



J2IO

Jurnal Jendela Ilmu Olahraga



Kontribusi Latihan *Clapping Push-Up* Dan *Bridge* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Front Handspring* Pada Atlet Junior Putra Club Windy's Cabang Olahraga Senam Lantai

Monang Wantri Silitonga¹ & Zulfan Heri²
monangwantri001@gmail.com¹, zulfanheri5@gmail.com²

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi latihan *clapping push up* dan latihan *bridge* terhadap peningkatan kemampuan *front hand spring* pada atlet junior putra *club Windy's* Cabang Olahraga Senam Lantai. Permasalahan dalam penelitian ini adalah terdapat bahwa kemampuan *front handspring* yang dimiliki atlet masuk kedalam kategori (kurang). Ditambah lagi atlet tidak pernah mengikuti kejuaraan dikarenakan club senam lantai hanya terdapat 1 (satu) di kota medan (sumatera utara) yaitu club PERSANI yang dimana atlet yang berlatih baru berlatih 6-12 bulan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest posttest design*. Populasi pada penelitian ini seluruh atlet Windy's club PERSANI Kota Medan, sebanyak 25 orang dan sampel berjumlah 8 orang dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Terdapat kontribusi latihan *clapping push-up* yang tidak signifikan terhadap peningkatan kemampuan *front hand spring*. Dengan Perbandingan Determinasi data *pre-test* sebesar 0,18% dan determinasi *post-test* sebesar 4,61% maka didapat perbandingan sebesar 4,43%. (2) Terdapat kontribusi latihan *bridge* yang tidak signifikan terhadap peningkatan kemampuan *front hand spring*. Dengan perbandingan determinasi data *pre-test* sebesar 20,00% dan determinasi data *post-test* sebesar 31,27% maka didapat perbandingan sebesar 11,27% (3) Terdapat kontribusi secara bersamaan melalui latihan *clapping push-up* dan *bridge* yang tidak signifikan terhadap peningkatan kemampuan *front hand*. Dengan perbandingan determinasi data *pre-test* sebesar 63,62% dan determinasi data *post-test* sebesar 56,88 % maka didapat perbandingan sebesar 6,74%.

Kata Kunci : Latihan, *Clapping Push-Up*, *Bridge*, *Front Handspring*.

Contribution of Clapping Push-Up and Bridge Exercises to Increasing Front Capability Handspring in Men's Junior Athletes Windy's Club Sports Branch Gymnastics

Abstract: *The aim of this research is to determine the contribution of clapping push ups and bridge exercises to improving front hand spring ability in male junior athletes at Windy's Floor Gymnastics Club. The problem in this research is that the athlete's front handspring ability falls into the (deficient) category. In addition, athletes have never participated in championships because there is only 1 (one) floor exercise club in the city of Medan (North Sumatra), namely the PERSANI club, where the athletes who train have only been training for 6-12 months. This research uses an experimental method with a one group pretest posttest design. The population in this study were all Windy's Club PERSANI Medan City athletes, totaling 25 peoples and a sample of 8 peoples with sampling using a purposive sampling technique. The data analysis technique uses statistical regression analysis. The results of the study showed that (1) There was an insignificant contribution from the clapping push-up exercise to increasing front hand spring ability. With a comparison of pre-test data determination of 0.18% and post-test determination of 4.61%, a comparison of 4.43% is obtained. (2) There is an insignificant contribution from bridge training to increasing front hand spring ability. By comparing the pre-test data determination of 20.00% and the post-test data determination of 31.27%, a comparison of 11.27% is obtained. (3) There was a simultaneous contribution through the clapping push-up and bridge exercises which was not significant towards increasing front hand ability. By comparing the pre-test data determination of 63.62% and the post-test data determination of 56.88%, a comparison of 6.74% is obtained.*

Keywords: *Latihan, Clapping Push-Up, Bridge, Front Handspring.*

PENDAHULUAN

Olahraga itu adalah suatu aktifitas fisik yang terencana dan teratur, serta dilakukan secara rutin, serta bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran fisik. Kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang akan dapat melakukan kegiatan setiap harinya tanpa mengalami kelelahan yang berlebih, serta bila terjadi keadaan darurat di pekerjaannya masih bisa ditangani sendiri. Itu sebabnya biasakan melakukan aktifitas fisik serta jadikan itu kebutuhan setiap harinya (Hariadi:2009).

