

**PENGARUH LATIHAN KOORDINASI TERHADAP GERAKAN DASAR
SENAM LANTAI (*ROLL KIEP*) ANAK USIA 7-11 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana



Disusun Oleh :

Em-ha Choiruttamimi Muisma

NIM : 16602244043

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

PENGARUH LATIHAN KOORDINASI TERHADAP GERAKAN DASAR SENAM LANTAI (*ROLL KIEP*) ANAK USIA 7-11 TAHUN

Oleh:

Em-Ha Choiruttamimi Muisma

16602244043

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh latihan koordinasi terhadap gerakan dasar senam (*roll kiep*) pada anak usia 7-11 tahun.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan kelompok uji coba perlakuan latihan koordinasi dan gerakan dasar senam *roll kiep*. Sampel dalam penelitian ini adalah anak usia 7-11 tahun. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Groups Pretest-Posttest Design*. Metode yang digunakan adalah metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan gerakan senam lantai *roll kiep* dengan penilai seorang juri. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pada metode latihan koordinasi terhadap gerakan dasar senam lantai *roll kiep* untuk anak usia 7-11 tahun yang ditunjukan dengan nilai t hitung= $-3,85 < t$ tabel $2,77$ dan nilai signifikansi sebesar $0,018 < 0,05$.

Kata kunci : Latihan Koordinasi, Gerakan dasar, Keterampilan *Roll Kiep*.

**THE INFLUENCE OF COORDINATION EXERCISE IN ARTISTIC
GYMNASICS BASIC MOVEMENT (ROLL KIEP) FOR THE
CHILDREN 7-11 YEARS OLD**

By:

Em-Ha Choruttamimi Muisma
16602244043

ABSTRACT

The goal of this research is to know the influence of coordination exercise in artistic gymnastics basic movement (roll kiep) for the children 7-11 years old.

This research uses experiment method with the treatment of testing group of the coordination exercise and gymnastics roll kiep basic movement. The population of this research uses One Group Pretest-Posttest Design. Its method uses survey method and the technic of collection data uses test and measurement its instrument uses the skill of gymnastics movement roll kiep. While the analize of data uses testing t.

The result of this research shows that there is significance influence in method of coordination exercise and basic movement of gymnastics roll kiep to the children 7-11 years old that showed whit t count = $-3,85 < t$ table $2,77$ and the significance point $0,018 < 0,05$.

Key note : Coordination Exercise, Basic movement, Roll Kiep Skill.

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN KOORDINASI TERHADAP GERAKAN DASAR
SENAM LANTAI (*ROLL KIEP*) ANAK USIA 7-11 TAHUN

Disusun Oleh:

Em-Ha Choiruttamimi Muisma
NIM. 16602244043

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

Pada Tanggal 27 Agustus 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

CH. Fajar Sriyahuniati, M.Or
Ketua Penguji/Pembimbing

Ratna Budiarti, M.Or
Sekertaris Penguji

Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S.
Penguji I (Utama)

Tanda Tangan



Tanggal

31-8-2020



31-8-2020



31-8-2020

Yogyakarta, 31 Agustus 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



SURAT PERNYATAAN

Saya yang beranda tangan dibawah ini:

Nama : Eri-Hu Choiruttami Muksina

NIM : 16602244043

Program Studi : Pendidikan Kependidikan Olahraga

Judul TAS : Pengaruh Latihan Koordinasi Terhadap Gerakan Dasar

Senarai Latihan (Roll Karp) Anak Usia 7-11 Tahun

Menyatakan bahwa akripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang diterbitkan atau ditulis orang lain kecuali sebagai sumber kstiput dengan menyikut tata penulisan karya ilmiah yang telah lucut.

Yogyakarta, Agustus 2020
Yang Menyatakan

Eri-Hu Choiruttami Muksina
NIM: 16602244043

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul
**PENGARUH LATIHAN KOORDINASI TERHADAP GERAKAN DASAR
SENAM LANTAI (ROLL KIEP) ANAK USIA 7-11 TAHUN**

Disusun oleh:

Em-Ha Choiruttawani Muasina

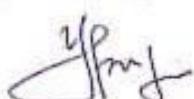
NIM. 16602244043

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Agustus 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Dra. Endang Rini Sukanti, M.S
NIP. 196004071986012001

CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP. 197112292000032001

MOTTO

“Hidup sekali, hiduplah yang berarti”
(Em-ha Choiruttamimi Muisma)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Jurusan Pendidikan Kependidikan , 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 Muisa keponakan yang selalu menimbulkan motivasi baru untuk segera menyelesaikan tugas akhir ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Koordinasi Terhadap Gerakan Dasar Senam Lantai (*Roll Kiep*) Anak Usia 7-11 Tahun”

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik tidak terlepas dari bantuan beberapa pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or., selaku Dosen Pembimbing Akademik, dan Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan bimbingan, arahan, saran dan kesabaran dalam membimbing dan membantu selama menempuh pendidikan di program studi PKO FIK UNY dan menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan arif dan bijaksana
2. Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S., selaku Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Segenap dosen dan karyawan yang ada di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Sahabat, teman dan orang baik yang telah hadir, menemani dan berproses bersama baik dalam dunia perkuliahan maupun perantauan.

Demikian ucapan terima kasih penulis sampaikan, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Amin.

Yogyakarta, Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Senam Lantai	8
a. Pengertian dan Karakteristik Senam Lantai.....	8
b. Gerakan Dasar Senam Lantai	9
2. Hakikat Latihan	23
a. Pengertian Latihan	23
b. Prinsip Latihan.....	24
c. Tujuan dan Sasaran Latihan	30
3. Hakikat Koordinasi.....	31
a. Pengertian Koordinasi.....	31
b. Macam-Macam Koordinasi	32
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Koordinasi	33
d. Unsur-Unsur Biomotor Dalam Senam.....	34
e. Latihan Untuk Meningkatkan Koordinasi	35
4. Anak Usia 7-11 Tahun	38
B. Penelitian yang Relevan.....	41
1. Hasil Penelitian Labib Zian Wildani (2018).....	41
2. Hasil Penelitian Wiku Yohatma (2013).....	42
C. Kerangka Berpikir.....	43
D. Hipotesis Penelitian.....	44

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	45
---------------------------	----

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	46
C. Populasi dan Sampel Penelitian	48
1. Populasi	48
2. Sampel.....	49
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	49
E. Teknik Analisis Data.....	50
1. Uji Prasyarat Analisis	51
2. Uji Hipotesis.....	52

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	53
B. Hasil Analisis Data.....	56
1. Uji Prasyarat	57
2. Uji Hipotesis.....	58
C. Pembahasan.....	59

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	61
B. Implikasi Hasil Penelitian	61
C. Keterbatasan Peneliti.....	62
D. Saran.....	62

DAFTAR PUSTAKA	64
----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Prinsip Kesiapan	26
Tabel 2. Unsur-Unsur Biomotor Senam.....	35
Tabel 3. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> gerakan dasar senam <i>roll kiep</i>	54
Tabel 4. Hasil Deskriptif Statistik keterampilan <i>Roll Kiep</i>	
anak usia 7-11 tahun	55
Tabel 5. Dekripsi Hasil Penelitian keterampilan <i>roll kiep</i>	
anak usia 7-11 tahun.	55
Tabel 6. Uji Normalitas keterampilan <i>roll kiep</i> anak usia 7-11 tahun	57
Tabel 7. Uji Homogenitas keterampilan <i>roll kiep</i> anak usia 7-11 tahun.....	58
Tabel 8. Uji Hipotesis keterampilan <i>roll kiep</i> anak usia 7-11 tahun.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rumus <i>Pre Experiment One Group Pre test-Post test Desain</i>	45
Gambar 2. Grafik Hasil <i>Pretest</i> Keterampilan <i>Roll Kiep</i> Anak Usia 7-11 Tahun	56
Gambar 3. Grafik Hasil <i>Posttest</i> Keterampilan <i>Roll Kiep</i> Anak Usia 7-11 Tahun	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	67
Lampiran 2. Surat Validasi	68
Lampiran 3. Tata Cara Pelaksanaan Penilaian.....	70
Lampiran 4. Data Pretest dan Posttest.....	71
Lampiran 5. Deskriptif Statistik.....	72
Lampiran 6. Uji Normalitas	74
Lampiran 7. Uji Homogenitas.....	75
Lampiran 8. Uji t	76
Lampiran 9. Dokumentasi.....	77
Lampiran 10. Program Latihan	84
Lampiran 11. Rubrik Penilaian	90

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 kebanggan 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 moderen 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 Peter H. Werner (1994), 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*) pengelompokan 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. Entah 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 kiep, split, hand spring, dan stut*. *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 lainnya 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. Dari hasil pengamatan dilapangan gerakan *roll kiep* tidak banyak diminati oleh para atlet senam. Hal tersebut dikarenakan untuk dapat melakukan gerakan *roll kiep* yang sempurna atlet senam harus terlebih dahulu menguasai gerakan dasar *roll* depan dan gerakan dasar kayang berdiri. 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 senam lantai dibutuhkan biomotor yang mumpuni seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan reaksi, kelenturan/kelentukan, kelincahan, keseimbangan dan tidak lupa koordinasi tubuh yang bagus. Djoko Pekik Irianto (2002:76) koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.

Dalam perkembangan motorik anak usia 7-11 tahun menunjukkan adanya kecenderungan yang berbeda dibanding pada masa sebelumnya dan juga pada masa sesudahnya. 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 adanya perbedaan. 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 perkembanganya pada masa ini adalah kekuatan, fleksibilita, keseimbangan dan koordinasi. Pertumbuhan fisik anak usia 7-11 tahun cenderung lebih stabil atau tenang, anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat serta belajar berbagai keterampilan.

Dalam proses latihan senam yang dilakukan seringkali anak-anak usia 7-11 tahun belum menguasai gerak dasar yang baik, namun dapat

menyelesaikan gerakan yang harus dilakukan tersebut. Hal tersebut memberikan pengaruh yang besar untuk anak-anak usia 7-11 tahun dapat mencapai gerakan yang sempurna. Pada usia ini anak sedang mengalami masa peralihan, anak akan mengalami pertumbuhan yang lambat dan relative sama pada tiap individu. Sedangkan tingkat kesulitan yang dimiliki gerakan *roll kiep* memiliki tingkatan yang sulit dan memerlukan koordinasi yang baik untuk melakukan gerakan dasarnya agar gerakan tersebut menjadi sempurna. Perbaikan pada gerak dasar anak usia 7-11 tahun dapat terjadi dengan pengawasan yang lebih dari para pelatih.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti ingin membantu meringankan permasalahan pembelajaran koordinasi pada gerakan dasar senam lantai anak usia 7-11 tahun terutama pada gerakan *roll kiep*. Tugas akhir ini melakukan pembahasan terhadap pengaruh latihan koordinasi terhadap gerakan dasar *roll kiep* anak usia 7-11 tahun. Sehingga perlu diadakan penelitian tentang pengaruh koordinasi untuk mengatasi permasalahan gerakan dasar senam lantai (*roll kiep*) tersebut. Peneliti akan melakukan sebuah penelitian yang berjudul Pengaruh Latihan Koordinasi Terhadap Gerakan Dasar Senam Lantai (*Roll Kiep*) Anak Usia 7-11 Tahun.

