

**PENGARUH LATIHAN *BODY TENSION* TERHADAP KEBERHASILAN  
*HAND STAND* PADA ATLET PEMULA KLUB SENAM PENGGURUS  
PROVINSI PERSATUAN SENAM SELURUH INDONESIA SUMATERA  
SELATAN**

**Skripsi oleh :**

**IBTAHOL ROZI**

**Nomor Induk Mahasiswa 56071006075**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
TAHUN 2012**

796<sup>s</sup>-44

ibt

P

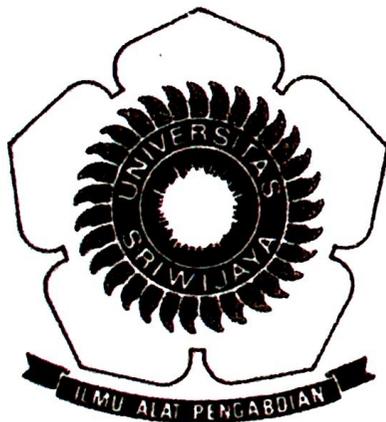
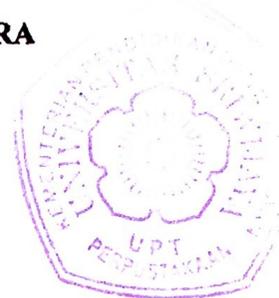
2012 **PENGARUH LATIHAN *BODY TENSION* TERHADAP KEBERHASILAN  
HAND STAND PADA ATLET PEMULA KLUB SENAM PENGGURUS  
PROVINSI PERSATUAN SENAM SELURUH INDONESIA SUMATERA  
SELATAN**

**Skripsi oleh :**

**IBTAHOL ROZI**

**Nomor Induk Mahasiswa 56071006075**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
TAHUN 2012**

**PENGARUH LATIHAN *BODY TENSION* TERHADAP KEBERHASILAN  
*HAND STAND* PADA ATLET PEMULA KLUB SENAM PENGGURUS  
PROVINSI PERSATUAN SENAM SELURUH INDONESIA SUMATERA  
SELATAN**

**Skripsi Oleh :**

**IBTAHOL ROZI**

**Nomor Induk Mahasiswa 56071006075**

**Program Studi Pendidikan jasmani dan kesehatan**

**Pembimbing I**



**Drs. Giartama. M.Pd  
Nip. 195707021985031001**

**Pembimbing II**



**Drs. Djumadin Syafril. M.Pd  
Nip. 195601241984031001**

**Disahkan,  
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang**



**Dr. H. Sukirno  
Nip. 195508101983031005**

Telah di ujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 30 Maret 2012

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Drs. Giartama, M.Pd



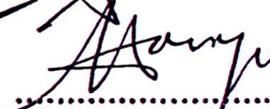
2. Sekretaris : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd



3. Anggota : Drs. Syaparuddin, M.Kes



4. Anggota : Drs. Muhaimin



5. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



Palembang, 1 Mei 2012

Diketahui Oleh  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd  
Nip. 195601241984031001

**Kupersembahkan skripsi ini kepada :**

- **Ayah dan Bundaku tercinta yang telah mengasuh dan membesarkanku**
- **Istriku Yasdiana dan Anak-anakku M. Aditiya Pratama dan Fahrobby Ramadhani**
- **Saudara-saudaraku tecinta yang selalu mendukungu**
- **Saudara-saudaraku seperjuangan dan almamaterku tercinta**

**“Satu untuk semua, semua untuk satu”**

**Motto :**

**“Sebaik –baik kamu adalah Orang yang belajar Al-Qur’an dan mengajarkannya” (H.R. Bukhari).**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmad dan hidayahnya, sehingapenulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada program Studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya.

