

TESIS

**PENGARUH LATIHAN GERAKAN DASAR *ROLL KIEP* DAN USIA
TERHADAP TEKNIK GERAKAN DASAR SENAM LANTAI
*HANDSPRING***



Oleh:

**Em-ha Choiruttamimi Muisma
NIM: 20732251042**

**Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan
gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
PROGRAM PASCA SARJANA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2022

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui perbedaan gerakan senam lantai handspring berdasarkan periode program latihan rollkiep 3x1 minggu dan 4x1 minggu, mengetahui perbedaan gerakan senam lantai handspring berdasarkan usia 7-10 tahun dan 11-13 tahun dan mengetahui interaksi program latihan rollkiep periode 3x1 minggu dan 4x1 minggu dengan usia 7-10 tahun dan 11-13 tahun dalam menentukan gerakan dasar senam handspring.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan kelompok uji coba perlakuan latihan *roll kiep* terhadap teknik dasar gerakan dasar senam *handspring*. Sampel dalam penelitian ini adalah anak SELABORA UNY dan senam lantai Bantul. Desain penelitian yang digunakan adalah Anava dua jalur pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Metode yang digunakan adalah metode penelitian dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan gerakan senam lantai *handspring* dengan penilai seorang juri. Analisis data menggunakan Anava .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pada metode latihan *rollkiep* 3x1 minggu dan 4x1 minggu terhadap gerakan dasar senam *handspring*, terdapat pengaruh signifikan pada usia 7-10 tahun dan 11-14 tahun terhadap gerakan dasar senam lantai *handspring* dan terdapat interaksi yang signifikan dan kuat antara pengaruh metode latihan *rollkiep* (3x1 minggu dan 4x1 minggu) dan perbedaan usia terhadap gerakan dasar senam lantai *handspring*.

Kata kunci : Latihan *rool kiep*, Gerakan dasar, Keterampilan *handspring*.

**THE EFFECT OF ROLL KIEP BASIC MOVEMENT EXERCISES AND
AGE ON THE BASIC TECHNIQUES OF HANDSPRING FLOOR
GYMNASTICS MOVEMENTS**

By:

Em-ha Choiruttamimi Muisma

20732251042

ABSTRACT

The purpose of this research was to find out the differences in handspring artistic gymnastics movements based on the rollkiep exercise program for a period of 3x1 every week and 4x1 every week, knowing the differences in handspring artistic gymnastics movements based on 7-10 years and 11-13 years, and knowing the interaction of rollkiep exercise programs for periods of 3x1 every week and 4x1 every week with the age of 7-10 years and 11-13 years in determining the basic movements of handspring gymnastics.

This research used an experimental method, with a trial group of rollkiep exercise treatment of the basic movement techniques of handspring gymnastics. The samples in this study were children of SELABORA UNY and the members of artistic gymnastics in Bantul. The research design used was a two-lane Anava at a significance level of $\alpha=0.05$. The method used is research methods and its data collection techniques using tests and measurements. The instruments used are skills test in handspring artistic gymnastics movements with an appraiser of a jury and data analysis using Anava.

The results showed that there is a significant influence on the 3x1 every week and 4x1 every week rollkiep exercise methods on the basic movements of handspring gymnastics, there was a significant influence on the age of 7-10 years and 11-13 years on the movement of handspring artistic gymnastics, and there was a significant and strong interaction between the influence of the rollkiep exercise method (3x1 every week and 4x1 every week) and the age difference on handspring floor gymnastics movements.

Key words: Roll kiep exercises, Basic movement, Handspring skills.

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Tesis

PENGARUH LATIHAN GERAKAN DASAR *ROLL KIEP* DAN USIA
TERHADAP TEKNIK GERAKAN DASAR SENAM LANTAI *HANDSPRING*

Disusun Oleh:

Em-Ha Choiruttamimi Muisma

NIM. 20732251042

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Tesis Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Yogyakarta.

Pada Tanggal Agustus 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fx. Sugiyanto, M.Pd. (Pembimbing/Penguji)		26-10/22
Prof. Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S (Ketua / Penguji)		25/10:2022
Dr. Abdul Alim, M.Or. (Sekertaris/Penguji)		25-10-22
Prof. Dr. Tomoliyus, M.S. (Penguji Utama)		25-10-22
.....

Yogyakarta, Agustus 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed

NIP. 196407071988121001

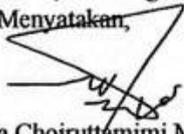
SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Em-Ha Choiruttamimi Muisma
NIM : 20732251042
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Judul TAT : Pengaruh Latihan Gerakan Dasar *Rool Kiep* Dan Usia
Terhadap Teknik Gerakan Dasar Senam Lantai
Handspring.

Menyatakan bahwa tesis ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang diterbitkan atau ditulis orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Agustus 2022
Yang Menyatakan,


Em-Ha Choiruttamimi Muisma
NIM. 20732251042

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN GERAKAN DASAR *ROLL KIEP* DAN USIA
TERHADAP TEKNIK GERAKAN DASAR SENAM LANTAI
HANDSPRING

EM-HA CHOIRUTTAMIMI MUISMA

NIM. 20732251042

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan
Program Studi Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis

Pembimbing,



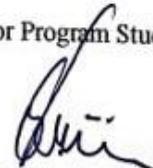
Prof. Dr. Fx. Sugiyanto, M.Pd.
NIP. 195603151979031006

Mengetahui:
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

Koordinator Program Studi,



Prof. Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP. 196004071986012001

MOTTO

“Hidup sekali, hiduplah yang berarti”

(Em-ha Choiruttamimi Muisma)

PERSEMBAHAN

Tesis ini penulis persembahkan kepada:

1. Jurusan Pendidikan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
2. Kedua orang tua, Ayahanda Muhsan Jazuli, S.Pd dan Ibunda Istiqomah, S.Pd Terima kasih atas semua jerih payah, nasihat dan do'a yang selalu diberikan hingga sampai pada titik ini. Semoga selalu sehat dan mendapat lindungan dari Allah SWT.
3. Muhammad Choirul Umam Muisa, Muhammad Faizaul Hakim, Muhammad Ikram Mulail, dan Zaida Wahyu Dwi Fatimah, kakak dan adik yang selalu memberikan support, nasihat dan motivasi dari awal kuliah hingga pada titik ini. Semoga selalu sehat dan mendapat lindungan dari Allah SWT.
4. Iskarima Aquila Muissa keponakan yang selalu menimbulkan motivasi baru untuk segera menyelesaikan tugas akhir ini.

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya untuk Allah SWT atas lindungan,rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh Latihan Gerakan Dasar *Rool Kiep* Dan Usia Terhadap Teknik Gerakan Dasar Senam Lantai *Handspring*” dengan baik.

Tesis ini dapat terwujud atas bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat Bapak Prof. Dr. Fx. Sugiyanto, M.Pd., selaku dosen pembimbing, ucapan terimakasih juga kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan Direktur Program Pascasarjana beserta staf yang telah banyak membantu penulis sehingga tesis ini terwujud.
2. Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga dan Sekprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga serta para dosen Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah memberikan bekal ilmu.
3. CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or dan Ratna Budiarti, M.Or selaku validator yang telah memberikan penilaian, saran dan masukan demi perbaikan instrumen.
4. Pengurus Selabora UNY dan Persatuan Senam Bantul atas izin, kesempatan, bantuan, serta kerjasamanya yang baik sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
5. Seluruh keluargaku tercinta yang senantiasa memberikan kasih sayang, dukungan, motivasi dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan lancar.
6. Teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana khususnya Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga angkatan tahun 2020 Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi pada penulis untuk selalu berusaha sebaik-baiknya dalam penyelesaian penulisan tesis ini.
7. Pihak-pihak lain yang telah membantu penyelesaian tesis ini yang tidak dapat dituliskan satu persatu.

Penulis mengucapkan banyak terimakasih, semoga Allah SWt selalu melimpahkan karunia, hidayah dan ilmu yang bermanfaat bagi kita semua. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis dan para. Amin.

Yogyakarta, Agustus 2022

Penulis

Em-ha Choiruttamimi Muisma

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
LEMBAR PERSETUJUAN	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI.....	7
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Senam Lantai.....	7

2.	Hakikat Latihan	23
3.	Hakikat Roll Kiep	29
4.	Anak Usia 7-14 tahun	36
B.	Penelitian yang Relevan.....	38
C.	Kerangka Berpikir.....	39
D.	Hipotesis Penelitian	40
BAB III METODE PENELITIAN		41
A.	Desain Penelitian	41
B.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	42
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	45
1.	Populasi.....	45
2.	Sampel	45
E.	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	45
F.	Teknik Analisis Data	46
1.	Uji Persyaratan Analisis.....	46
2.	Uji Hipotesis	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		48
A.	Hasil Penelitian	48
B.	Hasil Analisis Data	49
1.	Uji Prasyarat	49
2.	Uji Hipotesis	51
C.	Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		59
A.	Kesimpulan	59
B.	Implikasi Hasil Penelitian	59

C. Keterbatasan Penelitian.....	60
D. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Prinsip Kesiapan.....	25
Tabel 2. Unsur-Unsur Biomotor Senam	33
Tabel 3. Penelitian Relevan.....	38
Tabel 4. Desain faktorial 2x2	42
Tabel 5. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> gerakan dasar senam <i>Handspring</i>	48
Tabel 6. Uji Normalitas.	50
Tabel 7. Uji Homogenitas.....	50
Tabel 8. Hasil ANOVA Dua Jalur Pengaruh Latihan <i>Rollkiep</i> dan Usia	51
Tabel 9. Hasil ANOVA Pengaruh Periode Metode <i>Rollkiep</i> Terhadap Gerakan Dasar Senam Lantai <i>Handspring</i>	52
Tabel 10. Hasil ANOVA Pengaruh Usia Terhadap Gerakan Dasar Senam Lantai <i>Handspring</i>	53
Tabel 11. Interaksi Antara Pengaruh Metode Latihan <i>Rollkiep</i> (3x1 minggu dan 4x1 minggu) dan Perbedaan Usia Terhadap Gerakan Dasar Senam Lantai <i>Handspring</i>	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan Guling Depan	12
Gambar 2. Guling Kebelakang	12
Gambar 3. Lompat Harimau	13
Gambar 4. Gerakan <i>Handstand</i>	14
Gambar 5. Gerakan Meroda	15
Gambar 6. Gerakan Lompat Jongkok	16
Gambar 7. Gerakan <i>Head Stand</i>	17
Gambar 8. Gerakan Kayang	17
Gambar 9. Gerakan Sikap Lilin	18
Gambar 10. Gerakan Guling Lenting	19
Gambar 11. Gerakan Split	21
Gambar 12. Gerakan <i>Handspring</i>	21
Gambar 13. Gerakan <i>Stut</i>	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	65
Lampiran 2. Surat Validasi	66
Lampiran 3. Data Pretest dan Posttest	68
Lampiran 4. Uji Normalitas	69
Lampiran 5. Uji Homogenitas	70
Lampiran 6. Uji ANAVA	71
Lampiran 7. Dokumentasi	73
Lampiran 8. Rubrik Penilaian.....	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia yang diarahkan dari pembentukan watak dan kepribadian, disiplin, sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional seseorang. Menurut Undang-Undang No. 3 tahun 2005, olahraga adalah kegiatan sistematis untuk mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

Manfaat yang ditimbulkan oleh kegiatan berolahraga, pada era modern saat ini sudah mulai dirasakan oleh orang-orang diseluruh penjuru dunia termasuk Indonesia. Selain olahraga yang sifatnya rekreasi dan kebugaran, perkembangan olahraga prestasi di Indonesia juga terjadi sangat pesat. Terbukti dengan banyaknya cabang olahraga yang ada di Indonesia yang terus berkembang hingga saat ini seperti senam, olahraga permainan, olahraga air dan olahraga beladiri. Menurut Agus Mahedra (2000:13), senam adalah latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi serta kontrol diri. Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur.

Senam biasa digunakan orang untuk rekreasi, relaksasi atau menenangkan pikiran, biasanya ada yang melakukannya di rumah, di tempat *fitness*, di *gymnasium* maupun di sekolah. Senam sudah diajarkan kepada anak-anak oleh orang tua ataupun pengajar olahraga disekolah. Senam sangat penting untuk pembentukan kelenturan tubuh, yang menjadi arti penting bagi kelangsungan hidup manusia. Menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) pengelompokkan senam terbagi menjadi 6 kelompok, yaitu senam artistik (*artistic gymnastic*), senam ritmik sportif (*sportive rhythmic gymnastics*), senam akrobatik (*acrobatic gymnastic*), senam aerobic sport (*sport aerobics*), senam trampoline (*trampolining*), dan senam umum (*general gymnastic*). Di Indonesia olahraga senam yang berkembang pesat

salah satunya adalah senam artistik. Senam artistik adalah salah satu senam yang paling populer di acara olimpiade olahraga. Baik itu Sea games, Asian games atau Olimpiade. Pada mulanya senam ini dilakukan hanya untuk membuat badan tumbuh dengan baik dan agar tubuh menjadi lebih sehat. Senam artistik adalah senam yang memadukan aspek tumbling dan akrobatik dari gerakan-gerakan yang dilakukan dengan bantuan alat. Dalam senam artistik terdapat beberapa jenis nomor senam yaitu senam lantai, palang horizontal, *all-round* perorangan, palang sejajar, kuda-kuda, gelang-gelang, kompetisi tim, palang seimbang, dan palang tidak sejajar atau palang bertingkat untuk kategori putra dan putri (Sukamti dan Budiarti 2017:32)

Menurut Sukamti&Budiarti (2017: 55-70) dalam senam lantai terdapat beberapa gerakan dasar seperti *forward roll*, *backward roll*, *tiger sprong*, *hand stand*, meroda, lompat jongkok, *round off*, lompat kangkang, *headstand/kopstand*, kayang, sikap lilin, *salto*, *roll kiek*, *split*, *hand spring*, dan *stut*. *Hand spring* adalah suatu bentuk gerakan melentingkan badan dengan terlebih dahulu bertumpu pada kedua belah telapak tangan.

Gerakan *hand spring* sendiri merupakan bagian dari gerakan dasar senam lantai, yang biasanya digunakan sebagai gerakan sambungan gerakan lainnya seperti gerakan *hand spring to front flip*, *hand spring to tiger sprong* dan lain-lain. Gerakan *hand spring* merupakan suatu gabungan gerakan senam kuncian *roll kiek* diawali dengan berdiri dan melentingkan tubuh secara berkesinambungan dengan akhiran berdiri tegak. Dari hasil pengamatan dilapangan gerakan *hand spring* tidak banyak dikuasai oleh para atlet senam. Hal tersebut dikarenakan untuk dapat melakukan gerakan *hand spring* yang sempurna atlet senam harus terlebih dahulu menguasai gerakan dasar *roll kiek terlebih dahulu*. Gerakan tersebut dirasa sedikit sulit untuk dilakukan karena perlu adanya biomotor pendukung yang seimbang dari kelenturan, kekuatan dan koordinasi dari atlet senam tersebut.

Dalam gerakan *hand spring* dibutuhkan biomotor yang mumpuni seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan reaksi, kelenturan/kelentukan, kelincahan, keseimbangan dan tidak lupa koordinasi tubuh yang bagus. Sukamti&Budiarti (2017: 55-70) *hand spring* adalah suatu gerakan melentingkan badan dengan terlebih dahulu bertumpu pada kedua belah telapak tangan.

Dalam perkembangan motorik anak usia 7-11 tahun menunjukkan adanya kecenderungan yang berbeda dibanding pada masa sebelumnya dan juga pada masa sesudahnya. Keterampilan teknis khusus diekspresikan oleh kompleks keterampilan, kapasitas pesenam yang relatif stabil dan bakat yang mengkondisikan keberhasilan pencapaian komposisi artistik dan teknis yang berbeda pada alat senam, dilakukan dengan keanggunan, plastisitas, akurasi, efisiensi kualitatif dan kuantitatif dan konsumsi energi yang rendah (Buftea, 2013). Untuk memungkinkan pesenam muda berhasil mengeksekusi elemen teknis kesulitan yang lebih tinggi di masa depan, pelatih / guru harus memperhatikan jangka panjang silabus juga dan harus bekerja sesuai dengan skema: “ketika mempelajari elemen teknis, seseorang harus pergi dari tujuan utama ke situasi konkret dan kembali ke tujuan utama”, tetap terkendali secara keseluruhan proses pembelajaran, berdasarkan perspektif (Boloban, 2011; Potop, 2015). Kecenderungan perbedaan yang terjadi adalah dalam hal kepesatan dan pola pertumbuhan yang berkaitan dengan proporsi ukuran bagian-bagian tubuh. Pada masa anak usia 7-11 tahun pertumbuhan fisik anak laki-laki dan anak perempuan sudah mulai menunjukkan kecenderungan semakin tampak meningkat. Pada masa tersebut terjadi perkembangan kemampuan fisik yang semakin jelas terutama dalam hal kekuatan fleksibilitas, keseimbangan dan koordinasi. Sejalan dengan pertumbuhan fisik dimana anak semakin tinggi dan semakin besar, maka kemampuan fisik pun meningkat. Beberapa kemampuan fisik yang cukup nyata perkembangannya pada masa ini adalah kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan dan koordinasi. Pertumbuhan fisik anak usia 7-11 tahun anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat serta belajar berbagai keterampilan. Pembelajaran yang efisien, dalam berbagai tahap pelatihan teknis, hanya dapat dipastikan jika tahapan dan isi pembelajaran berkaitan erat dengan efisiensi kriteria (Platonov, 2004: 301). Mempelajari teknik berbagai cabang olahraga umumnya dicirikan oleh hukum dan tahapan mempelajari tindakan dan tindakan motorik, tentu saja dengan beberapa fitur spesifik dan diferensial yang ditentukan oleh rincian cabang olahraga (Dragnea, Mate & Teodorescu, 2002: 281). Dalam proses latihan senam yang dilakukan seringkali anak-anak usia 7-11 tahun belum menguasai gerakan *hand spring* dengan baik. Pada usia ini anak sedang mengalami

masa peralihan, anak akan mengalami perubahan gerakan senam lantai yang lambat dan relative lambat pada tiap individu. Sedangkan tingkat kesulitan yang dimiliki gerakan *hand spring* memiliki tingkatan yang sulit dan memerlukan dasar gerakan *roll kiep* yang baik untuk melakukan gerakan dasarnya agar gerakan tersebut menjadi sempurna. Asimetri dalam senam mendukung kinerja yang bagus dan mungkin juga memiliki implikasi sebagai mekanisme cedera, oleh karena itu, pemahaman tentang konsep ini dapat bermanfaat bagi pelatih dan klinisi (Exell, Timothy A. Robinson, Gemma Irwin, Gareth, 2016). Perbaikan pada gerak dasar *roll kiep* anak usia 7-11 tahun dapat terjadi dengan pengawasan yang lebih dari para pelatih.