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 koordinasi terhadap gerakan dasar *roll kiep* yang baik untuk anak usia 7-11 tahun.
2. Perkembangan motorik anak usia 7-11 tahun menunjukkan adanya kecenderungan yang berbeda dibanding pada masa sebelum dan sesudahnya.
3. Gerakan dasar *roll kiep* memiliki gerakan yang sulit dan berkelanjutan sehingga anak usia 7-11 tahun harus memiliki koordinasi yang baik.
4. Anak usia 7-11 tahun tidak bisa melalukan gerakan *roll kiep* dengan teknik dasar yang sempurna.

C. Batasan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi pada pengaruh latihan koordinasi terhadap gerakan dasar senam lantai (*roll kiep*) anak usia 7-11 tahun.

D. Rumusan Masalah

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

“Bagaimana Pengaruh Latihan Koordinasi Terhadap Gerakan Dasar Senam Lantai (*Roll Kiep*) Anak Usia 7-11 Tahun?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh latihan koordinasi terhadap gerakan dasar senam (*roll kiep*).

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat mempermudah para pelatih untuk melatih anak didiknya dalam gerakan dasar senam lantai gerakan *roll kiep* serta dapat juga bermanfaat bagi masyarakat umum untuk menambah informasi terkait dengan cabang olahraga senam.

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 lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam artistik di mana senam artistik ini menurut Agus Mahendra (2001:12) merupakan penggabungan antara aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dan gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu. Efek artistiknya dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi. Menurut Wuryati Soekarno (1986:110), “Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan”. 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 beraktivitas 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 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:

- (1) Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang).
 - (2) Gerakan menerima (menangkap) objek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat bantalan karet (bola medisin) atau macam : bola yang lain.
 - (3) 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 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) Intelekensi
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. 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:

a) 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 membujat dan dilakukan dilantai atau matras. Adapun langkah-langkah untuk melakukan guling depan (Sukamti&Budiarti, 2017:56):

- (1) Berdiri tegak, kedua tangan lurus disamping badan
- (2) Angkat kedua tangan kedepan, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan di atas matras
- (3) Siku kesamping, masukkan kepala di antara kedua tangan.
- (4) Sentuhkan bahu ke matras.
- (5) Bergulinglah ke depan.

- (6) Lipat kedua lutut, tarik dagu dan lutut ke dada dengan posisi tangan merangkul ke lutut.
- (7) Sikap akhir guling depan adalah jongkok kemudian berdiri tegak.

b) 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):

- (1) Posisi jongkok, kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.
- (2) Kepala menunduk dan dagu rapat ke dada.
- (3) Kedua tangan berada disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas.
- (4) Jatuhkan pantat ke belakang, badan tetap bulat.
- (5) Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke belakang kepala.
- (6) Pada saat kedua ujung kaki menyentuh matras di belakang kepala, keua telapak tangan menekan matras hingga tangan lurus dan kepala terangkat.
- (7) Ambil sikap jongkok, dengan lurus kedepan sejajar bahu, lalu berdiri.

c) 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):

- (1) Berdiri tegak kedua lengan lurus di samping, pandangan lurus kedepan.

- (2) 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.
 - (3) Kedua tangan menolak dengan sekuat tenaga dan lutut dilipat ke dada, luruskan tungkai saat berada diatas ujung kuda-kuda.
 - (4) Sikap akhir jongkok terus berdiri.
- d) 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 melakukanya. Cara melakukanya (Sukamti&Budiarti, 2017:58-59):
- (1) Sikap permulaan berdiri tegak, salah satu kaki berdiri kedepan.
 - (2) Bungkukkan badan, tangan menumpu pada matras selebar bahu lengan keras, pandangan sedikit kedepan, pantat didorong setinggi-tingginya, tungkai depan bengkok sedang tungkai belakang lurus.
 - (3) Ayunkan tungkai belakang ke atas, kencangkan otot perut.
 - (4) Kedua tungkai rapat dan lurus merupakan satu garis dengan badan dan lengan, pandangan diantara tumpuan tangan, badan dijulurkan ke atas.
- e) Meroda (*Carwheel/Redslag*)

Menurut Agus Mahendra (2001:275) adalah gerak dinamis yang berkelanjutan yang memindahkan berat badan dari kaki-tangan-tangan-kaki-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 melakukanya (Sukamti&Budiarti, 2017: 59):

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

f) *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):

- (1) Awalan lari cepat badan condong kedepan.
- (2) Kedua kaki menolak pada papan sekuat-kuatnya disertai ayunan lengan dari belakang bawah kedepan, badan lurus, dan tungkai di pisahkan.
- (3) Saat tangan menyentuh pada bagian pangkal kuda-kuda segera menolak sekuat-kuatnya. Badan melayang diatas kuda-kuda dalam sikap lurus, lengan direntangkan, tungkai lurus dipisahkan, dan padanangan kedepan.
- (4) Mendarat dengan ujung kaki mengeper dan lengan di rentangkan keatas.

g) *Round off*

Menurut Agus Mahendra (2001:282) *round off* adalah jenis gerakan yang juga berporos anterior-posterior, hampir sama seperti baling-baling. Perbedaannya adalah biasanya dilakukan dengan kecepatan yang lebih tinggi dan biasanya berakhir dengan lompatan ke atas dengan dua kaki bersamaan. *Round off* merupakan gabungan gerakan dasar dari melakukan *hand stand* dengan berputar pada sumbu

tegak dan menolak dengan ke dua tangan tumpuan pada saat ke dua kaki akan mendarat di lantai. Cara melakukan *round off* adalah sebagai berikut (Sukamti&Budiarti, 2017: 60-61):

- (1) Melakukan *hand stand* (bagi anak yang belum bisa melakukan *hand stand* dilakukan dengan bantuan). Mengangkat satu tangan dari lantau, tangan kanan dan kiri bergantian.
- (2) Sama dengan atas, tetapi tangan yang diangkat ditempatkan di depan, kemudian memindahkan tangan yang lain disis tangan yang pertama tadi, badan berputar pada sumbu tegak. Pada latihan 1 dan 2 saat kembali berdiri dengan cara bebas.
- (3) Melakukan *hand stand* dengan meletakkan ke dua tangan menghadap arah datang, jadi pada saat ke dua tangan mendekat ke lantai, ke dua tangan diputar sedemikian hingga ujung jari menghadap arah datang. Pada latihan ini tetap dibantu hingga sikap *hand*.
- (4) Melakukan latihan 3. Pada saat ke dua kaki rapat akan turun dengan tolakan ke dua tangan meninggalkan lantai.
- (5) Melakukan latihan 3 dan 4 dengan irama cepat. Bila perlu tetap dibantu, terutama sikap *hand stand* yang berlangsung sangat singkat. Agar bisa melatih kekuatan tangannya dengan baik.
- (6) Melakukan latihan 5, yang dilakukan cepat dengan awalan 2/3 langkah. Dengan tangan langsung menyentuh matras dan kemudian kaki langsung lurus ke atas.

h) Lompat Kangkang

Lompat kangkang merupakan gerakan melompat dengan kaki membentuk sikap kangkang (membuka kaki) pada waktu melewati kuda-kuda (meja). Lompatan 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):

- (1) Setelah awalan dan *take off*. Angkat panggul tinggi-tinggi.
- (2) Pada saat tangan menyentuh peti atau kuda lompat, panggul ditekuk, tangan dibuka (gerakan ke samping)
- (3) Tolakan tangan kuat dengan mengangkat dada dan kepala ke arah atas.

- (4) Setelah kaki melewai peti lompat, luruskan badan dan rapatkan tungkai sebelum mendarat.
 - (5) Mendaratkan kedua kaki dengan rapat, lutut agak ditekuk.
- i) Berdiri dengan kepala (*Head stand/Kop stand*)
- Headstand* adalah gerakan berdiri terbalik dengan kepala sebagai tumpuan dan dibantu 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):
- (1) Berdiri dengan kepala adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kepala dan ditopang oleh kedua tangan.
 - (2) Sikap permulaan membungkuk bertumpu pada dahi dan tangan. Dahi dan tangan membentuk segitiga sama sisi.
 - (3) Angkat tungkai keatas satu persatu bersamaan. Untuk menjaga agar badan tidak mengguling ke dapan, panggul ke dapan, dan punggung membusur.
 - (4) Berakhir pada sikap badan tegak, dan tungkai rapat lurus ke atas.
- j) 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 sebagai berikut (Sukamti&Budiarti, 2017: 63):

- (1) Sikap permulaan bediri, kedua tangan menumpu pada pinggul.
- (2) Kedua kaki ditekuk, siku tangan ditekuk, kepala di lipat ke belakang.
- (3) Kedua tangan diputar ke belakang sampai menyentuh matras sebagai tumpuan.
- (4) Posisi badan melengkung bagai busur.

k) Sikap lilin

Sikap lilin merupakan sikat 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 (Sukamti&Budiarti, 2017: 63-64):

- (1) Tidur terlentang, kedua tangan di samping badan, pandangan ke atas.
- (2) Angkat kedua kaki lurus ke atas dan rapat.
- (3) Yang menjadi landasan adalah seluruh pundak dibantu kedua tangan menopang pada pinggang.
- (4) Pertahankan sikap ini beberapa saat.

l) 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 sarius saat berlatih gerakan ini. Berikut ini teknik dasar melakukan salto ke depan (Sriwahyuniati, dkk 2019:46-47):

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

m) Guling Lenting (*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:

- (1) Meletakkan tangan terlalu lebar.
- (2) Kaki diangkat tidak sampai belakang.
- (3) Saat mengangkat kaki kedua lutut ditekuk.
- (4) Sebelum pinggul dan pinggang terangkat kedua tungkai sudah dilecutkan.
- (5) Melecutkan tungkai kurang kuat.
- (6) Tidak dibantu dengan lecutan pinggul pinggang dan tolakan kedua lengan.
- (7) 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.

n) *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)

- (1) Letak kedua kaki satu didepan dan satu dibelakang berada pada dua garis sejajar, maksimal selebar panggul.
- (2) Ujung kaki diluruskan kedepan.
- (3) Sikap badan tegak.
- (4) Kedua tangan dialas lantai, direntangkan kesisi setinggi bahu atau kedepan dan satu diangkat seorang-atas-belakang.

