

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT (*CIRCUIT TRAINING*)  
TERHADAP KEMAMPUAN *HANDSTAND* PADA  
PESENAM PEMULA DI PENGKOT PERSANI  
PALEMBANG**

**SKRIPSI**

oleh

**Aliyyah Diandra Zhafirah**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061182126010**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2025**

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT (*CIRCUIT TRAINING*)  
TERHADAP KEMAMPUAN *HANDSTAND* PADA  
PESENAM PEMULA DI PENGKOT PERSANI  
PALEMBANG**

**SKRIPSI**

oleh

**Aliyyah Diandra Zhafirah**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061182126010**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diajukan Ujian Akhir Program Sarjana**

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Pembimbing



**Destriani, M.Pd**  
**NIP. 198912012019032018**



**Ahmad Richard Victorian, M.Pd**  
**NIP. 198905062023211023**

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT (*CIRCUIT TRAINING*)  
TERHADAP KEMAMPUAN *HANDSTAND* PADA  
PESENAM PEMULA DI PENGKOT PERSANI  
PALEMBANG**

**SKRIPSI**

oleh

**Aliyyah Diandra Zhafirah**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061182126010**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan**

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

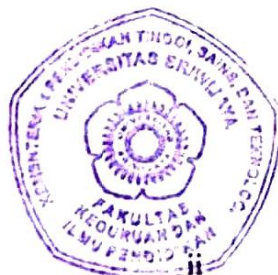
Pembimbing



**Destriani, M.Pd**  
**NIP. 198912012019032018**



**Ahmad Richard Victorian, M.Pd**  
**NIP. 198905062023211023**



**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT (*CIRCUIT TRAINING*)  
TERHADAP KEMAMPUAN *HANDSTAND* PADA  
PESENAM PEMULA DI PENGKOT PERSANI  
PALEMBANG**

**SKRIPSI**

oleh

**Aliyyah Diandra Zhafirah**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061182126010**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah diujikan dan lulus pada :**

**Hari : Senin**

**Tanggal : 17 Maret 2025**

**TIM PENGUJI**

**1. Ketua : Ahmad Richard Victorian, M.Pd**



**2. Anggota : Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes**



Indralaya, Maret 2025  
Mengetahui,  
Koordinator Program Studi



**Destriani, M.Pd**  
**NIP. 198912012019032018**

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Aliyyah Diandra Zhafirah  
NIM : 06061182126010  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Sirkuit (*Circuit training*) Terhadap Kemampuan *Handstand* Pada Pesenam Pemula Di Pengkot Persani Palembang” ini adalah benar saya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika. Keilmuan berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan atau pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 11 Maret 2025

Yang membuat pernyataan

  
Aliyyah Diandra Zhafirah

## PRAKATA

Skripsi dengan Judul “Pengaruh Latihan Sirkuit Training (*Circuit training*) Terhadap Kemampuan *Handstand* Pada Pesenam Pemula Di Pengkot Persani Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyelesaian skripsi ini tidak akan tercapai tanpa dukungan, bantuan, bimbingan, serta nasehat dari berbagai pihak yang turut membantu selama proses penyusunan skripsi. Maka dari itu penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Ahmad Richard Victoarian, M.Pd, selaku dosen pembimbing atas segala bimbingan, arahan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A, selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Ibu Destriani, M.Pd, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Bapak Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes, selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan perbaikan dalam skripsi ini .

Selanjutnya juga banyak terima kasih saya sampaikan kepada pengurus Persani kota Palembang dan jajaran atas izin, dukungan, dan bantuan yang telah diberikan selama penulis melaksanakan penelitian ini sebagai bagian dari penyelesaian skripsi. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengajaran dalam bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan

Indralaya, 11 Maret 2025  
Penulis,



Aliyyah Diantra Zhafirah

## KATA PENGANTAR

### *Bismillahirrohmanirrahim*

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW. Berserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Sirkuit Training (*Circuit training*) Terhadap Kemampuan *Handstand* Pada Pesenam Pemula Di Pengkot Persani Palembang”. Penulisan skripsi ini di ajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun dalam penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan juga untuk dunia olahraga senam lantai pada umumnya.