Melihat permasalahan di atas, tugas akhir ini melakukan pembahasan terhadap pengaruh latihan *roll kiep* terhadap gerakan *hand spring* anak senam selabora UNY. Adapun permasalahan yang sama terjadi di beberapa penelitian seperti dalam jurnal (Mulyana, Fegie Rizkia, Gumilar, Ridwan-2019) "*Application of Progressive Method on Handspring Skill Learning Outcomes in Vaulting Table*", (Rosamond, E. L., Yeadon, M. R. 2009) "*The biomechanical design of a training aid for a backward handspring in gymnastics*", (Heinen, Thomas Vinken, Pia M. Jeraj, Damian Velentzas, Konstantinos 2013) "*Movement regulation of handsprings on vault*", (Hart, Elspeth Meehan, William P. Bae, Donald S. D'Hemecourt, Pierre Stracciolini, Andrea 2018) "*The Young Injured Gymnast: A Literature Review and Discussion*", (Levine, Daniel Olaleye, David Shifrin, Matthew Cheng, Alan Leonardo, Kevin Ishii, Hiroshi 2019) "*AUFLIP - An auditory feedback system towards implicit learning of advanced motor skills*" dari berbagai kumpulan masalah dalam gerakan *handspring* diatas perlu diadakan penelitian tentang pengaruh *roll kiep* untuk mengatasi permasalahan gerakan senam *hand spring* tersebut. Peneliti akan melakukan sebuah penelitian yang berjudul Pengaruh Latihan *Roll Kiep* Terhadap Teknik Dasar Gerakan *Hadspring* Dalam Senam Lantai Selabora UNY dan senam lantai Bantul.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka

permasalahan- permasalahan yang mungkin bisa diangkat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh latihan *roll kiep* terhadap gerakan *handspring* yang baik untuk senam lantai Selabora UNY dan senam lantai Bantul.
2. Perkembangan motorik anak usia 7-13 tahun menunjukkan adanya kecenderungan yang berbeda dibanding pada masa sebelum dan sesudahnya.
3. Gerakan dasar *roll kiep* memiliki keterkaitan lanjutan dengan gerakan *handspring* sehingga anak selabora UNY dan senam lantai Bantul harus memiliki dasar *roll kiep* yang baik.
4. Anak selabora UNY dan senam lantai Bantul tidak bisa melakukan gerakan *handspring* dengan teknik dasar yang sempurna.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi pada pengaruh latihan *Rool Kiep* terhadap gerakan senam lantai (*Hand Spring*) anak selabora UNY dan senam lantai Bantul.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahannya adalah:

1. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *roll kiep* dengan latihan 3x1 minggu latihan dan 4x1 minggu latihan terhadap gerakan senam lantai *handspring*?
2. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *roll kiep* yang dilakukan anak 7-10 tahun dan 11-13 tahun terhadap gerakan senam lantai *handspring*?
3. Apakah terdapat interaksi progam latihan *roll kiep* 3x1 minggu dan 4x1 minggu dengan usia 7-10 tahun dan 11-13 tahun pada Gerakan senam lantai *hand spring* ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui perbedaan gerakan senam lantai *handspring* berdasarkan periode program latihan *rollkiep* 3x1 minggu dan 4x1 minggu.
2. Mengetahui perbedaan gerakan senam lantai *handspring* berdasarkan usia 7-10 tahun dan 11-13 tahun.
3. Mengetahui interaksi program latihan *rollkiep* periode 3x1 minggu dan 4x1 minggu dengan usia 7-10 tahun dan 11-13 tahun dalam menentukan gerakan dasar senam *handspring*.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang akan dilaksanakan dapat memberikan manfaat dan kontribusi kepada insan olahraga, terutama dalam olahraga senam artistik. Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah:

1. Secara Teori

- a. Berusaha mengetahui pengaruh perbedaan usia dan perbedaan periode program latihan *rollkiep* terhadap gerakan dasar senam *handspring*.
- b. Berusaha menemukan interaksi perbedaan usia dan periode latihan *rollkiep* terhadap gerakan dasar senam *handspring*.

2. Secara Praktis

- a. Penelitian ini secara praktis membantu kesulitan pelatih dalam melatih khusus gerakan dasar senam *handspring*.
- b. Membantu pelatih mengembangkan potensi pesenam artistik.
- c. Memberikan tambahan wawasan program latihan khusus *handspring* bagi pelatih senam artistik usia 7-13 tahun.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Hakikat Senam Lantai

a. Pengertian dan Karakteristik Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari enam macam kelompok senam. Senam itu sendiri terdiri dari senam artistik, senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam *aerobic sport*, senam trampolin, dan senam umum. Senam artistik saat ini telah mencatat kemajuan yang luar biasa, membuktikan bahwa itu berkembang sesuai dengan olahraga kinerja tetapi juga memiliki fitur-fitur penting yang spesifik (Buftea & Victor, 2017), seperti (Arkaev & Suchilin, 2004) peningkatan penguasaan olahraga, peningkatan komponen yang menjamin pelatihan pesenam putri elit. Senam lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam artistik di mana senam artistik ini menurut Budi Sutrisno (2010) merupakan salah satu cabang olahraga yang unsur gerakannya seperti mengguling, melenting, keseimbangan lompat, serta loncat. Untuk dapat melakukan gerakan-gerakan senam lantai, kamu harus melakukan banyak latihan secara teratur. Menurut Deffri Anggara, Feby Elra Perdima (2021), “Senam adalah olahraga dengan gerakan–gerakan latihan fisik secara sistematis, dan dirangkai secara keseluruhan dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis”. Berdasarkan materi yang ada dalam latihan senam lantai, keterampilan tersebut di atas terbagi ke dalam unsur gerakan yang bersifat statis (diam ditempat) dan dinamis (berpindah tempat). Keterampilan senam lantai yang bersifat statis meliputi: kayang, sikap lilin, splits, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua tangan dan lain sebagainya. Sedangkan keterampilan senam lantai yang bersifat dinamis meliputi: guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda dan lain sebagainya. Bentuk latihan senam lantai itu sendiri dapat dipisahkan dalam beberapa kelompok, ditinjau dari tempat (diam ditempat) dan bergerak. Kelompok senam yang bergerak terdiri dari bergerak ke depan misalnya guling depan, lompat harimau, *handspring*, macam-macam kip, *walk over* muka, *round off*, salto. Sedangkan untuk yang

bergerak ke belakang misalnya guling belakang, *stut*, *walk over*, *hands spring* dan salto.

Ciri-ciri senam menurut Agus Mahendra (2001: 14), adalah sebagai berikut:

- 1) Apik, rapi, pasti, dan anggun.
- 2) Gerakan ritmis dan harmonis.
- 3) Banyak menggunakan kemampuan fisik dan kemampuan motorik.
- 4) Menggunakan gerakan yang melatih kelentukan.
- 5) Menggunakan kegiatan yang menantang siswa untuk berjuang melawan dirinya sendiri.
- 6) Menggunakan kegiatan-kegiatan gerak yang ekspresif.

b. Gerakan Dasar Senam Lantai

1) Pengertian Gerak Dasar

Gerak merupakan media untuk mengekspresikan apa yang ada dalam pikiran dan juga untuk mengalihkan kekuatan, kesedihan, kemarahan, kenikmatan, dan sebagainya (Mutiah, 2010: 168). Setiap anak dalam berkegiatan sehari-harinya selalu menggunakan gerak. Gerak yang dimaksud adalah gerak yang banyak melibatkan anggota tubuh seperti berlari, melompat, dan melempar. Dengan dipengaruhi usia dan intensitas gerakan, gerakan-gerakan tersebut akan berubah menjadi gerakan yang sempurna. Selain itu setiap anak normal mampu mengembangkan bermacam-macam gerakan. Berbagai macam gerakan tersebut disebut dengan pola gerak dasar (Widodo, 2010: 244). Keterampilan fisik merupakan fondasi untuk mengembangkan semua faktor dalam latihan (Bompa & Gregory, 2009: 58). Keterampilan gerak dasar merupakan bangunan dasar untuk aktivitas fisik dan olahraga ke depannya seperti halnya abjad ABC dalam pengenalan huruf (Goodway, dkk 2006). Bakhtiar (2015: 8) mendefinisikan gerak dasar merupakan keterampilan yang menggunakan peran otak besar, kekuatan otot tubuh yang melibatkan lengan dan kaki yang digunakan dalam sebuah latihan atau untuk mencapai tujuan gerakan, seperti melempar sebuah bola, melompat, atau meloncat melewati gerakan air, atau menjaga keseimbangan.

Menurut Ma'mun&Saputra (2000: 20) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu:

a) Kemampuan *locomotor*

Kemampuan locomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur dan lari seperti kuda berlari (gallop).

b) Kemampuan *non locomotor*

Kemampuan non locomotor dilakukan di tempat. Tanpa ada ruang gerak yang memadai kemampuan non locomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dan lain-lain.

c) Kemampuan manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk *item*: berjalan (gerakan langkah) dalam ruang. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari:

- a) Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang).
- b) Gerakan menerima (menangkap) objek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat bantalan karet (bola medisn) atau macam: bola yang lain.
- c) Gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola.

2) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gerak Dasar

Menurut Ma'mum&Saputra (2000: 70) menyatakan untuk pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi banyak faktor. Faktor-faktor tersebut secara umum dibedakan menjadi tiga hal yang utama, yaitu:

a) Faktor Pribadi (*Personal Factor*)

Setiap orang (pribadi) merupakan individu yang berbeda-beda, baik dalam hal fisik, mental emosional, maupun kemampuan-kemampuannya. Faktor-faktor pribadi yang mempengaruhi keterampilan adalah:

(1) Ketajaman Indra

Kemampuan indra untuk mengenal tampilan rangsang secara akurat.

(2) Persepsi

Kemampuan untuk membuat arti dari situasi yang berlangsung.

(3) Intelegensi

Kemampuan untuk menganalisis dan memecahkan masalah serta membuat keputusan-keputusan yang berhubungan dengan penampilan gerak.

(4) Ukuran Fisik

Adanya tingkatan yang ideal dari ukuran tubuh yang diperlukan untuk sukses dalam cabang olahraga tertentu.

(5) Pengalaman Masa Lalu

Keluasan dan kualitas pengalaman masa lalu yang berhubungan dengan situasi dan tugas gerak yang dipelajari saat ini.

(6) Kesanggupan

Terdiri dari kemampuan, keterampilan dan pengetahuan yang dikembangkan secara memadai untuk menyelesaikan tugas dan situasi yang dipelajari saat ini.

(7) Emosi

Kemampuan untuk mengarahkan dan mengontrol perasaan secara tepat sebelum dan pada saat melaksanakan tugas.

(8) Motivasi

Yaitu kehadiran semangat dalam tingkat optimal untuk bisa menguasai keterampilan yang dipelajari.

(9) Sikap

Adanya minat dalam mempelajari dan memberi nilai pada kegiatan yang sedang dilakukan.

(10) Faktor-faktor Kepribadian yang lain

Hadirnya sifat ekstrim seperti agresif, kebutuhan berafiliasi, atau perilaku lain yang dapat atau tidak dapat dimanfaatkan, tergantung situasi yang terjadi.

(11) Jenis Kelamin

Pengaruh komposisi tubuh, pengalaman, faktor-faktor budaya pada pelaksanaan kegiatan dan keinginan untuk berprestasi

(12) Usia

Pengaruh usia kronologis dan kematangan pada kesiapan dan kemampuan untuk mempelajari dan menampilkan tugas tertentu.

b) Faktor Proses Belajar (*Learning Process*)

Dalam pembelajaran gerak, proses belajar yang harus diciptakan adalah yang dilakukan berdasarkan tahapan-tahapan yang digariskan oleh teori-teori belajar yang diyakini kebenarannya serta dipilih berdasarkan nilai manfaatnya. Gerakan kaki dalam situasi tertentu dapat memengaruhi gerakan batang tubuh karena interaksi torsi bersama (Enoka, 2002). Teori-teori belajar mengarahkan untuk memahami tentang metode pengajaran yang efektif.

c) Faktor Situasional

Sesungguhnya faktor situasional yang dapat mempengaruhi kondisi pembelajaran adalah lebih tertuju pada keadaan lingkungan. Faktor situasional antara lain sebagai berikut: tipe tugas yang diberikan, peralatan yang digunakan termasuk media pembelajaran, serta kondisi sekitar dimana pembelajaran itu dilangsungkan. Penggunaan peralatan serta media belajar akan mempengaruhi keberhasilan dalam menguasai keterampilan yang dipelajari.

3) Macam-Macam Gerak Dasar Senam Lantai

Teknik dasar dalam senam lantai untuk anak usia dini 6-12 tahun adalah:

1.) Guling kedepan (*Forward roll*)

Menurut Roji (2004:115) yang dimaksud dengan berguling ke depan ialah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, dan panggul bagian belakang. Guling depan adalah gerakan berputar ke depan dengan posisi badan membulat dan dilakukan dilantai atau matras. Adapun langkah-langkah untuk melakukan guling depan (Sukamti&Budiarti, 2017:56):

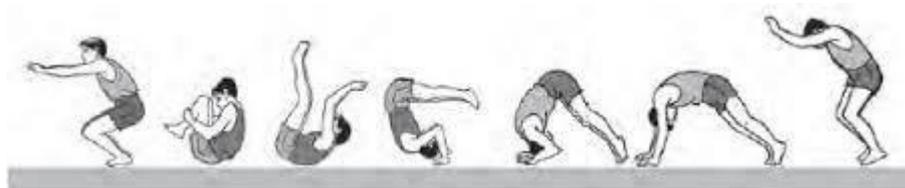


Gambar 1. Gerakan Guling Depan
<https://haloedukasi.com/roll-depan>

- a) Berdiri tegak, kedua tangan lurus disamping badan
- b) Angkat kedua tangan kedepan, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan di atas matras
- c) Siku kesamping, masukkan kepala di antara kedua tangan.
- d) Sentuhkan bahu ke matras.
- e) Bergulinglah ke depan.
- f) Lipat kedua lutut, tarik dagu dan lutut ke dada dengan posisi tangan merangkul ke lutut.
- g) Sikap akhir guling depan adalah jongkok kemudian berdiri tegak.

2.) Guling kebelakang (*Backward roll*)

Menurut Roji (2004:115) yang dimaksud dengan berguling ke belakang ialah gerakan yang berguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari pinggul bagian belakang, pinggang, punggung dan tengkuk. Guling belakang adalah gerakan berputar kebelakang dengan posisi badan membulat dan dilakukan ke lantai. Posisi awal guling ke belakang (Sukamti&Budiarti, 2017:57):



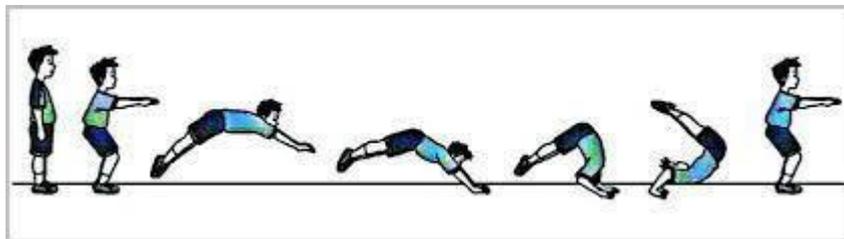
Gambar 2. Guling Kebelakang
<https://edukasicenter.blogspot.com/2015/08/latihan-melakukan-gerakan-guling->

depan.html)

- a) Posisi jongkok, kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.
- b) Kepala menunduk dan dagu rapat ke dada.
- c) Kedua tangan berada disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas.
- d) Jatuhkan pantat ke belakang, badan tetap bulat.
- e) Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke belakang kepala.
- f) Pada saat kedua ujung kaki menyentuh matras di belakang kepala, keua telapak tangan menekan matras hingga tangan lurus dan kepala terangkat.
- g) Ambil sikap jongkok, dengan lurus kedepan sejajar bahu, lalu berdiri.

