



Pengaruh Latihan Handstand Diluruskan Dengan Bangku Terhadap Peningkatan Keterampilan Handstand Dalam Senam Lantai

Ucu Abdul Ropi

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh Ciamis

Email: ucuabdul@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the handstand exercise straightened with a bench on the improvement of handstand skills in floor exercise among students of SMA Negeri 1 Langkap Lancar. In accordance with the research objectives above, the authors used an experimental method with "One Group Pre Test Post Test Design". The population and sample of this study were male students of class XI SMA Negeri 1 Langkap Lancar, amounting to 55 people, from that population 17 people were sampled by purposive sampling technique, namely students who had sufficient mastery of handstand skills. The research instrument used as a data collector was a hands-stand test results based on the KTSP assessment format. Based on the results of processing and data analysis from the research the author did, the authors can draw some conclusions as the final step of the research as follows; Handstand exercise straightened with a bench has a t-count value of 4.65, greater than t-table 1.70 in the real level of 0.95 with $dk = 18$ or it can be stated that there is a significant effect of using a straightened handstand with a bench on the results of improvement handstand in floor exercise for students of SMA Negeri 1 Langkap Lancar. In order to develop broader abilities and results in the learning process in better schools. The author suggests the trainers / physical education teachers to pay attention and provide training programs for the development of physical conditions in the process of learning activities properly so that the objectives of learning physical education will be achieved.

Keyword: Hanstand, Gymnastics

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa pengaruh latihan *handstand* diluruskan dengan bangku terhadap peningkatan keterampilan handstand dalam senam lantai pada siswa SMA Negeri 1 Langkap Lancar. Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, maka penulis menggunakan metode eksperimen dengan "*One Group Pre Test Post Test Design*". Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Langkap Lancar yang berjumlah 55 orang, dari populasi tersebut yang dijadikan sampel sebanyak 17 orang dengan teknik *purposive sampling*, yaitu siswa yang memiliki penguasaan cukup dalam keterampilan *handstand*. Instrumen penelitian yang digunakan sebagai pengumpul data adalah tes hasil pembelajaran *hands stand* berdasarkan format penilaian KTSP. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dari penelitian yang penulis lakukan, maka penulis dapat mengambil beberapa kesimpulan sebagai langkah akhir dari penelitian sebagai berikut; Latihan *Handstand* diluruskan dengan bangku memiliki nilai t-hitung sebesar 4,65 lebih besar daripada t-tabel 1,70 dalam taraf nyata 0,95 dengan $dk = 18$ atau dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *Handstand* diluruskan dengan bangku terhadap hasil peningkatan *handstand* dalam senam lantai pada siswa SMA Negeri 1 Langkap Lancar. Guna mengembangkan kemampuan yang lebih luas serta hasil dalam proses pembelajaran di sekolah yang lebih baik. Penulis menyarankan kepada para pelatih/guru-guru penjaskes, untuk memperhatikan dan

memberikan program latihan untuk pengembangan kondisi fisik dalam proses kegiatan pembelajaran dengan baik sehingga tujuan dari belajar penjaskes akan tercapai.

Kata kunci: Handstand, Senam lantai

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai dasar falsafah negara Pancasila dan UUD 1945. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina keterampilan jasmani dan rohani serta kesehatan siswa, dan lingkungan hidupnya, agar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi diri sendiri dan pembangunan bangsa.

Kegiatan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah berfungsi sebagai alat pendidikan. Itulah sebabnya nilai mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah merupakan nilai yang menentukan bagi seorang siswa untuk dapat naik kelas atau lulus; dengan demikian pendidikan jasmani merupakan salah satu bidang studi yang wajib dipelajari di seluruh jenjang pendidikan dasar dan menengah (mulai TK sampai SMA) di seluruh Indonesia. Tugas guru pendidikan jasmani adalah menciptakan Proses Kegiatan Belajar Mengajar (PKBM) yang baik dan dapat

menumbuhkan nilai edukatif pada anak didiknya.