o) *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):

- (1) Berdiri tegak, kaki rapat.
- (2) Pandangan ke depan sambil berkonsentrasi untuk melakukan gerakan yang dilakukan.
- (3) Lakukan awalan beberapa langkah
- (4) Langkah terakhir, kaki yang belakang berjingkat. Kaki tungkai yang berada di depan ayunkan ke atas disertai ayunan kedua tangan lurus ke atas.
- (5) 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.
- (6) Mendarat dengan kedua kaki, badan melenting seperti busur, kedua tangan lurus ke atas.

p) *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):

- (1) 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.
- (2) Perlu dirasakan/dihayati saat menyentakkan kedua kaki katas. Untuk itu dilakukan latihan dengan irama lambat (*slow motion*), tentu dengan bantuan.
- (3) Latihan tolakkan kedua tangan : anak dalam sikap *hand stand*, melakukan turun/merendah (siku-siku dibengkokkan) dan saat naik dengan disentakan.
- (4) Letak (berdiri) pembantu pada latihan nomor 3 adalah sisi anak dengan memegang ujung atau pergelangan kedua kaki.
- (5) 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.
- (6) Tolakkan kedua tangan hingga lurus siku-siku.
- (7) Letak pada kepala setelah tolakkan menengah.
- (8) Perhatian, bahwa pengaruh dari gerakkan sikap yang dikuasai oleh anak ada kalanya merupakan hambatan dalam melakukan ini. Demikian juga pengaruh dari gerakkan guling ke belakang.
- (9) Dapat diciptakan alat dan cara membantu anak agar dapat memantapkan anak dalam gerakkan *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. 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 menuju 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 diikuti,
- 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.

Usia 6-10 tahun	Usia 11-13 tahun	Usia 14-18 tahun	Usia Dewasa
Membangun kemampuan (interest)	Pengayaan keterampilan gerak	Peningkatan latihan	Puncak penampilan atau masa prestasi
Menyengkan	Penyempurnaan teknik	Latihan khusus	
Belajar berbagai keterampilan teknik dasar	Persiapan untuk meningkatkan latihan	Frekwensi kompetisi diperbanyak	

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

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 cidera 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 memenui 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 lebuh 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 :

- (1) Spesifikasi kebutuhan energi
- (2) Spesifikasi bentuk dan Model Latihan
- (3) Spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan
- (4) Waktu periodesasi latihan

7) Prinsip Variasi

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

- (1) Kerja dan istirahat

(2) 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 cidera atau rasa sakit. Ada 4 macam kegiatan pemanasan, antara lain :

(1) Aktifitas yang bertujuan untuk menaikkan suhu badan.

(2) Aktifitas peregangan (*stretching*) baik yang pasif maupun yang aktif (kalestenik/balistik).

(3) Aktifitas senam khusus cabang olahraga.

(4) 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 pembebaan yang tidak berlebihan. Artinya, pembebaan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan atlet, sehingga beban latihan yang diberikan benar-benar tepat.

12) Prinsip Sistematik

Prestasi atlet sifatnya labil dan sementara, sehingga prinsip ini berkaitan dengan ukuran (dosis) pembebaan dan skala prioritas sasaran latihan. Skala prioritas latihan berhubungan dengan urutan sasaran dan materi latihan utama yang disesuaikan dengan periodesasi 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 disebakan 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 Koordinasi

a. Pengertian Koordinasi

Menurut Ismaryati (2006:55) koordinasi merupakan suatu kemampuan biomotorik yang sangat komplek. Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, fleksibilitas dan juga sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik. Dengan kata lain koordinasi adalah kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan

tanpa ketegangan, dengan urutan yang benar dan melakukan gerakan yang komplek secara mulus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan. Sajoto (1995:17), menyatakan bahwa, "Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa gerakan kedalam satu pola gerakan yang selaras dan efektif sesuai tujuannya". Misalnya dalam bermain tens; seorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi yang baik bila ia dapat bergerak kearah bola sambil mengayun raket, kemudian memukulnya dengan teknik yang benar. Koordinasi (*coordination*) merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang relatif sulit didefinisikan secara tepat karena fungsinya sangat terkait dengan elemen-elemen kondisi fisik yang lain dan sangat ditentukan oleh kemampuan siswa, Syafruddin (2005:118-119). Koordinasi pada prinsipnya merupakan pengaturan saraf-saraf pusat dan saraf tepi secara harmonis dalam menggabungkan gerak-gerak otot synergis dan antagonis, Sajoto (1995:17).

b. Macam-macam Koordinasi

1) Koordinasi umum

Merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan dalam suatu gerak. Setiap gerak yang dilakukan melibatkan semua atau sebagian besar otot-otot, sistem saraf, dan perendian. Koordinasi umum ini diperlukan adanya keteraturan gerak dari beberapa anggota badan yang lainnya, agar gerak yang dilakukan dapat harmonis dan efektif sehingga dapat menguasai keterampilan gerak yang dipelajari. Koordinasi umum merupakan unsur penting dalam penampilan

motorik dan menunjukkan tingkat kemampuan yang dimiliki seseorang.

Koordinasi umum juga merupakan dasar untuk mengembangkan koordinasi yang khusus.

2) Koordinasi Khusus

Merupakan koordinasi antar beberapa anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara simultan. Merupakan perkembangan dari koordinasi umum yang dikombinasikan dengan kemampuan biomotor yang lain sesuai karakteristik olahraga senam. Ciri-ciri pesenam yang memiliki koordinasi khusus yang baik dalam menampilkan keterampilan teknik putaran, loncatan, tolakan, dan keseimbangan dapat dilakukan dengan harmonis, cepat, mudah, sempurna, tepat, dan luwes.

c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi

Untuk dapat mencapai tingkat koordinasi yang baik, banyak sekali faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor penentu koordinasi seperti, Ismaryati (2006:112):

- 1) Pengaturan saraf pusat dan saraf tepi, hal ini berdasarkan pembawaan atlet dan basil dari latihan.
- 2) Tergantung tonus dan elastisitas dari otot.
- 3) Baik tidaknya keseimbangan dan kelincahan.
- 4) Koordinasi kerja saraf, otot dan panca indera.

Selain faktor-faktor tersebut, kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan dan ritme berperan dan berpadu dalam koordinasi gerak. Jika salah satu unsur itu tidak ada atau kurang berkembang secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesempurnaan koordinasi gerakan. Pesenam yang

tingkat koordinasinya tidak baik biasanya di dalam melakukan gerakan-gerakan cenderung kaku dan penuh dengan ketegangan. Dengan gerakan yang kaku ini mengakibatkan banyak mengeluarkan energi yang berlebihan, sehingga kurang efisien. Dari berbagai penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan seseorang atlet dalam merangkai berbagai gerakan menjadi satu dalam satu satuan waktu dengan gerakan yang selaras dan sesuai dengan tujuan. Keterampilan suatu cabang olahraga dapat melibatkan koordinasi mata dan kaki. misalnya dalam keterampilan menendang bola ke dalam sasaran. Sedangkan dalam olahraga senam melibatkan koordinasi secara keseluruhan dari tubuh, misalnya gerakan senam pada palang sejajar yang memerlukan perhitungan dan koordinasi yang sempurna agar dapat mengkombinasikan beberapa gerakan dari beberapa anggota tubuh menjadi rangkaian gerakan indah.

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, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, dan waktu reaksi, namun kesemuanya berada di luar cakupan dari bab ini. Untuk memudahkan pemahaman tentang pengertian dari kelima komponen tersebut, kelimanya ditampilkan dalam tabel berikut:

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

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

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 ketahan 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, kekutan relatif, dan kekuatan cadangan.

3) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjaab 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 flesibilitas 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 Koordinasi

1) Berlari Mengikuti Garis

Berlari merupakan kegiatan olahraga yang sering dijumpai pada setiap pembelajaran olahraga disekolah-sekolah. Kegiatan ini pada umumnya bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh anak karena pada kegiatan ini anak mudah mengeluarkan keringat. Kegiatan ini juga dapat difungsikan untuk melatih koordinasi sensomotorik pada anak, namun harus ada modifikasi terlebih dahulu. Modifikasi pada kegiatan ini seperti, anak disuruh berlari namun harus mengikuti garis yang sudah ditentukan oleh guru.

(<https://meenta.net/kegiatan-latihan-koordinasi-sensomotorik/>)

2) Berlari Dengan Menggunakan Satu Kaki

Pada dasarnya tujuan dari kegiatan ini sama seperti kegiatan berlari mengikuti garis lurus yaitu meningkatkan kekuatan atau ketahanan fisik anak. Disisi lain tujuan khusus dari kegiatan ini juga dapat mengembangkan sensori-motorik anak terutama dalam mengembangkan kemampuan koordinasi sensori motorik anak. Hal ini karena dalam kegiatan ini melibatkan pergerakan motorik kaki disertai kemampuan sensori penglihatan yang harus memperhatikan rintangan yang ada di depannya dan supaya anak tidak melenceng dari jalur yang sudah ditentukan. (<https://meenta.net/kegiatan-latihan-koordinasi-sensomotorik/>)

3) Melempar Benda Kearah Keranjang

Kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan sensori-motorik agar dapat berkembang seoptimal mungkin khususnya pada kemampuan koordinasi sensoris-motorik. Hal ini dikarenakan kegiatan ini merupakan kegiatan yang mengutamakan pergerakan motorik tangan serta serta melibatkan kemampuan sensori penglihatan anak untuk memperhatikan posisi keranjang dan supaya bola yang dilempar dapat masuk dalam keranjang. (<https://meenta.net/kegiatan-latihan-koordinasi-sensomotorik/>)

4) Menyusun *Puzzle*

Kegiatan ini juga melibatkan pada kemampuan pergerakan motorik anak yang disertai kemampuan sensori penglihatana anak yang digunakan untuk mengamati bagaimana bentuk, warna, serta gambar *puzzle* yang akan disusun sehingga *puzzle* yang disusun dapat tersusun dengan benar dan rapi. Dari kemampuan-kemampuan yang dilibatkan tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berfungsi untuk mengembangkan kemampuan koordinasi sensori-motorik supaya dapat berkembang secara optimal. (<https://meenta.net/kegiatan-latihan-koordinasi-sensomotorik/>)

5) Memasukan Air ke dalam Botol

Kegiatan ini diutamakan untuk mengembangkan kemampuan sensomotorik anak agar dapat berkembang seoptimal mungkin terutama kemampuan koordinasi motorik halus dan kemampuan sensori penglihatan. Dalam pelaksannya sendiri kegiatan ini melibatkan

kemampuan motorik halus pada jari-jari tangan anak untuk mengambil air serta kemampuan sensori penglihatan anak untuk memperhatikan lubang botol supaya air yang akan dimasukan dapat masuk kedalam botol. (<https://meenta.net/kegiatan-latihan-koordinasi-sensomotorik/>)

4. Anak Usia Dini 7-11 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 konkret, 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 :

1. Hasil Penelitian Labib Zian Wildani (2018)

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja di MTsN Pacitan”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* peserta ekstrakurikuler Tenis Meja di MTsN Pacitan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Desain yang digunakan dalam penelitian ini dengan rancangan “One Group Pretest-Posttest Design. Pengambilan data menggunakan tes dengan Instrumen kemampuan ketepatan pukulan *forehand* drive dan *backhand* drive digunakan alat tanda meja/Table marking, (Tomoliyus 2012). Subjek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler Tenis Meja di MTsN Pacitan sebanyak 10 anak. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5 %. Hasil penelitian analisis uji t pada pukulan *forehand* diperoleh nilai t hitung $(5,403) > t$ tabel $(2,179)$, dan nilai p $(0,000) <$ dari $0,05$, sedangkan analisis uji t pada pukulan *backhand* diperoleh nilai t hitung $(7,492) > t$ tabel $(2,179)$, dan nilai p $(0,000) <$ dari $0,05$. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan jika nilai t hitung $> t$ tabel, dengan hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh latihan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan pukulan *forehand* dan *backhand* peserta ekstrakurikuler Tenis Meja di MTsN Pacitan.