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

- **Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A. Ph.D. selaku Dekan FKIP UNSRI**
- **Drs. Meirizal Usra M.Kes. selaku Prodi penjaskes periode 2004/2010**
- **Drs. Waluyo. M.Pd. selaku Prodi penjaskes periode 2010 s/d sekarang**
- **Drs. Giartama. M.Pd. selaku Pembimbing I**
- **Drs. Djumadin Syafril M.Pd. selaku Pembimbing II**
- **Drs. Muhaimin selaku dosen senam penjaskes UNSRI**
- **Drs. Syaparuddin. M.Kes. selaku Dosen penjaskes UNSRI**
- **Dra. Marsiyem. M.Kes selaku Dosen penjaskes UNSRI**
- **Drs. S.y.Muherman. M.Pd. selaku Dosen penjaskes UNSRI**
- **Hendra Basir. S.Pd Pelatih Fisik HPP Cabor Akurasi**
- **Faisal Riza. S.Pd Pelatih senam SumSel**
- **Samidin. S.Pd Guru penjaskes SD 153 Palembang**
- **Rizaldy Martin Zulfaasjkar.DJ. S.pd Pelatih tenis SumSel**
- **Staf Karyawan di FKIP UNSRI**
- **Pengprov Persani Sumatera Selatan**

Yang telah memberikan bantuan, baik secara moril serta saran dan sumbangsuhnya.

Mudah – mudahan Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan menjadi Literatur, khususnya bagi pengajar bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Palembang, Maret 2012

Penulis

## ABSTRAK

Permasalahan yang dikaji pada penelitian ini adalah “Apakah melalui latihan *body tension* pada pesenam tingkat pemula di klub senam pengprov Persani Sumsel dapat memperbaiki gerakan *hand stand*”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *body tension* terhadap keberhasilan *hand stand* pada atlet pemula klub senam Pengprov Persani Sumsel.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen lapangan dengan rancangan penelitian “*The extended randomized pretest posttest control group design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet senam pemula yang ada di klub Pengprov Persani Sumsel, yang berjumlah 70 orang atlet dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang atlet yang dibagi menjadi 2 kelompok dengan menggunakan teknik *sample random sampling*.

Kelompok 1 diberi perlakuan latihan *body tension* dengan bentuk latihan sirkuit training, sedangkan kelompok 0 tanpa perlakuan. Lama latihan 5 minggu dengan frekuensi latihan 5 kali perminggu, yaitu 25 kali pertemuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan setelah melakukan latihan *body tension*. Dari hasil tes awal kelompok eksperimen *hand stand* terlama 62,70 detik dan *hand stand* tercepat 11,30 detik, sehingga rata-rata kemampuan awal *hand stand* kelompok eksperimen adalah 29,86 detik dan setelah hasil tes akhir kelompok eksperimen *hand stand* terlama 93,60 detik dan *hand stand* tercepat 16,60 detik. Sehingga rata-rata akhir *hand stand* kelompok eksperimen adalah 32,24 detik.

Bahwa latihan *body tension* cukup signifikan terhadap kelompok yang diperlakukan *hand stand*. Karena kegiatan atlet setelah latihan baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen terkontrol sehingga ada peningkatan yang signifikan.

**Kata Kunci :** Elemen *Hand Stand*, latihan *Body tension* dan atlet Pemula.



## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
DAFTAR ISI .....	ii
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Pembahasan Masalah .....	3
1.3 Rumusan Masalah .....	3
1.4 Tujuan Penelitian .....	3
1.5 Manfaat Penelitian .....	3
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Latihan.....	4
2.2 Pengertian Body Tension .....	5
2.2.1 Tujuan Latihan Body Tension .....	6
2.2.2 Tahapan Latihan Body Tension .....	7
2.3 Pengertian Hand Stand .....	8
2.4 Kegiatan Orientasi untuk Berdiri Tangan (Hand Stand) .....	8
2.4.1 Variasi Hand Stand .....	11
2.4.2 Awalan Hand Stand .....	13
2.5 Sistem Otot yang Digunakan pada BodyTension .....	14
2.6 Kerangka Berfikir .....	14
2.7 Hipotesis .....	15
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian .....	16
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	17
3.3 Variabel Penelitian .....	17
3.4 Definisi Operasional Variabel .....	17
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian .....	18
3.5.1 Populasi Penelitian .....	18

