

Pengaruh Latihan *Handstand* Terhadap Hasil *Entry* pada Atlet Loncat Indah Sumatera Selatan

Kevin Octara

Universitas Negeri Semarang, Indonesia
Corresponding Author: kevin_octara@students.unnes.ac.id

Abstrak. Tujuan Penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Handstand terhadap hasil entry atlet loncat indah Sumatera Selatan. Entry adalah salah satu teknik dalam loncat indah yang penting dalam penyelesaian akhir suatu luncaran. Atlet loncat indah Sumatera selatan memiliki kelemahan dalam teknik entry, sehingga dibutuhkan latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik entri. Populasi penelitian adalah atlet loncat indah yang aktif latihan berjumlah 10 orang dan seluruh atlet dijadikan sampel menggunakan purposive true metode eksperimen dengan one group pre-test. Lokasi Penelitian Kolam Aquatik Jakabaring Sport City. Penelitian dilakukan selama 16 kali pertemuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan handstand sangat efektif meningkatkan gerakan entry. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai t hitung -7.739 , $df = 19$ dan p -value $0.00 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan/pengaruh yang signifikan pada hasil *entry* atlet sebelum adanya perlakuan dan sesudah adanya perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *handstand* terhadap hasil *entry* atau dengan kata lain latihan *handstand* efektif dalam meningkatkan kemampuan *entry*.

Kata kunci: handstand, entry, loncat indah

Abstract. The purpose of this study was to determine the effect of handstand training on the entry results of the South Sumatra diving athletes. Entry is one of the techniques in the beautiful jump that is important in the final completion of a jump. South Sumatra diving athletes have a weakness in technical entry, so practice is needed to improve entry technique skills. The research population was diving athletes who were active in exercising 10 people and all athletes were sampled using the purposive true experimental method with one group pre-test. Jakabaring Sport City Aquatic Pond Research Location. The research was conducted for 16 meetings. The results of this study indicate that the handstand exercise is very effective in increasing the entry movement. Based on the results of the statistical test, the t -count value was -7.739 , $df = 19$ and p -value $0.00 < 0.05$, which means that there is a significant difference/influence on the entry results before the treatment and before the treatment. Thus, it can be said that there is an effect of handstand training on entry results or in other words handstand exercises are effective in improving entry skills.

Key words: handstand, entry, beautiful jump

How to Cite: Octara, K. (2021). Pengaruh Latihan Handstand Terhadap Hasil Entry pada Atlet Loncat Indah Sumatera Selatan. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 2021, 295-297.

PENDAHULUAN

Akuatik merupakan cabang olahraga yang seluruhnya aktivasinya dilakukan di kolam renang. Olahraga aquatik terdiri dari renang, renang indah, loncat indah, polo air, dan renang terbuka. Salah satu cabang olahraga aquatic adalah cabang loncat indah. Loncat indah pertama kali ditemukan di Eropa dan mulai menjadi olahraga kompetisi di Inggris pada tahun 1905. Menurut Coralie Sian (2013:27) Loncat indah pada dasarnya adalah terjun ke kolam renang dan kini dikenal sebagai olahraga kompetisi *individu* dan *team* (terdiri dari dua orang) dengan pertandingan terpisah antara pria dan wanita. Loncat indah bisaanya dilakukan dari *platform* dan *springboard*. Pada dasarnya loncat indah terdiri dari luncaran yang dimulai dari langkah *take off* atau pantulan, kemudian masuk ke dalam air. Dr. Julio C. Maglione (2014:5) diving sebagai olahraga di wilayah moderen memiliki asal-usul di Jerman dan Skandinavia di abad 18 dan 19, tapi sensasi melemparkan diri dari ketinggian kepala-pertama ke dalam air adalah usia tua

Loncat indah dilakukan secara individual dan pelakunya disebut peloncat. Setiap peloncat

menentukan sendiri gerakan yang akan dilakukan di udara dari ketinggian papan ataupun menara dan menampilkan salah satu gerakan sederhana jatuh dengan cara tangan menyentuh air atau kaki sebelum masuk ke dalam air. Gerakan loncat indah meliputi gerakan luncaran yang dilakukan dari *platform* dan *spring board*, Teknik diving springboard bisaanya meliputi jalan, langkah, lepas landas, aksi di udara, dan masuk ke dalam air, Qining Wang (2008:185),. Luncaran ke dalam air digolongkan menjadi dua yaitu luncaran dengan tangan terlebih dahulu masuk ke air dan luncaran dengan kaki dulu yang masuk ke air.

Teknik loncat indah merupakan perpaduan antara teknik senam dan seni kelenturan tubuh. Walaupun terlihat susah tapi sebenarnya teknik loncat indah bisa dipelajari oleh semua orang dan yang harus diperlukan untuk mempelajari teknik loncat indah adalah kemauan yang keras, berani (tidak takut), dan tentunya bisa berenang. Sumatera Selatan memiliki pemusatan latihan loncat indah yang berada di Kota Palembang. Tempat latihannya di Kolam Aquatik Jakabaring yang memiliki ukuran berstandar Internasional serta memiliki fasilitas khusus latihan darat untuk loncat indah. Kegiatan latihan

dilakukan dari hari senin sampai dengan Jum'at.