2. Hasil Penelitian Wiku Yohatma (2013)

Penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Koordinasi Mata Tangan, Kelincahan Dan Keterampilan Bermain Tenis Meja Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Bobotsari Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga” menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Bobotsari yang berjumlah 94 siswa. Sampel Penelitian adalah siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Bobotsari berjumlah 34 siswa, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan Proportional Random Sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi : (1). Tes koordinasi mata tangan.(2). Tes kelincahan dan (3). Tes keterampilan bermain tenis meja. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis multivariated yaitu korelasi dan regresi sederhana dan ganda, melalui uji normalitas dan uji linearitas. Hasil penelitian menunjukan bahwa (1). Ada hubungan yang tidak signifikan antara koordinasi mata tangan (X1) dan keterampilan bermain tenis meja (y) dengan $r = 0,321$, dan $p = 0,064$ (2). Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan (X2) dan keterampilan bermain tenis meja (y) dengan $r = 0,396$ dan $p = 0,020$. (3). Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan (X1), Kelincahan (X2) dan keterampilan bermain tenis meja (y) dengan $R = 0,502$, dan $p = 0,011$.

C. Kerangka Berpikir

Seperti yang sudah dijelaskan di atas bahwa hampir semua cabang olahraga harus memiliki koordinasi yang bagus terutama ketika berhubungan dengan adanya konsentrasi dalam sebuah permainan atau pertandingan.

Latihan adalah proses yang sistematis untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik. Ada berbagai macam koordinasi yang bisa ditunjukkan oleh setiap cabang olahraga begitu juga dengan olahraga senam, olahraga yang memang dikenal membutuhkan koordinasi yang baik, setidaknya akan lebih bermanfaat ketika tahu seberapa besar perannya bagi olahraga senam sehingga kita bisa mengembangkan kemampuan secara maksimal. Koordinasi tubuh dalam olahraga dapat kita lihat pada saat pesenam melakukan gerakan-gerakan senam seperti gerakan dasar, oleh karena itu sangat penting bagi seorang yang gemar berolahraga ataupun yang menyukai olahraga senam lantai untuk berlatih koordinasi tubuh.

Latihan koordinasi merupakan bentuk latihan gabungan antara beberapa bagian satu dengan yang lainnya dalam setiap momen tertentu, dalam latihan koordinasi ini dapat dibantu dengan cara latihan kelincahan, kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan. Dalam tahap latihan koordinasi menggunakan irama yang teratur dalam penggabungan setiap gerakanya.

Latihan koordinasi dapat memberikan dampak positif untuk gerakan dasar senam, dikarenakan latihan koordinasi 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 koordinasi yang berupa kelincahanm kekuatan, kelenturan dan keseimbangan, maka dapat dihasilkan gerakan dasar senam yang baik. Terlebih jika latihan koordinasi ini dilakukan bagi usia 7-11 tahun yang mana

usia tersebut dalam kondisi perkembangan kemampuan fisik yang berupa kekuatan fleksibilitas, keseimbangan dan koordinasi.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini adalah adanya pengaruh latihan koordinasi terhadap gerakan dasar senam (*Roll Kiep*) anak usia dini 7-11 tahun.

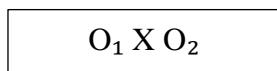
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian ini adalah eksperimen *pre-experimental design*. Penelitian eksperimen bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimental, satu atau lebih kondisi perlakuan dari membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai kondisi perlakuan (Cholid Narbuko, 2007: 51). Kegiatan penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh latihan koordinasi terhadap peningkatan gerakan *roll kiep* anak usia 7-11 tahun atau menguji hipotesis tentang ada tidaknya pengaruh perlakuan yang diberikan. Melalui penelitian eksperimen ini, peneliti ingin mengetahui bahwa penggunaan pelatihan koordinasi dapat meningkatkan kemampuan gerakan *roll kiep* anak usia 7-11 tahun.

Desain penelitian yang digunakan adalah “*One Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain yang terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan kemudian dilakukan perlakuan kemudian di lakukan *posttest*. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut (Sugiyono, 2012: 110-111):



Gambar 1. *Pre Experiment One Group Pre test-Post test Desain*

Keterangan:

O_1 = nilai *pretest* (sebelum diberi perlakuan)

X = *treatment*

O_2 = nilai *posttest* (setelah diberi perlakuan)

Hal pertama dalam pelaksanaan eksperimen menggunakan desain sampel tunggal ini dilakukan dengan memberikan tes kepada sampel yang belum diberi perlakuan disebut *pre test* (O_1) untuk mendapatkan skor gerakan *roll kiep* menggunakan rubrik penilaian. Setelah didapat skor penilaian, maka dilakukan *treatment* (X) dengan latihan koordinasi (lempar tangkap bola dan lari zig-zag) dan beberapa gerakan dasar senam lantai penunjang gerakan *roll kiep* (*handstand, roll, dan sleep up*) dalam jangka waktu tertentu. Setelah dilakukan perlakuan kepada anak usia 7-11 tahun, maka diberikan lagi tes untuk mendapatkan skor gerakan *roll kiep* menggunakan rubrik penilaian variabel eksperimen (O_2), dalam *post test* akan didapatkan data hasil dari eksperimen dimana kemampuan gerakan *roll kiep* anak usia 7-11 tahun

meningkat atau tidak ada perubahan sama sekali. Bandingkan O1 dan O2 untuk menentukan seberapa besar perbedaan yang timbul, jika sekiranya ada sebagai akibat diberikannya variabel eksperimen. Kemudian data tersebut dianalisis dengan menggunakan *t-test* (Arikunto; 2002).

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. Dalam penelitian ini ada beberapa variabel yang akan diteliti, yaitu pengaruh latihan koordinasi terhadap gerakan dasar senam lantai *rool kiep* 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 koordinasi (lempar tangkap bola, lari zig-zag), *roll*, *handstand*, dan *sleep up*, serta Variabel terikat (*dependent variable*) meliputi *roll kiep*.

Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional mengenai latihan lempar tangkap bola , lari

zig-zag, roll, handstand, sleep up, dan roll kiep. definisi operasional dalam penelitian ini, yaitu:

1. Latihan koordinasi adalah kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dengan urutan yang benar dan melakukan gerakan yang komplek secara mulus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan. Latihan koordinasi yang dilakukan dalam pelaksanaanya yakni latihan lempar tangkap bola dan lari zig-zag.
2. *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 pelaksaan 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.
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.

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 *simpel random sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2012: 120).

D. 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, M.Or dan ibu Ratna Budiarti, M.Or, hasil dari

validasi dianggap layak dengan perbaikan yang diberikan oleh setiap ahli. Hasil perbaikan kemudian diperbaiki sehingga dapat digunakan sebagai program latihan yang siap untuk diberikan *treatment* kepada sampel uji coba. Program latihan koordinasi dibuat sebanyak 16 kali pertemuan, secara lengkap program latihan bisa dilihat di lampiran halaman 83-88. Program latihan koordinasi yang dilakukan peneliti adalah dengan melakukan lari zig-zag dan lempar tangkap bola, pada saat lari zig-zag sampel uji coba melakukan dengan aturan yang telah ditentukan oleh peneliti dengan menggunakan *cone* yang telah disusun oleh peneliti yang berjumlah tiga sampai lima buah yang meningkat setiap kali *treatment* dan sampel uji coba melakukan percobaan setelah aba-aba dari peneliti. Untuk program latihan lempar tangkap bola sendiri peneliti sudah menyiapkan bola tenis yang akan digunakan untuk melakukan program latihan lempar tangkap bola dan sampel uji coba melakukan lemparan kearah tembok dan menangkap bola yang telah terpantul oleh tembok secara bergantian dari tangan kiri ke kanan, latihan tersebut dimulai saat peneliti sudah memberi aba-aba terhadap sampel uji coba. 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 *roll kiep*. 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 dua kali percobaan tersebut akan diambil dan dijadikan hasil akhir dari tes keterampilan tersebut.

E. Teknik Analisis Data

Dari data yang diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov *Test* dengan bantuan SPSS 16. Menurut metode Kolmogorov Smirnov, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Gempur Safar, 2010)

$$D = \text{Maksimum } [S_{n1}(x) - S_{n2}(x)]$$

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok yang membentuk sampel

berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* pada kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS, yaitu dengan menguji perbandingan varians terbesar dengan varians terkecil dengan rumus :

$$F = \frac{\text{Varian Terbesar}}{\text{Varian Terkecil}}$$

Sugiyono (2010: 140)

Berdasarkan hasil perhitungan kemudian di konsultasikan dengan tabel F, jika F_h lebih kecil dari F_t ($F_h < F_t$), berarti H_0 yang menyatakan bahwa kedua kelompok tidak menunjukkan perbedaan atau memiliki varians yang sama, sehingga dengan kata lain kedua varians homogen. Dan sebaliknya jika F_h lebih besar dari F_t ($F_h > F_t$), berarti H_0 yang menyatakan bahwa antara kedua kelompok menunjukkan perbedaan atau memiliki varians yang sama di tolak sehingga dengan kata lain kedua varians tidak homogen. Taraf signifikan yang dikehendaki 5% dengan $F_{tabel} = n$ terbesar -1 (pembilang) dan n terkecil -1 (penyebut).