Indralaya, 11 Maret 2025  
Penulis,



Aliyyah Dianora Zhafirah

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Sesungguhnya kami adalah milik Allah, dan sesungguhnya kepada-Nya kami akan kembali” -Q.S Al Baqarah:156

“Jalan terus ke depan namun sesekali lihatlah ke belakang sejauh mana yang telah engkau lewati selama ini”

*If life is a movie, Oh, you're the best part*  
- Daniel Caesar

Skripsi ini ku persembahkan kepada:

- ❖ Teruntuk kedua orangtuaku tercinta (Ahmad Suryadi dan Idawati) yang telah membesarkanku, senantiasa mendoakan, dan memberikan dukungan dalam setiap langkah dalam kehidupanku. Semoga kalian panjang umur dan sehat selalu Ma Pa.
- ❖ Diriku sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu menghadapi lelah nya perkuliahan dan latihan yang beriringan.
- ❖ Saudara dan saudariku tersayang, Sadita Wyddia Shiura, Clarissa Shanipia Modesty, Bernardi Waly Dzaky, Elprida Raydzakyah dan Iparku Agung Bintoro. Keponakan pertamaku Fahira Vildana Agsa.
- ❖ Seluruh Dosen Penjaskes Unsri yang telah sabar dan ikhlas memberikan ilmunya selama ini.
- ❖ Para Pelatih dan Wasit Senam Sumsel.
- ❖ Teman-teman seperjuanganku Penjaskes Unsri angkatan 2021.
- ❖ Almamaterku Tercinta Universitas Sriwijaya.
- ❖ Penjaskes Unsri “Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu”



## UCAPAN TERIMA KASIH

### *Alhamdulillah rabbil'alamiin*

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT. Inginku ungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidupku dan memberiku semangat, inspirasi, nasehat, do'a, dukungan dan menemani setiap suka dan duka dalam perjuangan di bangku perkuliahan.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

- ❖ Bapak Dr. Hartono, M.A, selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya
- ❖ Bapak Ahmad Richard Victorian, M.Pd, selaku dosen pembimbing skripsi yang sabar dan senantiasa meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan arahan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
- ❖ Bapak Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes, selaku dosen penguji saya yang tulus dan sabar dalam menguji saya dan memberikan saran maupun masukan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
- ❖ Ibu Destriani, M.Pd, selaku Koordinator Prodi Penjas Unsri.
- ❖ Seluruh Dosen Penjaskes Unsri yang telah sabar dan ikhlas memberikan ilmunya selama ini.
- ❖ Para Staf Karyawan di FKIP Unsri.
- ❖ Teman-teman perkuliahanku, anggota grup *The Power of Pinjol* Nadila, Abel, Sentia, Vernia, Manda, penulis senang bisa bertemu orang-orang seperti kalian suka dan duka dilalui bersama hampir 4 tahun tak terasa berlalu. Kuliah terasa lebih berwarna karena ada kalian.
- ❖ Jajaran Pelatih Senam Sumsel Pak Faisal Riza, Kak agus, Pak zul, Kak daud, Kak budi, Kak yanni, Cece ceiyen, Yuk yik, Yuk ecik. Yang telah dianggap seperti ayah, ibu, kakak, ayuk sendiri disaat jauh dari rumah.
- ❖ Seseorang yang bersama penulis saat ini yang tidak bisa penulis sebut namanya. Teman sejawat, teman bercerita, pendengar yang baik, terima kasih ya sudah *still been waiting for me*.

**DAFTAR ISI**

<b>PRAKATA</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>ABSTRAK</b> .....	xv
<b>ABSTRACT</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1    Latar Belakang .....	1
1.2    Permasalahan Penelitian.....	5
1.2.1 Identifikasi Masalah .....	5
1.2.2 Pembatasan Masalah .....	5
1.2.3 Rumusan Masalah .....	5
1.3    Tujuan Masalah .....	5
1.4    Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7
2.1. Deskripsi Teori .....	7
2.1.1 Hakikat Senam Lantai .....	7
2.1.1.1 Pengertian Senam Lantai.....	7
2.1.1.3 Senam Artistik.....	9

2.1.1.4	Alat-alat Senam Artistik .....	9
2.1.1.5	Gerak Dasar Senam Lantai.....	10
2.1.2	<i>Handstand</i> .....	14
2.1.3	Hakikat Latihan .....	15
2.1.3.1	Pengertian Latihan .....	15
2.1.3.2	Prinsip Latihan .....	16
2.1.3.3	Tujuan Latihan .....	17
2.1.3.4	Program Latihan.....	18
2.1.4	Metode Latihan Sirkuit ( <i>circuit training</i> ).....	19
2.1.4.1	Pengertian Latihan Sirkuit ( <i>circuit training</i> ).....	19
2.2	Kajian Penelitian yang Relevan .....	20
2.3	Kerangka Berpikir.....	21
2.4	Hipotesis Penelitian.....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>23</b>
3.1	Jenis Penelitian.....	23
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
3.3	Populasi dan Sampel .....	23
3.3.1	Populasi.....	23
3.3.2	Sampel.....	23
3.4	Teknik Pengumpulan Data .....	24
3.5	Instrumen Penelitian.....	24
3.6	Teknik Analisis Data .....	29
3.6.1	Statistik Deskriptif .....	29
3.6.2	Statistik Inferensia.....	30