3.) Lompat harimau (*Tiger sprong*)

Secara prinsip loncat harimau tidak jauh berbeda dengan teknik gerakan roll ke depan. Loncat harimau adalah sikap loncatan membusur dengan kedua tangan lurus ke depan pada saat melayang dan diteruskan dengan gerakan mengguling ke depan dan sikap akhir jongkok. Cara melakukannya sebagai berikut (Sukamti&Budiarti, 2017:58):



Gambar 3. Lompat Harimau

(<https://id.theasianparent.com/gerakan-senam-lantai>)

- a) Berdiri tegak kedua lengan lurus di samping, pandangan lurus kedepan.
- b) Kedua kaki menolak pada papan tolak disertai ayunan lengan keatas, badan melayang, tangan menumpu pada pangkat kuda-kuda, dan pandangan dipusatkan di depan dekat tangan.
- c) Kedua tangan menolak dengan sekuat tenaga dan lutut dilipat ke dada, luruskan

tungkai saat berada diatas ujung kuda-kuda.

d) Sikap akhir jongkok terus berdiri.

4.) Berdiri dengan tangan (*Hand stand*)

Menurut Agus Mahendra (2001:240) poin penting saat headstand adalah memastikan bahwa tulang leher tidak terlalu melenting. Berdiri dengan tangan adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan dengan sikut-sikut lurus dan kedua kaki lurus keatas. Gerakan ini lebih baik dilakukan ditempat yang keras agar mudah melakukannya. Cara melakukannya (Sukamti&Budiarti, 2017:58-59):



Gambar 4. Gerakan *Handstand*

<https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5811893/perbedaan-headstand-dan-handstand-dalam-gerakan-senam-lantai>

- a) Sikap permulaan berdiri tegak, salah satu kaki berdiri kedepan.
- b) Bungkukkan badan, tangan menumpu pada matras selebar bahu lengan keras, pandangan sedikit kedepan, pantat didorong setinggi-tingginya, tungkai depan bengkok sedang tungkai belakang lurus.
- c) Ayunkan tungkai belakang ke atas, kencangkan otot perut.
- d) Kedua tungkai rapat dan lurus merupakan satu garis dengan badan dan lengan, pandangan diantara tumpuan tangan, badan dijulurkan ke atas.

5.) Meroda (*Carwheel/Redslag*)

Menurut Agus Mahendra (2001:275) adalah gerak dinamis yang berkelanjutan yang memindahkan berat badan dari kaki-tangan-tangankaki-kaki. Gerakan berlangsung ke depan dalam garis lurus, yang bergerak secara horizontal ketika

setiap bagian tubuh ditumpukan ke lantai.

Gerakan ini juga masuk dalam salah satu jenis senam lantai tanpa alat, yang bisa dilakukan sendiri atau dengan bantuan dari teman. Cara melakukannya (Sukamti&Budiarti, 2017: 59):



Gambar 5. Gerakan Meroda

(<https://quizizz.com/admin/quiz/5e34ff8c71b6a1001b05ccd5/penilaian-harian-bab-6-kelas-8>)

- a) Mula-mula berdiri tegak menyamping, kedua kaki dibuka sedikit lebar, kedua tangan lurus ke atas serong kesamping (menyerupai huruf V) dan pandangan ke dapan
- b) Kemudian jatuhkan badan ke samping kiri, letakkan telapak tangan ke samping kiri, kemudian kaki kanan terangkat lurus ke atas. Disusul dengan meletakkan telapak tangan di samping tangan kiri.
- c) Saat kaki kanan diayunkan, maka kaki kiri ditolak pada lantai, sehingga kedua kaki terbuka dan serong ke samping
- d) Kemudian letakkan kaki kanan ke samping tangan kanan, tangan kiri terangkat disusul dengan meletakkan kaki kiri di samping kaki kanan.
- e) Badan terangkat, kedua lengan lurus ke atas ke posisi semula.

6.) Lompat jongkok

Lompat jongkok merupakan salah satu gerakan melompat pada kuda-kuda lompat. Lompat jongkok memerlukan sikap jongkok pada waktu melewati kuda-kuda (atau meja). Cara melakukan lompat jongkok (Sukamti&Budiarti, 2017: 60) dengan panggul ditekuk atau menyudut yaitu lompatan dengan membuat sikap kangkang tanpa meluruskan badan terlebih dahulu. Teknik pelaksanaannya adalah sebagai

berikut (Sukamti&Budiarti, 2017: 61-62):



Gambar 6. Gerakan Lompat Jongkok
(<https://www.sportstars.id/read/sportpedia-4-tahap-melakukan-lompat-jongkok-dan-pengertiannya-JIM671>)

- a) Setelah awalan dan *take off*. Angkat panggul tinggi-tinggi.
- b) Pada saat tangan menyentuh peti atau kuda lompat, panggul ditekuk, tangan dibuka (gerakan ke samping)
- c) Tolakan tangan kuat dengan mengangkat dada dan kepala ke arah atas.
- d) Setelah kaki melewati peti lompat, luruskan badan dan rapatkan tungkai sebelum mendarat.
- e) Mendaratkan kedua kaki dengan rapat, lutut agak ditekuk.

7.) Berdiri dengan kepala (*Head stand/Kop stand*)

Headstand adalah gerakan berdiri terbalik dengan kepala sebagai tumpuan dan di bantu dengan kedua tangan untuk menopang. Gerakan *headstand* merupakan salah satu gerakan yang termasuk ke dalam senam lantai tanpa menggunakan alat. Gerakan *headstand* dapat dilakukan di lantai dengan alat bantu berupa matras untuk menghindari terjadinya cedera. Gerakan *headstand* merupakan pengembangan dari gerakan *handstand*. Untuk dapat melakukan gerakan *headstand* diperlukan kekuatan otot perut dan keseimbangan tubuh. Menurut Agus Mahendra (2001:240) poin penting saat *headstand* adalah memastikan bahwa tulang leher tidak terlalu melenting. Cara melakukan gerakan ini adalah (Sukamti&Budiarti, 2017: 62):

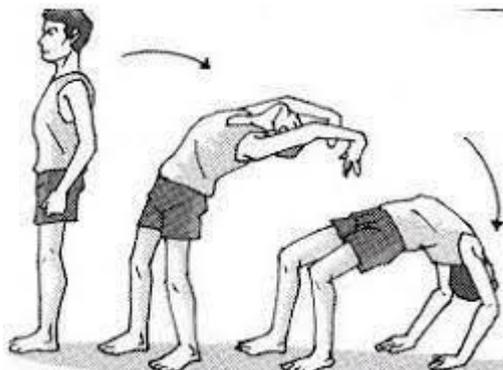


Gambar 7. Gerakan *Head Stand*
<https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5811893/perbedaan-headstand-dan-handstand-dalam-gerakan-senam-lantai>)

- a) Berdiri dengan kepala adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kepala dan ditopang oleh kedua tangan.
- b) Sikap permulaan membungkuk bertumpu pada dahi dan tangan. Dahi dan tangan membentuk segitiga sama sisi.
- c) Angkat tungkai keatas satu persatu bersamaan. Untuk menjaga agar badan tidak mengguling ke dapan, panggul ke dapan, dan punggung membusur.
- d) Berakhir pada sikap badan tegak, dan tungkai rapat lurus ke atas.

8.) Kayang

Kayang adalah posisi kaki bertumpu dengan empat titik dalam keadaan terbalik dengan meregang dan mengangkat perut dan panggul. Nilai dari pada gerakan kayang yaitu dengan menempatkan kaki lebih tinggi memberikan tekanan pada bahu dan sedikit pada pinggang. Manfaat dari gerakan kayang adalah untuk meningkatkan kelentukan bahu, bukan kelentukan pinggang. Cara melakukan gerakan kayang sabagai berikut (Sukamti&Budiarti, 2017: 63):

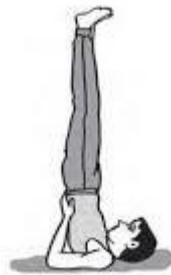


Gambar 8. Gerakan Kayang
(<https://manfaat.co.id/manfaat-kayang>)

- a) Sikap permulaan berdiri, kedua tangan menumpu pada pinggul.
- b) Kedua kaki ditekuk, siku tangan ditekuk, kepala di lipat ke belakang.
- c) Kedua tangan diputar ke belakang sampai menyentuh matras sebagai tumpuan.
- d) Posisi badan melengkung bagai busur.

9.) Sikap lilin

Sikap lilin merupakan sikap tidur terlentang kemudian kedua kaki diangkat keras di atas (rapat) bersama-sama, pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai. Dalam melakukan sikap lilin, kekuatan otot perut berfungsi untuk kedua tangan menopang pinggang. Cara melakukan gerakan sikap lilin adalah (Sukanti&Budiarti, 2017: 63-64):



Gambar 9. Gerakan Sikap Lilin

(<https://www.kompas.com/sports/read/2022/05/25/23000068/cara-mendarat-yang-benar-dalam-gerakan-sikap-lilin?page=all>)

- a) Tidur terlentang, kedua tangan di samping badan, pandangan ke atas.
- b) Angkat kedua kaki lurus ke atas dan rapat.
- c) Yang menjadi landasan adalah seluruh pundak dibantu kedua tangan menopang pada pinggang.
- d) Pertahankan sikap ini beberapa saat.

10.) Salto

Salto adalah gerakan atau bentuk latihan berupa gerakan berguling di udara. Salto dapat dilakukan ke depan ataupun ke belakang. Gerakan ini memerlukan keberanian saat melakukannya, berlatih dengan yang sudah ahli sangat dianjurkan agar tidak terjadi cedera serius saat berlatih gerakan ini. Berikut ini teknik dasar melakukan salto ke depan (Sriwahyuniati, dkk 2019:46-47):

- a) Awalan jongkok (*squad*) dengan tangan lurus kedepan.
- b) Sentuhkan tangan ke matras.
- c) Posisi kepala menunduk dan dagu didekatkan dengan dada, sehingga punggung menjadi melengkung.
- d) Kemudian luruskan kaki dan bersamaan dengan itu tekuk perlahan siku agar badan bisa berguling.
- e) Diakhiri dengan posisi akhir jongkok.

11.) Guling Lenteng (*Roll kiep*)

Menurut Kurniasari (2010: 64) *roll kiep* merupakan satu dari berbagai macam *kiep* (*roll kiep, head kiep, ground kiep*). *Kiep* adalah bentuk gerakan yang pada hakekatnya melemparkan dan melentingkan titik berat badan setinggi-tingginya. Sebagaimana diketahui bahwa titik berat badan berada di pusar, Melakukan gerakan *kiep*, membutuhkan kekuatan otot perut yang *explosive*, yang memungkinkan dapat melemparkan kedua kaki sekaligus sehingga seluruh badan terangkat ke atas. Menurut Mahendra (2000: 44) Adapun cara melakukan gerakan guling lenteng meliputi sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir.



Gambar 10. Gerakan Guling Lenteng

(<https://www.sportstars.id/read/pengertian-guling-lenteng-dan-cara-melakukannya-p92tv3>)

a) Sikap Awal

Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua lengan diangkat lurus. Dengan membungkukan badan, letakan kedua lengan di lantai kira-kira satu langkah dari kaki. Kemudian, letakan tengkuk di antara kedua tangan sambil mengambil sikap *roll kiep*.

b) Pelaksanaan

Ketika posisi untuk guling depan tercapai, segeralah pesenam mengguling ke depan. Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera di lecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan mendorong badan dengan menekan lantai. Lecutan ini menyebabkan badan lenting ke depan.

c) Sikap Akhir

Ketika layangan selesai, kedua kaki segera mendarat. Badan tetap melenting dan kedua kaki lengan tetap terangkat lurus dan akhirnya berdiri tegak.

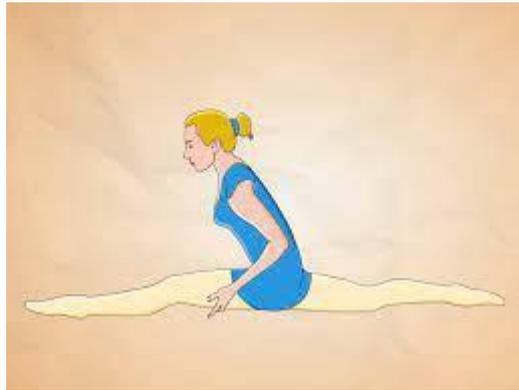
Kesalahan-kesalahan yang biasa terjadi saat *roll kiep* yaitu:

- a) Meletakkan tangan terlalu lebar.
- b) Kaki diangkat tidak sampai belakang.
- c) Saat mengangkat kaki kedua lutut ditekuk.
- d) Sebelum pinggul dan pinggang terangkat kedua tungkai sudah dilecutkan.
- e) Melecutkan tungkai kurang kuat.
- f) Tidak dibantu dengan lecutan pinggul pinggang dan tolakan kedua lengan.
- g) Kedua kaki diangkat terlalu ke belakang

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk menguasai roll kiep dengan baik, terlebih dahulu harus belajar mengkoordinasikan tenaga atau impuls yang benar dari setiap bagian tubuh yang berbeda dan juga meningkatkan keberanian anak. Selain itu juga harus dapat dipelajari, bagaimana anak membiasakan diri memfungsikan kedua tangannya dalam menahan kecepatan gulingan badan. Bila hal ini terabaikan, dapat mengakibatkan cedera pada ruas tulang leher.

12.) Split

Menurut Sahara (1993) Split adalah suatu sikap, yaitu sikap duduk di lantai atau matras dengan satu kaki lurus ke depan dan kaki yang lain lurus ke belakang atau kedua kaki lurus ke samping kiri dan samping kanan (ke sisi). Cara melakukan split adalah sebagai berikut (Sukamti&Budiarti, 2017: 67)

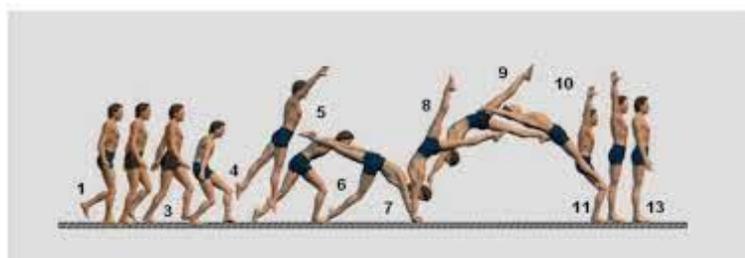


Gambar 11. Gerakan Split
(<https://ms.wikicell.org/Do-a-Straddle-Split-8941>)

- a) Letak kedua kaki satu di depan dan satu di belakang berada pada dua garis sejajar, maksimal selebar panggul.
- b) Ujung kaki diluruskan kedepan.
- c) Sikap badan tegak.
- d) Kedua tangan dialas lantai, direntangkan kesisi setinggi bahu atau kedepan dan satu diangkat seorang-atas-belakang.

13.) *Handspring*

Gerakan lenting tangan adalah suatu bentuk gerakan melentingkan badan dengan terlebih dahulu bertumpu pada kedua belah telapak tangan. Cara melakukan lenting tangan adalah sebagai berikut (Sukamti&Budiarti, 2017: 68):



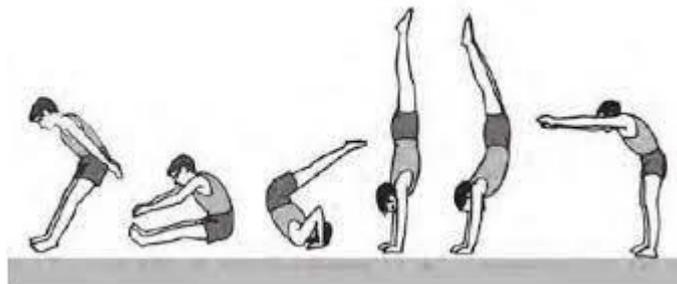
Gambar 12. Gerakan *Handspring*

<https://123dok.com/article/klasifikasi-gerakan-handspring-landasan-teori.q5nxwvgq>

- a) Berdiri tegak, kaki rapat.
- b) Pandangan ke depan sambil berkonsentrasi untuk melakukan gerakan yang dilakukan.
- c) Lakukan awalan beberapa langkah
- d) Langkah terakhir, kaki yang belakang berjingkat. Kaki tungkai yang berada di depan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas.
- e) Tolakkan kaki yang berada di depan, kemudian lemparkan ke belakang atas tungkai yang berada dibelakang. Kedua telapak tangan bertumpu selebar bahu, tumpuan ini hanya sebentar, kaki tumpuan ayunan ke atas, badan melayang dengan kedua tungkai rapat.
- f) Mendarat dengan kedua kaki, badan melenting seperti busur, kedua tangan lurus ke atas.