Pada cabang olahraga loncat indah hal yang paling penting yaitu gerakan entry. Entry yaitu gerakan yang bertujuan untuk membuat lubang di air agar air tidak pecah atau air tidak melambung tinggi. Posisi badan yaitu tangan menyentuh air terlebih dahulu (Benjamin, 1999:296). Gerakan entry bisa di katakana gerakan yang paling penting karena gerakan ini menentukan hasil yang akan di peroleh oleh peloncat.

Berdasarkan pengamatan pada saat kegiatan latihan banyak para atlet yang melakukan gerakan *entry*. Akan tetapi atlet banyak mengalami kesulitan, mereka kesulitan dalam mengunci kaki, mengunci pinggang, mengunci perut, mengunci panggul, dan mengunci tangan.. Untuk mendapatkan hasil yang baik posisi tubuh harus lurus vertical dan tubuh dari ujung tangan sampai ujung kaki harus kuat. Menurut pelatih loncat indah Adi Wahyuono, kekurangan dari atlet-atlet di sumatera selatan yaitu hanya gerakan entrynya saja, ini dikarenakan kurangnya latihan dari gerakan entry itu sendiri. Gerakan *entry* yang dikatakan baik yaitu apabila masuk luruh vertical dan cipratan air yang tidak ada. Untuk menghasilkan gerakan entry yang baik diperlukan kekuatan otot lengan yang kuat, maka dari itu dibutuhkan latihan yang sesuai dengan gerakan *entry*, yaitu gerakan *handstand*. Agus Mahendra (2001), mengatakan bahwa *handstand* adalah kecakapan mempertahankan tubuh dengan bertumpu pada kedua lengan. Prinsip-prinsip yang yang perlu diperhatikan dalam mengajarkan *handstand* pada atlet loncat indah menurut Schembri, G. (1983), bahwa: Dalam pemanasan perlu banyak dirangsangkan tekanan tekanan pada tangan dalam keadaan lurus". Teknik gerakan *handstand* adalah jongkok ditempat yang tinggi, letakkan telapak tangan dibawah. Condongkan badan ke depan sehingga berat badan seluruhnya bertumpu pada tangan. Sayuti Sahara (2007), bahwa "Dari ujung kaki, badan, bahu dan kedua tangan merupakan garis lurus yang tegak lurus pada lantai". (Schembri, G. 1983). Persyaratan dalam melakukan gerakan *handstand* ini yaitu persiapan fisik yang memadai pada tubuh bagian atas yang merupakan syarat untuk menampilkan *handstand* yang benar. Karena posisi tersebut sangat penting dalam pengembangan senam pada tahap berikutnya. Tahapan tertentu harus dilakukan agar keterampilan dasar ini dapat dilakukan dengan baik. Dengan demikian, maka peloncat harus mengembangkan postur tubuh dari orientasi panggul, kepala dan gelang bahu dalam keadaan berdiri dan terlentang.

Melakukan gerakan *handstand* diperlukan sebuah kekuatan yang eksplosif agar otot meregang dengan cepat sehingga dengan kekuatan akan diperoleh gerakan *handstand* yang eksplosif dan hal ini dapat kita temui pada setiap fase atau tahap gerakan dalam melakukan *handstand* dimana dengan kekuatan yang dimiliki atlet loncat indah tersebut akan mengakibatkan

tubuh bergerak dengan mudahnya. Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa *handstand* sangat berpengaruh dalam menghasilkan entry pada atlet loncat indah.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah "Penelitian kuantitatif, dengan teknik analisis Quasi eksperimen karena berlandaskan pada filsafat positivisme. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel X (latihan *Handstand*) dengan variabel Y (Hasil *Entry*). Didalam penelitian ini data yang diperoleh melalui tes pengukuran terhadap semua variabel. Populasi penelitian ini adalah atlet loncat indah yang berjumlah 10 orang. Teknik yang digunakan pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Maka dalam penelitian ini adalah atlet loncat indah Sumatera Selatan yang berjumlah 10 orang. Dengan mempertimbangkan atlet yang dijadikan sampel sudah mampu melaksanakan teknik *entry*. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran awal (pretest) dan pengukuran akhir (Posttest) (Sugiyono, 2013:102). Tes dan pengukuran dalam penelitian ini dilaksanakan untuk mendapatkan data tentang hasil dari entry yang dilaksanakan dua kali yaitu pretest dan posttest dan perlakuannya sebanyak 16 kali. Hasil tes *entry* dicatat dalam penilaian Skala Peringkat yaitu;

