

# PENGEMBANGAN INSTRUMEN TES KETERAMPILAN *FRONT HANDSPRING* ATLET SENAM LANTAI

*Sri Gusti Handayani*

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

[hsrigusti@yahoo.co.id](mailto:hsrigusti@yahoo.co.id)

## Abstrak

Permasalahan yang utama ketika penulis melakukan observasi dan wawancara dengan pelatih senam Semen Padang adalah jarang dilakukannya evaluasi baik terhadap kondisi fisik maupun teknik pada atlet senam lantai. Hal ini menyebabkan perkembangan hasil latihan tidak bisa terpantau dengan teratur. Salah satu keterampilan teknik senam lantai yang belum ada ukur yang baku adalah keterampilan *fronthandspring*. Untuk itulah menyikapi masalah ini maka penulis tertarik untuk membuat instrument tes keterampilan *front handspring* dari atlet senam lantai Klub PT. Semen Padang. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuat instrument tes keterampilan teknik *front handspring* pada atlet senam lantai untuk memberikan solusi dari permasalahan yang ada. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan Borg dan Gall. Luaran dari penelitian ini adalah model tes keterampilan *front handsprings*. Hasil penelitian menyebutkan: 1) Berdasarkan validasi para ahli dan hasil uji coba dihasilkan suatu produk model tes keterampilan *front handspring* untuk atlet senam lantai secara keseluruhan layak dipakai (2) Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil, dan uji coba lapangan dapat dinyatakan bahwa produk yang berupa tes keterampilan *front handspring* valid dan layak untuk digunakan.

**Kata Kunci:** Front Handspring

## Pendahuluan

Senam adalah terjemahan dari kata “Gymnastic” dari bahasa Inggris, Gymnastiek dari bahasa Belanda. Sedangkan Gymnos dalam bahasa Greek-Yunani yang berarti telanjang. Ini dimaksudkan agar gerakan senam dapat dilakukan tanpa ada gangguan sehingga menjadi sempurna. “Senam lantai adalah satu jenis alat yang tidak berupa alat terkonstruksi seperti palang sejajar atau kuda-kuda lompat, namun dari senam banyak gerakan dasar yang dapat dikembangkan pada alat lainnya. Seperti gerakan Kipp atau lecut kaki, *rolling*, *front handspring*, *forward salto*, dan lainnya” (Syahara, 1994:41).

Salah satu keterampilan dalam senam adalah teknik gerakan *front handspring* yaitu gerakan melenting kedepan dengan rangkaian memutar badan selanjutnya berdiri dua kaki di lantai, seperti yang diungkapkan Syarifuddin (1991:75) yang menjelaskan bahwa: “*Front handspring* adalah suatu bentuk gerakan melentangkan badan dengan bertumpu pada kedua belah tangan yang dibantu dengan lemparan kedua kaki ketas ke arah depan, lecutan pinggang dan pinggul, serta tolakan kedua tangan hingga seluruh badan melayang diudara menyerupai busur dan mendarat pada kedua kaki.

Teknik gerakan ini merupakan gerakan yang memerlukan kemahiran dan keberanian. *Front handspring* merupakan salah satu gerakan yang sering digunakan dalam pertandingan senam artistik, karena gerakan ini merupakan gerakan yang digunakan untuk menyambung ke gerakan berikutnya, seperti *front handspring-putar-rolling*, *front handspring-salto*

depan, *round off-front handspring*- keseimbangan dan lainnya, sehingga gerakan *front handspring* sering digunakan pada beberapa nomor perlombaan dalam senam, seperti pada nomor perlombaan alat lantai untuk putra dan putri, kuda-kuda lompat untuk putra dan putri, dan beam (balok keseimbangan untuk putri). Dengan gerakan *front handspring* yang sempurna maka atlet akan memperoleh nilai yang bagus untuk elemen gerakan *front handspring* dan sebaliknya kesalahan dalam melakukan *front handspring* bisa menyebabkan cedera pada seorang pesenam.

Klub senam PT. Semen Padang merupakan salah satu klub senam yang aktif dalam melatih atletnya untuk berprestasi. Ini terlihat dari banyaknya klub senam yang ada di Sumatera Barat, klub Senam PT.Semen Padang merupakan salah satu klub yang diperhitungkan prestasinya. Klub Senam PT.Semen Padang yang mempunyai tempat latihan di Komplek Indarung PT.Semen Padang ini selalu membina atletnya dengan penuh disiplin, dibandingkan dengan klub yang ada di daerah lain.

