, 2014 Perbandingan metode pembelajaran bagian dan metode keseluruhan terhadap penguasaan gerak headstand senam Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Daya, S. (2003). Paired t-test. *Evidence-Based Obstetrics and Gynecology*, 5(3), 105–106. <https://doi.org/10.1016/j.ebobgyn.2003.09.001>
- Dewi, P. C. P., & Palgunadi, I. K. A. (2021). Pengaruh Latihan Core Stability terhadap Keseimbangan Atlet Panahan Usia 7-11 Tahun. *Jendela Olahraga*, 6(2), 59–67. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.7529>
- Fitts, P. M., & Posner, M. I. (1967). *Human Performance*. Brooks/Cole.
- FIG. (2017). *Code of Points – Men's & Women's Artistic Gymnastics*.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding Motor Development*. New York: McGraw-Hill.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2015). *Understanding Motor Development*. McGraw-Hill.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of Medical Physiology*. Philadelphia: Elsevier.
- Hall, S. J. (2018). *Basic Biomechanics*. New York: McGraw-Hill.

- Hay, J. G., & Reid, J. G. (1988). *Anatomy, Mechanics, and Human Motion*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Helmi, B., Marpaung, H. I., & Aditya, R. (2021). Analisis Gerak Handspring Sebagai Rangkaian Gerak Senam Lantai pada Atlet Putra Persani Medan. *JSH: Journal of Sport and Health*, 3(1), 1-11.
- Iii, B. A. B., Tempat, A., & Penelitian, W. (2014). *Yogi Apriyadi, 2014 Perbandingan metode pembelajaran bagian dan metode keseluruhan terhadap penguasaan gerak headstand senam Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*.
- Irawan, R. (2015). Hakikat olahraga dan aktivitas fisik. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(2), 85–92.
- Khotijah Rahma, S. (2023). Pengaruh Pelatihan Core Stability terhadap Keseimbangan dan Kekuatan Otot Perut Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(3), 320–327. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i3.65939>
- Kerlinger, F. N. (2017). *Foundations of Behavioral Research*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Knudson, D. (2007). *Fundamentals of Biomechanics*. Springer.
- Magill, R. A., & Anderson, D. (2017). *Motor Learning and Control*. McGraw-Hill.
- Komaruddin. (2020). *Ensiklopedia Manajemen*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Malasari, C. A., & Fikri, A. (2021). Pengembangan Buku Ajar Mata Kuliah Senam Lantai bagi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 4(2), 195–204. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i2.1686>
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance*. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- McGinnis, P. M. (2021). *Biomechanics of Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Pristianto, A., Apriliyani, Y., Rahmawati Azizi, L., Alya Putri, F., & Yulia Yasmin, S. (2024). Deteksi Dini Keseimbangan Statis dan Penerapan Core Stability Exercise pada Lansia Di Kebak Kalang, Karanganyar. *Journal of Appropriate Technology for Community Services*, 5(2), 112–120. <https://doi.org/10.20885/jattec.vol5.iss2.art1>
- Ropi, U. A. (2020). Pengaruh Latihan *Handstand* Diluruskan Dengan Bangku Terhadap Peningkatan Keterampilan *Handstand* Dalam Senam Lantai. *Jurnal*

Keolahragaan, 6(2), 112. <https://doi.org/10.25157/jkor.v6i2.4936>

- Sari, H. T. (2022). *Pengaruh Latihan Core Stability Terhadap Peningkatan Keseimbangan Berjalan Pada Anak Cerebral Palsy : Narrative Review*.
- Sinta Putri, F., Sulistianta, H., & Siswoyo, J. (2024). Model Latihan Gerak Dasar *Handstand Roll* Pada Club Idola Gymnastic Lampung. *Aisyah Journal Of Physical Education (AJoPE)* e-ISSN : 3046-790X, 3(2), 89–97. <https://doi.org/10.30604/ajope.v3i2.1778>
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor Learning and Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tim Penyusun KBBI. (2021). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.
- Tortora, G. J., & Derrickson, B. H. (2020). *Principles of Anatomy and Physiology*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Tresnowati, I., Putri, M. W., Panggraita, G. N., Nurseptiani, D., & Saputra Wijaya, M. B. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Hasil Latihan *Handstand Roll*. *Jendela Olahraga*, 7(2), 171–182. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i2.12161>
- Nurhasan, D. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Prasetyo, A., & Haryanto, T. (2021). Pengaruh Latihan Core Stability terhadap Keseimbangan Atlet Senam Lantai. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 112–120.
- Putri, F. S., Sulistianta, H., & Siswoyo, J. (2024). Model Latihan Gerak Dasar *Handstand Roll* Pada Club Idola Gymnastic Lampung. *Aisyah Journal Of Physical Education (AJoPE)* e-ISSN: 3046-790X, 3(2), 89-97.
- Rusli, M. (2020). *Pengantar Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Sukabina Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor Learning and Performance*. Human Kinetics.
- Sudijandoko, A. ANALISIS GERAKAN HANDSPRING SENAM ARTISTIK DALAM PERSPEKTIF GERAK PADA BIOMEKANIK OLAHRAGA.
- Syafruddin, A., & Reni, Y. (2022). Analisis Keterampilan *Handstand* pada Atlet Senam Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 8(1), 45–53.
- Widowati, A., & Rasyono. (2018). Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai untuk Pembelajaran Senam lantai pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 7(1), 11– 20.

Wilmore, J. H., Costill, D. L., & Kenney, W. L. (2015). *Physiology of Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.