Salah satu cabang terkenal di dunia olahraga, yaitu senam (*gymnastics*). Senam merupakan bentuk latihan tubuh yang dirancang dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, serta mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Bentuk latihan tubuh di (senam) dilakukan di lantai/ menggunakan alat, memiliki fungsi meningkatkan *endurance*, *strength*, kelentukan, *flexibility*, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh.

Menurut (Hidayat, 2004:1) mengungkapkan bahwa senam berarti bentuk latihan tubuh di lakukan secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani. Sedangkan menurut (Kemendikbud, 2003:173) mengatakan bahwa senam lantai memiliki istilah yaitu bentuk gerakan pembelajaran yang dilaksanakan dilantai. Sehingga matra jadi alat yang digunakan pada senam lantai. Senam lantai sering disebut juga pembelajaran bebas, sebab tidak menggunakan benda atau alat saat melakukannya, tujuan dari pada senam lantai yaitu untuk meningkatkan kemampuan gerakan senam lantai.

Menurut (Mahendra, 2001: 12-13) mendefinisikan senam merupakan suatu latihan tubuh yang dilakukan secara sistematis, dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menambah nilai-nilai mental spiritual. Sedangkan menurut (werner -Mahendra, 2001: 3) mengatakan senam juga bentuk latihan tubuh dilantai guna meningkatkan *strength*, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi serta kontrol penuh.

Senam *artistic* merupakan nomor pada cabang olahraga senam yang populer pada pergelaran olimpiade. Gerakan yang diperlombakan pada senam *artistic* yaitu gerakan *front handspring*. Berdasarkan pada hasil observasi serta pengamatan yang dilakukan di Club Windy's terhadap atlet *junior* putra pada olahraga senam lantai PERSANI kota medan, Diketahui bahwa atlet layak untuk diteliti, sehingga dilakukan *pretest* (pengambilan tes awal).

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan kepada Bpk, Syarizal (pelatih), di gedung senam prof. Drs. Jepta Hutabarat. Peneliti menemukan beberapa kesalahan pada gerakan yang di peragakan oleh atlet senam pada saat latihan, tetapi disini fokus dari peneliti hanya pada gerakan *front handspring*, kesalahan tersebut terlihat pada saat gerakan gerakan *front handspring* yang dilakukan tidak sempurna hingga gagal, dapat dikoreksi seperti pendaratan yang tidak seimbang, serta badan terhempas keras dilantai hal ini terjadi karena tolakan terlalu jauh. Setelah observasi selesai, dapat disimpulkan bahwa atlet tidak terlalu menguasai gerakan *front handspring* dengan baik, sehingga hal tersebut akan berdampak buruk bagi fisik atlet, atlet akan mengalami cedera. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian sehingga *problem* yang di miliki dapat terselesaikan.

Hal ini terjadi dikarenakan kurang lenturnya badan seorang atlet senam dan kurangnya kekuatan otot lengan saat melakukan tolakan dan tumpuan. Sehingga pelatih ingin meningkatkan kemampuan *front handspring* yang perlu kelentukan ekstra. Dengan latihan kelentukan dan latihan otot lengan yang diberikan diharapkan dapat mengurangi rasa bosan atlet saat latihan kelentukan dan latihan kekuatan otot lengan. Oleh karena itu harus lebih lagi dalam membuat program berupa latihan kekuatan otot lengan dan latihan kelentukan dalam meningkatkan kemampuan senam lantai, khususnya kemampuan gerakan *front handspring* itu sendiri.

Berdasarkan observasi serta pengamatan yang dilakukan (wawancara) terhadap pelatih, sehingga dilakukan *pretest*, dapat disimpulkan bahwa kemampuan *front handspring* yang dimiliki atlet masuk kedalam kategori (kurang), ditambah *club* senam lantai hanya ada di PERSANI Kota Medan (Sumatera Utara), hal ini menjadikan mereka sebagai perwakilan Provinsi pada *event* olahraga nasional, sehingga diwajibkan memberikan yang terbaik dan sempurna, tetapi melihat dari hasil *pretest* menyatakan bahwa hasil *pretest* tertinggi hanya masuk kedalam kategori baik.