14.) *Stut*

Menurut Mahendra (2001: 269) adalah gerakan guling belakang yang diakhiri dengan sikap handstand, sebelum kemudian turun kembali ke sikap berdiri tegak. Cara melakukannya (Sukamti&Budiarti, 2017: 69):



Gambar 13. Gerakan *Stut*

<https://123dok.com/document/dy4mg8ry-pengaruh-perorangan-kelompok-peningkatan-keterampilan-kecamatan-kabupaten-pesawaran.html>

- a) Letakan (posisi) kedua tangan di sisi telinga. Turut sertanya pinggul terangkat pada saat mengangkat kedua kaki. Arah lemparan kedua kaki perlu

diperhatikan, saat kedua kaki disentakkan keatas yang bersamaan dengan tolakkan kedua tangan.

- b) Perlu dirasakan/dihayati saat menyentakkan kedua kaki keatas. Untuk itu dilakukan latihan dengan irama lambat (*slow motion*), tentu dengan bantuan.
- c) Latihan tolakkan kedua tangan: anak dalam sikap *hand stand*, melakukan turun/merendah (siku-siku dibengkokkan) dan saat naik dengan disentakkan.
- d) Letak (berdiri) pembantu pada latihan nomor 3 adalah sisi anak dengan memegang ujung atau pergelangan kedua kaki.
- e) Letak (berdiri) pembantu pada latihan nomor 4 adalah didepan atau dibelakang anak dengan memegang kedua tangan pinggul anak, agak menahan (agak meringankan bagi anak) pada saat turun/merendah dan turut mengangkat dan menyentakkan keatas.
- f) Tolakkan kedua tangan hingga lurus siku-siku.
- g) Letak pada kepala setelah tolakkan menengah.
- h) Perhatian, bahwa pengaruh dari gerakan sikap yang dikuasai oleh anak ada kalanya merupakan hambatan dalam melakukan ini. Demikian juga pengaruh dari gerakan guling ke belakang.
- i) Dapat diciptakan alat dan cara membantu anak agar dapat memantapkan anak dalam gerakan stut ini.

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal (Langga&Supriadi,2016:91).

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktifitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai

keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai alat pendukung. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga dapat menyempurnakan gerakannya. Komponen dasar biomotor adalah fondasi untuk membentuk komponen turunan biomotor yang dikerahkan (Bompa & Buzzichelli, 2015: 17). Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori, praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai (Sukadianto, 2005).

b. Prinsip Latihan

Prinsip latihan adalah proses adaptasi manusia terhadap lingkungan. Manusia memiliki daya adaptasi istimewa terhadap lingkungan, pemain akan beradaptasi terhadap beban latihan yang diterima saat latihan maupun dalam pertandingan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. memahami prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas olahraga (Sukadiyanto, 2005:12).

Menurut Irianto dkk 2009: 7 dijelaskan penyusunan dan pelaksanaan program latihan hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

- 1) Partisipasi aktif, pencapaian prestasi merupakan perpaduan usaha atlet itu sendiri dan kerja keras pelatih, pelatih berkewajiban untuk mendidik atlet agar memiliki sikap bertanggung jawab, disiplin dan mandiri.
- 2) Individual, setiap atlet memiliki potensi yang berbeda-beda dan berkarakter unik, setiap latihan menimbulkan respon yang berbeda pula. Pelatih perlu mempertimbangkan perbedaan berupa faktor:
 - a) Keturunan, atlet mewarisi sifat fisik, mental dan emosi orang tuanya,
 - b) Umur perkembangan, kematangan umur biologis setiap atlet tidak sejalan dengan kronologisnya,
 - c) Umur latihan, setiap atlet memiliki kebugaran dan kualitas biomotor berbeda bergantung kepada lama latihan yang telah diikutinya,

- d) Kecerdasan, perbedaan akan berpengaruh terhadap kesiapan atlet dalam melaksanakan dan menjawab beban latihan.

Prinsip-prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2005: 12-23) adalah:

1) Prinsip Kesiapan (*Readiness*)

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan. Oleh karena usia berkaitan erat dengan kesiapan kondisi fisiologis dan psikologis dari setiap olahragawan.

Tabel 1. Prinsip Kesiapan (Sukadiyanto 2005: 12-23)

No	Usia	Keterangan		
1	6-10 tahun	Membangun kemampuan (interest)	Menyengkan	Belajar berbagai keterampilan teknik dasar
2	11-13 tahun	Pengayaan keterampilan gerak	Penyempurnaan teknik	Persiapan untuk meningkatkan Latihan
3	14-18 tahun	Peningkatan latihan	Latihan khusus	Frekwensi kompetisi diperbanyak
4	Dewasa	Puncak penampilan atau masa prestasi		

2) Prinsip Individual

Dalam merespon beban latihan untuk setiap olahragawan tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan beban latihan setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak dalam merespon beban latihan diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cedera dan motivasi. Maka agar seorang pelatih berhasil dalam melatih perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan, terutama dalam merespon beban latihan.

3) Prinsip Adaptasi

Organ tubuh manusia cenderung selalu dapat beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya. Keadaan ini menguntungkan untuk proses berlatih-melatih, sehingga kemampuan manusia dapat dipengaruhi dan dapat ditingkatkan melalui latihan. Latihan menyebabkan proses adaptasi pada organ tubuh, namun tubuh memerlukan jangka waktu tertentu agar dapat beradaptasi seluruh beban selama proses latihan. Bila beban latihan ditingkatkan secara progresif, maka organ tubuh akan menyesuaikan terhadap perubahan tersebut dengan baik. Tingkat kecepatan adaptasi terhadap beban latihan dipengaruhi usia, kualitas kebugaran otot, kebugaran energi, dan kualitas latihannya. Ciri-ciri terjadinya proses adaptasi pada tubuh akibat latihan:

- a) Kemampuan fisiologis ditandai dengan membaiknya sistem pernafasan, fungsi jantung, paru, sirkulasi, dan volume darah.
- b) Meningkatnya kemampuan fisik, yaitu ketahanan otot, kekuatan dan power.
- c) Tulang, Ligamenta, tendo, dan hubungan jaringan otot menjadi lebih kuat.

4) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Beban latihan harus melampaui atau mencapai sedikit diatas ambang batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedangkan terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat. Untuk itu pembebanan dilakukan secara progresif dan diubah sesuai dengan tingkat perubahan atlet.

5) Prinsip Progresif (Peningkatan)

Agar terjadi proses adaptasi tubuh, maka diperlukan prinsip beban lebih yang diikuti dengan prinsip progresif. Latihan progresif, artinya dalam pelaksanaan proses latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dari kuantitas ke kualitas,

serta dilakukan secara ajeg, maju dan berkelanjutan. Dalam menerapkan prinsip harus dilakukan secara bertahap, cermat, kontinyu, dan tepat. Artinya setiap tujuan latihan memiliki jangka waktu tertentu untuk dapat diadaptasi oleh tubuh atlet. Setelah jangka waktu adaptasi tercapai, maka beban latihan harus ditingkatkan. Bila beban latihan ditingkatkan secara mendadak, tubuh tidak mampu mengadaptasinya bahkan akan merusak dan berakibat cedera serta rasa sakit.

6) Prinsip Spesifikasi

Setiap bentuk latihan harus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga, prinsip spesifikasi antara lain:

- a) Spesifikasi kebutuhan energi
- b) Spesifikasi bentuk dan Model Latihan
- c) Spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan
- d) Waktu perodesasi latihan

7) Prinsip Variasi

Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kebosanan, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Komponen utama yang diperlukan untuk memvariasi latihan menurut Martens (1990) adalah.

- a) Kerja dan istirahat
- b) Latihan berat dan ringan, dari mudah yang sulit, dan dari kuantitas ke kualitas

8) Prinsip Pemanasan

Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis atlet memasuki latihan inti, dan diharapkan atlet dalam memasuki latihan inti dapat terhindar dari kemungkinan terjadinya cedera atau rasa sakit. Ada 4 macam kegiatan pemanasan, antara lain:

- a) Aktifitas yang bertujuan untuk menaikkan suhu badan.
- b) Aktifitas peregangan (*stretching*) baik yang pasif maupun yang

aktif (kalestenik/balistik).

- c) Aktifitas senam khusus cabang olahraga.
- d) Aktifitas gerak teknik cabang olahraga

9) Prinsip Latihan Jangka Panjang (*Long Term Training*)

Prestasi olahraga tidak dapat dicapai secara instant. Untuk mencapai prestasi terbaik diperlukan waktu yang lama. Pengaruh beban latihan tidak dapat diadaptasi oleh tubuh secara mendadak, tetapi memerlukan waktu dan harus bertahap serta kontinyu. Pencapaian prestasi maksimal harus didukung dengan kemampuan dan keterampilan gerak. Persiapan proses latihan harus teratur, intensif dan progresif membutuhkan waktu antara 4-10 tahun. Oleh karena itu, latihan jangka waktu panjang selalu dipengaruhi oleh pertumbuhan dan perkembangan anak, peletakkan gerak, serta strategi pembelajaran.

10) Prinsip Berkebalikan (*Reversibility*)

Artinya, bila atlet berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu yang lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Sebab proses adaptasi yang terjadi sebagai hasil dari latihan akan menurun bahkan hilang.

11) Prinsip Tidak Berlebihan (Moderat)

Keberhasilan latihan jangka panjang sangat ditentukan pembebanan yang tidak berlebihan. Artinya, pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan atlet, sehingga beban latihan yang diberikan benar-benar tepat.

12) Prinsip Sistematis

Prestasi atlet sifatnya labil dan sementara, sehingga prinsip ini berkaitan dengan ukuran (dosis) pembebanan dan skala prioritas sasaran latihan. Skala prioritas latihan berhubungan dengan urutan sasaran dan materi latihan utama yang disesuaikan dengan periodisasi latihan. Yang memiliki tujuan latihan yang berbeda

baik dalam aspek fisik, teknik, taktik, maupun psikologis.

c. Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Sukadiyanto 2005: 8, tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga, agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Lebih lanjut Djoko Pekik Irianto 2002: 61 mengatakan sebelum program latihan dilaksanakan perlu diterapkan sasaran latihan yang bermanfaat untuk 1 meningkatkan motivasi berlatih, 2 menyadarkan atlet bahwa ia bertanggung jawab untuk mencapai sasaran latihan tersebut, dan 3 mendorong prestasi yang lebih tinggi. Suatu tim atau atlet seringkali tidak berlatih sungguh-sungguh, atau kurang motivasinya untuk berlatih disebabkan karena tidak ada tujuan sasaran yang jelas untuk apa tim atau atlet itu berlatih. Oleh karena itu, menetapkan sasaran atau prognosis, dan mengajarkan kepada atlet bagaimana menetapkan sasaran-sasaran latihan adalah penting Harsono, 1988: 79. Sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi Sukadiyanto 2005: 8. Harsono 1988: 100 menyatakan tujuan serta sasaran utama latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. 22 Uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah membantu pelatih atau pembina agar menerapkan kemampuan konseptual dan memberi motivasi berlatih kepada atletnya supaya meningkatkan ketrampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

3. Hakikat Roll Kiep

a. Pengertian *Roll Kiep*

Roll kiep adalah suatu bentuk gerakan dengan cara bertumpu pada tengkuk atau pundak, kedua telapak tangan ikut menolak serta dibantu lentingan kedua kaki ke atas dengan kuat dan cepat dan lecutan pinggul dan pinggang serta merupakan gabungan 2 gerakan dasar senam lantai yaitu *roll* depan dan *kiep* atau lenting.

Gerakan *roll kiep* sendiri merupakan bagian dari gerakan dasar senam lantai, yang biasanya digunakan sebagai gerakan sambungan gerakan lainya seperti gerakan *roll kiep to walk over*, *handstand to roll kiep* dan lain-lain. Gerakan *roll kiep* merupakan suatu gabungan gerakan senam *roll* depan dan melentingkan tubuh secara berkesinambungan dengan akhiran berdiri tegak.

b. Macam-macam Latihan *Roll Kiep*

1) Guling kedepan (*Forward roll*)

Menurut Roji (2004:115) yang dimaksud dengan berguling ke depan ialah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, dan panggul bagian belakang. Guling depan adalah gerakan berputar ke depan dengan posisi badan membulat dan dilakukan dilantai atau matras. Adapun langkah-langkah untuk melakukan guling depan (Sukamti&Budiarti, 2017:56):

- a) Berdiri tegak, kedua tangan lurus disamping badan
- b) Angkat kedua tangan kedepan, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan di atas matras
- c) Siku kesamping, masukkan kepala di antara kedua tangan.
- d) Sentuhkan bahu ke matras.
- e) Bergulinglah ke depan.
- f) Lipat kedua lutut, tarik dagu dan lutut ke dada dengan posisi tangan merangkul ke lutut.
- g) Sikap akhir guling depan adalah jongkok kemudian berdiri tegak.

2) Berdiri dengan tangan (*Hand stand*)

Menurut Agus Mahendra (2001:240) poin penting saat headstand adalah memastikan bahwa tulang leher tidak terlalu melenting. Berdiri dengan tangan adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan dengan siku-siku lurus dan kedua kaki lurus keatas. Gerakan ini lebih baik dilakukan ditempat yang keras agar mudah melakukannya. Cara melakukannya (Sukamti&Budiarti, 2017:58-59):

- a) Sikap permulaan berdiri tegak, salah satu kaki berdiri kedepan.
- b) Bungkukkan badan, tangan menumpu pada matras selebar bahu lengan keras,

pandangan sedikit kedepan, pantat didorong setinggi-tingginya, tungkai depan bengkok sedang tungkai belakang lurus.

- c) Ayunkan tungkai belakang ke atas, kencangkan otot perut.
- d) Kedua tungkai rapat dan lurus merupan satu garis dengan badan dan lengan, pandangan diantara tumpuan tangan, badan dijulurkan ke atas.

c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Gerakan *Roll Kiep*

Menurut Kurniasari (2010: 64) *roll kiep* merupakan satu dari berbagai macam *kiep* (*roll kiep, head kiep, ground kiep*). *Kiep* adalah bentuk gerakan yang pada hakekatnya melemparkan dan melentingkan titik berat badan setinggi-tingginya. Sebagaimana diketahui bahwa titik berat badan berada di pusar, Melakukan gerakan *kiep*, membutuhkan kekuatan otot perut yang *explosive*, yang memungkinkan dapat melemparkan kedua kaki sekaligus sehingga seluruh badan terangkat ke atas.

Menurut Mahendra (2000: 44) Adapun cara melakukan gerakan guling lenting meliputi sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir.

(1) Sikap Awal

Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua lengan diangkat lurus. Dengan membungkukan badan, letakan kedua lengan di lantai kira-kira satu langkah dari kaki. Kemudian, letakan tengkuk di antara kedua tangan sambil mengambil sikap *roll kiep*.

(2) Pelaksanaan

Ketika posisi untuk guling depan tercapai, segeralah pesenam mengguling ke depan. Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera di lecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan mendorong badan dengan menekan lantai. Lecutan ini menyebabkan badan lenting ke depan.

(3) Sikap Akhir

Ketika layangan selesai, kedua kaki segera mendarat. Badan tetap melenting dan kedua kaki lengan tetap terangkat lurus dan akhirnya berdiri tegak. Kesalahan-kesalahan yang biasa terjadi saat *roll kiep* yaitu:

- a) Meletakkan tangan terlalu lebar.