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16, yaitu membandingkan *mean* antara uji tes 1 dan 2. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_a diterima. Maka rumus yang digunakan adalah:

$$t_0 = \frac{\Sigma D}{SDD \sqrt{N-1}}$$

Keterangan :

t_0 = t observasi

ΣD = jumlah D ($D = X_1 - X_2$)

X1 = hasil shuttle run

X2 = hasil Zig-zag run

SDD = standar deviasi perbedaan skor dari kedua variabel

N = banyaknya subyek

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian yang berlangsung pada masa pandemi COVID-19, menimbulkan banyak perubahan dalam prosesnya. Perubahan-perubahan tersebut seperti hal nya pemindahan tempat penelitian, jumlah sampel yang digunakan, dan waktu pelaksanaan penelitiannya. Penelitian yang awalnya akan dilakukan di SELABORA UNY dengan sampel yang digunakan adalah anak senam lantai usia 7-11 tahun yang ada di SELABORA UNY harus berubah karena adanya pandemi ini. Pada akhirnya penelitian yang harus tetap dilakukan, harus disesuaikan dengan peraturan pemerintah untuk tidak menimbulkan kerumunan, dan tetap menjalankan protokol kesehatan dalam melaksanakan penelitian. Pemindahan waktu dan tempat penelitian serta membatasi jumlah sampel dirasa menjadi sangat efektif agar tetap dapat menyesuaikan dengan peraturan pemerintah tersebut. Selain itu, dalam pelaksanaan penelitian nya juga yang sudah dibatasi sampelnya diberikan jarak yang tidak berdekatan antara sampel satu dan lainnya.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 11 Juli 2020 sampai dengan 29 Juli 2020 di lapangan bulu tangkis Masjid Al-Islah Nitikan, Sorosutan, Umbulharjo. Subjek dalam penelitian ini, yaitu anak-anak usia 7-11 tahun sebanyak 5 anak. Tes keterampilan gerakan dasar senam *roll kiep* diambil sebanyak dua kali, yaitu *pretest* dan *posttest*. *Pretest* bertujuan untuk mencari

reliabilitas, merangking, dan membandingkan dengan hasil *posttest*. Tes keterampilan gerakan dasar senam *roll kiep (posttest)* dilakukan setelah anak diberikan latihan koordinasi berupa lempar tangkap bola lari *zig-zag* gerakan *roll, handstand, sleep up*, dan *roll kiep*. Tes dilakukan 2 kali kesempatan dan diambil nilai yang terbaik oleh penilai. Dengan demikian diperoleh data dalam melakukan tes keterampilan dasar senam *roll kiep* saat *pretest* dan *posttest* anak-anak usia 7-11 tahun. Hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil *Pretest* dan *Posttest* gerakan dasar senam *roll kiep*

No. Resp	Pretest	Posttest	Selisih
1	36	59	23
2	33	53	20
3	21	29	8
4	23	28	5
5	21	32	11
Rata-rata	26,8	40,2	13,4

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan koordinasi terhadap peningkatan keterampilan gerakan dasar senam *roll kiep* anak usia 7-11 tahun, hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. *Pre-Test* dan *Post-test* Keterampilan *Roll Kiep* Anak Usia 7-11 Tahun

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 21.00, nilai maksimal = 36.00, rata-rata (*mean*) = 26.80, nilai tengah (*median*) = 23.00, nilai sering muncul (*modus*) = 21.00, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 7.15. Sedangkan hasil *posttest* nilai minimal = 28.00, nilai maksimal = 59.00, rata-rata (*mean*) = 40.20, nilai tengah (*median*) = 32.00, nilai sering

muncul (*modus*) = 28,00, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 14,65.

Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Deskriptif Statistik keterampilan *Roll Kiep* anak usia 7-11 tahun.

Keterangan	Pretest	Posttest
<i>Mean</i>	26,80	40,20
<i>Median</i>	23,00	32,00
<i>Mode</i>	21,00	28,00
<i>Std. Deviation</i>	7,15	14,65
<i>Minimum</i>	21,00	28,00
<i>Maximum</i>	36,00	59,00

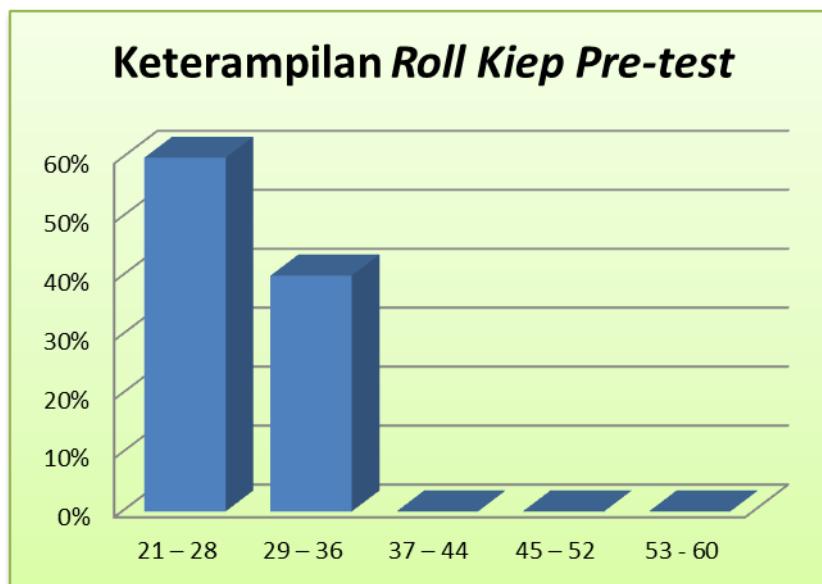
Deskripsi hasil penelitian *pretest* dan *posttest* kelompok keterampilan *roll kiep* anak usia 7-11 tahun juga disajikan dalam distribusi frekuensi.

Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

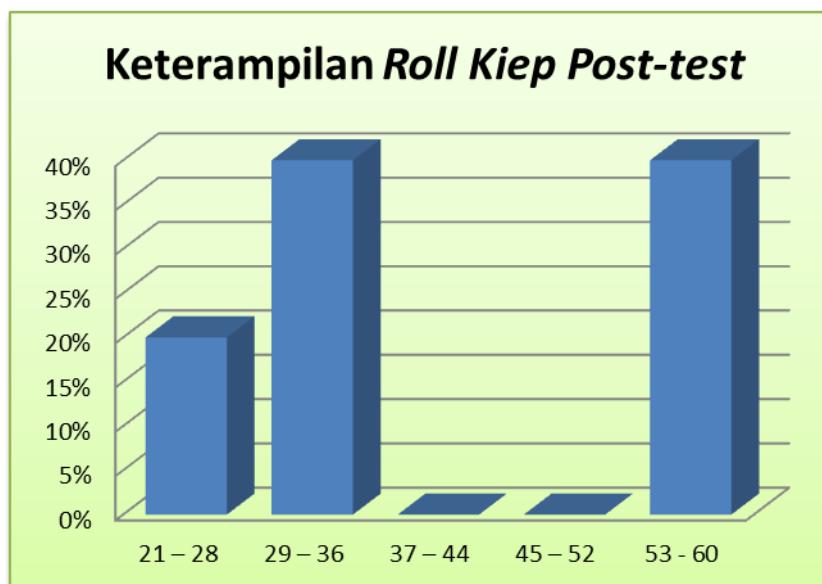
Tabel 5. Dekripsi Hasil Penelitian keterampilan *roll kiep* anak usia 7-11 tahun.

No	Kelas Interval	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	21 – 28	3	60 %	1	20 %
2	29 – 36	2	40 %	2	40 %
3	37 – 44	0	0 %	0	0 %
4	45 – 52	0	0 %	0	0 %
5	53 - 60	0	0 %	2	40 %
Total		5	100 %	5	100 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan *roll kiep* anak usia 7-11 tahun dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 2. Grafik Hasil *Pretest* Keterampilan *Roll Kiep* Anak Usia 7-11 Tahun



Gambar 3. Grafik Hasil *Posttest* Keterampilan *Roll Kiep* Anak Usia 7-11 Tahun

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 16 IBM*. Hasilnya sebagai berikut.

Tabel 6. Uji Normalitas keterampilan *roll kiep* anak usia 7-11 tahun.

Variabel	P	Taraf Signifikansi	Keterangan
Pretest	0,152	0,05	Normal
Posttest	0,125	0,05	Normal

Berdasarkan dari tabel diatas tersebut: taraf signifikansi nilai pre-test = 0,152 dan $0,152 > 0,05$ maka variabel pretest berdistribusi normal. taraf signifikansi nilai posttest = 0,125 dan $0,125 > 0,05$ maka variabel post test berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

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 keterampilan *roll kiep* anak usia 7-11 tahun.

Kelompok	Levene Statistic	df	Sig.	Keterangan
Pretest	0,495	3	0,05	Homogen
Posttest	0,971	3	0,05	Homogen

Berdasarkan dari tabel diatas tersebut: Taraf Signifikansi Nilai Pre Test = 0,495 dan Taraf Signifikansi Nilai Post Test 0,971. Maka hasil dari sampel yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Oleh karenasemua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

2. Uji Hipotesis

- Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Keterampilan Dasar Senam *Roll Kiep* Anak Usia 7-11 Tahun.

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “Adanya pengaruh latihan koordinasi terhadap gerakan dasar senam lantai (*Roll Kiep*) anak usia dini 7-11 tahun”, berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Apabila hasil analisis menunjukan perbedaan yang signifikan maka latihan tersebut memberi pengaruh terhadap keterampilan *roll kiep* anak usia 7-11 tahun, kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t (0,05)(13) = 2.16 (df=13) dan nilai *sig* lebih besar dari 0,05 (*Sig*>0,05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 8. Uji Hipotesis keterampilan *roll kiep* anak usia 7-11 tahun

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t hitung	t tabel	Sig. (2tailed)	Mean Defference	Kenaikan Persentase
Pretest	26,8					
Posttest	40,2	-3,85	2,77	0,018	-13,40	33,33 %

Berdasarkan hasil dari tabel diatas tersebut: Nilai t hitung= -3,85, Nilai t Tabel = 2,77 (lihat pada tabel t) N-1= 4 dengan taraf signifikansi 0,05 (2-tailed), Taraf Signifikansi= 0,018, Nilai signifikansi sebesar 0,018 < 0,05 maka hipotesa diterima. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi adanya pengaruh latihan koordinasi terhadap gerakan dasar senam lantai (*Roll Kiep*) anak usia dini 7-11 tahun diterima. Artinya Latihan koordinasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerakan dasar senam lantai *roll kiep* pada anak usia 7-11 tahun. Dari data *pretest* memiliki rata-rata 26,8, selanjutnya pada saat *posttest* rata-rata mencapai 40,2. Besarnya perubahan keterampilan *roll kiep* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 13,4 lebih besar dibandingkan sebelum diberikan latihan koordinasi dengan kenaikan persentase sebesar 33,33%.

C. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap objek penelitian. Pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 5 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan gerakan dasar senam *roll kiep* anak usia 7-11 tahun.

