

ABSTRAK

DALES ADI SIBAGARIANG. Upaya Meningkatkan Kemampuan *Hand Spring* Di Lantai Melalui Alat Bantu Peti Lompat Yang Dimodifikasi Pada Atlet Putra Klub Senam *Super Kids* Medan Tahun 2013.

(Pembimbing : M. ISMAIL SUSILO)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2013.

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 putra Klub *Senam Super Kids* Medan dan wawancara yang dilakukan penulis kepada Reinaldi (Pelatih) pada tanggal 10 dan 12 September 2012 di gedung senam Prof. Drs. Jepta Hutabarat, pada saat itu atlet sedang berlatih *hand spring* pada nomor senam lantai, masih banyak atlet yang belum menguasai gerakan *hand spring* tersebut dengan baik. Atlet cenderung jatuh terhempas ke depan pada saat mendarat, badan tidak tegak, dan tidak bisa menjaga keseimbangan tubuh sehingga pada saat *hand spring* tubuh atlet bergoyang. Padahal penilaian *hand spring* yang baik dan benar adalah jika pada saat melakukan *hand spring* 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. Subjek penerima tindakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet senam putra Klub *Senam Super Kids* Medan Tahun 2013 yang berjumlah 6 orang.

Tujuan penelitian ini adalah, untuk melihat pengaruh latihan *hand spring* di lantai melalui alat bantu peti lompat yang dimodifikasi pada atlet putra klub senam *super kids* medan tahun 2013.

Metode penelitian ini menggunakan *Sport Action Research* yang merupakan pendekatan kualitatif yang berguna untuk mengungkapkan kesulitan belajar atlet dalam proses latihan *hand spring* di lantai melalui alat bantu peti lompat yang dimodifikasi. *Instrument* untuk mengukur kemampuan *hand spring* ini adalah wasit/juri yang memiliki sertifikat sebagai penilai dalam penelitian ini.

Berdasarkan dari data awal atlet sebelum latihan *hand spring* di lantai melalui alat bantu peti lompat yang dimodifikasi diperoleh hasil dari 6 orang atlet senam putra klub *senam super kids* terdapat 1 orang atlet yang masuk pada kategori cukup sedangkan 5 orang atlet lagi masih pada kategori kurang. Dengan persentase nilai rata - rata adalah 51 % dari keseluruhan jumlah sampel. Sedangkan pada *post - test* yang diberikan kepada 6 orang senam putra Klub *Senam Super Kids* hasil dari siklus I dan siklus II terdapat 2 orang atlet yang masuk pada kategori cukup sedangkan 4 orang atlet lagi masih pada kategori kurang. Dengan persentase nilai rata - rata adalah 57,5 % dari keseluruhan jumlah sampel.. Dari hasil *post - test* ini terjadi peningkatan kemampuan dari masing - masing atlet. Akan tetapi hanya 2 orang atlet yang masuk pada kategori cukup. Melihat hasil ini banyak kemungkinan yang terjadi seperti program latihan yang kurang efektif atau dari faktor *intern* si atlet yang kurang disiplin dalam berlatih.