Dari pernyataan di atas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan memberikan program latihan untuk meningkatkan senam khususnya kemampuan *front handspring*, penilaian *front handspring* yang benar adalah pada saat melakukan *front handspring* posisi badan harus tegak lurus dengan tangan lurus keatas, dan atlet dapat mengontrol bagian tubuh hingga diam dalam waktu kurang lebih 3 detik sebelum melanjutkan ke gerakan lain.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh candra, 2013 dengan judul: kontribusi kekuatan tungkai, *power* lengan, kekuatan perut, dan kelentukan terhadap kemampuan *front handspring*. Tujuan penelitian, untuk mengetahui besaran kontribusi kekuatan tungkai, *power* lengan, kekuatan perut dan kelentukan terhadap kemampuan *front handspring*. Hasil penelitian ditemukan kontribusi yang besar terhadap gerakan *front handspring*. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Defri, 2021 dengan judul: perbedaan pengaruh daya ledak kekuatan otot lengan dan latihan kelenturan ditinjau dari proporsi latihan terhadap kemampuan *front handspring* atlet senam *club* senam Pt. Semen Padang. Tujuan penelitian untuk melihat perbedaan pengaruh dari daya ledak, kekuatan otot, dan latihan kelenturan terhadap gerakan *front handspring*.

Berdasarkan data diatas maka dapat disimpulkan bahwasanya penelitian ini sejalan atau searah dengan hasil penelitian sebelumnya.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode *experimen* dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran yang tujuannya untuk mengungkapkan suatu gambaran secara sistematis, faktual dan akurat tentang fenomena yang diteliti. Desain penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif menggunakan metode *pre-eksperimental design tips one group pretest-posttest*. Menurut (Arikunto, 2010:14) mengatakan bahwa *one group pretest posttest design* merupakan kegiatan penelitian yang dilakukan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan lalu dilakukan tes akhir (*posttest*) dapat disimpulkan bahwa hasil perlakuan dapat dilihat dengan cara membandingkan *posttest* dengan *pretest*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kontribusi latihan *clapping push up* dan latihan *bridge* terhadap peningkatan kemampuan *front hand spring* pada atlet junior putra club Windy's Cabang Olahraga Senam Lantai.

Penelitian ini dilaksanakan di PERSANI, gedung senam Prof. Jebta Hutabarat, yang berada di jalan Stadion Teladan, No.22. Teladan Barat, Kecamatan Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara. Populasi penelitian ini seluruh atlet Windy's club PERSANI Kota Medan, sebanyak 25 orang yang terdiri dari 14 (orang) putra, 11 (orang) putri. Menurut (Sugiyono, 2013:80) mengatakan populasi ialah wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek yang dipenuhi kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulan. Sampel diambil dengan teknik *sampling (purpose sampling)* penarikan sampel bersyarat sebanyak 8 orang. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu tes power otot lengan dan tes kelentukan. Data yang diperoleh dari 3 tes pengukuran terhadap 8 orang sampel, yang akan dianalisis.

Hipotesis dalam penelitian ini ialah

Hipotesis Statistik Pertama

H_0 : tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *clapping push up* terhadap peningkatan kemampuan *front handspring* pada atlet junior putra club Windy's cabang olahraga senam lantai PERSANI Kota Medan. ($H_0: \mu_1 \leq \mu_2$)

H_a : Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *clapping push up* terhadap peningkatan kemampuan *front handspring* pada atlet junior putra club Windy's cabang olahraga senam lantai PERSANI Kota Medan. ($H_a : \mu_1 > \mu_2$).

Hipotesis Statistik Kedua

Ho : Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *bridge* terhadap peningkatan kemampuan *front handspring* pada atlet junior putra *club* Windy's cabang olahraga senam lantai PERSANI Kota Medan. (Ho:Ho : $\mu_1 \leq \mu_2$).

Ha : Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *bridge* terhadap peningkatan kemampuan *front handspring* pada atlet junior putra *club* Windy's cabang olahraga senam lantai PERSANI Kota Medan. (Ha : Ha : $\mu_1 \geq \mu_2$).