Kegiatan belajar mengajar harus mengacu pada tujuan pendidikan yang dirumuskan dalam kurikulum. Tujuan Pendidikan Jasmani dan kesehatan menurut Badan Nasional Standar Pendidikan (Kurikulum 2006:137) adalah sebagai berikut

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki keterampilan sebagai berikut, 1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih, 2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, 3. Meningkatkan keterampilan dan keterampilan dalam gerak dasar, 4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, 5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin dan bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis, 6. Mengembangkan

keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan..

Permasalahan umum dalam pembinaan prestasi di sekolah-sekolah adalah kurangnya pembinaan latihan yang efektif, khususnya proses latihan yang terprogram dengan baik sesuai dengan karakter teknik dasar yang dikuasai. Jelas salah satu strategi dalam usaha mengembangkan metode dan desain pembelajaran yang berkaitan dengan kekuatan dalam *handstand* dapat menggunakan berbagai variasi, dan alat yang didesain sedemikian rupa sehingga tujuan awal bisa tercapai dan yang terpenting tidak keluar dari unsur biomekanika dari gerak teknik dasarnya.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis tertarik untuk meneliti pengaruh dari penggunaan latihan *handstand* diluruskan dengan bangku terhadap peningkatan keterampilan *handstand* dalam senam lantai pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Langkap Lancar.

Bertitik tolak pada latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh latihan *handstand* diluruskan dengan bangku terhadap keterampilan *handstand* dalam senam lantai pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Langkap Lancar?”

Hipotesis merupakan jawaban sementara atau penuntun ke arah penelitian yang perlu diuji tentang kebenarannya, Arikunto (2005:55) menjelaskan, “Hipotesis adalah alternatif dugaan jawaban yang dibuat oleh peneliti bagi problematika yang diajukan dalam penelitiannya”. Berdasarkan beberapa anggapan dasar yang telah di kemukakan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah, “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *handstand* diluruskan dengan bangku terhadap keterampilan *handstand* dalam senam lantai pada siswa SMA Negeri 1 Langkap Lancar”

METODE

Metode penelitian merupakan suatu pencarian atau penghimpunan data melalui rangkaian cara yang didasari oleh asumsi-asumsi dasar dan pandangan filosofis dan ideologis, Sugiyono (2009:3) menjelaskan bahwa; “Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk tujuan mengetahui pengaruh dari latihan *handstand* diluruskan dengan bangku dengan cara mengadakan percobaan terhadap sekelompok subjek.

Proses untuk mendapatkan kesimpulan penelitian tersebut maka penelitian ini memerlukan metode yang

sesuai dengan tujuan penelitian, metode penelitian yang sesuai yaitu metode eksperimen. Sugiyono (2009:107) menjelaskan bahwa: “Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan, sedangkan menurut Arikunto (2005:207), “Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek selidik”. Desain penelitian yang penulis gunakan pada penelitian ini adalah *pretest-posttest design* dengan unit paralel.

Penulis menggunakan populasi penelitian dari Siswa Putra SMA Negeri 1 Langkap Lancar kelas XI berjumlah 55 orang siswa. Sampel merupakan bagian dari populasi, dari jumlah populasi di atas diambil sebagian yaitu 17 orang untuk dijadikan sampel; Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu siswa yang telah memiliki keterampilan *handstand* yang cukup.

Hasil penggunaan latihan terhadap peningkatan keterampilan *handstand* dalam senam lantai pada siswa SMA Negeri 1 Langkap Lancar. Pelaksanaan instrumen tes pada kelompok eksperimen dilakukan dengan tes awal dan tes akhir keterampilan *handstand*. (Kurikulum

Tingkat Satuan Pendidikan: 2006). Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Penjaskes SMA, (2012:2013). Lebih jelasnya penulis dapat uraikan teknik dan bentuk pelaksanaan penilaian hasil belajar *handstand* sebagai berikut: Unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses), adapun format penilaian dari penilaian hasil adalah sebagai berikut;

Tabel 1 Format Penilaian Hasil Belajar
Handstand

| Siswa | Awalan Tangan dan Kaki | | | | Sikap Tubuh saat Tangan Sebagai Tumpuan | | | | Sikap Akhir atau Gerak Lanjut | | | | Nilai Mak Pros es | Nilai Akhir Proses |
|-------|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------------|---|---|---|-------------------|--------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 12 | |
| | | | | | | | | | | | | | 12 | |

Keterangan;

Fase-fase gerakan yang benar adalah sebagai berikut; a. Langkah kaki tidak kaku dan diakhiri dengan tumpu kedua tangan yang pas untuk menjadi kekuatan sebagai penopang tubuh. b. Bagian lengan saat menumpu posisi kedua lengan yang tetap berada pada posisi lurus dan seimbang, pantat sejajar dengan pundak dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas. c. Pada saat menurunkan badan kedua lengan di tekuk, dan kaki satu persatu diturunkan ke lantai.