Kemampuan keterampilan gerakan dasar senam *roll kiep* anak usia 7-11 tahun yang mengikuti latihan gerakan dasar senam *roll kiep* dengan program lari *zig-zag* dan lempar tangkap bola sebelum diberi perlakuan memiliki rata-rata 26,80. Setelah diberi perlakuan dengan metode latihan lari *zig-zag* dan lempar tangkap bola, kemampuan keterampilan *roll kiep* memiliki rata-rata 40,20. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa metode latihan tersebut berpengaruh signifikan dalam meningkatkan keterampilan gerakan dasar senam *roll kiep* pada anak usia 7-11 tahun.

Peningkatan keterampilan gerakan dasar senam *roll kiep* anak usia 7-11 tahun dengan menggunakan latihan lari *zig-zag* dan lempar tangkap bola lebih berpengaruh signifikan dikarenakan latihan lari *zig-zag* dan lempar tangkap bola dilakukan dengan benar dengan tenaga sub maksimal, seperti apa yang sudah diprogramkan. Bentuk latihan lari *zig-zag* dan lempar tangkap bola yang tidak monoton dan sangat mendukung dalam koordinasi anak untuk mengembangkan kemampuan keterampilan gerakan dasar senam *roll kiep*.

Selain itu juga anak usia 7-11 tahun pada saat mengikuti latihan lari *zig-zag* dan lempar tangkap bola sangat menyukai bentuk latihan tersebut. Latihan lari *zigzag* dan lempar tangkap bola dapat mengurangi kebosanan pada anak usia 7-11 tahun pada saat latihan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan koordinasi terhadap gerakan dasar senam *roll kiep* pada anak usia 7-11 tahun, ditunjukan dengan Nilai t hitung= -3,859, dan nilai signifikansi sebesar 0,018 $< 0,05$ maka hipotesa diterima.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Pelatih menjadi lebih termotivasi untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar senam *roll kiep* pada anak 7-11 tahun.
2. Jika pelatih tahu bahwa latihan koordinasi dan gerakan dasar senam lantai *roll kiep* mampu meningkatkan keterampilan gerakan dasar senam *roll kiep* anak usia 7-11 tahun, maka pelatih akan menerapkan latihan ini pada saat latihan.
3. Anak usia 7-11 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 7-11 tahun terhadap latihan yang bersifat spesifik khususnya latihan keterampilan gerakan dasar senam *roll kiep* yang dianggap selalu berat dan sangat membosankan.
5. Pesenam anak-anak usia 7-11 tahun menjadi lebih disiplin, mandiri, dan dapat mengetahui batas kemampuan koordinasi 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 7-11 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 dana, waktu, dan jumlah alat latihan sehingga mempengaruhi keleluasaan latihan anak-anak.
3. Penelitian dilakukan pada saat pandemi covid-19, sehingga sempel yang digunakan tidak maksimal.
4. Seharusnya untuk penelitian sejenis yang akan datang disarankan menggunakan pelatih tambahan agar bisa lebih memkasimalkan progam yang akan diberikan kepada anak-anak secara lebih merata.

D. Saran

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

1. Bagi pesenam anak-anak usia 7-11 tahun pada khususnya dan pesenam lainnya pada umumnya agar menggunakan metode latihan koordinasi dan gerakan dasar senam lantai *roll kiep* untuk meningkatkan keterampilan gerakan dasar senam *roll kiep* untuk anak-anak 7-11 tahun.

2. Bagi pelatih agar meningkatkan kreativitas latihan untuk meningkatkan keterampilan gerakan dasar senam *roll kiep* dengan program latihan yang bervariasi.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih besar lagi serta melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan gerakan dasar senam *roll kiep*, seperti: kondisi tubuh, faktor psikologi, dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisuyanto, A. B. (2009). Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai. Jakarta: Gramedia PT. Widiasarana Indonesia
- Arikunto, Suharsimi. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. (2002). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Awaludin. (2016). Upaya Peningkatan Proses Pembelajaran Senam Lantai Konsep Putar Melalui Permainan Dan Penggunaan Media Gambar Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sidomukti Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen [Skripsi]. FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Bakhtiar, S. (2014). Strategi Pembelajaran, Lokasi Sekolah, dan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan* 20(2), 127-133.
- _____. (2015). Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak. Padang: UNP Press.
- Chrisnanda, A. (2018). Pengembangan Buku Teknik Dasar Senam Lantai “*Gymnastics On Motion*” [Skripsi]. FIK Univesitas Negeri Yogyakarta
- Fraya, J. N. (2019). Peningkatan Pembelajaran *Roll Kip* Menggunakan Alat Bantu Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Sukarame [Skripsi]. FKIP Universitas Lampung
- Harsono. (1988). *Coaching* dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam *Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT
- Irianto, D.P. (2002). Dasar Kepelatihan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- _____. (2002). Dasar-Dasar Latihan Kebugaran. Yogyakarta: Lukman Offset
- Irianto, D.P, dkk. (2009). Dasar Kepelatihan Olahraga. Diktat. Yogyakarta: FIK UNY
- Ismaryati. (2006). Tes Pengukuran Olahraga. Surakarta: Ghalia Indonesia
- Izzaty, R.K, dkk. (2008). Perkembangan Perserta Didik. Yogyakarta: UNY.
- Izzaty, R. E .(2009). Perkembangan Anak Usia 7-12 Tahun. Yogyakarta: FIP 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 Kepelatihan Olahraga*, Vol 1 No 1.
- Mahendra, A. (2000). Senam. Yogyakarta: FIK UNY
- _____. (2001). Pembelajaran Senam. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas
- Muhajir. (2006). Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek. Jakarta: Erlangga
- Prasetyo, I. D & Sunarti. (2016). Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Penggunaan Media Video. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 5-10.
- Roji. (2004). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga
- Sajoto. (1995). Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK
- Soekarno, W. (1986). Teori dan Praktek Sanam Dasar. Yogyakarta
- 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 Metodelogi 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)
- Suyati, dkk. (1997). Buku Materi Pokok Senam. Jakarta. Universitas Terbuka

Internet :

<https://www.temukanpengertian.com/2015/09/pengertian-salto.html>

diakses pada tanggal 4 Juni 2020 Pukul 19.35 WIB

<http://digilib.unila.ac.id/14997/18/TINJAUAN%20PUSTAKA.pdf>

diakses pada tanggal 4 Juni 2020 Pukul 20.10 WIB

<https://eprints.uny.ac.id/57920/1/BISMILLAH%20SKRIPSI%20FULL.pdf>

diakses pada tanggal 10 Juni 2020 Pukul 14.15 WIB

<https://meenta.net/kegiatan-latihan-koordinasi-sensomotorik/>

diakses pada tanggal 10 Juni 2020 Pukul 21.35 WIB

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN <https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
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 : 261/UN34.16/PT.01.04/2020 9 Juni 2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

**Yth. Ketua Senam Selabora UNY
di- FIK UNY**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	:	Em-Ha Choiruttamimi Muisma
NIM	:	16602244043
Program Studi	:	Pend. Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Pengaruh Latihan Koordinasi Terhadap Gerakan Dasar Senam Lantai (Roll Kiep) Anak Usia 7-11 Tahun
Waktu Penelitian	:	18 Juni - 18 Agustus 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni; Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd.,M.Kes. NIP 19720310 199903 1 002
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

1 of 1 09/06/2020, 13:47

Lampiran 2. Surat Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

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

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Em-Ha Choiruttamimi Muisma
NIM : 16602244043

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TA : Pengaruh Latihan Koordinasi Terhadap Gerakan Dasar
Senam Lantai (*Roll Kiep*) Anak Usia 7-11 Tahun

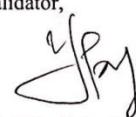
Setelah dilakukan kajian atas program latihan penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

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

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Juli 2020
Validator,



CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP. 197112292000032001

Catatan:

- Beri tanda √

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ratna Budiarti, M.Or

NIP : 198105122010122003

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Em-Ha Choiruttamimi Muisma

NIM : 16602244043

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TA : Pengaruh Latihan Koordinasi Terhadap Gerakan Dasar

Senam Lantai (*Roll Kiep*) Anak Usia 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 sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Juli 2020
Validator,



Ratna Budiarti, M.Or
NIP. 198105122010122003

Catatan:

- Beri tanda √

Lampiran 3. Tata Cara Pelaksanaan Penilaian

Cara pelaksanaan penilaian gerakan *roll kiep*, yaitu:

1. Tujuan:

Mengukur koordinasi tangan-kaki dan koordinasi seluruh tubuh.

2. Perlengkapan:

- a. Meja, kursi untuk kenyamanan juri saat menilai anak uji coba.
- b. Rubrik penilaian untuk menilai anak uji coba.
- c. Mataras senam lantai untuk arena anak uji coba melakukan gerakan.

3. Petugas:

Seorang penilai (juri) dan seorang pengatur responden

4. Pelaksanaan:

Dengan aba-aba “ya” anak uji coba melakukan gerakan *roll kiep* sesuai dengan prosedur tes.

5. Penilaian :

- a. Penilaian dimulai dari anak uji coba melakukan gerakan hingga mengakhirinya.
- b. Pengulangan dilakukan dua kali percobaan.
- c. Nilai terbaik dari kedua penilaian yang diambil sebagai hasil tes

Lampiran 4. Data *Pretest* dan *Posttest*

No. Resp	Nama	Usia	Pretest	Posttest	Selisih
1	Kinan	10	36	59	23
2	Thalita	11	33	53	20
3	Azam	8	21	29	8
4	Ubay	8	23	28	5
5	Adit	8	21	32	11
Rata-rata			26,8	40,2	13,4

Lampiran 5. Deskriptif Statistik

Hasil Pre Test

Statistics		
Jumlah		
N	Valid	5
	Missing	0
Mean		26,8000
Median		23,0000
Mode		21,00
Std. Deviation		7,15542
Minimum		21,00
Maximum		36,00

Tabel Frekuensi Hasil Pre-Test

Jumlah					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21,00	2	40,0	40,0	40,0
	23,00	1	20,0	20,0	60,0
	33,00	1	20,0	20,0	80,0
	36,00	1	20,0	20,0	100,0
	Total	5	100,0	100,0	

Hasil Post Test

Statistics		
Jumlah		
N	Valid	5
	Missing	0
Mean		40,2000
Median		32,0000
Mode		28,00 ^a
Std. Deviation		14,65264
Minimum		28,00
Maximum		59,00
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown		

Tabel Frekuensi Hasil Post Test

Jumlah					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	28,00	1	20,0	20,0	20,0
	29,00	1	20,0	20,0	40,0
	32,00	1	20,0	20,0	60,0
	53,00	1	20,0	20,0	80,0
	59,00	1	20,0	20,0	100,0
	Total	5	100,0	100,0	