Uji Hipotesis Statistik Ketiga

Ho : Tidak terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *clapping push up* dan latihan *bridge* terhadap peningkatan kemampuan *front handspring* pada atlet junior putra *club* Windy's cabang olahraga senam lantai PERSANI Kota Medan. (Ho:Ho : $\mu_1 \leq \mu_2$).

Ha : Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *clapping push up* dan latihan *bridge* terhadap peningkatan kemampuan *front handspring* pada atlet junior putra *club* Windy's cabang olahraga senam lantai PERSANI Kota Medan. (Ha : Ha : $\mu_1 \geq \mu_2$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum nantinya melakukan pengujian parametrik/ pengujian hipotesis (regresi) terdapat beberapa syarat salah satunya uji normalitas data, sebuah data harus berdistribusi normal pada pengujian normalitas. Data sampel penelitian yang normal adalah syarat penggunaan statistik untuk pengujian hipotesis. Pada penelitian ini pengujian normalitas data yang digunakan yaitu *lilifors* dengan cara membandingkan L_{hitung} dengan L_{tabel} yang dimana jika $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka Ho diterima dan Ha ditolak dengan kesimpulan bahwa data berdistribusi normal, sehingga dapat dilanjutkan pada analisis statistik berikutnya.

Tabel 1. Normalitas Data *Pretest*

Variabel	Rata-rata & Standar deviasi	L_{hitung}	L_{tabel}	α	Keterangan
Data <i>pretest Medicine Ball</i>	50 10,0003	0,1943	0,285	0,05	Normal
Data <i>pretest</i> kelentukan	50,0013 10,0011	0,1532	0,285	0,05	Normal
Data <i>pretest Front handspring</i>	50 10,0003	0,2349	0,285	0,05	Normal

Tabel 2. Normalitas Data *post-test*

Variabel	Rata-rata & Standar deviasi	L _{hitung}	L _{tabel}	α	Keterangan
Data <i>posttest Medicine Ball</i>	50	0,2157	0,285	0,05	Normal
	9,9997				
Data <i>Posttest kelentukan</i>	50,0013	0,1507	0,285	0,05	Normal
	10,0011				
Data <i>posttest Front handspring</i>	50	0,1700	0,285	0,05	Normal
	10,001				

Tabel 3. Uji Homogenitas Varians (UJI F)

Variabel	Rata-rata & Standar deviasi	F _{hitung}	F _{tabel}	A	Ket
Data <i>Pre-test dan Post test Medicine ball</i>	$\bar{x} = 50,00$	1,00	3,97	0,05	Homogen
	$S_x = 10,0003$				
	$S_y = 9,9997$				
Data <i>Pre-test dan Post Test Kelentukan</i>	$\bar{x} = 50,00$	1,00	3,97	0,05	Homogen
	$S_x = 10,0011$				
	$S_y = 10,0011$				
Data <i>Pre-test dan Post test Front handspring</i>	$\bar{x} = 50,00$	1,00	3,97	0,05	Homogen
	$S_x = 10,0003$				
	$S_y = 9,9910$				

Uji homogenitas varian (Uji F) antara data *pre-test* dan *post-test Medicine ball* didapat $F_{hitung} = 1,00$ dan diketahui bahwa $V_1 = 8-1=7$ sedangkan $V_2=8-1=7$ sehingga didapat $F_{0,05(7;7)}=0,397$ pada taraf signifikan 5% atau sebesar 0,05, maka $F_{hitung} < F_{tabel}$, sehingga H_0 (hipotesis nol) diterima dan H_a (hipotesis alternatif) ditolak, didapatkan kesimpulan bahwa data berasal dari varians yang Homogen.

Uji homogenitas varian (Uji F) antara data *pre-test* dan *post-test kelentukan* didapat $F_{hitung} = 1,00$ dan diketahui bahwa $V_1 = 8-1=7$ sedangkan $V_2=8-1=7$ sehingga didapat $F_{0,05(7;7)}=0,397$ pada taraf signifikan sebesar 5% atau sebesar 0,05, maka $F_{hitung} < F_{tabel}$, sehingga H_0 (hipotesis nol) diterima dan H_a (hipotesis alternatif) ditolak, didapatkan kesimpulan bahwa data berasal dari varians yang Homogen.