Kriteria penilaian;

1. Gerakan tidak sesuai dengan teknik yang benar, (Dalam proses berdiri dengan kedua tangan tidak satupun fase gerakan yang benar dilakukan), 2. Gerakan sedikit mendekati teknik yang benar, (Dalam proses berdiri dengan kedua tangan hanya poin satu fase gerakan yang benar dilakukan). 3. Gerakan cukup mendekati teknik yang benar, (Dalam proses berdiri dengan kedua tangan hanya tiga fase gerakan yang benar dilakukan), 4. Gerakan sesuai dengan teknik yang benar, (Dalam proses berdiri dengan kedua tangan keempat fase gerakan yang benar dapat dilakukan)

Nilai Akhir Proses =

$\frac{\text{Rata-rata Nilai Proses}}{\text{Nilai Maksimal Proses}} \times 100$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penghitungan nilai rata-rata (X) dan simpangan baku (S) tersebut dapat dilihat pada Tabel.

Tabel 2 Hasil Penghitungan Nilai Rata-Rata Dan Simpangan Baku Tes Awal Dan Tes Akhir Pembelajaran *Handstand*

| Kelompok Latihan | Tes Awal | | Tes Akhir | |
|---|-----------|------|-----------|------|
| | \bar{x} | S | \bar{x} | S |
| <i>Handstand</i> diluruskan dengan bangku | 49,09 | 8,78 | 62,25 | 7,29 |

Setelah diketahui rata-rata dan simpangan baku dari kedua kelompok,

langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian normalitas dari tiap-tiap kelompok sampel. Pengujian normalitas ini menggunakan uji kenormalan Lilliefors. Hasil pengujian ini akan menentukan pendekatan mana yang akan digunakan di dalam menganalisis data, apakah menggunakan parametrik atau non parametrik. Data penghitungan uji normalitas dapat dilihat pada Tabel di bawah ini.

Tabel 3 Hasil Penghitungan Uji Normalitas

| Data | L- hitung | L-Tabel | Kesimpulan |
|-----------|-----------|---------|------------|
| Tes awal | 0,1525 | 0,245 | Normal |
| Tes akhir | 0,2348 | 0,245 | Normal |

Dari tabel nampak bahwa L_0 atau harga mutlak L-hitungan lebih kecil daripada L-tabel dengan $n = 17$ dan taraf nyata 0,01 diperoleh L- tabel = 0,245. Karena itu hipotesis nol diterima, artinya skor hasil tes awal dan tes akhir dari sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Langkah selanjutnya adalah menghitung homogenitas sampel dengan menggunakan uji kesamaan variansi, dari hasil pengujian ini dapat diketahui apakah sampel tersebut homogen atau tidak. Hasil penghitungan uji homogenitas dapat dilihat pada

Tabel 4 Hasil Uji Homogenitas

| Variansi | F-hitung | F-tabel | Kesimpulan |
|----------|----------|---------|------------|
|----------|----------|---------|------------|

| | | | |
|------------------------|------|------|---------|
| Tes awal dan tes akhir | 1,45 | 2,29 | Homogen |
|------------------------|------|------|---------|

Berdasarkan hasil penghitungan uji homogenitas kesamaan dua variansi sampel yang dibandingkan pada taraf nyata (α) 0,05 dengan derajat kebebasan (dk) pembilang (16) dan (dk) penyebut (16) dari daftar distribusi F diperoleh F-tabel (16,16) sebesar 2,29.

Kriteria pengujian adalah: Tolak hipotesis H_0 jika $F \geq F_{\frac{1}{2}}(V_1:V_2)$. Karena F-hitung sebesar = 1,45 lebih kecil dari f-tabel (2,29) maka hipotesis H_0 diterima, dengan kata lain kedua variansi di atas adalah Homogen.