- b) Kaki diangkat tidak sampai belakang.
- c) Saat mengangkat kaki kedua lutut ditekuk.
- d) Sebelum pinggul dan pinggang terangkat kedua tungkai sudah dilecutkan.
- e) Melecutkan tungkai kurang kuat.
- f) Tidak dibantu dengan lecutan pinggul pinggang dan tolakan kedua lengan.
- g) Kedua kaki diangkat terlalu ke belakang

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk menguasai roll kiep dengan baik, terlebih dahulu harus belajar mengkoordinasikan tenaga atau impuls yang benar dari setiap bagian tubuh yang berbeda dan juga meningkatkan keberanian anak. Selain itu juga harus dapat dipelajari, bagaimana anak membiasakan diri memfungsikan kedua tangannya dalam menahan kecepatan gulingan badan. Bila hal ini terabaikan, dapat mengakibatkan cedera pada ruas tulang leher.

d. Unsur-Unsur Biomotor Dalam Senam

Dalam senam terdapat unsur-unsur biomotor yang harus dimiliki oleh atlet senam. Unsur-unsur tersebut adalah daya tahan umum, daya tahan otot, kekuatan, power, dan kelentukan. Memang masih banyak kualitas fisik lain yang dapat dikembangkan, seperti koordinasi, kelincihan, kecepatan, keseimbangan, dan waktu reaksi, namun kesemuanya berada di luar cakupan dari bab ini. Jika keterampilan senam jungkir balik dilakukan oleh sejumlah pesenam tertentu jumlah waktu, masing-masing pertunjukan ini unik dan dapat dijelaskan melalui serangkaian sifat biomekanik (Schöllhorn, Chow, Glazier, & Button, 2013). Perlu dicatat bahwa kendala individu dari pemain yang berbeda menyebabkan pembelajaran yang berbeda pola dalam hal perubahan kinerja dan sifat biomekanik (Williams, Irwin, Kerwin, & Newell, 2012). Untuk memudahkan pemahaman tentang pengertian dari kelima komponen tersebut, kelimanya ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Unsur-Unsur Biomotor Senam (Mahendra, 2001:125)

No	Biomotor	Keterangan
1	Daya tahan umum	Daya tahan umum adalah kapasitas jantung dan paru-paru untuk menjaga tubuh bergerak dalam waktu lama. Kegiatan seperti berlari, jalan cepat, berenang, permainan, memerlukan dan mengembangkan daya tahan umum. Diukur dalam kaitannya dengan kemampuan tubuh untuk memanfaatkan oksigen.
2	Daya tahan otot	Daya tahan otot dihubungkan dengan kemampuan dari sekelompok otot khusus, misalnya otot punggung. Daya tahan otot adalah kemampuan untuk menampilkan pengulangan gerak atau keterampilan secara terus menerus tanpa kelelahan berarti.
3	Kekuatan	Kekuatan adalah jumlah daya maksimum yang dikeluarkan otot atau sejumlah otot. Kegiatan kekuatan murni tidak begitu umum dalam senam kependidikan ini. Kekuatan diukur dalam sejumlah unit daya.
4	Power	Kegiatan yang penuh power bersifat meledak.
		Power melibatkan kombinasi dari kekuatan dan kecepatan. Power adalah tingkat kecepatan dalam mengerjakan sesuatu.
5	Kelentukan	Kelentukan adalah jarak gerak di sekitar persendian atau beberapa persendian. Dicatat sebagai banyaknya derajat gerak. Jarak pasif adalah jarak gerak yang dicapai dengan menerapkan daya dari luar. Jarak aktif merupakan jarak gerak yang dicapai oleh kontraksi otot yang disadari

Menurut Sukamti (2017:49-54) komponen biomotor umum yang harus dimiliki oleh pelaku olahraga adalah sebagai berikut:

- 1) Ketahanan (Daya tahan)

Daya tahan dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas/kerja. Tujuan dari latihan daya tahan adalah untuk meningkatkan kemampuan olahragawan agar dapat mengatasi kelelahan selama aktivitas kerja berlangsung. Menurut jenisnya ketahanan dibedakan menjadi ketahanan umum dan khusus, menurut lamanya kerja dibedakan menjadi jangka panjang, jangka menengah, jangka pendek, ketahanan otot, dan ketahanan kecepatan.

2) **Kekuatan**

Kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Macam-macam kekuatan terdiri dari kekuatan umum, kekuatan khusus, kekuatan maksimal, kekuatan ketahanan, kekuatan kecepatan, kekuatan absolut, kekuatan relatif, dan kekuatan cadangan.

3) **Kecepatan**

Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjabab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Macam kecepatan adalah kecepatan reaksi dan kecepatan gerak.

4) **Fleksibilitas**

Fleksibilitas yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Ada dua fleksibilitas yaitu fleksibilitas statis dan dinamis.

5) **Koordinasi**

Koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien. Macam-macam koordinasi terdiri dari koordinasi umum dan koordinasi khusus.

e. Latihan Untuk Meningkatkan Gerakan *Roll Kiep*

1) **Guling kedepan (*Forward roll*)**

Menurut Roji (2004:115) yang dimaksud dengan berguling ke depan ialah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, dan panggul bagian belakang. Volume harus ditingkatkan secara progresif untuk mengurangi resiko cedera atau overtraining (Davies et al., 2015: 766) Guling depan adalah gerakan berputar ke depan dengan posisi badan membulat dan dilakukan dilantai atau matras. Adapun langkah-langkah untuk melakukan guling depan (Sukamti&Budiarti, 2017:56):

- a) Berdiri tegak, kedua tangan lurus disamping badan
- b) Angkat kedua tangan kedepan, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan di atas matras
- c) Siku kesamping, masukkan kepala di antara kedua tangan.
- d) Sentuhkan bahu ke matras.
- e) Bergulinglah ke depan.
- f) Lipat kedua lutut, tarik dagu dan lutut ke dada dengan posisi tangan merangkul ke lutut.
- g) Sikap akhir guling depan adalah jongkok kemudian berdiri tegak.

2) Berdiri dengan tangan (*Hand stand*)

Menurut Agus Mahendra (2001:240) poin penting saat headstand adalah memastikan bahwa tulang leher tidak terlalu melenting. Berdiri dengan tangan adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan dengan sikut-sikut lurus dan kedua kaki lurus keatas. Gerakan ini lebih baik dilakukan ditempat yang keras agar mudah melakukannya. Cara melakukannya (Sukamti&Budiarti, 2017:58-59):

- a) Sikap permulaan berdiri tegak, salah satu kaki berdiri kedepan.
- b) Bungkukkan badan, tangan menumpu pada matras selebar bahu lengan keras, pandangan sedikit kedepan, pantat didorong setinggi-tingginya, tungkai depan bengkok sedang tungkai belakang lurus.
- c) Ayunkan tungkai belakang ke atas, kencangkan otot perut.
- d) Kedua tungkai rapat dan lurus merupan satu garis dengan badan dan lengan, pandangan diantara tumpuan tangan, badan dijulurkan ke atas.

4. Anak Usia 7-14 tahun

Anak usia dini yaitu kelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang bersifat unik dalam arti memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan (koordinasi motorik halus dan kasar), intelegensi (daya pikir, daya cipta, kecerdasan spiritual), sosial emosional (sikap dan perilaku serta agama), bahasa dan komunikasi yang khusus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak. Usia dini merupakan masa anak dalam rentang usia 1-8 tahun (Siswantoyo, 2009).

Harsono (2015) mengemukakan di beberapa negara, anak-anak yang punya bakat luar biasa bisa diidentifikasi di usia dini. Selanjutnya dilatih dengan program intensif dengan harapan kelak bisa mencapai puncak prestasi dalam waktu yang singkat. Misalnya yang terjadi pada atlet senam muda belia dari Rusia, Nadia Comaneci pada waktu Olimpiade di Montreal (1976) mampu merebut beberapa medali untuk cabang olahraga senam. Menurut Piaget (1983) anak usia dini dikatakan sebagai usia yang belum dapat dituntut untuk berpikir logis, namun ditandai dengan pemikiran sebagai berikut: berpikir secara konkrit, kecenderungan untuk berpikir sederhana dan tidak mudah menerima sesuatu yang majemuk, animisme, sentarsi dan memiliki imajinasi yang banyak.

Pengertian pendidikan anak usia dini menurut Anwar dan Arsyad (2007) adalah pendidikan yang berfungsi untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, serta perkembangan kejiwaan peserta didik yang dilakukan di dalam maupun di luar lingkungan keluarga. Jadi, pendidikan anak usia dini tidak sekedar berfungsi untuk memberikan pengalaman belajar kepada anak, namun lebih penting untuk mengoptimalkan perkembangan otak. Pendidikan anak usia dini tidak hanya sekedar berfungsi untuk memberikan pengalaman belajar kepada anak, tetapi yang lebih penting berfungsi untuk mengoptimalkan perkembangan otak dan pendidikan usia dini dapat berlangsung dimana saja dan kapan saja.

Pada usia ini anak mengalami beberapa tahap pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan dan perkembangan anak dibagi menjadi beberapa tahap perkembangan. Balyi, Way dan Higgs (2013) mengemukakan bahwa dalam usia 6 tahun hingga awal pubertas anak-anak berkembang pada tingkat yang

konstan, biasanya 5 cm per tahun. Secara umum anak putri memulai peningkatan tinggi badan remaja pada usia 11 tahun dan anak putra pada usia 13 tahun. Sugiyanto (2013) menyatakan bahwa ciri-ciri pertumbuhan fisik usia dini, antara lain: secara proporsional pertumbuhan relatif melambat dibanding masa bayi, jaringan tulang lebih cepat dibanding jaringan otot, kaki dan tangan tumbuh lebih cepat dibanding togok, laki-laki dan perempuan relatif masih seimbang.

Sedangkan perkembangan kemampuan fisik: kemampuan gerak dasar semakin baik, fungsi pengungkit kaki dan tangan mulai meningkat sejalan dengan pertumbuhan memanjangnya, mulai dapat menghayati dan menyadari konsep dasar objek, ruang, waktu, gaya, dan hubungan sebab akibat. Bloom (Reeigner et al., 1993) yang diuraikan KONI (2000) dalam Siswantoyo (2009) disebutkan bahwa karir olahraga seorang anak berbakat terbagi ke dalam tiga tahap yaitu: tahap awal, tahap berkembang, dan tahap sempurna.

Olaru (2009) menyatakan bahwa secara anatomi dan fisiologi, anak usia antara 5 hingga 6 tahun sedang tumbuh dan diikuti dengan perubahan-perubahan, khususnya pada anak usia pubertas yang dapat memicu perubahan yang penting. Pada usia ini, anak dapat membedakan serangkaian struktur tulang dan dapat dialihkan atau dijaga sebagai hasil latihan. Untuk proses seleksi dalam senam, banyak pengajar dan pelatih secara visual memuji target karena penyimpangan postur tubuh yang jelas adalah alasan utama untuk menolak anak dalam proses seleksi ini.

Anak dengan segmen kaki yang luas dan pendek jika dibandingkan dengan batang tubuh tidak akan dipilih. Demikian juga dengan anak yang memiliki kecacatan berikut: sumbu bahu yang tidak simetris, batang bahu yang pendek, lengan yang mencapai separuh paha, rentang lengan yang kurang atau terlalu panjang, batang tubuh sempit yang tidak simetris, pelat kaki, dan mobilitas yang kurang pada level artikulasi kaki (ujung kaki tidak dapat direntangkan). Selanjutnya Olaru (2009) dalam penelitiannya menyatakan bahwa proses seleksi anak dapat dilakukan pada usia 6 tahun yaitu ketika anak mencapai usia lingkungan TK. Seleksi dini (usia 4 hingga 5 tahun) belum dapat memberikan hasil yang diinginkan dan telah banyak bukti kerugian yang besar yang terjadi selama masa latihan.

Menurut Harsono (2015) diperkirakan bahwa tahap yang paling kritis dalam karir olahraga adalah pada tahap pertumbuhan dan perkembangan anak-anak di usia muda (early stages). Oleh sebab itu, penting bagi pelatih untuk bisa mengetahui dan memprediksi kemampuan anak-anak tersebut. Para pelatih tidak boleh mengabaikan keinginan para orang tua, oleh karena itu perlu untuk membangun kedekatan dengan anak dan memberi propaganda yang baik antara orangtua dan anak-anak. Nunomuro (2013) dalam penelitiannya menemukan bahwa dukungan orang tua memungkinkan dan sangat mempengaruhi masuknya anak ke dalam olahraga, akses anak-anak untuk berlatih olahraga, tingkat partisipasi, tingkat keterlibatan dan sikap fisik serta emosional anak. Karakteristik tumbuh kembang anak usia 5-8 tahun antara lain:

- a. Pertumbuhan tulang-tulang lambat.
- b. Mudah terjadi kelainan postur.
- c. Koordinasi gerak masih / terlihat jelek/kurang baik.
- d. Sangat aktif, main sampai penat, rentang perhatian/konsentrasi sempit.
- e. Dramatis, imajinatif, imitatif, peka terhadap suara-suara dan gerak ritmis.
- f. Kreatif, melit (serba/rasa ingin tahu, curious). Senang menyelidiki belajar melalui aktivitas.
- g. *Self-centered*, senang membentuk kelompok-kelompok kecil, laki-laki dan perempuan mempunyai minat yang sama.
- h. Mencari persetujuan orang dewasa (orang tua, guru, kakak dan lainnya).
- i. Mudah gembira karena pujian, tetapi mudah sedih karena dikritik.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk mendukung penelitian ini, ada beberapa penelitian yang diacu, sebagai berikut:

Tabel 3. Penelitian Relevan

Nama/tahun	Judul	Metode	Instrumen dan analisis data	Hasil
------------	-------	--------	-----------------------------	-------

Exell, Timothy A. Robinson, Gemma Irwin, Gareth (2016)	<i>Asymmetry analysis of the arm segments during forward handspring on floor</i>	Eksperimen	Anova	<i>The observed asymmetry has both performance and injury implications</i>
Hall, Emma Bishop, Daniel C. Gee, Thomas I.(2016)	<i>Effect of plyometric training on handspring vault performance and functional power in youth female gymnasts</i>	The experimental plyometric training group	Quintic biomechanics	<i>Future research is required to examine the whether the improvements</i>
The experimental plyometric training group Mirwansyah, Dwita Rizal Baskora, Ranu Putra, Aji (2020)	Pengaruh Latihan Sirkuit Training terhadap Gerakan Handspring untuk Atlet Junior Senam Artistik di Kota Semarang	Eksperimen	Uji T	Perbaikan teknik dan fisik dan penguasaan gerakan handspring dengan baik dan benar

C. Kerangka Berpikir

Seperti yang sudah dijelaskan di atas bahwa dalam olahraga senam artistik gerakan dasar sangatlah penting untuk menunjang gerakan senam lanjutan termasuk gerakan *roll kiep*, *roll kiep* sendiri salah satu gerakan yang biasanya digunakan untuk menyambung gerakan-gerakan dalam senam lantai. Latihan adalah proses yang sistematis untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik. Ada berbagai macam latihan *roll kiep* yang bisa ditunjukkan oleh setiap atlet begitu juga dalam latihannya, senam artistic memang dikenal membutuhkan *roll kiep* yang baik, setidaknya akan lebih bermanfaat ketika pelaku tahu seberapa besar perannya bagi olahraga senam artistik sehingga pelaku bisa mengembangkan kemampuan secara maksimal. *Roll kiep* dalam olahraga senam artistik dapat pelaku lihat pada saat pesenam melakukan gerakan-gerakan senam seperti gerakan dasar, oleh karena itu sangat penting bagi seorang atlet senam ataupun yang menyukai olahraga senam lantai untuk berlatih gerakan dasar *roll kiep*.

Latihan *roll kiep* merupakan bentuk latihan gabungan antara beberapa bagian satu dengan yang lainnya dalam setiap momen tertentu, dalam latihan *roll kiep* ini dapat dibantu dengan cara latihan berupa *roll*, *handstand*, *handstand kayang*, *sleep up*, dan *handspring*. Dalam tahap latihan *roll kiep* menggunakan irama yang teratur dalam penggabungan setiap gerakannya.

Latihan *roll kiep* dapat memberikan dampak positif untuk gerakan dasar senam, dikarenakan latihan *roll kiep* mengkombinasikan beberapa teknik secara bersamaan. Selain itu gerakan senam sangat dipengaruhi oleh biomotor seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan reaksi, kelenturan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi tubuh yang bagus. Dengan adanya latihan *roll kiep* yang berupa *roll*, *handstand*, *handstand kayang*, *sleep up*, dan *handspring*, maka dapat dihasilkan gerakan dasar senam yang baik. Terlebih jika latihan *roll kiep* ini dilakukan bagi usia 7-11 tahun yang mana usia tersebut dalam kondisi perkembangan kemampuan dasar senam yang berupa *roll kiep* dan *handspring*.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini adalah:

1. Terdapat perbedaan gerakan senam lantai *handspring* berdasarkan program latihan *rollkiep* 3x1 minggu dan 4x1 minggu.
2. Terdapat perbedaan gerakan senam lantai *handspring* berdasarkan usia 7-10 tahun dan 11-13 tahun.
3. Terdapat interaksi program latihan *rollkiep* 3x1 minggu dan 4x1 minggu dengan usia 7-10 tahun dan 11-13 tahun dalam menentukan gerakan dasar senam lantai *handspring*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Tujuan metode eksperimen adalah untuk menyelidiki ada tidaknya hubungan sebab akibat dari perlakuan-perlakuan tertentu pada kelompok objek uji coba. Selain itu, penulis ingin mengetahui perbedaan pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diselidiki atau diamati. Mengenai metode eksperimen Maksun (2012:65) menjelaskan bahwa, “Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui sebab akibat diantara variable”. Sedangkan Arikunto (2002:4) menjelaskan bahwa Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminir atau mengurangi atau menyisihkan faktor- faktor lain yang bisa mengganggu. Fraenkel, Wallen, dan Hyun (2012: 166) mendeskripsikan bahwa kondisi penelitian yang memiliki validitas internal memiliki hubungan yang akan atau sedang diamati antara dua variabel atau lebih.