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>32</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	32
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	32
4.1.2 Karakteristik Sampel.....	32
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	33
4.1.4 Statistik Inferensial.....	39
4.1.4.1 Hasil Uji Prasyarat .....	39
4.1.4.2 Uji Hipotesis .....	40
4.2 Pembahasan.....	41
4.2.2 Kelemahan Penelitian.....	44
4.3.3 Keterbatasan Penelitian.....	45
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>46</b>
5.1 Kesimpulan .....	46
5.2 Saran.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Handstand</i> .....	10
Gambar 2. 2 Guling Depan .....	11
Gambar 2. 3 Guling Belakang.....	12
Gambar 2. 4 Meroda .....	12
Gambar 2. 5 <i>Round Off</i> .....	13
Gambar 2. 6 Kayang .....	14
Gambar 2. 7 <i>Split</i> .....	14
Gambar 2. 8 Contoh Bentuk Latihan <i>Circuit training</i> .....	20
Gambar 2. 9 Bagan Kerangka Berpikir.....	21
Gambar 3. 1 Pelaksanaan <i>Handstand</i> .....	25
Gambar 3. 2 <i>Hanging</i> .....	26
Gambar 3. 3 <i>Body Tension Bridge</i> .....	26
Gambar 3. 4 <i>Push up</i> .....	26
Gambar 3. 5 <i>Sit up V</i> .....	27
Gambar 3. 6 Beban bahu.....	27
Gambar 3. 7 <i>Swing to handstand</i> .....	27
Gambar 3. 8 Latihan <i>Hanstand</i> dinding depan .....	28
Gambar 3. 9 Latihan <i>Handstand</i> dinding belakang .....	28
Gambar 3. 10 <i>Core 12 Stability</i> .....	28
Gambar 4. 1 Histogram Hasil <i>Pretest</i> kemampuan <i>handstand</i> .....	34
Gambar 4. 2 Histogram Hasil <i>Posttest</i> kemampuan <i>handstand</i> .....	37
Gambar 4. 3 Grafik perbandingan Mean <i>Pretest-Posttest</i> Kemampuan <i>Handstand</i> .....	38

**DAFTAR TABEL**

Tabel 3. 1 Tabel Acuan 5 Batas Norma .....	29
Tabel 4. 1 Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> Kemampuan <i>Handstand</i> .....	33
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pretest</i> Kemampuan <i>Handstand</i> .....	34
Tabel 4. 3 Distribusi Pengkategorian <i>Pretest</i> kemampuan <i>Handstand</i> .....	35
Tabel 4. 4 Deskriptif Statistik <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Handstand</i> .....	35
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Handstand</i> .....	36
Tabel 4. 6 Distribusi Pengkategorian <i>Posttest</i> kemampuan <i>Handstand</i> .....	37
Tabel 4. 7 Deskripsi Statistik Hasil Perbandingan Sebelum dan Sesudah Latihan	38
Tabel 4. 8 Uji Normalitas .....	39
Tabel 4. 9 Uji Homogenitas .....	40
Tabel 4. 10 Uji-t <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Handstand</i> .....	40

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	53
Lampiran 2. Usul Judul .....	54
Lampiran 3. Persetujuan Seminar Proposal .....	55
Lampiran 4. Bukti Perbaikan Proposal .....	56
Lampiran 5. SK Pembimbing.....	57
Lampiran 6. SK Penelitian .....	59
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian Klub.....	60
Lampiran 8. Hasil Data <i>Pretest</i> .....	61
Lampiran 9. Program Latihan .....	62
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	76
Lampiran 11. Hasil Data <i>Posttest</i> .....	83
Lampiran 12. Selisih Hasil <i>Pretest-Posttest Handstand</i> .....	84
Lampiran 13. Surat Telah Selesai Penelitian.....	85
Lampiran 14. Surat Persetujuan Seminar Hasil .....	86
Lampiran 15. Bukti Perbaikan Seminar Hasil.....	87
Lampiran 16. Bukti Perbaikan Skripsi .....	88
Lampiran 17. Buku Bimbingan Skripsi .....	89
Lampiran 18. Deskriptif Statistik.....	92
Lampiran 19. Uji Normalitas dan Uji Homogenitas .....	93
Lampiran 20. Hasil Analisis Uji T .....	93
Lampiran 21. Tabel t .....	95

