



## PENGARUH MEDIA LATIHAN MATRAS BERTINGKAT TERHADAP KEMAMPUAN *HANDSPRING* UNTUK ATLET PEMULA PERSANI KOTA MEDAN TAHUN 2020

## THE INFLUENCE OF MATERIAL TRAINING MEDIA ON *HANDSPRING* ABILITY FOR BEGINNING ATHLETES PERSANI IN MEDAN CITY IN 2020

Kristi Natalia Br Karo<sup>1</sup>, Irwansyah Siregar<sup>2</sup>

Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan,

Email : [cristinatalia336@gmail.com](mailto:cristinatalia336@gmail.com)

### ABSTRAK

Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Berdasarkan pengamatan terhadap atlet senam persani kota medan tahun 2020 dan wawancara yang dilakukan penulis kepada Syarizal (Pelatih) pada tanggal 11 November 2019 di gedung senam Prof. Drs. Jepta Hutabarat, pada saat itu atlet sedang berlatih *handspring* pada nomor senam lantai, masih banyak atlet yang belum menguasai gerakan *handspring* tersebut dengan baik.. Sampel dalam penelitian ini adalah 8 atlet senam putra Persani Kota Medan Tahun 2020. Tujuan penelitian ini adalah, untuk melihat pengaruh latihan *handspring* di lantai melalui alat bantu matras bertingkat. Metode penelitian ini menggunakan Eksperimen yang merupakan pendekatan kualitatif yang berguna untuk mengungkapkan kesulitan atlet dalam proses latihan *handspring* di lantai melalui alat bantu matras bertingkat. *Instrument* untuk mengukur kemampuan *handspring* ini adalah wasit/juri yang memiliki sertifikat sebagai penilai dalam penelitian ini. Hasil penelitian diperoleh nilai t hitung sebesar Pada taraf nyata  $\alpha = 0,05 =$  yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel} (39.3 > 2.85)$  dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa media matras bertingkat berpengaruh terhadap kemampuan *handspring* atlet pemula persani kota medan tahun 2020

**Kata Kunci** : *Media Matras Bertingkat, Handspring, Senam*

### ABSTRACT

Gymnastics can be defined as a form of body exercise on the floor or on a device designed to increase endurance, strength, flexibility, agility, coordination and body control. Based on observations of the Medan city Persani gymnastics athletes in 2020 and interviews the author conducted with Syarizal (Coach) on November 11, 2019 at Prof. Drs. Jepta



Hutabarat, at that time athletes were practicing *handspring* on floor gymnastics, there were still many athletes who had not mastered the handspring movement properly.. The samples in this study were 8 male gymnastics athletes in Persani Kota Medan in 2020. The purpose of this study was to see the effect of handspring training on the floor through a multilevel mattress aid. This research method uses an experiment which is a qualitative approach which is useful for revealing the difficulties of athletes in the process of *handspring* training on the floor through a multilevel mattress aid. The instrument to measure the ability of the *handspring* is the referee / judge who has a certificate as an assessor in this study. The results showed that the  $t$  value is at the real level  $\alpha = 0.05 =$  which means  $t_{count} > t_{table}$  ( $39.3 > 2.85$ ), thus  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted. In this case, it can be concluded that the multilevel mattress media has an effect on the *handspring* ability of the beginner athletes in Medan City in 2020.

**Keywords:** *Multilevel Mattress Media, Handspring, Gymnastics*

## PENDAHULUAN

Hidayat (2004 : 1), mengatakan ” senam merupakan suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan dan menanamkan nilai - nilai mental spiritual. Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Berdasarkan pengamatan terhadap atlet senam persani kota medan tahun 2020 dan wawancara yang dilakukan penulis kepada Syarizal (Pelatih) pada tanggal 11 November 2019 di gedung senam Prof. Drs. Jepta Hutabarat, pada saat itu atlet sedang berlatih *handspring* pada nomor senam lantai, masih banyak atlet yang belum menguasai gerakan *handspring*