Uji homogenitas varian (Uji F) antara data *pre-test* dan *post-test kemampuan Front handspring* didapat $F_{hitung} = 1,00$ dan diketahui bahwa $V_1 = 8-1=7$ sedangkan $V_2=8-1=7$ sehingga didapat $F_{0,05(7;7)}=0,397$ pada taraf signifikan sebesar 5% atau sebesar 0,05, maka $F_{hitung} < F_{tabel}$, sehingga H_0 (hipotesis nol) diterima dan H_a (hipotesis alternatif) ditolak, didapatkan kesimpulan bahwa data berasal dari varians yang Homogen.

Hipotesis pertama yaitu terdapatnya kontribusi dari latihan *clapping push-up* terhadap peningkatan kemampuan gerakan *front handspring* pada atlet junior putra Club Windy's cabang olahraga senam lantai PERSANI kota medan. Hasil pengujian dengan uji regresi linear sederhana terhadap variabel latihan *clapping push-up* (X_1) terhadap peningkatan kemampuan gerakan *front handspring*, hasil data disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Pengujian Hipotesis I Data *Pretest*

Variabel	Persamaan Regresi	Keberartian Regresi		Kelinieran Regresi		Koefisien Determinasi	α	R
		F _{hitung}	F _{tabel}	F _{hitung}	F _{tabel}			
X ₁ dan Y	Y= 47,90 + 0,042 X ₁	0,011	5,99	∞	234	0,18%	0,05	0,042

Tabel 5. Pengujian Hipotesis I Data *Posttest*

Variabel	Persamaan Regresi	Keberartian Regresi		Kelinieran Regresi		Koefisien Determinasi	α	R
		F _{hitung}	F _{tabel}	F _{hitung}	F _{tabel}			
X ₁ dan Y	Y= 39,30 + 0,214 X ₁	0,290	5,99	1,210	234	4,61%	0,05	0,214

Hipotesis kedua yaitu terdapatnya kontribusi dari latihan *bridge* terhadap peningkatan kemampuan gerakan *front handspring* pada atlet junior putra Club Windy's cabang olahraga senam lantai PERSANI kota Medan. Hasil pengujian dengan uji regresi linear sederhana terhadap variabel latihan *bridge* (X_2) terhadap peningkatan kemampuan gerakan *front handspring*, hasil data disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 6. Pengujian Hipotesis Kedua Data *Pretest*

Variabel	Persamaan Regresi	Keberartian Regresi		Kelinieran Regresi		Koefisien Determinasi	α	R
		F _{hitung}	F _{tabel}	F _{hitung}	F _{tabel}			
X ₁ dan Y	Y= 27,637 + 0,447X ₂	1,501	5,99	-0,048	234	20,00%	0,05	0,4473

Tabel 7. Pengujian Hipotesis Kedua data *Posttest*

Variabel	Persamaan Regresi	Keberartian Regresi		Kelinieran Regresi		Koefisien Determinasi	α	R
		F _{hitung}	F _{tabel}	F _{hitung}	F _{tabel}			
X ₁ dan Y	Y= 22,092 + 0,559X ₂	2,730	5,99	0,079	234	31,27%	0,05	0,5592

Hipotesis ketiga yaitu terdapatnya kontribusi dari latihan *clapping push up* dan latihan *bridge* terhadap peningkatan kemampuan gerakan *front handspring* pada atlet junior putra Club Windy's cabang olahraga senam lantai PERSANI kota Medan. Hasil pengujian dengan uji regresi linear berganda terhadap variabel latihan *clapping push up* (X_1) dan variabel latihan *bridge* (X_2) terhadap peningkatan kemampuan gerakan *front handspring*, hasil data disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 8. Pengujian Hipotesis Ketiga Data *Pretest*

Variabel	Persamaan Regresi	Keberartian Regresi	
		Fhitung	Ftabel
X ₁ dan X ₂ Terhadap Y	$Y = 36,83 - 1,28X_1 + 1,54X_2$	4,3722	5,99
	Koefisien Determinasi	R	α
	63,62%	0,79763	0,05