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT (*CIRCUIT TRAINING*)  
TERHADAP KEMAMPUAN *HANDSTAND* PADA  
PESENAM PEMULA DI PENGKOT PERSANI  
PALEMBANG**

Oleh :

**Aliyyah Diandra Zhafirah**

**NIM : 06061182126010**

**Pembimbing : Ahmad Richard Victorian, M.Pd**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit training (*circuit training*) terhadap kemampuan *handstand* pada pesenam pemula di pengkot persani Palembang. Pada penelitian ini sirkuit training dibentuk ke dalam 6 pos yang berisi latihan kekuatan dan mengencangkan tubuh dengan metode eksperimen. Sampel berjumlah 30 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *Purposive sampling* dengan ketentuan pesenam adalah artistik putri dan berusia 7-16 tahun. Penilaian kemampuan *handstand* dari *Fig Age Group Development And Competition Program For Women's Artistic Gymnastics*. Dengan latihan sebanyak 16 kali dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu. Pengujian normalitas dilakukan dengan uji Shapiro-Wilk bantuan SPSS 26. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan signifikan sebesar 0,85. Data *pretest-posttest* melalui uji t hasil menunjukkan value  $P < \alpha$ , yaitu  $0,000 < 0,05$ . Maka dari itu latihan sirkuit training menghasilkan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *handstand* pada pesenam pemula.

***Kata kunci:*** sirkuit training, handstand, senam



**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT (*CIRCUIT TRAINING*)  
TERHADAP KEMAMPUAN *HANDSTAND* PADA  
PESENAM PEMULA DI PENGKOT PERSANI  
PALEMBANG**

Oleh :

**Aliyyah Diandra Zhafirah**

**NIM : 06061182126010**

**Pembimbing : Ahmad Richard Victorian, M.Pd**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the effect of circuit training on handstand ability in beginner gymnasts in the Palembang gymnastics club. In this study, circuit training was formed into 6 posts containing strength training and toning the body with experimental methods. The sample amounted to 30 people who were taken using Purposive sampling technique with the condition that the gymnasts were artistic girls and aged 7-16 years. Assessment of handstand ability from the Fig Age Group Development And Competition Program For Women's Artistic Gymnastics. With 16 times of training with a frequency of 3 times a week. Normality testing was carried out with the Shapiro-Wilk test with the help of SPSS 26. The results showed that there was a significant increase of 0.85. Pretest-posttest data through the t test results show the value  $P < \alpha$ , which is  $0.000 < 0.05$ . Therefore, circuit training exercises produce a significant effect on handstand ability in beginner gymnasts.*

***Keywords:*** *circuit training, handstand, gymnastics*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Senam lantai merupakan cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia. Senam adalah salah satu jenis olahraga di mana berbagai gerakan fisik dilakukan, mulai dari gerakan sederhana hingga gerakan kompleks. Gerakan ini disusun dan dipilih dengan cara yang membuatnya indah untuk dilihat. Olahraga prestasi terlaksanakan jika melalui proses pembinaan dan pengembangan yang berjenjang, terencana, dan berkelanjutan tentunya juga dukungan ilmu pengetahuan dan keolahragaan (Iyakrus et al., 2022). Untuk berprestasi dalam cabang olahraga senam usia yang baik untuk memulai adalah sejak usia dini untuk bisa diunggulkan pada tingkatan dari daerah dan naik menjadi tingkat lebih tinggi. Maka dari itu cabang olahraga senam lebih diharapkan untuk lebih berprestasi pada tingkat daerah, nasional dan termasuk untuk tingkat internasional. Adapun pendapat (Usra et al., 2023) Selain itu, olahraga juga memerlukan pembinaan dengan tujuan dapat mencapai prestasi. Menurut (Yusfi et al., 2019) Pembinaan harus dimulai sedini mungkin yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas organisasi olahraga di tingkat nasional maupun regional. Hal ini mencakup pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan, dan pelatihan olahraga yang lebih efisien berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Pembinaan prestasi olahraga usia dini dapat dilakukan melalui pendidikan olahraga di sekolah yang berkoordinasi dengan induk organisasi cabang olahraga masing-masing dalam bentuk yang sistematis (Trisnawan, 2018). Pada olahraga senam di usia dini ini sudah termasuk dalam katagori pemula adalah usia 7 sampai 16 tahun, senam khususnya pesenam pemula perkembangan gerak sangat penting dipantau karena pada usia seperti inilah pesenam lebih baik untuk dilatih tujuannya untuk memecahkan gerakan-gerakan dasar maupun lanjutan dengan teknik yang benar. Dasar yang benar

