

## ABSTRAK

**RISPIANTA GINTING.** Perbedaan Pengaruh Latihan *Handstand* ke dinding dengan *Handstand* dipegang teman Terhadap Hasil *Handstand* Pesenam Putri Tingkat Junior Persani Medan 2012.

Pembimbing : (BAKTI SITEPU).

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2012.

Pelaksanaan *handstand* yang terdiri dari suatu rangkaian gerak banyak terjadi kesalahan terutama pada saat berdiri dengan kedua tangan dimana keseimbangan belum tepat, posisi kepala melihat kebelakang dan tidak mampu mempertahankan posisi dalam waktu yang lama. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi tentang pengaruh latihan *handstand ke dinding* dengan latihan *handstand dipegang teman* terhadap hasil *handstand* pesenam putri tingkat junior Persani Medan tahun 2012.

Metode penelitian ini menggunakan *eksperimental* yang dilaksanakan selama 4 minggu dengan *frekuensi* latihan 5 kali seminggu dengan sampel penelitian sebanyak 10 orang yang diperoleh dengan teknik *total sampling*. Kemudian sampel tersebut dibagi kedalam 2 kelompok dengan teknik *matching by fair* berdasarkan ranking yang diperoleh pesenam pada *pretest handstand*. Kedua kelompok tersebut masing-masing diberikan perlakuan, yakni latihan *handstand ke dinding* dan latihan *handstand dipegang teman* untuk meningkatkan hasil *handstand* dan diakhiri perlakuan akan dilaksanakan *posttest*. Data-data dari hasil *pretest* dan *posttest handstand* akan dikumpulkan dengan menggunakan tes dan pengukuran.

Data yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* akan dianalisis dengan perhitungan statistik yakni untuk menentukan uji hipotesis ( uji-t ).

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan, maka diperoleh pengujian hipotesis: (1) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *handstand ke dinding* terhadap peningkatan hasil *handstand* pesenam putri tingkat junior Persani Medan tahun 2012 ( $t_{hitung} = 2,08 < t_{tabel} = 2,13$ ). (2) Terdapat pengaruh yang signifikan dan latihan *handstand* dipegang teman terhadap peningkatan *handstand* pesenam putri tingkat junior Persani Medan tahun 2012.. ( $t_{hitung} = 3,36 > t_{tabel} = 2,13$ ). (3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *handstand* kedinding terhadap peningkatan *handstand* pesenam putri tingkat junior Persani Medan tahun 2012. ( $t_{hitung} = 0,23 > t_{tabel} = 1,86$ ).

Berdasarkan hasil perhitungan uji-t dari masing-masing latihan, *handstand dipegang teman* lebih baik dari latihan *handstand ke dinding* terhadap hasil *handstand* pesenam putri tingkat junior Persani Medan 2012.