Tabel 9. Pengujian Hipotesis ketiga Data *Posttest*

Variabel	Persamaan Regresi	Keberartian Regresi	
		Fhitung	Ftabel
X ₁ dan X ₂ Terhadap Y	$Y = 29,18 - 0,97X_1 + 1,389X_2$	3,297	5,99
	Koefisien Determinasi	R	α
	56,88%	0,7542	0,05

Pada pembahasan hasil penelitian dan menganalisis hasil dari penelitian yang telah dilakukan. Penelitian ini berjudul kontribusi latihan *clapping push up* dan *bridge* terhadap peningkatan kemampuan *front handspring* pada atlet junior putra Club Windy's cabang olahraga senam lantai PERSANI Kota Medan, yang telah dilakukan sesuai metodologi penelitian yang ditetapkan dan dianalisis secara mendalam agar dapat mudah di pahami lebih baik lagi.

Hasil dari pengujian Hipotesis Pertama, pada data pretest diketahui bahwa terdapat kontribusi dari tes *medicine ball* terhadap peningkatan kemampuan gerakan *front handspring* pada atlet junior putra Club Windy's PERSANI kota medan. Persamaan regresi sederhana pada pengujian hipotesis pertama data pretest ini yaitu $Y=47,90 + 0,042 X_1$, dan selanjutnya hasil dari pengujian keberartian regresi yang menyatakan bahwa dikarenakan $F_{hitung}=0,011 < F_{tabel}=5,99$, ini berarti harga $F_{hitung} < F_{tabel}$, sehingga hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak, dengan demikian F_{hitung} (regresi) adalah tidak signifikan (tidak berarti). Selanjutnya pada data posttest diketahui bahwa terdapat kontribusi dari latihan *clapping push-up* terhadap

peningkatan kemampuan gerakan *front handspring* pada atlet junior putra Club Windy's PERSANI kota medan. Persamaan regresi sederhana pada pengujian hipotesis pertama data posttest ini yaitu $Y=39,30 + 0,214 X_1$ dan selanjutnya hasil dari pengujian keberartian regresi yang menyatakan bahwa dikarenakan $F_{hitung}=0,290 < F_{tabel}=5,99$, ini berarti harga $F_{hitung} < F_{tabel}$, sehingga hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak, dengan demikian F_{hitung} (regresi) adalah tidak signifikan (tidak berarti). Selanjutnya setelah dilakukan perbandingan kontribusi antara hipotesis pertama data pretest sebesar (0,18%) dan posttest sebesar (4,61%), menunjukkan bahwa terdapat perbandingan besaran kontribusi yang diberikan setelah dilakukan program latihan, peningkatan besaran kontribusi yang diberikan antara hipotesis data pretest dan posttest yaitu sebesar 4,43%.

Latihan *clapping push up* memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan gerakan *front handspring* yang dimiliki atlet junior putra Club Windy's cabang olahraga senam lantai PERSANI kota Medan. Hal ini dikarenakan latihan *clapping push up* merupakan latihan yang untuk meningkatkan daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet, pernyataan ini didukung oleh dari (Syariofeddi et al., 2020) menyatakan bahwa *clapping push-up* (push-up tepuk) melatih *daya ledak* pada lengan serta dada. Latihan *clapping push-up* ini ialah latihan meningkatkan daya ledak otot lengan, dimana untuk meningkatkan kemampuan gerakan *front handspring* dibutuhkan power otot lengan, kelentukan, keseimbangan dan koordinasi. Hal ini didukung oleh pendapat ahli yaitu (Handayani, 2017) menyatakan bahwa *front handspring* dapat dipengaruhi dari beberapa faktor antara lain daya ledak otot lengan, kelentukan pinggang, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, daya ledak otot bahu, program latihan, percaya diri atlet, sarana dan prasarana serta motivasi. Dengan dibutuhkannya daya ledak otot lengan yang besar, hal itulah yang mendasari peneliti mengambil latihan ini untuk meningkatkan daya ledak otot lengan. Hal ini dapat dilihat pada hasil statistik yang menunjukkan bahwa latihan *clapping push up* memberikan kontribusi sebesar 4,61% terhadap peningkatan kemampuan gerakan *front handspring* atlet junior putra Club Windy's cabang olahraga senam lantai PERSANI kota Medan.