akan mudah seorang pesenam melakukan gerak tersebut apabila memiliki biomotorik yang baik juga. Karena hal tersebut menjadi dasar perhitungan apa penyebab seorang pesenam sulit untuk melakukan gerak dengan baik dan benar.

Senam merupakan olahraga yang dibentuk menggunakan gerakan yang disengaja dan dipilih secara tersusun untuk mencapai tujuan tertentu.. *Handstand*, salah satu sekian banyak gerakan dasar senam lantai, merupakan salah satu gerakan dasar yang harus dilakukan dengan baik dan benar sesuai dengan kaidah, oleh karena itu perlu diperhatikan segala hal yang dapat mempengaruhi gerakan tersebut. Banyak pesenam yang masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan *handstand*.

Seorang pesenam wajib memiliki kemampuan *Handstand* yang baik karena merupakan sebuah pondasi sebelum melanjutkan ketahap tingkatan gerakan yang lebih sulit. (Larasati et al., 2021) menjelaskan bahwa komponen fisik yang diperlukan dalam olahraga senam adalah kelenturan tubuh, kekuatan, daya ledak, dan daya tahan jantung dan paru-paru. Menurut (Bayu et al., 2021) Ketika kemampuan fisik memadai, gerakan-gerakan yang terampil dapat dilakukan. Kondisi fisik merupakan kemampuan seseorang untuk memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan segala aktivitas fisik. Kebugaran fisik tentunya tidak bisa dilebih-lebihkan karena berperan penting untuk ativasi ggerak harian dan untuk kesehatan secara keseluruhan (Usra et al., 2024). Menurut (Ricky, 2020) Persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Tanpa persiapan kondisi fisik yang baik, maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Maka dari itu untuk melatih suatu gerakan *handstand* tentunya perlu diiringi dengan memfokuskan pada peningkatan kemampuan fisik untuk mendukung gerakan *hanstand* tersebut.

Kemampuan *handstand* akan terlaksanakan dengan baik jika seorang pesenam mempunyai elemen-elemen fisik yang baik juga. Permasalahan elemen fisik tersebut diperkirakan dapat terkait dengan kekuatan otot kaki, paha, perut, dada, bahu, lengan, dan teknik mengencangkan badan. Tanpa

melatih elemen-elemen fisik tersebut, kemampuan *handstand* tidak dapat maksimal atau sempurna. Hal ini harus diperhatikan karena merupakan dasar dari seorang atlet untuk melakukan gerakan-gerakan yang memiliki tingkatan lebih tinggi.

Berdasarkan hasil pengamatan di Gedung Ranau Conoco Philips Palembang, dengan data perhitungan jumlah pesenam artistik putri terdapat 34 pesenam yang masih pemula, ketika mereka melakukan *handstand* masih kurang baik, hal ini dapat dilihat dari pesenam ketika melakukan *handstand* tidak dalam posisi diam di tempat dan posisi bahu yang mengarah condong kedepan. Hal ini mendorong pelatih untuk merancang suatu bentuk latihan yang terdiri seperti latihan fisik dan latihan teknik. Sehingga pesenam dapat melakukan *handstand* dengan sempurna.

Latihan yang tepat untuk meningkatkan elemen-elemen fisik tersebut adalah latihan sirkuit (*circuit training*). Menurut (Mirwansyah et al., 2020) Latihan sirkuit adalah jenis program latihan otonom yang melibatkan beberapa stasiun. Atlet menyelesaikan bentuk latihan yang telah ditentukan di setiap stasiun. Ketika atlet menyelesaikan setiap aktivitas di setiap stasiun sesuai dengan dosis yang ditentukan, satu pelatihan sirkuit dianggap selesai. Kelebihan dari bentuk latihan sirkuit adalah lebih efisien dan tidak membosankan. Penggunaan teknik latihan yang tepat dalam latihan sirkuit adalah subjek studi eksperimental. Empat sudut pandang yang dapat dipaparkan oleh peneliti sebagai berikut sikap awal, teknik lemparan kaki, sikap diam, dan sikap akhir dari aksi *handstand*.