Ilmuwan olahraga biasanya mengidentifikasi, mengukur, dan menafsirkan variabel yang dipilih, terutama berdasarkan waktu diskrit amplitudo variabel yang dipilih (Federolf, Tecante, & Benno, 2012; Young & Reinkensmeyer, 2014). Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat digambarkan bahwa metode eksperimen digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari perlakuan atau *treatment*. Selain itu juga metode penelitian eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki sesuatu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil dari hipotesis yang diajukan. Jadi dalam metode eksperimen harus ada faktor yang dicobakan, dalam penelitian ini faktor yang dicobakan dan merupakan variabel bebas adalah *roll kiep*.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini adalah desain faktorial 2x2, untuk lebih jelasnya mengenai desain faktorial 2x2 yang

peneliti gunakan dapat dilihat pada tabel 4 berikut:

Tabel 4. Desain faktorial 2x2

Usia (A)	Latihan <i>Rollkiep</i> (B)	
	3x1 minggu (B1)	4x1 minggu (B2)
7-10 tahun (A1)	(A1B1)	(A1B2)
11-13 tahun (A2)	(A2B1)	(A2B2)

Keterangan :

A1 : Pesenam lantai usia 7-10 tahun

A2 : Pesenam lantai usia 11-13 tahun

B1 : Latihan rollkiep dengan periode latihan 3x1 minggu

B2 : Latihan rollkiep dengan periode latihan 4x1 minggu

A1B1 : Kelompok pesenam usia 7-10 tahun latihan rollkiep 3x1 minggu

A1B2 : Kelompok pesenam usia 7-10 tahun latihan rollkiep 4x1 minggu

A2B1 : Kelompok pesenam usia 11-13 tahun latihan rollkiep 3x1 minggu

A2B2 : Kelompok pesenam usia 11-13 tahun latihan rollkiep 4x1 minggu

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sumadi Suryabrata (1983: 76) definisi operasional adalah definisi

yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati. Namun ada sejumlah besar penelitian di bidang ilmu olahraga dan senam yang menyelidiki terisolasi aspek biomekanik keterampilan senam yang berbeda (Prassas, Kwon, & Sands, 2006). Dalam penelitian ini ada beberapa variabel yang akan diteliti, yaitu pengaruh latihan gerakan *rool kiep* terhadap gerakan senam lantai *hand spring* anak usia 7-11 tahun.

Menurut Sugiyono, (2010 :60) Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Variabel juga dapat digolongkan menjadi variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi, sementara variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi. Adapun variabel dalam penelitian ini seperti Variabel bebas (*independent variable*) meliputi latihan roll kiep serta Variabel terikat (*dependent variable*) meliputi hand spring. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional mengenai latihan roll kiep, hand spring. definisi operasional dalam penelitian ini, yaitu:

1. *Roll kiep* adalah gabungan dari dua gerakan yang disatukan, yakni gerakan *roll* (berguling) dan *kiep* (melenting). Jadi *roll kiep* adalah gerakan mengguling dengan akhiran melenting. Keterampilan ini diukur dengan menggunakan rubrik penilaian berupa angka 1 sampai 5. Dalam pelaksanaan pengambilan *score roll kiep* sendiri mempunyai tujuan mengukur koordinasi tangan-kaki dan koordinasi seluruh tubuh, dalam penilaian *roll kiep* dibutuhkan peralatan seperti meja, kursi yang bertujuan sebagai kenyamanan juri saat menilai sampel uji coba, rubrik penilaian untuk menilai sampel uji coba dan matras senam lantai untuk arena sampel uji coba melakukan gerakan. Saat pelaksanaan dimulai sampel uji coba akan melakukan gerakan *roll kiep* setelah diberi aba-aba “ya” saat itulah juri akan menilai anak uji coba dari pelaksanaan pertama sampai akhir pelaksanaan gerakan dan pengulangan dilakukan dua kali percobaan, nilai yang terbaik dari dua kali percobaan itulah yang akan diambil sebagai hasil tes.
2. *Hand Spring* adalah suatu bentuk gerakan melentingkan badan dengan terlebih dahulu bertumpu pada kedua belah telapak tangan dan diakhiri dengan pijakan kaki berdiri tegak.
3. Anak usia 7-11 tahun adalah kelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang bersifat unik dalam arti memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan (koordinasi motorik halus dan kasar),

intelegensi (daya pikir, daya cipta, kecerdasan spiritual), sosial emosional (sikap dan perilaku serta agama), bahasa dan komunikasi yang khusus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi merupakan sekumpulan individu yang mempunyai kesamaan karakteristik. Populasi dalam penelitian ini adalah anak usia 7-11 tahun yang terdiri dari dua sampel SELABORA UNY dan atlet senam Bantul.

2. Sampel

Sampel adalah wakil dari populasi. Pengambilan sampel ditujukan agar penelitian dapat berlangsung dengan efektif dan efisien. Karena sampel yang digunakan hanya anak senam lantai usia 7-11 tahun maka teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling, yaitu teknik simple random sampling dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2012: 120).

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Suharsimi Arikunto (2002: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Program latihan yang diberikan ke sampel untuk treatment sebelumnya sudah di expert judgment kan oleh dua ahli senam yaitu ibu CH. Fajar Sriwahyuniati, dan ibu Ratna Budiarti, hasil dari validasi dianggap layak dengan perbaikan yang diberikan oleh setiap ahli. Dikarenakan setiap penilai akan mengharapkan pola gerakan yang dilakukan oleh pesenam untuk memiliki sedikit atau tidak adanya asimetri. Selain itu, jumlah asimetri yang berlebihan dihukum dengan pengurangan poin di kompetisi (*Federation Internationale de Gymnastique*, 2013). Penilaian pelatihan didasarkan pada kontrol dan analisis yang merupakan elemen dinamisasi proses pelatihan dan kondisi kemajuan juga (Rozin, 1997; Vieru, 1997; Grimaltschi, 2015). Hasil perbaikan kemudian diperbaiki sehingga dapat

digunakan sebagai program latihan yang siap untuk diberikan treatment kepada sampel uji coba. Program latihan Handspring dibuat sebanyak 16 kali pertemuan, secara lengkap program latihan bisa dilihat di lampiran halaman. Program latihan roll kiep yang dilakukan peneliti adalah dengan melakukan rangkaian latihan gerakan dasar roll kiep dan dasar-dasar penunjang komponen gerakan dasar roll kiep dengan jadwal yang sudah ditetapkan disetiap kelompoknya. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes keterampilan. Tes keterampilan yang dilakukan peneliti adalah dengan memberikan penilaian terhadap sampel uji coba saat melakukan gerakan handspring. Penilaian yang dilakukan peneliti menggunakan rubrik penilaian dan dinilai oleh juri yang tersedia. Sampel dipersilakan melakukan gerakan roll kiep di depan juri dengan sebaik dan sebagus mungkin sebanyak dua kali percobaan. Nilai yang terbaik dari duakali percobaan tersebut akan diambil dan dijadikan hasil akhir dari tes keterampilan tersebut.

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Persyaratan Analisis

Uji prasyarat analisis digunakan untuk mengetahui apakah analisis data untuk pengujian hipotesis dapat dilanjutkan atau tidak. Uji prasyarat analisis berupa uji normalitas data dan uji homogenitas data, kemudian melakukan uji hipotesis yang telah dirumuskan. Keputusan hasil pengujian dilakukan dengan membandingkan hasil analisis dengan kriteria uji dari masing-masing jenis pengujian.

a. Uji Normalitas Data

Untuk menguji apakah sampel penelitian berdistribusi normal, dapat dilakukan dengan Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Dengan menggunakan kriteria Peat and Barton (2005), semua variabel diterima sebagai

menampilkan normal distribusi; oleh karena itu, uji statistik parametric kemudian dikerjakan. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov *Test* dengan bantuan SPSS 25. Menurut metode Kolmogorov Smirnov, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- (1) Nilai Sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas $< 0,05$ maka H_0 diterima dengan artian bahwa data tidak terdistribusi secara normal.
- (2) Nilai Sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas $> 0,05$ maka H_1 diterima dengan artian bahwa data terdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas yang dapat digunakan jika masing-masing variabel berdistribusi normal. Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah kedua sampel atau lebih memiliki varian yang sama. Pengujian dilakukan terhadap dua kelompok perlakuan eksperimen. Uji Levene test didapat dari hasil perhitungan program SPSS 25. Hasil dari Levene Test tersebut adalah untuk menguji apakah kedua kelompok perlakuan berasal dari populasi yang memiliki variansi homogen atau tidak. Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas variansi, maka data tersebut dalam kategori statistik parametrik dengan demikian persyaratan untuk penggunaan ANOVA dua jalur dalam analisis data sudah dipenuhi.

2. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis dilakukan dengan menggunakan ANOVA dua jalur dan apabila terbukti terdapat interaksi maka akan dilakukan uji lanjutan yaitu Uji Scheffe, dengan menggunakan program SPSS 25 dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 11 Juli 2022 sampai dengan 29 Juli 2022 di hall senam UNY Sleman dan di hall senam Bantul. Subjek dalam penelitian ini, yaitu anak-anak usia 7-11 tahun sebanyak 20 anak. Tes keterampilan gerakan dasar senam *handspring* diambil sebanyak dua kali, yaitu *pretest* dan *posttest*. *Pretest* bertujuan untuk mencari reliabilitas, merangking, dan membandingkan dengan hasil *posttest*. Tes keterampilan gerakan dasar senam *handspring (posttest)* dilakukan setelah anak diberikan latihan *roll kiep* berupa *roll, handstand, handstand* kayang, *sleep up*, dan *handspring*. Tes dilakukan 2 kali kesempatan dan diambil nilai yang terbaik oleh penilai. Dengan demikian diperoleh data dalam melakukan tes keterampilan dasar senam *handspring* saat *pretest* dan *posttest* anak-anak usia 7-14 tahun. Hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil *Pretest* dan *Posttest* gerakan dasar senam *Handspring*

3x1 minggu			4x1 minggu			
Pre	Post	Selisih	Pre	Post		
19	20	1	17	20	3	
19	20	1	18	23	5	
14	14	0	19	23	4	
17	17	0	19	23	4	
15	15	0	18	22	4	
84	86	2	91	111	20	jumlah
16,8	17,2	0,4	18,2	22,2	4	rata-rata
3x1 minggu			4x 1 minggu			
Pre	Post	Selisih	Pre	Post	Selisih	
18	21	3	17	21	4	

18	21	3	19	23	4	
20	23	3	18	21	3	
20	20	0	20	23	3	
20	21	1	20	24	4	
96	106	10	94	112	18	jumlah
19,2	21,2	2	18,8	22,4	3,6	rata-rata

Pada tabel diatas terlihat nilai setiap variabelnya dan rata-rata pada setiap variabel yang mengikuti tes gerakan dasar senam lantai *handspring* dengan menggunakan program latihan *rollkiep*. Diketahui nilai jumlah rata-rata *pretest* usia 7-10 tahun dengan program 3x1 minggu mendapatkan 16,8 dan pada saat *posttest* mendapatkan nilai rata-rata 17,2 dan sedangkan dengan program 4x1 minggu mendapat nilai rata-rata *pretest* 18,2 dan nilai rata-rata *posttest* 22,2. Untuk usia 11-14 tahun dengan program 3x1 minggu mendapatkan 19,2 dan pada saat *posttest* mendapatkan nilai rata-rata 21,2 dan sedangkan dengan program 4x1 minggu mendapat nilai rata-rata *pretest* 18,8 dan nilai rata-rata *posttest* 22,4.

B. Hasil Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas, dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan

menggunakan bantuan komputer program *SPSS Versi 25 IBM*. Hasilnya sebagai berikut.

Tabel 6. Uji Normalitas Data
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Standardized Residual for Keterampilan_Hand_Spring	.151	20	.200*	.967	20	.700

Berdasarkan dari tabel diatas tersebut: taraf signifikansi nilai = 0,700 dan $0,700 > 0,05$ maka variabel berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen.

Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Uji Homogenitas
Levene's Test of Equality of Error Variances^{a,b}

		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
Keterampilan_Hand_Spring	Based on Mean	3.289	3	16	.048
	Based on Median	1.987	3	16	.157
	Based on Median and with adjusted df	1.987	3	14.577	.160
	Based on trimmed mean	3.323	3	16	.047

Berdasarkan dari tabel diatas tersebut: Taraf Signifikansi Nilai = 0,157 dan 0,160. Maka hasil dari sampel yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Oleh karenasemua data bersifat homogen maka populasi memiliki varian atau

homogen.

2. Uji Hipotesis

Perbandingan hasil *Post-Test* kelompok 3x1 kontrol dan eksperimen, 4x1 kontrol dan eksperimen, dan perbandingan keseluruhan antar kelompok kontrol dan eksperimen pada keterampilan dasar senam *handspring* anak usia 7-11 tahun.

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “Adanya pengaruh latihan *roll kiep* terhadap 3x1 minggu latihan antara kelompok kontrol dan eksperimen, adanya pengaruh latihan *roll kiep* terhadap 4x1 minggu latihan antara kelompok kontrol dan eksperimen, dan adanya pengaruh latihan *roll kiep* antara keseluruhan kelompok kontrol dan eksperimen pada gerakan *handspring* pada anak usia dini 7-11 tahun”, berdasarkan hasil penilaian. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan tersebut memberi pengaruh terhadap keterampilan *handspring* anak usia 7-11 tahun, kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai hipotesa $< 0,05$. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 8. Hasil Anova Dua Jalur Pengaruh Latihan *Rollkiep* dan Usia .

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Keterampilan_Hand_Spring

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	88.150 ^a	3	29.383	9.478	.001
Intercept	8611.250	1	8611.250	2777.823	.000
Metode	48.050	1	48.050	15.500	.001
Usia	22.050	1	22.050	7.113	.017
Metode * Usia	18.050	1	18.050	5.823	.028
Error	49.600	16	3.100		
Total	8749.000	20			
Corrected Total	137.750	19			

a. R Squared = .640 (Adjusted R Squared = .572)

Berdasarkan hasil dari tabel diatas tersebut pengaruh semua variabel independen (program latihan rollkrip 3x1 minggu dan 4x1 minggu) terdapat variabel dependen (gerakan senam lantai handspring). Nilai signifikansi $< 0,05$ dari *Corrected Model* menunjukkan 0,001 berarti model valid. Masing-masing nilai sig kurang dari 0,05 maka ada perbedaan signifikan pada metode terhadap kemampuan *handspring*, ada perbedaan signifikan pada usia terhadap kemampuan *handspring*.

a. Perbedaan pengaruh metode latihan *rollkrip* 3x1 minggu dan 4x1 minggu terdapat gerakan dasar senam lantai *handspring* SELABORA UNY dan senam lantai Bantul.

Hipotesis yang pertama berbunyi “Terdapat perbedaan gerakan senam lantai *handspring* berdasarkan program latihan *rollkrip* 3x1 minggu dan 4x1 minggu” apabila hasil analisis menunjukkan pengaruh yang signifikan, metode latihan *rollkrip* (3x1 minggu dan 4x1 minggu) tersebut memberikan pengaruh terhadap gerakan *handspring* SELABORA UNY dan senam lantai Bantul.

Tabel 9. Hasil ANOVA Pengaruh Periode Metode Latihan *Rollkrip* Terhadap Gerakan Dasar Senam Lantai *Handspring*.

1. Metode

Dependent Variable: Keterampilan_Hand_Spring

Metode	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
3X1	19.200	.557	18.020	20.380
4X1	22.300	.557	21.120	23.480

Berdasarkan hasil dari tabel diatas tersebut maka adanya perbedaan nilai antara metode 3x1 minggu latihan *rollkrip* dengan metode 4x1 minggu

latihan *rollkiep* terhadap gerakan dasarsenam lantai *handspring* dan hasilnya bahwa latihan dengan metode 4x1 minggu lebih besar atau lebih baik dari pada metode latihan *rollkiep* 3x1 minggu.

b. Pengaruh usia terhadap gerakan dasar senam lantai *handspring* SELABORA UNY dan senam lantai Bantul.

Hipotesis yang kedua berbunyi “Terdapat perbedaan gerakan senam lantai *handspring* berdasarkan usia 7-10 tahun dan 11-13 tahun” apabila hasil analisis menunjukkan pengaruh yang signifikan, usia pesenam tersebut memberikan pengaruh terhadap gerakan dasar senam lantai *handspring* SELABORA UNY dan senam lantai Bantul.

Tabel 10. Hasil ANOVA Pengaruh Usia Terhadap Gerakan Dasar Senam Lantai *Handspring*.

2. Usia

Dependent Variable: Keterampilan_Hand_Spring

Usia	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
7 - 10 Tahun	19.700	.557	18.520	20.880
11 - 14 Tahun	21.800	.557	20.620	22.980

Berdasarkan hasil dari tabel diatas tersebut maka adanya perbedaan nilai antara usia 7-10 tahun dengan 11-14 tahun terhadap gerakan dasar senam lantai *handspring* dan hasilnya bahwa usia 11-14 tahun lebih besar atau lebih baik dari pada usia 7-10 tahun.

c. Interaksi antara pengaruh metode latihan *rollkiep* (3x1 minggu dan 4x1 minggu) dan perbedaan usia terhadap gerakan dasar senam lantai *handspring* SELABORA UNY dan senam lantai Bantul.

Hipoteis yang ketiga berbunyi “Terdapat interaksi program latihan

rollkiep 3x1 minggu dan 4x1 minggu dengan usia 7-10 tahun dan 11-14 tahun dalam menentukan gerakan dasar senam lantai *handspring*” apabila hasil analisis menunjukkan pengaruh yang signifikan, metode latihan *rollkiep* dan perbedaan usia terhadap gerakan dasar senam lantai *handspring* SELABORA UNY dan senam lantai Bantul.

Tabel 11. Interaksi antara pengaruh metode latihan *rollkiep* (3x1 minggu dan 4x1 minggu) dan perbedaan usia terhadap Gerakan Dasar Senam Lantai *Handspring*.