Hasil dari pengujian Hipotesis Kedua, pada data pretest diketahui bahwa terdapat kontribusi dari tes kelentukan terhadap peningkatan kemampuan gerakan *front handspring* pada atlet junior putra Club Windy's PERSANI kota medan. Persamaan regresi sederhana pada pengujian hipotesis kedua data pretest ini yaitu $Y=27,63 + 0,447 X_2$ dan selanjutnya hasil dari pengujian keberartian regresi yang menyatakan bahwa dikarenakan $F_{hitung}=1,501 < F_{tabel}=5,99$,

ini berarti harga $F_{hitung} < F_{tabel}$, sehingga hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak, dengan demikian F_{hitung} (regresi) adalah tidak signifikan (tidak berarti). Selanjutnya pada data posttest diketahui bahwa terdapat kontribusi dari latihan *bridge* terhadap peningkatan kemampuan gerakan *front handspring* pada atlet junior putra Club Windy's cabang olahraga senam lantai PERSANI kota Medan. Hipotesis kedua ini memiliki persamaan regresi sederhana yaitu $Y = 22,092 + 0,559X_2$. dan selanjutnya hasil dari pengujian keberartian regresi yang menyatakan bahwa dikarenakan $F_{hitung} = 2,730 < F_{tabel} = 5,99$, ini berarti harga $F_{hitung} < F_{tabel}$, sehingga hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak, dengan demikian F_{hitung} (regresi) adalah tidak signifikan (tidak berarti), Selanjutnya setelah dilakukan perbandingan kontribusi anatara hipotesis kedua data pretest sebesar (20,00%) dan posttest sebesar (31,27%), menunjukkan bahwa terdapat perbandingan besaran kontribusi yang diberikan setelah dilakukan program latihan, peningkatan besaran kontribusi yang diberikan antara hipotesis data pretest dan posttest yaitu sebesar 11,27%.

Latihan *bridge* yang dilakukan selama 6 minggu terbukti dapat meningkatkan kelentukan yang dimiliki dari atlet hal ini dapat dilihat dari besaran kontribusi yang dihasilkan dari latihan *bridge* terhadap kemampuan gerakan *front handspring*. Latihan *bridge* merupakan latihan *bridge* yang dimana latihan ini berguna/berfungsi untuk melatih kelentukan yang dimiliki atlet, dengan melakukan latihan kelentukan maka dengan itu sedikit membantuk dalam melakukan gerakan *front handspring*. Pernyataan ini di dukung oleh pendapat ahli yaitu Syamsir Aziz (1999:55) pada (Handayani, 2017) menyatakan bahwa koordinasi gerakan yang baik membutuhkan keterampilan lainnya yaitu: Daya Ledak (Daya ledak) otot, daya Tahan (*endurance*), fleksibilitas, keseimbangan dan koordinasi. Dengan melakukan melatih kelentukan dengan cara latihan *bridge* dapat meningkatkan keberhasilan dalam melakukan gerakan *front handspring*, hal ini didukung dengan kontribusi yang sudah diberikan dari latihan *bridge* terhadap peningkatan kemampuan gerakan *front handspring* pada atlet junior putra Club Windy's cabang olahraga senam lantai PERSANI kota Medan.

Hasil dari pengujian Hipotesis Ketiga, pada data pretest diketahui bahwa terdapat kontribusi dari tes *medicine ball* dan tes kelentukan terhadap peningkatan kemampuan gerakan *front handspring* pada atlet junior putra Club Windy's PERSANI kota medan. Persamaan regresi sederhana pada pengujian hipotesis kedua data pretest ini yaitu $Y = 36,82 - 1,279 X_1 + 1,542 X_2$ dan selanjutnya hasil dari pengujian keberartian regresi yang menyatakan bahwa dikarenakan $F_{hitung} = 4,37 < F_{tabel} = 5,99$, ini berarti harga $F_{hitung} < F_{tabel}$, sehingga hipotesis nol