Lampiran 6. Ujia Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	0,302	5	0,152	0,808	5	0,094
Post Test	0,312	5	0,125	0,811	5	0,100

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 7. Uji Homogenitas

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
Pre Test	Equal variances assumed	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Post Test	Equal variances assumed	0,600	0,495	-0,268	3	0,806	-2,00000	7,45356	-25,72055	21,72055
	Equal variances not assumed			-0,283	2,667	0,798	-2,00000	7,07107	-26,18142	22,18142
Post Test	Equal variances assumed	0,002	0,971	-0,032	3	0,976	-,50000	15,44255	-49,64507	48,64507
	Equal variances not assumed			-0,032	2,141	0,977	-,50000	15,72419	-64,06280	63,06280

Lampiran 8. Uji t

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		Lower	Upper		
				Lower	Upper				
Pair 1	Pre Test - Post Test	-13,40000	7,76531	3,47275	-23,04190	-3,75810	-3,859	4	0,018

Lampiran 9. Dokumentasi

Pemberian Materi Latihan dan Pemanasan





Proses Latihan







Pengambilan Data





PROGRAM LATIHAN KOORDINASI

Mikro 1				
Beban	Sabtu	Senin	Selasa	
Maksimal				
Sub. Maksimal				
Sedang				
Rendah				

Mikro 2				
Beban	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
Maksimal				
Sub. Maksimal				
Sedang				
Rendah				

Lampiran 10. Program Latihan

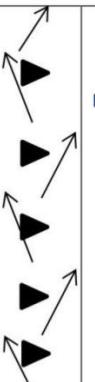
Mikro 3					
Beban	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	
Maksimal					
Sub. Maksimal					
Sedang					
Rendah					

Mikro 4					
Beban	Jumat	Sabtu	Senin	Selasa	Rabu
Maksimal					
Sub. Maksimal					
Sedang					
Rendah					

PROGRAM LATIHAN KOORDINASI

Lama/ Waktu Latihan : 3 Minggu (16x Pertemuan)
 Periode/Mulai : 11, 13, 14 Juli 2020

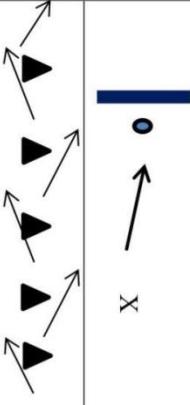
Perlengkapan : Cones, Stopwach, Matras.
 Mikro 1 : Sabtu, Semin dan Selasa

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS		FORMATSI	KETERANGAN
		REP. SET	WAKTU		
1	Pembukaan Doa dan Pengantar		10 Menit	X XXXXXXX	Latihan dimulai dengan berdoa dan sedikit arahan tentang materi latihan.
2	Pemanasan Statis dan Dinamis		15 Menit	X XXXXXXX	Dikuti oleh semua atlet dengan bantuan pelatih.
3	Inti Lempar tangkap bola	Rep: 30'' Set: 3 Rec: 30'' Intrvl: 3'			Atlet melakukan gerakan lempar tangkap bola dengan jarak sejauh 1 meter.
	Lari zig-zag	Rep: 5 m Bolak balik Set: 3 Rec: 30'' Intrvl: 3'			Atlet melakukan gerakan zig-zag pada cones yang sudah disusun 5 garis lurus.
	Hand Stand	Dinamis Rep: 30'' Set: 1 Statis Rep: 10 m Set: 1 Intrvl: 3'	50 Menit		Dalam melakukan gerakan dinamis atlet melakukan gerakan hand stand dengan memperlakukannya bagian tubuhnya ke dinding Dalam gerakan statis atlet melakukan jalan dengan handstand yang dibantu pelatih.
	Roll	Rep: 10 m Set: 2 Rec: 1' Intrvl: 3''			Atlet melakukan gerakan roll dengan arah yang lurus tidak miring.
	Sleep Up	Rep: 5x Set: 3 Rec: 1' Intrvl: 3''			Gerakan sleep up dilakukan atlet dengan bantuan pelatih.
4	Penutup Pendinginan		15 Menit	X XXXXXXX	Dilakukan pendinginan setelah latihan diakhiri dengan bedoa dan evaluasi.
	Evaluasi dan Doa				

PROGRAM LATIHAN KOORDINASI

Lama/ Waktu Latihan : 3 Minggu (16x Pertemuan)
 Periode/Mulai : 15, 16, 17, 18 Juli 2020

Perlengkapan : Cones, Stopwach, Matras.
 Mikro 2 : Rabu, Kamis, Jumat dan Sabtu

NO	MATERI LATIHAN	REP. SET	DOSIS WAKTU	FORMASI	KETERANGAN	
					PERLAKUAN	PERLAKUAN
1	Pembukaan Doa dan Pengantar		10 Menit	X xxxxxxx	Latihan dimulai dengan berdoa dan sedikit arahan tentang materi latihan.	
2	Pemanasan Statis dan Dinamis		15 Menit	X xxxxxxx	Diikuti oleh semua atlet dengan bantuan pelatih.	
3	Inti				Atlet melakukan gerakan lempar tangkap bola dengan jarak 1 meter.	
	Lempar tangkap bola	Rep: 1' Set: 4 Rec: 1', Intrvl: 3'			Atlet melakukan gerakan zig-zag pada cones yang sudah disusun 5 garis lurus.	
	Lari zig-zag	Rep: 5 m Bolak balik Set: 4 Rec: 30" Intrvl: 3'			Dalam melakukan gerakan dinamis atlet melakukan gerakan hand stand dengan menempelkan bagian tubuhnya ke dinding	
		Dinamis Rep: 1' Rec: 1' Statis			Dalam gerakan statis atlet melakukan jalan dengan handstand yang dibantu pelatih.	
		Rep: 10 m Set: 1 Intrvl: 3'	50 Menit		Atlet melakukan gerakan roll dengan arah yang lurus tidak miring.	
	<i>Hand Stand</i>				Gerakan sleep up dilakukan atlet dengan bantuan pelatih.	
	<i>Roll</i>	Rep: 10 m Set: 2 Rec: 1', Intrvl: 3"			Dilakukan pendinginan setelah latihan diakhiri dengan beda dan evaluasi.	
	<i>Sleep Up</i>	Rep: 5x Set: 4 Rec: 1', Intrvl: 3"				
4	Penutup Pendinginan		15 Menit	X xxxxxxx		
	Evaluasi dan Doa					

PROGRAM LATIHAN KOORDINASI

Lama/ Waktu Latihan : 3 Minggu (16x Pertemuan)
 Perioda/Mulai : 20,21,22,23 Juli 2020

Perlengkapan : Cones, Stopwach, Matras.
 Mikro 3 : Senin, Selasa, Rabu dan Kamis

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS			FORMASI	KETERANGAN
		REP. SET	WAKTU			
1	Pembukaan Doa dan Pengantar		10 Menit	X xxxxxxx		Latihan dimulai dengan berdoa dan sedikit arahan tentang materi latihan.
2	Pemanasan Statis dan Dinamis		15 Menit	X xxxxxxx		Diikuti oleh semua atlet dengan bantuan pelatih.
3	<i>Jogging</i> Inti <i>Hand Stand</i>	Dinamis Rep: 1', Rec: 1' Statis Rep: 10 m Intrvl: 3'	Set: 1			Dalam melakukan gerakan dinamis atlet melakukan gerakan hand stand dengan menempelkan bagian tubuhnya ke dinding Dalam gerakan statis atlet melakukan jalan dengan handstand yang dibantu pelatih.
4	<i>Roll</i> <i>Sleep Up</i> <i>Roll Kiep</i>	Rep: 10 m Set: 3' Rec: 1', Intrvl: 3'' Rep: 5x Set: 3' Rec: 1', Intrvl: 3'' Rep: 10 m Set: 2' Rec: 1', Intrvl: 3''	50 Menit			Atlet melakukan gerakan roll dengan arah yang lurus tidak miring. Gerakan sleep up dilakukan atlet dengan bantuan pelatih. Atlet melakukan gerakan roll kiep dengan bantuan pelatih. Dilakukan pendinginan setelah latihan di akhiri dengan bedoa dan evaluasi.
4	Penutup Pendinginan		15 Menit	X xxxxxxx		
	Evaluasi dan Doa					

PROGRAM LATIHAN KOORDINASI

Lama/Waktu Latihan : 3 Minggu (16x Pertemuan)
 Perioda/Mulai : 24,25,27,28,29 Juli 2020

Perlengkapan : Cones, Stopwach, Mattas.
 Mikro 4 : Jumat, Sabtu, Senin, Selasa dan Rabu

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS		FORMASI	KETERANGAN
		REP. SET	WAKTU		
1	Pembukaan Doa dan Pengantar		10 Menit	X XXXXXXX	Latihan dimulai dengan berdoa dan sedikit arahan tentang materi latihan.
2	Pemanasan Statis dan Dinamis		15 Menit	X XXXXXXX	Diikuti oleh semua atlet dengan bantuan pelatih.
3	<i>Inti</i> <i>Hand Stand</i>	Dinamis Rep: 1', Rec: 1', Statis Rep: 15m Intrvl: 3'	Set: 2		Dalam melakukan gerakan dinamis atlet melakukan gerakan hand stand dengan menempelkan bagian tubuhnya ke dinding Dalam gerakan statis atlet melakukan jalan dengan handstand yang dibantu pelatih.
4	<i>Roll</i> <i>Sleep Up</i> <i>Roll Kiep</i>	Rep: 10m Rec: 1', Intrvl: 3'' Rep: 5x Set: 3 Rec: 1', Intrvl: 3'' Rep: 10 m Rec: 1', Intrvl: 3''	50 Menit		Atlet melakukan gerakan roll dengan arah yang lurus tidak miring. Gerakan sleep up dilakukan atlet dengan bantuan pelatih. Atlet melakukan gerakan roll kiep dengan bantuan pelatih.
4	Penutup Pendinginan		15 Menit	X XXXXXXX	Dilakukan pendinginan setelah latihan di akhiri dengan bedoa dan evaluasi.
	Evaluasi dan Doa				

Lampiran 10. Rubrik Penilaian

Pre- Test

RUBRIK PENILAIAN GULING LENTING (ROLL KIEP)

Judges	Peserta
Nama : Bisma	Nama : Kinan
Klasifikasi :	Usia : 10 tahun
* 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										Ket.	
		I					II						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Sikap Awal	1. Berdiri tegak dengan kaki rapat dan lengan diangkat lurus ke atas.		✓						✓				
	2. Badan membungkuk, kedua tangan berada diatas matras dan tenguk berada di kedua tangan.				✓					✓			
	3. Mengambil sikap guling depan.				✓					✓			
	4. Kedua kaki lurus			✓					✓				
Pelaksanaan	7. Mengguling kedepan			✓					✓				
	8. Tubuh berada diatas kepala			✓					✓				
	9. Kaki melecut lurus kedepan	✓							✓				
	10. Tangan mendorong badan (Menekan matras)		✓						✓				
	11. Kaki melecut dan badan melenting			✓					✓				
Sikap Akhir	12. Kedua kaki mendarat			✓				✓					
	13. Posisi tangan lurus ke atas			✓					✓				
	14. Posisi badan tegap.				✓				✓				
Total		36					36						