3. Metode * Usia

Dependent Variable: Keterampilan_Hand_Spring

Metode	Usia	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
3X1	7 - 10 Tahun	17.200	.787	15.531	18.869
	11 - 14 Tahun	21.200	.787	19.531	22.869
4X1	7 - 10 Tahun	22.200	.787	20.531	23.869
	11 - 14 Tahun	22.400	.787	20.731	24.069

Berdasarkan tabel diatas terdapat interaksi program latihan *rollkiep* 3x1 minggu dan 4x1 minggu dengan usia 7-10 tahun dan 11- 14 tahun dalam membentuk gerakan dasar senam lantai *handspring*.

Setelah teruji terdapat interaksi antara pengaruh metode latihan rollkiep (3x1 minggu dan 4x1 minggu) dan perbedaan usia terhadap gerakan dasar senamlantai handspring, maka perlu dilakukan uji lanjut dengan menggunakan uji Scheffe.

Tabel 12. Ringkasan Hasil Uji Post Hoc.

Usia	Periode	Stat	Hasil Test	
			Pre	Post
7 sampai 10 (A1)	3 kali (B1)	Jumlah	84	86
		Rerata	16,8	17,2
		SD	2,280351	2,774887
	4 kali (B2)	Jumlah	91	111
		Rerata	18,2	22,2
		SD	0,83666	1,30384
11 sampai 14 (A2)	3 kali (B1)	Jumlah	96	106
		Rerata	19,2	21,2
		SD	1,095445	1,095445
	4 kali (B2)	Jumlah	94	112
		Rerata	18,8	22,4
		SD	1,30384	1,341641

Dalam tabel diatas bahwa adanya interaksi yang terjadi antara pengaruh metode latihan *rollkiep* (3x1 minggu dan 4x1 minggu) dan perbedaan usia terhadap gerakan dasar senamlantai *handspring*. Antara usia 7-10 tahun dalam perlakuan latihan *rollkiep* 3x1 minggu dan 4x1 minggu, dengan usia 11-14 tahun dalam perlakuan latihan *rollkiep* 3x1 minggu dan 4x1 minggu.

C. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh sebagian peningkatan yang signifikan terhadap objek penelitian. Pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali semingggu dan 4 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan gerakan dasar senam *handspring*.

Kemampuan keterampilan gerakan dasar senam *handspring* anak yang

mengikuti latihan gerakan dasar senam *handspring* dengan program *roll kiep* berupa *roll*, *handstand*, *handstand* kayang, *sleep up*, dan *handspring* sebelum diberi perlakuan memiliki rata-rata rendah. Setelah diberi perlakuan dengan metode latihan *roll kiep* berupa *roll*, *handstand*, *handstand* kayang, *sleep up*, dan *handspring*, kemampuan keterampilan *handspring* memiliki rata-rata lebih tinggi. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa metode latihan tersebut berpengaruh signifikan dalam meningkatkan keterampilan gerakan dasar senam *handspring* pada anak SELABORA UNY dan senam lantai Bantul.

Peningkatan keterampilan gerakan dasar senam *handspring* anak usia 7-11 tahun dengan menggunakan latihan *roll kiep* berupa *roll*, *handstand*, *handstand* kayang, *sleep up*, dan *handspring* lebih berpengaruh signifikan dikarenakan latihan *roll kiep* berupa *roll*, *handstand*, *handstand* kayang, *sleep up*, dan *handspring* dilakukan dengan benar dengan tenaga sub maksimal, seperti apa yang sudah diprogramkan. Bentuk latihan *roll kiep* berupa *roll*, *handstand*, *handstand* kayang, *sleep up*, dan *handspring* yang tidak monoton dan sangat mendukung dalam *roll kiep* anak untuk mengembangkan kemampuan keterampilan gerakan dasar senam *handspring*.

1. Perbedaan pengaruh metode latihan *rollkiep* 3x1 minggu dan 4x1 minggu terhadap gerakan dasar senam lantai *handspring* SELABORA UNY dan senam lantai Bantul.

Berdasarkan pengujian hepotesis pertama diketahui bahwa terdapat perbedaan gerakan dasar senam lantai *handspring* berdasarkan program latihan *rollkiep* 3x1 minggu dan 4x1 minggu. Dan hasilnya bahwa latihan

dengan metode 4x1 minggu lebih besar atau lebih baik dari pada metode latihan *rollkiep* 3x1 minggu.

2. Pengaruh usia terhadap gerakan dasar senam lantai *handspring* SELABORA UNY dan senam lantai Bantul.

Berdasarkan hasil dari hipotesis diketahui bahwa terdapat perbedaan gerakan dasar senam lantai *handspring* berdasarkan pada usia. Maka adanya perbedaan nilai antara usia 7-10 tahun dengan 11-14 tahun terhadap gerakan dasar senam lantai *handspring* dan hasilnya bahwa usia 11-14 tahun lebih besar atau lebih baik dari pada usia 7-10 tahun.

3. Interaksi antara pengaruh metode latihan *rollkiep* (3x1 minggu dan 4x1 minggu) dan perbedaan usia terhadap gerakan dasar senam lantai *handspring* SELABORA UNY dan senam lantai Bantul.

Berdasarkan hasil penelitian hasil analisa bahwa terdapat interaksi hubungan yang signifikan dan kuat antara pengaruh metode latihan *rollkiep* (3x1 minggu dan 4x1 minggu) dan perbedaan usia terhadap gerakan dasar senam lantai *handspring*. Maka terdapat interaksi program latihan *rollkiep* 3x1 minggu dan 4x1 minggu dengan usia 7-10 tahun dan 11- 14 tahun dalam membentuk gerakan dasar senam lantai *handspring*.

Dalam pelaksanaan program memiliki berbagai kendala dikarenakan minimnya praktisi senam artistik yang mana sampel uji coba sebanyak 20 orang dan mendatangkan juri penilai 1 orang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat perbedaan pengaruh metode latihan *rollkiep* 3x1 minggu dan 4x1 minggu terhadap gerakan dasar senam lantai *handspring* SELABORA UNY dan senam lantai Bantul.
2. Terdapat perbedaan pengaruh usia terhadap gerakan dasar senam lantai *handspring* SELABORA UNY dan senam lantai Bantul.
3. Terdapat interaksi yang signifikan dan kuat ($R^2 = 0,572$) antara pengaruh metode latihan *rollkiep* (3x1 minggu dan 4x1 minggu) dan perbedaan usia terhadap gerakan dasar senam lantai *handspring* SELABORA UNY dan senam lantai Bantul.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Pelatih menjadi lebih termotivasi untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar senam *handspring* pada anak senam.
2. Jika pelatih tahu bahwa latihan *roll kiep* dan gerakan dasar senam lantai *handspring* mampu meningkatkan keterampilan gerakan dasar senam *handspring*, maka pelatih akan menerapkan latihan ini pada saat latihan.
3. Anak usia 7-14 tahun tidak memiliki persepsi yang asing terhadap bentuk-bentuk latihan yang diberikan oleh setiap pelatih dalam proses latihan.

4. Menghilangkan anggapan pesenam anak-anak usia 7-14 tahun terhadap latihan yang bersifat spesifik khususnya latihan keterampilan gerakan dasar senam *handspring* yang dianggap selalu berat dan sangat membosankan.
5. Pesenam anak-anak SELABORA UNY dan senam lantai Bantul menjadi lebih disiplin, mandiri, dan dapat mengetahui batas kemampuan *roll kiep* yang dimilikinya dikarenakan proses latihan yang dilakukan secara terprogram dan teoritis.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Pada saat penelitian anak-anak usia 7-14 tahun yang menjadi sampel penelitian tidak di asramakan sehingga menyulitkan dalam mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti: waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Terbatasnya jumlah pelatih pada saat latihan sehingga mempengaruhi keleluasaan latihan anak-anak.
3. Terbatasnya jumlah juri penilai pada saat menilai gerakan dasar senam *handspring*.
4. Seharusnya untuk penelitian sejenis yang akan datang disarankan menggunakan pelatih tambahan dan menggunakan sampel yang lebih banyak lagi.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pesenam anak-anak usia 7-14 tahun pada khususnya dan pesenam lainnya pada umumnya agar menggunakan metode latihan *roll kiek* dan gerakan dasar senam lantai *handspring* untuk meningkatkan keterampilan gerakan dasar senam *handspring* untuk anak-anak 7-14 tahun.
2. Bagi pelatih agar meningkatkan kreativitas latihan untuk meningkatkan keterampilan gerakan dasar senam *handspring* dengan program latihan yang bervariasi.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih besar lagi dan melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan gerakan dasar senam *handspring*, seperti: kondisi tubuh, faktor psikologi, dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arkaev, L. J. & Suchilin, N. G., (2004). *Kak gotovit' chempionov. Teorija i tehnologija podgotovki gimnastov vyshej kvalifikacii*. Moskva: Fizkul'tura i sport, pp. 22-236.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bakhtiar, S. (2014). Strategi Pembelajaran, Lokasi Sekolah, dan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan* 20(2), 127-133.
- Buftea, Victor (2017). Impact of the control and planning system of the training process on the development of the technical skills of female gymnasts aged 12 to 15 years.
- Buftea, V. (2013). *Manual: Didactics of Gymnastics. Vol. I. Theory and Methods*. Scientific coordinators: Teodor Grimalschi. Efim Filipenco – Chisinau, USEFS.
- Boloban, V.N. (2011). *Dolgovremennye programmy obuchenija uprazhnenijam sportivnoj akrobatiki*. Nauka v Olimpijskom sporte. Nr.1-2. Kiev. 75- 86.
- Bompa, T. O. & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports*. (L.Pulliam, Ed.) (Third Edition). Illinois, US: Human Kinetics.
- Bompa, T. O. & Gregory, H. (2009). *Periodization*. (A. Ewing, Ed.) (Illinois,). Human Kinetics.
- Bakhtiar, S. (2015). *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. Padang: UNP Press.
- Davies, G., Riemann, B. L., & Manske, R. (2015). Current Concepts of Plyometric Exercise. *International Journal of Sports Physical Therapy*.
- Deffri Anggara , Feby Elra Perdima (2021). The Difference Effect Of Explosion Power Of Arm Muscle Exercise And Flexibleness Exercise Observed From Intensity Of Exercise Toward Ability In Front Handspring Gymnastics Athlete In Gymnastics Club Of Semen Padang.
- Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002). *Theory of sport*, Bucharest, FEST Publishing House, 281.
- Exell, Timothy A.Robinson, Gemma Irwin, Gareth. (2016). *Asymmetry analysis of*

the arm segments during forward handspring on floor.

- Enoka, R. M. (2002). *Neuromechanics of human movement* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fédération International de Gymnastique. (2013). *Code of Points, artistic gymnastics for women*. Lausanne, Switzerland: FIG.
- Federolf, P., Tecante, K., & Benno. (2012). A holistic approach to study the temporal variability in gait. *Journal of Biomechanics*, 45(8), 1127–1132. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2012.02.008>
- Federation Internationale de Gymnastique (FIG). (2013). *Technical Regulation*. Moutir : FIG
- Fraenkael, J.R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. (Michael Ryan, Ed.), *Climate Change 2013 - The Physical Science Basis* (Eight Edition). San Francisco: McGraw-Hill.
- Grimalschi, T. (2015). *Artistic Gymnastics. Basic Theoretical Course in the Specialization Orientation Disciplines*. Chisinau: “Foxtrot”.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar-Dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset
- Irianto, D.P, dkk. (2009). *Dasar Kepeatihan Olahraga*. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY
- Kurnia, S. (2010). *Senam I*. Metro: STKIP Dharma Wacana Metro
- Langga, Z.A & Supriyadi. (2016). Pengaruh model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan dribble anggota ekstrakurikuler bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepeatihan Olahraga*, Vol 1 No 1.
- Mahendra, A. (2000). *Senam*. Yogyakarta: FIK UNY
- Mahendra, A. (2001). *Pembelajaran Senam*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Platonov V. N. (2004). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte: obwaja teorija i ee prakticheskie prilozhenijaju*. Kiev: Olimpijskaja

literatura, 301.

- Potop, V. (2015). Bases of Macro-methods for Sports Exercises Learning (material from Women's Artistic Gymnastics). Monograph, Kiev: Education Literature Center, pp.30-32.
- Peat, J., & Barton, B. (2005). Medical statistics: A guide to data analysis and critical appraisal. London: BMJ.
- Prasetyo, I. D & Sunarti. (2016). Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Penggunaan Media Video. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 12(1), 5-10.
- Prassas, S., Kwon, Y. H., & Sands, W. A. (2006). Biomechanical research in artistic gymnastics: A review. Sports Biomechanics, 5(2), 261–291. <https://doi.org/10.1080/14763140608522878>
- Roji. (2004). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga.
- Schöllhorn, W., Chow, J. Y., Glazier, P., & Button, C. (2014). Self-organising maps and cluster analysis in elite and sub-elite athletic performance. In K. Davids, R. Hristovski, D. Araújo, N. BalaguéSerre, C. Button, & P. Passos (Eds.), Complex systems in sport (pp. 145–159). London: Routledge.
- Sriwahyuniati, C. F, dkk. (2019). Dasar-Dasar Senam Lantai; Gerak Dasar Senam Untuk Pemula. Yogyakarta: UNY Press
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY
- Sukamti, E. R & Budiarti, R. (2017). Keterampilan Dasar Gerak Senam. Yogyakarta: FIK UNY
- Sukamti, E. R dkk. (2011). Diktat Perkembangan Motorik. Yogyakarta: FIK UNY
- Sukamti, E. R. (2017). Pemanduan Bakat Senam Artistik Usia Dini. Yogyakarta: UNY Press
- Sumadi Suryabrata. (1983). “*Definisi Operasional*”. Artikel <http://www.google.com>. (Diunduh pada tanggal 26 Juni 2020)
- Williams, G., Irwin, G., Kerwin, D. G., & Newell, K. M. (2012). Kinematic changes during learning the longswing on high bar. Sports Biomechanics, 11(1), 20–33. <https://doi.org/10.1080/14763141.2011.637120>

Young, C., & Reinkensmeyer, D. J. (2014). Judging complex movement performances for excellence: a principal components analysis-based technique applied to competitive diving. *Human Movement Science*, 36, 107–122. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2014.05.009>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 215/UN34.16/LT/2022

12 Juli 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth . **Selabora senam UNY**
Senam kota Yogyakarta

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Em-Ha Choiruttamimi Muisma
NIM : 20732251042
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S2
Judul Tugas Akhir : PENGARUH LATIHAN GERAKAN DASAR ROLL KIEP TERHADAP GERAKAN TEKNIK DASAR SENAM LANTAI HAND SPRING ANAK USIA DINI 7-11 TAHUN
Waktu Uji Instrumen : 12 Juli - 16 Agustus 2022

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 19820815 200501 1 002

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ratna Budiarti, M.Or

NIP : 198105122010122003

Menyatakan bahwa instrument penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Em-Ha Choiruttamimi Muisma

NIM : 20732251042

Progam Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TA : Pengaruh Latihan Gerakan Dasar *Roll Kiep* Terhadap Gerakan Teknik Dasar Senam Lantai *Hand Spring* Anak Usia Dini 7-11 Tahun.

Setelah dilakukan kajian atas progam latihan penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

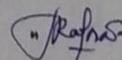
- Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagai mana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, juli 2022

Validator,



Ratna Budiarti, M.Or

NIP. 198105122010122003

Catatan:

Beri tanda ✓

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP : 197112292000032001

Menyatakan bahwa instrument penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Em-Ha Choiruttamimi Muisma
NIM : 20732251042

Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Judul TA : Pengaruh Latihan Gerakan Dasar *Roll Kiep* Terhadap Gerakan Teknik Dasar Senam Lantai *Hand Spring* Anak Usia Dini 7-11 Tahun.

Setelah dilakukan kajian atas program latihan penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

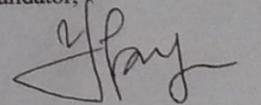
- Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagai mana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, juli 2022

Validator,



CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or

NIP. 197112292000032001

Catatan:

Beri tanda ✓

Lampiran 3. Data *Pretest* dan *Posttest*

No	Usia 7-10 Tahun			
	3x1 minggu		4x1 minggu	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
1	19	20	17	20
2	19	20	18	23
3	14	14	19	23
4	17	17	19	23
5	15	15	18	22
Rata-rata	16,8	17,2	18,2	22,2
No no	Usia 11-14 Tahun			
	3x1 minggu		4x1 minggu	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
1	18	21	17	21
2	18	21	19	23
3	20	23	18	21
4	20	20	20	23
5	20	21	20	24
Rata-rata	19,2	21,2	18,8	22,4

Lampiran 4. Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Standardized Residual for Keterampilan_Hand_Spring	.151	20	.200*	.967	20	.700

Lampiran 5. Uji Homogenitas

Levene's Test of Equality of Error Variances^{a,b}

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Keterampilan_Hand_S pring	Based on Mean	3.289	3	16	.048
	Based on Median	1.987	3	16	.157
	Based on Median and with adjusted df	1.987	3	14.577	.160
	Based on trimmed mean	3.323	3	16	.047

Lampiran 6. Uji ANAVA

Hasil Anova Dua Jalur Pengaruh Latihan *Rollkiep* dan Usia .