Berdasarkan permasalahan yang telah disebutkan di atas, peneliti berkeinginan melakukan penelitian untuk mengetahui efektivitas Pengaruh Latihan Sirkuit (*Circuit training*) Terhadap Kemampuan *Handstand* Pada Pesenam Pemula Di Pengkot Persani Palembang.

Bertitik pada latar belakang masalah yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh latihan sirkuit

*(circuit training)* terhadap kemampuan *handstand* pada pesenam pemula di pengkot persani Palembang?”

Hipotesis merupakan bagian penting dari penelitian, yang perlu dirancang sejak awal penelitian. Karena hipotesis adalah jawaban sementara atas pertanyaan penelitian, yang diharapkan dapat memandu jalan penelitian (Yam & Taufik, 2021). Setelah anggapan dasar yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan sirkuit (*circuit training*) terhadap kemampuan *handstand* pada pesenam pemula di pengkot persani Palembang”

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan permasalahan latar belakang yang dijelaskan sebelumnya, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

- 1) Dari hasil data pengamatan dilapangan kemampuan *Handstand* pesenam pada kategori kurang baik, hal ini dapat diperhatikan dari pesenam ketika melakukan *Handstand* tidak dalam posisi diam di tempat dan posisi perut yang melipat.
- 2) Banyak pesenam yang melakukan gerak *Handstand* dengan asal-asalan.
- 3) Masih belum diketahui apakah terdapat pengaruh latihan sirkuit (*circuit training*) terhadap kemampuan *handstand* pada pesenam pemula di pengkot persani Palembang

### **1.2.2 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang terdapat pada dalam penelitian, maka peneliti hendak membatasi ruang lingkup kajian untuk fokus pada pengaruh latihan sirkuit (*circuit training*) terhadap kemampuan *handstand* pada pesenam pemula di pengkot persani Palembang

### **1.2.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah disebutkan sebelumnya, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut.: “apakah ada pengaruh pengaruh latihan sirkuit (*circuit training*) terhadap kemampuan *handstand* pada pesenam pemula di pengkot persani Palembang?”

## **1.3 Tujuan Masalah**

Berdasarkan perumusan masalah tersebut, tujuan dalam kajian ini adalah untuk memastikan apakah terdapat pengaruh dari latihan sirkuit (*circuit training*) terhadap kemampuan *handstand* pada pesenam pemula di pengkot persani Palembang.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan oleh peneliti dari telah terlaksananya kajian ini adalah sebagai berikut:

##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

- 1) Bagi peneliti, diharapkan dipergunakan sebagai tolak ukur untuk penelitian di masa depan, terutama yang memiliki diskusi dan koneksi materi yang serupa.
- 2) Bagi Universitas Sriwijaya, diharapkan dapat menjadi bacaan belajar bagi mahasiswa yang mengambil jurusan pendidikan olahraga dan jurusan lainnya, serta dapat memberikan sumbangan pemikiran dan usulan untuk bidang pendidikan.

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- 1) Bagi pesenam, diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan pemahaman yang lebih baik kepada pesenam ketika mereka berlatih, khususnya yang berkaitan dengan kemampuan *handstand*.
- 2) Bagi pelatih, diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan saran kepada para pelatih mengenai pengembangan kemampuan *handstand* pada senam lantai.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Abdullah, K., Maiman, M. J. U., Zahra, S. H. F., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In N. Saputra (Ed.), *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Abrasyi, R., Hernawan, H., Sujiono, B., & Dupri, D. (2018). Model Latihan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Journal Sport Area*, 3(2), 168–178. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2135](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2135)
- Adi, S. (2018). *Bentuk-bentuk Dasar Gerakan Senam*. Universitas Negeri Malang Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Anisa, Y., Aryanti, S., & Bayu, W. I. (2023). Pengaruh Latihan *Circuit training* Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter. *Physical Activity Journal*, 4(2), 245. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2023.4.2.8399>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Arisman. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Keterampilan Memanah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2, 150–157.
- Arjuna, F. (2020). Pengaruh Latihan Sirkuit Dengan Interval Istirahat Tetap Dan Menurun Terhadap Komposisi Tubuh Pemain Bola Voli Putri. *Medikora*, 19(1), 8–16. <https://doi.org/10.21831/medikora.v19i1.30975>
- Asri, A., Suparman, S., & Haeril, H. (2021). Kekuatan Lengan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Handstand* Atlet Daradaeng Gymnastic Club. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v8i1.4181>
- Bayu, W. I., Waluyo, Victorian, A. R., Ikhsan, A., & Apriyanto, Y. (2021). Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia 10-12 Tahun. *Sporta*



*Saintika*, 75(17), 399–405.