Setelah dilakukan pengujian atas normalitas dan homogenitas skor dari masing-masing kelompok dan teruji normal dan homogen kelompok skor yang akan diuji-t, maka langkah selanjutnya adalah menghitung signifikansi perbedaan rata-rata dengan menggunakan uji-t. Hasil penghitungan tersebut dapat dilihat pada

Tabel 3 Hasil uji signifikansi peningkatan hasil pembelajaran handstand

| Kelompok Latihan | t- hitung | t- tabel | Kesimpulan |
|---|-----------|----------|------------|
| <i>Handstand</i> diluruskan dengan bangku | 4,66 | 1,70 | Signifikan |

Dari tabel di atas ternyata t-hitung latihan *handstand* diluruskan dengan bangku memiliki nilai t-hitung sebesar

4,28 lebih besar daripada t-tabel 1,70 dalam taraf nyata 0,95 dengan $dk = 17 + 17 - 2 = 32$ atau dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *handstand* diluruskan dengan bangku terhadap hasil peningkatan keterampilan *handstand* dalam senam lantai pada siswa SMA Negeri 1 Langkap Lancar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dari penelitian yang penulis lakukan, maka penulis dapat mengambil beberapa kesimpulan sebagai langkah akhir dari penelitian. Adapun kesimpulan sebagai berikut ; Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *handstand* diluruskan dengan bangku terhadap hasil peningkatan keterampilan *handstand* dalam senam lantai pada siswa SMA Negeri 1 Langkap Lancar. Artinya proses pembelajaran *handstand* menggunakan bentuk latihan *handstand* diluruskan dengan bangku memiliki pengaruh terhadap hasil pembelajaran *handstand* yang sangat berarti. Hasil dari penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pengeluaran energi (METs) aktivitas fisik dengan BMI pada anak usia dini.

REFERENSI

Alwi Mohamad dkk. (2001). Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta : Bina Aksara

- Arikunto Suharsimi, (2005). Manajemen Penelitian. Jakarta, PT. Rineka Cipta.
- Harsono, (1988). Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching, Jakarta. Tambak Kusumah.
- _____, (2001), Latihan Kondisi Fisik , Buku Penyegaran Para Pelatih Olahraga Bandung Nopember 2001.
- Hidayat Imam. (1996). Senam : Bandung FPOK IKIP, Bandung.
- Kosasih Engkos, (1985), Olahraga, dan Program Latihan. Akademika. Jakarta.
- Kurikulum KTSP (2006) Program Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Menengah Pertama.
- Ma'mun, Amung dan Subroto, Toto. (2001). Pembelajaran Taktis Permainan Bolavoli. Jakarta: Depdiknas.
- Mukholid Agus, (2004). Pendidikan Jasmani. Yudhistira, Surakarta.
- Mulyana, (2008). Prinsip-Prinsip Latihan Olahraga. Modul Pelatihan Tenaga Pembina Prestasi Olah Raga Inter dan Antara Sekolah Se-Jabar. Bandung.
- Noer, Hamidsyah, (1996). Kepelatihan Dasar. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah Jakarta.
- Poerwadarminta, W.J.S. (1982), Kamus Bahasa Indonesia, Balai Pustaka. Jakarta
- Rusli Uus, (2002). Didaktik Metodik Permainan, Modul Perkuliahan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Galuh Ciamis.
- Setiawan Iwan, (1991). Latihan Kondisi Fisik. Seri Bahan Kuliah Kerjasama ITB dengan FPOK IKIP Bandung .
- Sholeh Mahmud, (1992). Senam, Bentuk-bentuk Tugas Ajar dan Pembelajaran. Rineka Cipta. Jakarta.
- Sugiyanto (1993), Perkembangan dan Belajar Gerak. DEPDIKBUD. Jakarta.
- Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta
- Suherman Adang, (2001), Menuju Perkembangan Menyeluruh, DIRJEN DIKDASMEN.
- Sumanto Y dan Sukiyo, (1992). Dasar-Dasar Senam, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Universitas Terbuka.
- Susilana Rudi, Riyana Cepi, (2008). Media Pembelajaran. CV. Wacana Prima.