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Keterampilan_Hand_Spring

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	88.150 ^a	3	29.383	9.478	.001
Intercept	8611.250	1	8611.250	2777.823	.000
Metode	48.050	1	48.050	15.500	.001
Usia	22.050	1	22.050	7.113	.017
Metode * Usia	18.050	1	18.050	5.823	.028
Error	49.600	16	3.100		
Total	8749.000	20			
Corrected Total	137.750	19			

a. R Squared = .640 (Adjusted R Squared = .572)

Hasil ANOVA Pengaruh Periode Metode Latihan *Rollkiep* Terhadap Gerakan Dasar Senam Lantai *Handspring*.

1. Metode

Dependent Variable: Keterampilan_Hand_Spring

Metode	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
3X1	19.200	.557	18.020	20.380
4X1	22.300	.557	21.120	23.480

Hasil ANOVA Pengaruh Usia Terhadap Gerakan Dasar Senam Lantai *Handspring*.

2. Usia

Dependent Variable: Keterampilan_Hand_Spring

Usia	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
7 - 10 Tahun	19.700	.557	18.520	20.880
11 - 14 Tahun	21.800	.557	20.620	22.980

Interaksi antara pengaruh metode latihan rollkiep (3x1 minggu dan 4x1 minggu) dan perbedaan usia terhadap Gerakan Dasar Senam Lantai *Handspring*.

3. Metode * Usia

Dependent Variable: Keterampilan_Hand_Spring

Metode	Usia	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
3X1	7 - 10 Tahun	17.200	.787	15.531	18.869
	11 - 14 Tahun	21.200	.787	19.531	22.869
4X1	7 - 10 Tahun	22.200	.787	20.531	23.869
	11 - 14 Tahun	22.400	.787	20.731	24.069

Lampiran 7. Dokumentasi





























Lampiran 8. Rubrik Penilaian

Pretest kontrol

RUBRIK PENILAIAN *HANDSPRING*

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>TIPER</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia :
*Pretest / Posttest	Jenis kelamin : <i>perempuan</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan		
		I					II							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
Sikap Awalan	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan			✓								✓		
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah				✓							✓		
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas			✓							✓			
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectukan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat			✓							✓			
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.	✓								✓				
Total				15						17				

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Danu</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia :
*Pretest / Posttest	Jenis kelamin : <i>Percuphan</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan
		I					II					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Sikap Awalan	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan			✓					✓			
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah			✓					✓			
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas		✓						✓			
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectukan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat			✓					✓			
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.		✓					✓				
Total				13					14			

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Lutf</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia :
*Pretest / Posttest	Jenis kelamin : <i>Laki-laki</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan				
		I					II									
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
Sikap Awal	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan			✓								✓				
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah			✓								✓				
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas			✓							✓					
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectkan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat			✓								✓				
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.			✓							✓					
Total				15							13					

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Gisa</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia :
*Pretest / Postest	Jenis kelamin : <i>perempuan</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan				
		I					II									
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
Sikap Awal	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan				✓											
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah				✓								✓			
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas				✓								✓			
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectkan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat				✓								✓			
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.			✓								✓				
Total					17							19				

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Yoga</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia :
*Pretest / Postest	Jenis kelamin : <i>Laki-laki</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan		
		I					II							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
Sikap Awalan	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan				✓								✓	
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah				✓								✓	
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas					✓							✓	
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectkan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat				✓								✓	
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.				✓							✓		
Total					10							10		

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Fatun</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia :
*Pretest / Postest	Jenis kelamin : <i>Laki-Laki</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan		
		I					II							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
Sikap Awal	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan				✓								✓	
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah				✓								✓	
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas					✓							✓	
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectkan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat					✓							✓	
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.				✓								✓	
Total					10								20	

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : Hafid
Klasifikasi Nilai :	Usia :
*Pretest / Posttest	Jenis kelamin : laki - laki

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan		
		I					II							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
Sikap Awal	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan				✓								✓	
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah				✓								✓	
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas				✓								✓	
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delecutkan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat				✓								✓	
Sikap Akhir	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.				✓							✓		
Total					20								19	

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Namion</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia :
*Pretest / Posttest	Jenis kelamin : <i>perempuan</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan		
		I					II							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
Sikap Awal	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan				✓							✓		
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah				✓							✓		
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas				✓							✓		
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectukan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat				✓							✓		
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.			✓								✓		
Total					19							20		

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : Talita
Klasifikasi Nilai :	Usia :
*Pretest / Posttest	Jenis kelamin : perempuan

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan		
		I					II							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
Sikap Awal	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan				✓							✓		
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah				✓							✓		
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas				✓							✓		
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectkan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat				✓								✓	
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.				✓							✓		
Total					17							18		

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Kinan</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia :
*Pretest / Posttest	Jenis kelamin : <i>Perempuan</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan		
		I					II							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
Sikap Awal	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan				✓							✓		
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah				✓							✓		
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas				✓							✓		
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectukan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat				✓							✓		
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.				✓							✓		
Total					17							18		

Pretest eksperiment

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Wawa</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia : <i>10 thn</i>
*Pretest / Postest	Jenis kelamin : <i>perempuan</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan
		I					II					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Sikap Awal	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan				✓						✓	
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah			✓						✓		
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas			✓						✓		
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectkan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat			✓						✓		
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.	✓								✓		
Total		17					17					

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : Bilqis
Klasifikasi Nilai :	Usia : 8 thn
*Pretest / Posttest	Jenis kelamin : perempuan

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan
		I					II					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Sikap Awal	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan				✓						✓	
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah				✓						✓	
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas				✓						✓	
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectukan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat				✓						✓	
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.		✓							✓		
Total					17					18		

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Parjaya</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia : <i>12 thn</i>
*Pretest / Posttest	Jenis kelamin : <i>Laki-laki</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan			
		I					II								
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5				
Sikap Awal	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan				✓										
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah			✓								✓			
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas			✓								✓			
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectukan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat			✓								✓			
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.			✓							✓				
Total						16						17			

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Sevjan</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia : <i>12 thn</i>
*Pretest / Posttest	Jenis kelamin : <i>Laki - laki</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan	
		I					II						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Sikap Awalan	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan				✓							✓	
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah				✓							✓	
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas				✓							✓	
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectkan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat			✓								✓	
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.			✓								✓	
Total					18							19	

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Sarif</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia : <i>12 thn</i>
*Pretest / Posttest	Jenis kelamin : <i>laki-laki</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan		
		I					II							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
Sikap Awal	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan				✓							✓		
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah				✓							✓		
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas					✓						✓		
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delecutkan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat				✓							✓		
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.			✓							✓			
Total					10						17			

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Novan</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia : <i>7 thn</i>
*Pretest / Posttest	Jenis kelamin : <i>Laki-laki</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan
		I					II					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Sikap Awal	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan				✓						✓	
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah				✓						✓	
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas				✓						✓	
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectukan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat				✓						✓	
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.			✓							✓	
Total					19						17	

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Angger</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia : <i>11 thn</i>
*Pretest / Posttest	Jenis kelamin : <i>Laki - laki</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan		
		I					II							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
Sikap Awal	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan				✓							✓		
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah				✓							✓		
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas				✓							✓		
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delecutkan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat				✓							✓		
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.				✓						✓			
Total		20					19							

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : Rangga
Klasifikasi Nilai :	Usia : 10 thn
*Pretest / Posttest	Jenis kelamin : Laki-laki

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan		
		I					II							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
Sikap Awal	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan				✓							✓		
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah				✓							✓		
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas					✓						✓		
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectukan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat			✓									✓	
Sikap Akhir	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.			✓								✓		
Total					10							19		

RUBRIK PENILAIAN *HANDSPRING*

Nama Penilai :	Nama Peserta : Alip
Klasifikasi Nilai :	Usia : 12 thn
*Pretest / Posttest	Jenis kelamin : Laki - laki

Petunjuk Pengisian:

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan		
		I					II							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
Sikap Awal	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan					✓							✓	
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah					✓							✓	
Saat pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas					✓							✓	
	Kaki depan menolok selanjutnya, tungkai belakang ditecuyikan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolok dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat					✓							✓	
Sikap Akhiran	Menyirat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas				✓								✓	
Total		20					20							

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Perdana Anwar</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia : <i>9 thn</i>
Pretest / Postest	Jenis kelamin : <i>Laki - laki</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan	
		I					II						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Sikap Awalan	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan				✓							✓	
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah				✓							✓	
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas			✓								✓	
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectkan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat			✓								✓	
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.			✓							✓		
Total					17						18		

Posttest kontrol

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : wawu
Klasifikasi Nilai :	Usia : 10 th
*Pretest / Posttest	Jenis kelamin : Perempuan

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan		
		I					II							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
Sikap Awalan	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan				✓								✓	
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah				✓								✓	
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas				✓								✓	
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectukan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat				✓								✓	
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.			✓								✓		
Total					19							20		

RUBRIK PENILAIAN HINDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : Bilqis
Klasifikasi Nilai :	Usia : 8 thn
*Pretest / Posttest :	Jenis kelamin : perempuan

Berunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan			
		I					II								
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5				
Sikap Awal	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan.					✓								✓	
	Melangkah kedepan setengah berjarak beberapa langkah.					✓								✓	
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas.					✓								✓	
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang dilecutkan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat.					✓								✓	
Sikap Akhir	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.					✓								✓	
Total						2								2	

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Perdon</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia : <i>12 thn</i>
*Pretest / Postest	Jenis kelamin : <i>Laki-laki</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan	
		I					II						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Sikap Awal	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan					✓						✓	
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah				✓						✓		
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas				✓						✓		
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectkan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat				✓						✓		
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.				✓						✓		
Total						<i>e1</i>					<i>e0</i>		

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Sejati</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia : <i>12 thn</i>
*Pretest / Posttest	Jenis kelamin : <i>Laki-laki</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan			
		I					II								
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5				
Sikap Awalan	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan					✓									✓
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah					✓							✓		
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas					✓							✓		
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delecutkan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat					✓								✓	
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.				✓								✓		
Total		<i>23</i>					<i>21</i>								

RUBRIK PENILAIAN *HANDSPRING*

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Sarif</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia : <i>12 thn</i>
*Pretest / Posttest	Jenis kelamin : <i>Laki-laki</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan		
		I					II							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
Sikap Awalan	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan					✓						✓		
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah				✓							✓		
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas				✓							✓		
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectukan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat				✓							✓		
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.				✓						✓			
Total		21					20							

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Novan</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia : <i>7 thn</i>
*Pretest / Posttest	Jenis kelamin : <i>Laki-laki</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan		
		I					II							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
Sikap Awal	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan				✓								✓	
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah					✓							✓	
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas				✓							✓		
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectkan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat				✓									✓
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.				✓							✓		
Total					2	1						2	3	

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Angger</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia : <i>11 thn</i>
*Pretest / Postest	Jenis kelamin : <i>Laki - laki</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan		
		I					II							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
Sikap Awal	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan				✓									✓
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah					✓								✓
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas				✓								✓	
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectukan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat					✓								✓
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.				✓								✓	
Total					<i>22</i>								<i>23</i>	

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Alif</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia : <i>12 thn</i>
*Pretest / Postest	Jenis kelamin : <i>Laki-laki</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan	
		I					II						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Sikap Awalan	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan					✓						✓	
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah					✓						✓	
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas					✓							✓
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectukan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat					✓						✓	
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.					✓							✓
Total		22					21						

KUBIK PENILAIAN HASIL BELAJAR

Nama Peserta	Nama Peserta: <u>Prasetyo Anwar</u>
Kelas	Kelas: <u>3 IPA</u>
Ujian	Ujian: <u>1 kali / 1 kali</u>

Berikan nilai penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden dengan ketepatan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Buruk 2 = Buruk 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCobaan										Setoran		
		I					II							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
Sikap Amanah	Berani tegak pandangan kedepan ketika berjalan menggunakan badan				✓									✓
	Aturannya ketika setengah berjalan beberapa langkah					✓								✓
Sikap Bertanggung Jawab	Saat memaparkan jarak tertentu kaki belakang berayun, tungkai yang berada dibelakang ayunan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas				✓									✓
	Kaki depan menapak selanjutnya tungkai belakang menyentuh kedua tangan memampai sehaluh badan badan memusat gerakan berpindah ketika tangan menapak dan badan melangkah seperti busur ketika kaki rapat					✓								✓
Sikap Amanah	Mendapat arahan ketika kaki berayun, kedua tangan lurus keatas				✓									✓
	Total				3								3	

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Pengga</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia : <i>10 thn</i>
*Pretest / Posttest	Jenis kelamin : <i>Laki - Laki</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan		
		I					II							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
Sikap Awalan	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan				✓								✓	
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah				✓								✓	
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas					✓							✓	
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectukan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat					✓								✓
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.				✓								✓	
Total						20							23	

Posttest eksperiment

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Nawim</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia :
*Pretest / Posttest	Jenis kelamin : <i>perempuan</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan		
		I					II							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
Sikap Awalan	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan				✓							✓		
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah				✓							✓		
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas			✓								✓		
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectukan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat					✓							✓	
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.				✓							✓		
Total						20						21		

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : Hafiz
Klasifikasi Nilai :	Usia :
*Pretest / Posttest	Jenis kelamin : Laki-laki

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan	
		I					II						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Sikap Awalan	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan				✓						✓		
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah				✓						✓		
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas				✓						✓		
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectkan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat				✓						✓		
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.				✓						✓		
Total		20					18						

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Fatan</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia :
*Pretest / Postest	Jenis kelamin : <i>Laki - Laki</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan				
		I					II									
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
Sikap Awalan	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan					✓								✓		
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah					✓								✓		
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas					✓								✓		
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectkan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat					✓								✓		
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.					✓								✓		
Total						2	2							2	3	

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Vega</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia :
*Pretest/ Postest	Jenis kelamin : <i>Laki-laki</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan		
		I					II							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
Sikap Awalan	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan				✓								✓	
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah				✓								✓	
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas				✓							✓		
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delecutkan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat				✓							✓		
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.				✓							✓		
Total		20					20							

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Gisel</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia :
*Pretest / Posttest	Jenis kelamin : <i>perempuan</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan		
		I					II							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
Sikap Awalan	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan				✓							✓		
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah				✓							✓		
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas				✓							✓		
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectukan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat				✓							✓		
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.			✓							✓	✓		
Total					19						20			

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Latif</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia :
*Pretest / Posttest	Jenis kelamin : <i>Laki - Laki</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan		
		I					II							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
Sikap Awal	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan				✓							✓		
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah				✓							✓		
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas				✓								✓	
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectkan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat		✓								✓			
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.		✓								✓			
Total					15						15			

RUBRIK PENILAIAN *HANDSPRING*

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Daryu</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia :
*Pretest / Posttest	Jenis kelamin : <i>perempuan</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan	
		I					II						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Sikap Awal	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan				✓				✓				
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah			✓					✓				
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas			✓					✓				
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectkan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat		✓						✓				
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.		✓						✓				
Total					14				13				

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Alfa</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia :
*Pretest / Postest	Jenis kelamin : <i>Perempuan</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan		
		I					II							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
Sikap Awal	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan				✓								✓	
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah				✓								✓	
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas				✓								✓	
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delectukan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat				✓								✓	
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.				✓							✓		
Total					17							16		

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Talim</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia :
*Pretest / Posttest	Jenis kelamin : <i>perempuan</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan	
		I					II						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Sikap Awalan	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan					✓						✓	
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah				✓							✓	
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas					✓						✓	
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delecutkan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat				✓							✓	
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.				✓							✓	
Total		21					20						

RUBRIK PENILAIAN HANDSPRING

Nama Penilai :	Nama Peserta : <i>Kilian</i>
Klasifikasi Nilai :	Usia :
*Pretest / Posttest	Jenis kelamin : <i>Perempuan</i>

Petunjuk Pengisian.

Berikan poin penilaian pada percobaan satu dan dua yang dilakukan responden. Dengan keterangan penilaian sebagai berikut:

1 = Sangat Kurang 2 = Kurang 3 = Cukup 4 = Baik 5 = Sangat Baik

Faktor	Indikator	PERCOBAAN										Keterangan
		I					II					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Sikap Awalan	Berdiri tegak, pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan					✓					✓	
	Melangkah kedepan setengah berlari beberapa langkah				✓						✓	
Saat Pelaksanaan	Saat mencapai jarak tertentu kaki belakang berjingkat, tungkai yang berada didepan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas				✓						✓	
	Kaki depan menolak selanjutnya tungkai belakang delecutkan kedua tangan menumpu selebar bahu, posisi badan menyerupai gerakan handstand kedua tangan menolak dan badan melayang seperti busur kedua kaki rapat				✓						✓	
Sikap Akhiran	Mendarat dengan kedua kaki bersamaan, kedua tangan lurus keatas.				✓						✓	
Total		21					21					