3.5.2 Sampel Penelitian .....	18
3.6 Instrumen .....	19
3.7 Teknik Pengumpulan Data .....	19
3.8 Teknik Analisa Data .....	20
3.8.1 Uji Normalitas Data .....	21
3.8.2 Uji Hipotesis .....	22
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	24
4.1.1 Karakteristik Subjek .....	24
4.2 Deskripsi Data .....	24
4.3 Analisis Data .....	25
4.3.1 Uji Normalitas Data .....	25
4.4 Hasil Pembahasan .....	40
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	42
5.2 Saran .....	42
DAFTAR PUSTAKA .....	43
LAMPIRAN	
TABEL	

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang**

Senam merupakan salah satu dari 34 cabang olahraga unggulan yang di canangkan oleh Pemerintah Provinsi Sumatera Selatan, hal ini dapat dilihat dari program KONI Sumatera Selatan yang tergabung dalam program HPP (High Performance Program) untuk mendukung Sumatera Selatan memperbaiki posisi dari peringkat ke 14 pada PON XVII Tahun 2008, agar lebih baik lagi pada pelaksanaan PON XVIII Tahun 2012 di Riau, dan sebagai cabang olahraga yang diunggulkan. Senam dituntut untuk berprestasi pada tingkat daerah, nasional maupun internasional. Oleh sebab itu pengurus Provinsi Persani Sumatera Selatan dipandang perlu untuk melakukan pembinaan sejak usia dini, hal ini sudah dibuktikan oleh Pengprov Persani Sumatera Selatan dengan terpilihnya dua atlet senam Sumsel untuk mengikuti Program Indonesia Prima yang dipersiapkan untuk memperkuat tim senam Indonesia pada SEA GAMES ke XXVI Tahun 2011 di Palembang, Sumatera Selatan, dan 11 atlet sudah masuk program HPP, 3 atlet tergabung pada *squat* madya (senior) dan 9 atlet tergabung pada *squat* pratama (junior).

Prestasi cabang olahraga pada dasarnya merupakan interelasi dari banyak faktor yang saling berkaitan dan masing-masing menyumbangkan peranannya untuk mencapai sebuah prestasi. Faktor-faktor tersebut meliputi atlet itu sendiri, faktor kualitas latihan yang baik dan faktor pendukung lainnya. Untuk faktor yang berhubungan dengan atlet, terdapat berbagai penampilan yang seharusnya dimiliki oleh seorang atlet. Ini dilihat dari faktor fisik, faktor motorik, faktor mental dan emosional. Semua faktor tersebut merupakan faktor penentu dari sebuah pondasi dasar, (Depdiknas, 2004 : 1).

Pembinaan Senam sebaiknya dilakukan sejak usia dini, usia ini diyakini merupakan usia yang ideal untuk memulai latihan senam yang banyak menekankan pada unsur kelentukan dan kekuatan. Tubuh anak masih sangat fleksibel dan masih terbuka kemungkinan untuk terjadinya perubahan struktur serabut otot dalam tubuhnya akibat dari latihan. Dengan pertimbangan itu, para

pelatih meyakini bahwa beban-beban latihan yang diberikan kepada anak tidak akan memberikan pengaruh yang besar dan tidak terlalu beresiko cedera. (Depdiknas, 2004 : 4).

Dalam katagori senam pemula, penguasaan gerak sangat penting untuk diberikan, karena pada usia seperti ini seorang pesenam mudah untuk dilatih agar dapat mengembangkan elemen-elemen gerakan senam dasar ke pemecahan elemen gerakan yang lebih tinggi (sulit), dengan tehnik yang baik dan benar, (Mahendra, 2001 : 15)

Macam-macam gerakan dasar senam lantai yang tingkat kesulitannya lebih tinggi sangat banyak, dari beberapa gerakan dasar senam peneliti sangat tertarik untuk meneliti gerakan *hand stand*. Untuk gerakan/elemen *hand stand* ini, permasalahan utama terletak pada kekuatan otot kaki, paha, perut, dada, bahu, lengan dan tangan, dan kekencangan anggota tubuh. Teknik mengencangkan tubuh sangat menentukan kesempurnaan elemen *hand stand*, sebab meskipun bisa melakukan *hand stand*, jika kemampuan dasar mengencangkan tubuh (*body tension*) tidak dilatih maka kemampuan dari melakukan elemen *hand stand* tersebut tidak maksimal/sempurna, (Mace and benn 1982 : 86).