tersebut dengan baik. Atlet cenderung jatuh terhempas ke depan pada saat mendarat, badan tidak tegak, dan tidak bisa menjaga keseimbangan tubuh sehingga pada saat *handspring* tubuh atlet bergoyang. Padahal penilaian *handspring* yang baik dan benar adalah jika pada saat melakukan *handspring* posisi badan atlet tegak lurus dengan kedua tangan terangkat ke atas dan atlet dapat mengontrol tubuh hingga diam dalam waktu 3 detik sebelum melanjutkan ke gerakan yang lain. Sampel dalam penelitian ini adalah 8 atlet senam putra Persani Kota Medan Tahun 2020. Berdasarkan Latar belakang masalah di atas maka peneliti mengadakan penelitian yang berjudul: Pengaruh Media Latihan Matras Bertingkat Terhadap Kemampuan *handspring* Untuk Atlet Pemula Persani Kota Medan Tahun

## METODE PENELITIAN



Metode penelitian ini menggunakan Eksperimen yang merupakan pendekatan kualitatif yang berguna untuk mengungkapkan kesulitan atlet dalam proses latihan *handspring* di lantai melalui alat bantu matras bertingkat. *Instrument* untuk mengukur kemampuan *handspring* ini adalah wasit/juri yang memiliki sertifikat sebagai penilai dalam penelitian ini. Sampel dalam penelitian ini adalah 8 atlet senam putra Persani Kota Medan Tahun 2020.

Metode adalah salah satu cara yang ditempuh untuk mencapai suatu

tujuan, sedangkan tujuan dari suatu penelitian adalah mengungkapkan, menggambarkan, menyimpulkan hasil pemecahan masalah melalui cara-cara tertentu sesuai dengan prosedur penelitiannya. Menurut Sugiyono (2009, hlm.2) menyatakan bahwa : "metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu". Metode penelitian harus disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian, hal ini dilakukan untuk memperoleh, menganalisis data, dan menyimpulkan hasil penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAAN

### Hasil Penelitian

Tabel 1. Deskripsi Data

Deskripsi Data	Kemampuan <i>Handspring</i>	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
N	8	8
Nilai rata-rata	6.63	9
Simpangan Baku	0.19	0.58
Beda rata-rata	2.36	
Simpangan Baku beda	017	
t-hitung	39.3	
t-tabel	2.85	

Hasil penelitian akan digambarkan sebagai berikut: dengan jumlah sampel 8 diperoleh skor tertinggi, 6.5 skor terendah 5.8, rata-rata (*mean*) 6.63, median 7,25

dan simpangan baku (SD) 0,19. Selanjutnya hasil tes akhir (*post-test*) diperoleh skor tertinggi 9.3 skor terendah 8.8, rata-rata (*mean*) 9, median 7,7 dan simpangan baku (SD) 0,58



Tabel. 2 Uji Normalitas

	Rata-rata & Simpa.baku	Lo	Ltabel	A	N	Kesimpulan
Pre-Test	$\bar{X} = 6.63$ $S = 0.19$	0.2221	0.319	0.05	8	Normal
Post-Test	$\bar{X} = 9$ $S = 0.85$	0.2088	0.382	0.05	8	Normal

Tabel. 3 Uji Pengaruh Hasil *Pre-test* dan *post-test*

	Pre-Test	Post-Test	Beda	dk(n-1)	t-hitung	t-tabel F $\alpha = 0,05$ .
N	8	8	8			
□	53.1	72	18.9			
—	6.63	9	2.36			
X						
S	0.19	0.58	0.17	7	39.3	2.85

Dari hasil pengujian hipotesis yaitu, pengaruh media matras bertingkat terhadap kemampuan *handspring* atlet pemula persani kota medan tahun 2020, diperoleh t-hitung 39.3 dan tabel daftar distribusi t dengan  $dk = n-1$  ( $8-1=7$ ) pada taraf nyata  $\alpha = 0,05 = 2.85$ . maka t-hitung  $= 39.3 > t\text{-tabel} = 2.85$ . Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “terdapat pengaruh media matras bertingkat terhadap kemampuan

*handspring* atlet pemula persani kota medan tahun 2020.

### PEMBAHASAAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan secara intensif dan teratur selama 6 minggu dengan 3 x pertemuan seminggu (18 pertemuan) dimana penelitian dilaksanakan mulai dari tanggal 24 agustus 2020 dimana disaat itu juga dilakukan pengambilan data (*pre-test*) sampai dengan tanggal 02 Oktober 2020 dimana ditanggal tersebut juga dilakukan pengambilan data (*post-test*). Jadi jumlah seluruh



nya adalah 18 x pertemuan. dan sampel yang diuji dalam penelitian ini ada sebanyak 8 orang atlet putra persani kota medan tahun 2020.

Kemampuan awal atlet sebelum diberikan perlakuan dalam bentuk pelaksanaan *handspring* menunjukkan pada kategori kurang. Hal ini menyebabkan atlet tidak memiliki teknik yang akurat dalam proses pelaksanaan *handspring*. Ini berarti atlet masih membutuhkan latihan yang sistematis agar dapat meningkatkan kualitas teknik dalam pelaksanaan *handspring*.

Sehingga diperoleh suatu informasi yang merupakan hasil temuan penelitian yaitu : Dari hasil pengujian hipotesis yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil *Pre-Test* dan *Post-test* dari media matras bertingkat terhadap kemampuan *handspring* atlet pemula persani kota medan tahun 2020 dengan nilai  $t$  hitung sebesar  $=39.3$  dan nilai  $t$  dihitng pada taraf signifikan  $0,05= 2.85$ . Hal ini menggambarkan bahwa media

matras bertingkat memberikan pengaruh kemampuan *handspring* atlet pemula persani kota medan tahun 2020. Hal ini juga dapat dilihat dari pelaksanaan program latihan di setiap minggunya.

Hasil penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses *handspring* terkait pada beberapa faktor. faktor-faktor tersebut berasal dari pelatih maupun atlet serta alat/media dalam proses pelaksanaan

*handspring*. faktor dari pelatih yaitu kemampuan pelatih dalam melaksanakan program latihan yang telah disusun. Sedangkan faktor dari atlet yaitu minat dan motivasi atlet dalam mengikuti proses latihan. Ketersediaan alat/media latihan yang menarik dapat juga membantu motivasi latihan atlet sehingga akan diperoleh hasil latihan yang optimal.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis,



maka dapat disimpulkan yakni terdapat pengaruh yang signifikan dari Pengaruh Media Latihan Matras Bertingkat Terhadap Kemampuan *Handspring* Atlet Pemula Persani Kota Medan Tahun 2020.

### Saran

Adapun saran dalam penelitian ini sebagai kelanjutan dari adanyakesimpulan yaitu:

1. Disarankan kepada pelatih agar dapat menemukan sumber-sumber media latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan atlet senamnya.
2. Kepada atlet agar lebih disiplin dalam berlatih dan menjalankan program latihan untuk dapat meningkatkan kemampuannya.
3. Disarankan kepada kalangan pembaca atau masyarakat agar dapat meningkatkan kemampuan *handspring* dengan menggunakan alat bantu matras bertingkat

Kepada pembaca yang berminat dengan penelitian ini, dianjurkan mengadakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini dengan sampel lain dan dengan jumlah

### DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2018). *Bentuk – Bentuk Dasar Gerakan Senam*. Malang . FIK Universitas Negeri Malang
- Aka, B.A. (2009). *Cerdas dan Bugar Dengan Senam Lantai*. Jakarta: Gramedia PT. Widiasarana Indonesia
- Hidayat, Y. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif Kualitatif, dan R&D)* Alfabeta : Ba