RUBRIK PENILAIAN GULING LENTING (ROLL KIEP)

Judges		Peserta									
Nama : <u>Bisma</u>		Nama : <u>Thalita</u>									
Klasifikasi :		Usia : <u>11 tahun</u>									
* Pretest / Posttest		Jenis Kelamin : <u>Perempuan</u>									

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										Ket.
		I					II					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Sikap Awal	1. Berdiri tegak dengan kaki rapat dan lengan diangkat lurus ke atas.		✓						✓			
	2. Badan membungkuk, kedua tangan berada diatas matras dan tenguk berada di kedua tangan.			✓					✓			
	3. Mengambil sikap guling depan.			✓					✓			
	4. Kedua kaki lurus			✓					✓			
Pelaksanaan	7. Mengguling kedepan			✓					✓			
	8. Tubuh berada diatas kepala			✓					✓			
	9. Kaki melecut lurus kedepan		✓						✓			
	10. Tangan mendorong badan (Menekan matras)		✓						✓			
	11. Kaki melecut dan badan melenting		✓						✓			
Sikap Akhir	12. Kedua kaki mendarat		✓						✓			
	13. Posisi tangan lurus ke atas			✓					✓			
	14. Posisi badan tegap.			✓					✓			
Total		31					33					

RUBRIK PENILAIAN GULING LENTING (ROLL KIEP)

Judges		Peserta								
Nama : Bism		Nama : Adit								
Klasifikasi :		Usia : 8 tahun								
* 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										Ket.	
		I					II						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Sikap Awal	1. Berdiri tegak dengan kaki rapat dan lengan diangkat lurus ke atas.		✓						✓				
	2. Badan membungkuk, kedua tangan berada diatas matras dan tengkuk berada di kedua tangan.		✓						✓				
	3. Mengambil sikap guling depan.		✓						✓				
	4. Kedua kaki lurus		✓					✓					
Pelaksanaan	7. Mengguling kedepan		✓						✓				
	8. Tubuh berada diatas kepala	✓							✓				
	9. Kaki melecut lurus kedepan	✓					✓						
	10. Tangan mendorong badan (Menekan matras)	✓					✓						
	11. Kaki melecut dan badan melenting	✓					✓						
Sikap Akhir	12. Kedua kaki mendarat	✓					✓						
	13. Posisi tangan lurus ke atas	✓					✓						
	14. Posisi badan tegap.	✓					✓						
Total		17					23						

RUBRIK PENILAIAN GULING LENTING (ROLL KIEP)

Judges		Peserta				
Nama : Bisma		Nama : Ubay				
Klasifikasi :		Usia : 8 tahun				
* 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										Ket.	
		I					II						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Sikap Awal	1. Berdiri tegak dengan kaki rapat dan lengan diangkat lurus ke atas.			✓					✓				
	2. Badan membungkuk, kedua tangan berada diatas matras dan tenguk berada di kedua tangan.			✓					✓				
	3. Mengambil sikap guling depan.			✓					✓				
	4. Kedua kaki lurus		✓						✓				
Pelaksanaan	7. Mengguling kedepan		✓					✓					
	8. Tubuh berada diatas kepala	✓					✓						
	9. Kaki melecut lurus kedepan	✓					✓						
	10. Tangan mendorong badan (Menekan matras)	✓					✓						
	11. Kaki melecut dan badan melenting	✓					✓						
Sikap Akhir	12. Kedua kaki mendarat	✓					✓						
	13. Posisi tangan lurus ke atas	✓					✓						
	14. Posisi badan tegap.	✓					✓						
Total		20					21						

RUBRIK PENILAIAN GULING LENTING (ROLL KIEP)

Judges		Peserta								
Nama : Bisma		Nama : Adam								
Klasifikasi :		Usia : 8 tahun								
* 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										Ket.	
		I					II						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Sikap Awal	1. Berdiri tegak dengan kaki rapat dan lengan diangkat lurus ke atas.		✓						✓				
	2. Badan membungkuk, kedua tangan berada diatas matras dan tenguk berada di kedua tangan.		✓						✓				
	3. Mengambil sikap guling depan.		✓						✓				
	4. Kedua kaki lurus		✓						✓				
Pelaksanaan	7. Mengguling kedepan	✓							✓				
	8. Tubuh berada diatas kepala	✓						✓					
	9. Kaki melecut lurus kedepan	✓						✓					
	10. Tangan mendorong badan (Menekan matras)	✓						✓					
	11. Kaki melecut dan badan melenting	✓						✓					
Sikap Akhir	12. Kedua kaki mendarat	✓							✓				
	13. Posisi tangan lurus ke atas	✓						✓					
	14. Posisi badan tegap.	✓						✓					
Total		16					21						

Post- Test

RUBRIK PENILAIAN GULING LENTING (ROLL KIEP)

Judges	Peserta				
Nama : Bisma	Nama : Kinan				
Klasifikasi :	Usia : 10 tahun				
* 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										Ket.	
		I					II						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Sikap Awal	1. Berdiri tegak dengan kaki rapat dan lengan diangkat lurus ke atas.					✓					✓		
	2. Badan membungkuk, kedua tangan berada diatas matras dan tenguk berada di kedua tangan.				✓						✓		
	3. Mengambil sikap guling depan.					✓					✓		
	4. Kedua kaki lurus						✓				✓		
Pelaksanaan	7. Mengguling kedepan					✓					✓		
	8. Tubuh berada diatas kepala					✓					✓		
	9. Kaki melecut lurus kedepan					✓				✓			
	10. Tangan mendorong badan (Menekan matras)				✓						✓		
	11. Kaki melecut dan badan melenting					✓					✓		
Sikap Akhir	12. Kedua kaki mendarat					✓					✓		
	13. Posisi tangan lurus ke atas					✓					✓		
	14. Posisi badan tegap.					✓					✓		
Total		57					59						

RUBRIK PENILAIAN GULING LENTING (ROLL KIEP)

Judges		Peserta									
Nama : Bismi		Nama : Thalita									
Klasifikasi :		Usia : 11 tahun									
* Perfect 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										Ket.	
		I					II						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Sikap Awal	1. Berdiri tegak dengan kaki rapat dan lengan diangkat lurus ke atas.				✓						✓		
	2. Badan membungkuk, kedua tangan berada diatas matras dan tengkuk berada di kedua tangan.					✓					✓		
	3. Mengambil sikap guling depan.					✓					✓		
	4. Kedua kaki lurus				✓						✓		
Pelaksanaan	7. Mengguling kedepan					✓					✓		
	8. Tubuh berada diatas kepala					✓					✓		
	9. Kaki melecut lurus kedepan			✓				✓					
	10. Tangan mendorong badan (Menekan matras)		✓						✓				
	11. Kaki melecut dan badan melenting			✓						✓			
Sikap Akhir	12. Kedua kaki mendarat			✓					✓				
	13. Posisi tangan lurus ke atas					✓					✓		
	14. Posisi badan tegap.					✓					✓		
Total		51					53						

RUBRIK PENILAIAN GULING LENTING (ROLL KIEP)

Judges		Peserta				
Nama : Bismai		Nama : Adit				
Klasifikasi :		Usia : 8 tahun				
* 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										Ket.	
		I					II						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Sikap Awal	1. Berdiri tegak dengan kaki rapat dan lengan diangkat lurus ke atas.			✓						✓			
	2. Badan membungkuk, kedua tangan berada diatas matras dan tenguk berada di kedua tangan.			✓						✓			
	3. Mengambil sikap guling depan.			✓						✓			
	4. Kedua kaki lurus		✓							✓			
Pelaksanaan	7. Mengguling kedepan			✓						✓			
	8. Tubuh berada diatas kepala		✓							✓			
	9. Kaki melecut lurus kedepan		✓							✓			
	10. Tangan mendorong badan (Menekan matras)		✓							✓			
	11. Kaki melecut dan badan melenting	✓					✓						
Sikap Akhir	12. Kedua kaki mendarat	✓					✓						
	13. Posisi tangan lurus ke atas	✓					✓						
	14. Posisi badan tegap.	✓					✓						
Total		27					32						

RUBRIK PENILAIAN GULING LENTING (ROLL KIEP)

Judges		Peserta									
Nama : Bisma		Nama : Ubay									
Klasifikasi :		Usia : 8 tahun									
* 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										Ket.	
		I					II						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Sikap Awal	1. Berdiri tegak dengan kaki rapat dan lengan diangkat lurus ke atas.			✓						✓			
	2. Badan membungkuk, kedua tangan berada diatas matras dan tenguk berada di kedua tangan.				✓					✓			
	3. Mengambil sikap guling depan.			✓						✓			
	4. Kedua kaki lurus		✓						✓				
Pelaksanaan	7. Mengguling kedepan			✓						✓			
	8. Tubuh berada diatas kepala			✓						✓			
	9. Kaki melecut lurus kedepan		✓						✓				
	10. Tangan mendorong badan (Menekan matras)	✓					✓						
	11. Kaki melecut dan badan melenting	✓					✓						
Sikap Akhir	12. Kedua kaki mendarat	✓					✓						
	13. Posisi tangan lurus ke atas	✓					✓						
	14. Posisi badan tegap.	✓					✓						
Total		26					28						

RUBRIK PENILAIAN GULING LENTING (ROLL KIEP)

Judges		Peserta									
Nama : Bisma		Nama : Azam									
Klasifikasi :		Usia : 8 tahun									
* 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										Ket.	
		I					II						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Sikap Awal	1. Berdiri tegak dengan kaki rapat dan lengan diangkat lurus ke atas.				✓						✓		
	2. Badan membungkuk, kedua tangan berada diatas matras dan tenguk berada di kedua tangan.			✓							✓		
	3. Mengambil sikap guling depan.				✓						✓		
	4. Kedua kaki lurus			✓							✓		
Pelaksanaan	7. Mengguling kedepan			✓							✓		
	8. Tubuh berada diatas kepala		✓								✓		
	9. Kaki melecut lurus kedepan	✓					✓						
	10. Tangan mendorong badan (Menekan matras)	✓					✓						
	11. Kaki melecut dan badan melenting	✓					✓						
Sikap Akhir	12. Kedua kaki mendarat	✓					✓						
	13. Posisi tangan lurus ke atas	✓					✓						
	14. Posisi badan tegap.	✓					✓						
Total		26					29						