Penelitian eksperimen ini yang berkaitan dengan latihan *body tension* harus sesuai dengan teknik latihan yang benar. Dalam hal ini peneliti melihat tiga sudut pandang yaitu sikap awal, pelaksanaan lemparan kaki dan sikap akhir dari gerakan *hand stand*. Maka penelitian yang tepat dalam melatih keberhasilan *hand stand* adalah Pengaruh latihan *Body Tension* terhadap keberhasilan *Hand Stand*. Untuk itu, perlu diteliti :

1. Mengapa atlet senam pemula sulit melakukan gerakan *hand stand* dengan baik ?
2. Apakah latihan *body tension* dapat meningkatkan keberhasilan *hand stand* ?

Berdasarkan pada uraian tersebut di atas peneliti tertarik untuk meneliti gerakan/elemen *hand stand*. Oleh sebab itu, judul yang akan diteliti adalah “Pengaruh latihan *body tension* terhadap keberhasilan *hand stand* pada atlet pemula klub senam Pengprov Persani Sumsel”.

## 1.2. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi yang telah dikemukakan agar penelitian tidak terlalu luas, maka penelitian ini dibatasi pada :

1. Hanya pada pesenam pemula yang ada di Pengprov Persani Sumsel.
2. Pelaksanaannya menggunakan pengaruh latihan *body tension* terhadap keberhasilan *hand stand*.

## 1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “Apakah melalui latihan *body tension* pada pesenam tingkat pemula di klub senam Pengprov Persani Sumsel dapat memperbaiki gerakan *hand stand* ?

## 1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah melalui latihan *body tension* pada pesenam tingkat pemula di klub senam Pengprov Persani Sumatera Selatan dapat memberi pengaruh yang nyata terhadap keberhasilan gerakan *hand stand* dengan baik dan benar.

## 1.5. Manfaat penelitian

Manfaat dari penelitian ini yaitu bagi peneliti dapat dijadikan pedoman, dalam rangka menentukan salah satu teknik melatih dan mengajar yang lebih baik pada cabang olahraga senam khususnya teknik melatih gerakan *hand stand*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. (2007): Kinesiologi Olahraga, Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya, Palembang.
- Adisuyanto Aka, Biasworo. (2009): Cerdas dan bugar dengan senam lantai: Seri olahraga kesehatan pelajar, PT Gramedia Widiasarana Indonesia, Surabaya.
- Arikunto, Suharsimi (2006): Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik, PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Bompa, Tudor O (1994): Theory and Methodology of Training, the key to athletic performance, Terjemahan, program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran, Bandung.
- Depdiknas. (2004): Instrumen pemanduan bakat senam, Direktorat olahraga pelajar dan mahasiswa, Dirjen olahraga Departemen Pendidikan Nasional, PB Persani.
- Edisi Kedua. (1991): Kamus Besar Bahasa Indonesia, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Balai Pustaka, Jakarta.
- Goodman, Paul dan Dkk (2003): Journal Performance Training, Core training stability ball workouts, NSCA<sup>s</sup>, volume 2, number 6 / www. Nsca-lift.Org/ Perform.
- Harsono. (1988): Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching, P2LPTK, Jakarta.
- John dan Mary Jean Traetta. (2008): Dasar – dasar Senam, Angkasa, Bandung.
- Johnson, Brad (june 3, 2002 0.5:0.7 PM) Gymnastics-Tension-Exercises.  
<http://www.dragon.com/articles/gymnastics-tension-exercises>.
- Kaneko, Akitomo (1976): Olympic Gymnastics, Starling publishing Co. INC. New York, London and Sydney.
- Mardalis. (2009): Metode Penelitian suatu pendekatan proposal, Bumi Aksara, Jakarta.

- Mahendra, Agus (2001): Pembelajaran senam di sekolah dasar: Sebuah pendekatan pembinaan pola gerak dominan, Direktorat jendral olahraga, Depdiknas, Jakarta.
- Mace, Roger and Benn, Barry. (1982): *Gymnastic Skills, the theory and practice of teaching and coaching*, Batford Academic Educational LTD, London.
- Sugiyono. (2011): *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R dan D*, Alfabeta, Bandung.