Permasalahan yang utama ketika penulis melakukan observasi dan wawancara dengan pelatih senam Semen Padang adalah jarang dilakukannya evaluasi baik terhadap kondisi fisik maupun teknik pada atlet senam lantai. Hal ini menyebabkan perkembangan hasil latihan tidak bisa terpantau dengan teratur, selain itu pelatih kesulitan dalam menentukan program latihan yang akan diterapkan. Lebih lanjut pelatih senam lantai semen Padang menjelaskan kondisi ini disebabkan karena belum adanya instrumen tes terutama untuk kemampuan teknik para atlet senam lantai. Karena tidak ada tes jadi tidak ada alat ukur

yang valid dan *reliable* untuk mengetahui keterampilan teknik atlet senam lantai. Salah satu keterampilan teknik senam lantai yang belum ada ukur yang baku adalah keterampilan *fronthandspring*. Untuk itulah menyikapi masalah ini maka penulis tertarik untuk membuat instrument tes keterampilan *front handspring* dari atlet senam lantai Klub PT. Semen Padang.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan Borg dan Gall. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan Borg dan Gall yang terdiri dari beberapa tahap, yaitu: *Need analysis, planning, Develop Preliminary Form Of Product, Preliminary Field Testing, Main Product Revision, Main Field Testing, Revision of product, Operational Field testing*. Subjek coba berjumlah 20 Orang untuk *Main Field Testing*, 40 Subjek coba untuk *Operational Field Testing*. sampel dibatasi dengan umur yaitu dari umur 13 – 20 tahun. Dengan teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *Purposive sampling*, karena yang diambil dalam penelitian ini hanya atlet putri yang sudah mampu melakukan gerakan *front handspring*. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah instrumen tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan *front handspring* yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan *front handspring* atlet senam Artistik di Klub Senam PT. Semen Padang.

### Hasil dan Pembahasan

#### Hasil Pengembangan

##### Analisis Kebutuhan

Analisis kebutuhan merupakan cara yang dilakukan untuk mengurai pokok masalah melalui peninjauan langsung di lapangan. Pada penelitian pengembangan model instrument *fronthandspring* pada senam lantai analisis kebutuhan dilakukan dengan meninjau instrumen tes *fronthandspring* pada atlet senam lantai yang ada di Kota Padang. Tinjauan dilakukan dengan beberapa metode seperti wawancara terhadap pelatih dan pengurus PERSANI dan melihat langsung tes *fronthandspring* yang dilakukan pada atlet. Berdasarkan observasi yang dilakukan diperoleh beberapa informasi di antaranya, belum ada tes yang baku untuk menilai kemampuan *fronthandspring* pada atlet senam lantai.

##### Deskripsi Draf Produk Awal

Deskripsi produk awal merupakan draf rencana awal dari pengembangan model instrument tes *fronthandspring* adalah sebagai berikut:

### Desain Instrumen *Front Handsprings*

- 1) Pelaksanaan Tes *Front handspring*
  - a). Tujuan : Mengukur kemampuan *Front handspring*
  - b). Perlengkapan : 1 Matras Panjang dengan ukuran 12 meter
  - c). Pelaksanaan - *Testee* berdiri di depan matras dalam keadaan siap  
- *Testee* memanggil nama.
  - d). Penilaian *front handspring* dengan nilai awal 10 dinilai mulai dari fase awal, fase utama dan fase akhir.
- 2) Format Penilaian *Front Handspring*

**Tabel 1.** Format Penilaian Tes Kemampuan *Front handspring*

Indikator penilaian <i>front handspring</i>	Kesalahan		
	Kecil	Menengah	Besar
	0.10	0.30	0.50
Posisi sikap masuk (badan tegap,tidak bungkuk)			
Sikap fokus atlet (tidak menoleh kiri/kanan, tidak menunduk)			
Langkah kaki sebagai awalan (tidak lebih dari 3 langkah)			
Ayunan tangan ke lantai			
Ayunan kaki saat akan handstand			
Dorongan/tolakan tangan dilantai			
Kelenturan pinggang saat di udara			
Posisi melayang diudara (lutut dan kaki tidak bengkok)			
<i>Front handspring</i> dengan lutut atau kaki tidak terpisah di puncak			
Kehilangan keseimbangan dalam setiap pendaratan (melangkah)			

Nilai total *front handspring* = 10

#### Data Saran Perbaikan dari Ahli

Langkah selanjutnya setelah membuat draf adalah meminta pendapat dan saran dari para ahli. Pendapat dan saran para ahli dipergunakan untuk memperbaiki kualitas produk yang dibuat. Berikut pendapat dan saran dari para ahli terhadap draf model pembelajaran gerak dasar murid TK.