Blenkinsop, G. M., Pain, M. T. G., & Hiley, M. J. (2017). Balance control strategies during perturbed and unperturbed balance in standing and *handstand*. *Royal Society Open Science*, 4(7). <https://doi.org/10.1098/rsos.161018>

Cahayani, I. G., Destriana, D., & Aryanti, S. (2023). Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Hasil Kelincahan Pemain Futsal Academy Women Bigreds Palembang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 9(1), 27–33. <https://doi.org/10.15294/jssf.v9i1.68740>

Chrisnanda, A. (2018). Pengembangan Buku Teknik Dasar Senam Lantai “Gymnastics on Motion” Developing Basic Techniques of Artistic Gymnastics Book “Gymnastics on Motion.” *E-Journal*, 1–8.

Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9207>

Fink, H., Ortiz Lopez, L., & Hofmann, D. (2015). *Fédération Internationale De Gymnastique - Age Group Development and competition program for Women 's Artistic Gymnastics*. May.

Gay, L. R., Mills, G. E., & Airasian, P. (2016). *Educational Competencies for Analysis and Applications*. 3–637.

Hadjarati, H., & Ibnu, A. (2020). Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 137. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>

Halim, R. D. P., & Mahendra, F. J. (2022). *Senam Artistik Gymnastik Jawa Timur Raja Dwi Permata Halim \*, Fransisca Januarumi Marhendra Wijaya \**. 141–146.

Hartati, H., Syamsuramel, S., & Victorian, A. R. (2022). Pelatihan Penggunaan

- Aplikasi Tes Fisik Delapan Cabang Olahraga Untuk Guru Dan Pelatih Di Kecamatan Alang-Alang Lebar Kota Palembang. *Journal of Sriwijaya Community Service on Education (Jscse)*, 1(1), 63–69. <https://doi.org/10.36706/jscse.v1i1.319>
- Hasyim, & Saharullah. (2019). *Dasar-dasar Ilmu Kepeleatihan* (1st ed.). Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Ihsan, H. R., Syamsuramel, S., & Victorian, A. R. (2021). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Dribble Dalam Permainan Sepakbola Pada SSB Putera Sukma U-15 Palembang. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 1. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5605>
- Iyakrus, I., Ramadhan, A., Bayu, W. I., & Sari, N. M. (2023). Efektivitas Penggunaan Pitcher Machine Dalam Meningkatkan Keterampilan Smash Bulu Tangkis. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 1–6. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i1.17759>
- Iyakrus, I., Subandi, S., Sumarni, S., & Bayu, W. I. (2022). *Evaluasi Program Pembinaan Bulu Tangkis di Kabupaten Banyuasin*. 8(2), 247–256. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6684692>
- Kafrawi, M. F., Wismanadi, H., & Julianto, J. (2024). Rintisan Alat Bantu Opent Shoulder Trainer Aparatus Lantai Untuk Melatih Gerakan *Handstand* Pada Cabang Olahraga Senam Artistik. *Jurnal Review Pendidikan Dasar : Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian*, 10(1), 9–16. <https://doi.org/10.26740/jrpd.v10n1.p9-16>
- Larasati, D. P., Lesmana, R., Pratiwi, Y. S., & Lubis, V. M. T. (2021). Profil Daya Tahan Otot, Kekuatan Otot, Daya Ledak Otot, Dan Kelentukan Pada Atlet Senam Ritmik Kota Bandung Menurut Standar Koni Pusat. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*, 1(1), 32. <https://doi.org/10.51671/jifo.v1i1.75>
- Mirwansyah, D. R., Baskora, R., & Putra, A. (2020). Pengaruh Latihan Sirkuit Training terhadap Gerakan Handspring untuk Atlet Junior Senam Artistik di

- Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1 (Edisi Khusus 1), 166–173.  
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes/article/view/39738/17685>
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Alfabeta.
- Okilanda, A., Dlis, F., Humaid, H., & Putra, D. D. (2020). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berlatih Terhadap Teknik Dasar Sepakbola Sekolah Sepakbola Beji Timur U-13. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(1), 80–89. <https://doi.org/10.31949/educatio.v6i1.280>
- Parlindungan, M. D., Giartama, G., Victorian, A. R., & Bayu, W. I. (2022). Pengaruh latihan push-up terhadap hasil lemparan ke dalam. *Jurnal Ilmu Keolahraaan*, 5(1), 54. <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i1.52545>
- Pasaribu, A. M. N. (2022). *Buku Ajar Senam Dasar* (T. A. Marlin (ed.); 1st ed.). INSAN CENDEKIA MANDIRI.
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 107–116.
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119–132. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19356>
- Purnomo, E. (2019). Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33>
- Putri, A. E., Donie, Fardi, A., & Yenes, R. (2020). *Metode Circuittraining Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bola Basket*. 2, 680–691.
- Rasyono, A. W. (2018). Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai Untuk Pembelajaran Senam Dasar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahraaan

- Universitas Jambi Atri. *Jurnal Segar, 2018 - Journal.Unj.Ac.Id*, 11–20.
- Reno, R., Iyakrus, I., Usra, M., Hartati, H., Yusfi, H., & Bayu, W. I. (2022). Pengembangan Model Program Latihan Untuk Meningkatkan Kebugaran Fisik Atlet Atletik. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 10(2), 89. <https://doi.org/10.32682/bravos.v10i2.2426>
- Ricky, Z. (2020). Studi Eksperimen Pengaruh Latihan Jump In Place Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 5(2), 150–159. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6230>
- Robiansyah, M. F., & Amiq, F. (2020). Pengembangan Model Latihan (*Circuit training*) Dalam Permainan Futsal. *Injury and Health Risk Management in Sports*, 433–437. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-60752-7\\_66](https://doi.org/10.1007/978-3-662-60752-7_66)
- Roma, Victorian, A. R., Bayu, W. I., & Destriana. (2024). *Running ABC : A training method for optimizing the running speed of student athletes*. 7(2), 162–169.
- Setiawan, A., Yudiana, Y., Ugelta, S., Oktriani, S., Budi, D. R., & Listiandi, A. D. Pengaruh Keterampilan Motorik (Tinggi) dan Model Pembelajaran (Kooperatif). *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 59–65. <https://doi.org/10.17509/tegar.v3i2.24513>
- Sianturi, R. (2022). Uji homogenitas sebagai syarat pengujian analisis. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 8(1), 386–397. <https://doi.org/10.53565/pssa.v8i1.507>
- Silitonga, D. H., Indra Bayu, W., & Solahuddin, S. (2022). Latihan Variasi Jarak Servis terhadap Ketepatan Servis Atas Bola Voli. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 7(2), 108–117. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jscpe/article/view/56701>
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar Evaluasi Pendidikan* (Vol 2). Rajawali Pers.
- Susanto, N., & Lismadiana. (2016). Manajemen Program Latihan Sekolah Sepakbola (Ssb) Gama Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4(April), 111–121.

vfile:///C:/Users/ACER/Downloads/pdf latihan beban dan kekuatan otot.pdf

- Trisnawan, G. R. (2018). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tenis Jawa Timur. *Universitas Negeri Surabaya, 1*, 1–5.
- Usra, M., Hartati, & Iyakrus. (2024). *Fasilitas Olahraga Outdoor di Taman Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. 11(1)*, 34–41.
- Usra, M., Malau, A. L. R., & Yusfi, H. (2023). Pengembangan Instrumen T Test Agility Berbasis Teknologi Switch. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 8(1), 94–102. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i1.2694>
- Van Kley, E. (2011). Latihan Weight Training Dengan Metode *Circuit training* Terhadap Hypertrophy Otot. *The Iowa Review*, 41(3), 55–56. 10.17077/0021-065x.7076
- Wahyudi, A. N. (2018). Pengaruh Latihan High Intensity Interval Training (Hiit) dan *Circuit training* Terhadap Kecepatan, Kelincahan, dan Power Otot Tungkai. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 1(2), 47. <https://doi.org/10.26740/jses.v1n2.p47-56>
- Wardana, B. K. (2016). *Analisis Gerakan Handspring Senam Artistik Dalam Perspektif Gerak Pada Biomekanik Olahraga. 4(5)*, 58–68.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi. 3(2)*, 96–102.
- Yusfi, H., Destriani, & Destriana. (2019). Evaluasi Program Pembinaan Puslatda Cabang Olahraga Anggar Sumatera Selatan Dalam Menghadapi Pon Jawa Barat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2), 77–84. <https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.9027>