

ABSTRAK

BOBY HELMI, NIM. 081266210011. “Upaya Meningkatkan Hasil Gerakan *Stutz Back Extention* Melalui Variasi Latihan Berpasangan Pada Pesenam Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2013”.

(Pembimbing Skripsi : BAKTI SITEPU).

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.

Cabang olahraga senam di Indonesia mewarisi sejarah dan tradisi yang cukup panjang dalam perkembangannya. Diawali dari perkembangan yang didorong oleh militer di masa-masa pendudukan Belanda dan Jepang, senam pernah identik dengan olahraga militer di masa-masa awal kemerdekaan dengandominasi pelatih yang juga datang dari latar belakang kemiliteran yang kuat.

Senam juga dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta control tubuh. Sedikit demi sedikit senam terus berkembang sampai pada abad ke 18, dan oleh seorang bangsawan Jerman bernama Friederich Ludwig Jahn mengembangkan olahraga tersebut dan kemudian yang disebut – sebut sebagai Bapak Senam. Cabang Olahraga Senam khususnya Senam Artistik memiliki banyak gerakan rangkaian pada nomor senam lantai seperti, *Roll* ke depan gulung, *Roll* ke belakang lurus, *Stutz* salto depan gulung, salto depan lurus, salto belakang gulung, salto belakang lurus ,salto belakang skrup, *handspring*, *flick – flack* dan lain sebagai nya.

Untuk itu perlu pula mengupas beberapa pengertian dan istilah yang dipakai dalam senam, mengingat banyak sekali yang salah pengertian yang berkembang selama ini. Dan terakhir perlu pula dijelaskan beberapa ciri fisik yang diperlukan dalam senam, serta upaya mengembangkan komponen-komponen kualitas fisik tersebut dalam praktik pelatihan dan pembelajaran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil gerakan *Stutz Back Extention* melalui variasi latihan berpasangan pada pesenam Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2013. Subjek dalam penelitian ini adalah Pesenam Pengcab Persani dengan jumlah 6 orang pesenam yang akan diberikan tindakan

berupa latihan yaitu gerobak dorong (*whellborow*) dan *back up* berpasngan terhadap hasil gerakan *Stutz Back Extention* pada senam lantai.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan, yang terdiri dari 1 siklus. Sebelum dilakukan tindakan 1 peneliti melakukan *pre-test* untuk mengetahui kemampuan *Stutz Back Extention* pesenam, kemudian dilakukan tindakan dalam bentuk latihan fisik dan di akhiri dengan memberikan tes akhir siklus 1 dengan menggunakan lembar pengamatan proses atau lembar portofolio gerakan *Stutz Back Extention*.

Setelah data dikumpulkan kemudian dilakukan analisis maka diperoleh hasil analisisnya yaitu : (1) dari hasil *pre-test* ternyata tidak ada satu pun pesenam yang mencapai nilai maksimal yang sudah ditentukan dengan nilai rata-rata 53,63.dengan nilai persentase ketuntasan klasikal (0%). (2) dari hasil *post-test* di siklus 1 diperoleh 6 orang pesenam telah mencapai nilai maksimal yang sudah ditentukan dengan nilai rata-rata 91,66 dengan nilai ketuntasan klasikal (100%). Dalam hal ini dapat dilihat peningkatan rata-rata hasil latihan pesenam dari *pre-test* 53,63 ke *Post-test* siklus 1 91,66 yaitu telah terjadi peningkatan keberhasilan secara klasikan sebesar 100%.

Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa melalui variasi latihan berpasangan gerobak dorong (*whellborow*) dan *back up* berpasangan dapat meningkatkan hasil gerakan *Stutz Back Extention* pada Pesenam Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2013.