**Tabel 1.** Masukan Ahli Terhadap Instrumen Front Handspring

No	Ahli Mater	Masukan Terhadap Model Pembelajaran
1	Pakar 1 Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS.,AIFO	1. Blangko Penilaian harus berisi informasi lengkap 2. Penilaian harus lebih jelas
2	Pakar 2 (Drs. Yulifri, M.Pd)	1. Instrumen perlu diperjelas. 2. Tujuan Tes dijelaskan
3	Pakar 3 Pelatih Senam Kota Padang	1. Instruksi pelaksanaan tes perlu diperjelas.

Berdasarkan masukan para ahli maka model instrument tes fronthandspring mengalami beberapa perbaikan. Perbaikan dilakukan pada, instruksi pelaksanaan kegiatan, instrumen dan tujuan tes. Langkah selanjutnya setelah draf awal diperbaiki adalah melakukan uji coba produk. Berikut ditampilkan hasil uji coba produk.

### Hasil Uji Coba Produk

Uji coba produk merupakan tahapan mengujicobakan produk yang telah di desain kepada subjek. Uji coba produk pada model instrument tes fronthandspring dilakukan sebanyak tiga tahap. Dari hasil uji coba didapatkan bahwa instrument tes ini valid dan layak untuk digunakan.

### Hasil dan Pembahasan

Pada pelaksanaan gerakan front handspring pada saat perputaran badan, dari fase awal, utama, dan akhir. Saat fase utama tersebut pelaksanaan front handspring gerakan berputar dengan cepat. Kondisi fisik yang dibutuhkan adalah kelenturan bagian pinggang yang bagus disamping daya ledak otot lengan, dan ayunan kaki sehingga semakin cepat, akrobatik, irama gerakan sangat bagus sekali, dan apabila daya ledak otot lengan kurang baik, maka gerakan akan terlihat kaku, lamban, dan kasar. Untuk meningkatkan keterampilan front handspring yang baik, maka seorang atlet harus melakukan latihan secara teratur dan terus-menerus. Latihan tersebut harus di ulang sampai penampilan front handspring akan lebih baik juga. Oleh sebab itu atlet di tuntut memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik dalam pelaksanaan front handspring. Supaya penampilannya akan lebih baik dan bagus. Sehingga akan menghasilkan nilai terbaik bagi atlet tersebut.

### Kesimpulan

Simpulan produk merupakan inti yang ada pada produk. Pada penelitian pengembangan model pembelajaran gerak dasar murid TK terdapat beberapa kesimpulan. Berikut kesimpulan pengembangan gerak dasar murid TK:

1. Pengembangan instrument tes fronthandspring berdasarkan teori tentang biomekanika fronthandspring.
2. Pengembangan instrument tes fronthandspring efektif dipergunakan untuk evaluasi dan perlombaan.

### Saran Pemanfaatan Produk

Saran pemanfaatan produk merupakan usulan yang dapat dipertimbangkan saat pemakaian produk. Berikut beberapa usulan pemanfaatan produk:

1. Produk ini disarankan dipergunakan untuk melakukan evaluasi terhadap kemampuan fronthandspring atlet senam lantai
2. Produk ini diharapkan dapat menjadi format penilaian yang sah disetiap perlombaan.

### Daftar Pustaka

1. Azis, Syamsir. Senam Dasar.Padang FIK UNP. 1999
2. Bompa, O Tudor. *Total Training for Young Champions*. York University: 2000
3. Rusli, Luthan. *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK IKIP Bandung. 2005.
4. Sharkey. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada. 2003
5. Suharsimi, Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta. 2006
6. Syahara, Sayuti. Buku materi Pokok Senam Dasar. Jakarta: Depdikbud

- Dirjen pendidikan dasar dan menengah.  
Jakarta. 1997
7. Syahara, Sayuti. *Senam Alat untuk Anak-anak*. FPOK IKIP Padang. 1994
  8. Syahara, Sayuti. *Kemampuan Biomotorik Dan Metodologi Pembangunan*. FIK UNP: Padang. 2004
  9. Syafruddin. *Dasar-dasar –dasar ilmu melatih*. Padang: Dib. Proyek IKIP. 1996
  10. Syafruddin. *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Padang FIK UNP. 1999
  11. UU Republik Indonesia No. 20 tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. 2003