Luar biasa : 10 poin

Baik sekali : 8,5 - 9,5 poin

Baik : 7.0 - 8.0 poin

Memuaskan : 5,0 - 6,5 poin

Kurang : 2,5 - 4,5 poin

Tidak memuaskan : 0,5 - 2,0 poin

Gagal : 0 poin

(Sumber: FINA 2017 – 2021)

Teknik analisis data yang digunakan menggunakan Uji beda mean dengan menggunakan Uji t dalam menghitung koefisien yaitu menghitung peningkatan nilai rata-rata pretest dengan posttest kecepatan renang gaya dada 50 meter agar lebih jelas dapat dilihat pada rumus berikut (Widiyanto, 2001:252): $t = \frac{\sum D}{\sqrt{n \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2 / n - 1}}$ Keterangan: $\sum D$ = Jumlah perbedaan antara setiap pasangan Adapun teknik analisa data dalam penelitian yang dijumlahkan dengan nilai t tabel jika dk-nya N-1 terhadap taraf signifikan 0.05. Jika nilai t hitung lebih besar dari pada nilai t tabel maka ada pengaruh terhadap hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uraian hasil dalam penelitian ini membahas rata-rata, standar deviasi, varians, nilai minimum dan maksimum, serta kenaikan rata-rata yang diperoleh dari hasil tes masuk yang telah diberikan. Hasil tes dicatat dan dihitung, kemudian dianalisis berdasarkan data penelitian menggunakan program IBM SPSS 1.6 yang akan diuraikan pada tabel 1.

Dari tabel 1. diketahui bahwa, Hasil pengukuran masuk sebelum diberi model pergerakanlatihan *entry*

(pre-test) memiliki rata-rata 3.600 dengan standar deviasi 0.5164, skor maksimal 4.0 dan skor minimal 2.5. Hasil pengukuran *entry* setelah diberi perlakuan latihan handstand (post-test) memiliki rata-rata 6.650 dengan standar deviasi 0.6258, skor maksimum 7.5 dan skor minimum 6.0. Perubahan hasil *entry* setelah diberi latihan *Handstand* (post-test) memiliki perubahan rata-rata 3.05, maksimum skor 3.5 dan skor minimal 3.5. Hasil ini menunjukkan hasil latihan *handstand* dapat memberikan perubahan *entry* 3.05. Dari hasil deskripsi di atas dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan hasil *entry* tes yang dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata pre-test yang menunjukkan nilai lebih rendah dari pada posttest. Artinya latihan *handstand* yang dilakukan berpengaruh terhadap peningkatan hasil *entry*.

Setelah populasi dinyatakan berdistribusi normal melalui normalitas dan uji homogenitas melalui uji homogenitas, kemudian dilanjutkan dengan uji t dengan tujuan mencari tahu keefektifan latihan *handstand* untuk hasil *entry* berdasarkan data yang diperoleh dari yang diberikan. Uji beda rata-rata (mean difference test) digunakan untuk analisis dalam penelitian ini adalah uji t (uji-t). Nilai yang digunakan dalam perhitungan t-test adalah pre-test dan nilai-nilai post-test.

Berdasarkan hasil uji statistik di atas diperoleh nilai t hitung -7.739, df = 19 dan p-value $0.00 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil *entry* atlet sebelum adanya perlakuan dan sesudah adanya perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *handstand* terhadap hasil *entry* atau dengan kata lain latihan *handstand* efektif dalam meningkatkan kemampuan *entry*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa bentuk latihan *entry* ini sangat efektif untuk meningkatkan hasil *entry* pada atlet loncat indah. *Handstand* merupakan bentuk latihan yang sangat diperlukan dikarenakan memerlukan keseimbangan tubuh, memperkuat otot lengan, sekaligus otot perut. Oleh karena itu latihan *handstand* ini sangat bagus untuk meningkatkan hasil *entry* pada atlet loncat indah.

Saran Peneliti sebagai berikut: 1) Dalam meningkatkan hasil *entry* pelatih dapat menggunakan latihan *handstand*, karena metode tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *entry* atlet. 2) Untuk pelatih sebagai sebuah metode dalam melatih untuk mendapatkan hasil *entry*, dan 3) Dikarenakan keterbatasan peneliti baik dari segi waktu, materi dan sampel, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dalam cakupan yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih banyak kepada Pengurus PRSI Provinsi Sumatera Selatan, Team Loncat Indah Sumatera Selatan dan Universitas Negeri Semarang.

REFERENSI

- Benjamin, D. (1999). The Basics of Competitive Diving and Its Injuries. *Clinics in Sports Medicine*.
- Celvin, J. (2014). Diving Officials Manual. *Fina Office*.
- Sahara, S. (2007). *Senam Dasar Untuk Pemula*, Penerbit Universitas Terbuka.
- Schembri, G. (1983). *Introductory Gymnastic: Australian Gymnastic Federation*.
- Sian, C. (2013). *An Examination of Learning Design in Elit Springboard Diving*. QUT.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Wang, Q. (2008). The Springboard Diving Techniques Analysis. *International Journal of Sport Science and Engineering*.