(Ho) diterima dan hipotesis alternatif (Ha) ditolak, dengan demikian F_{hitung} (regresi) adalah tidak signifikan (tidak berarti). Pada data posttest diketahui bahwa terdapat kontribusi dari latihan *clapping push up* dan latihan terhadap peningkatan kemampuan gerakan *front handspring* pada atlet junior putra Club Windy's PERSANI kota medan. Persamaan regresi sederhana pada pengujian hipotesis kedua data posttest ini yaitu $Y = 29,18 - 0,97X_1 + 1,389X_2$ dan selanjutnya hasil dari pengujian keberartian regresi yang menyatakan bahwa dikarenakan $F_{hitung}=3,297 < F_{tabel}=5,99$, ini berarti harga $F_{hitung} < F_{tabel}$, sehingga hipotesis nol (Ho) diterima dan hipotesis alternatif (Ha) ditolak, dengan demikian F_{hitung} (regresi) adalah tidak signifikan (tidak berarti).

Selanjutnya setelah dilakukan perbandingan kontribusi anatara hipotesis ketiga data pretest sebesar (63,62%) dan posttest sebesar (56,88%), menunjukkan bahwa terdapat perbandingan besaran kontribusi yang diberikan setelah dilakukan program latihan, ternyata terjadi penurunan besaran kontribusi yang diberikan antara hipotesis data pretest dan posttest yaitu sebesar 6,74%

Dapat dijelaskan bahwa terdapat kontribusi secara bersama-sama dari latihan *clapping push up* dan latihan *bridge* terhadap peningkatan kemampuan gerakan *front handspring* pada atlet junior putra Club Windy's cabang olahraga senam lantai PERSANI kota Medan. Hal ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan keberhasilan dalam gerakan *front handspring* dibutuhkan juga peningkatan faktor kondisi fisik yaitu daya ledak otot lengan dan kelenturan, kedua kondisi fisik ini dapat di tingkatkan dengan melakukan latihan *clapping push up* dan *bridge* seperti yang sudah banyak dijelaskan pada bagian diatas serta di dukung dengan pengujian statistik yang menunjukkan seberapa persen kontribusi dari setiap latihan tersebut. Kedua faktor kondisi fisik ini tidak boleh dilupakan dalam penerapan program latihannya, dikarenakan kedua faktor kondisi fisik tersebut saling berkesinambungan dalam peningkatan kemampuan gerakan *front handspring*. Menurut (Handayani, 2017) mengatakan Untuk memperindah gerakan *Front handspring* agar gerakan lebih cepat dan tepat, kondisi yang akan terlihat adalah Daya ledak bagian otot lIengan. daya ledak otot lengan sangat dibutuhkan sekali. Sehingga kelenturan itu perlu latihannya akan ditingkatkan, metode dan rangkaian latihan secara continuue dan teratur.

Adapun beberapa hal yang dapat mempengaruhi dalam peningkatan kemampuan gerakan *front handspring* selain penerapan program latihan yang telah diterapkan dalam latihan, ada beberapa variabel lain diantaranya bakat atlet, minat atlet, motivasi atlet dalam berlatih, aktivitas atlet diluar latihan, asupan makanan yang dikonsumsi atlet.

KESIMPULAN

Dari hasil pengujian hipotesis yang sudah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan yaitu, Terdapat kontribusi latihan *clapping push-up* terhadap peningkatan kemampuan *Front Handspring* pada atlet junior putra Club Windy's cabang olahraga senam lantai PERSANI kota Medan. Terdapat kontribusi latihan *Bridge* terhadap peningkatan kemampuan *Front Handspring* pada atlet junior putra Club Windy's cabang olahraga senam lantai PERSANI kota Medan. Terdapat kontribusi secara bersamaan melalui latihan *clapping push-up* dan *bridge* terhadap peningkatan kemampuan *Front Handspring* pada atlet junior putra Club Windy's cabang olahraga senam lantai PERSANI kota Medan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Dekolah Dasar Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan*. Jakarta: Depdiknas Ditjen Dikdasmen
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Dispora. (2004). *Petunjuk Olahraga Senam*. Jakarta
- Handayani, S. G. (2017). *Tinjauan Keterampilan Front Handspring Atlet Senam Lantai PT. Semen Padang*. *Jurnal Sporta Sainika*, 3(1), 310–316.
- Handayani, S. G. (2018). *Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Front Handspring Atlet Senam Lantai*. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 3(1), 23. <https://doi.org/10.5614/10.5614/jskk.2018.3.1.6>
- Hariadi. *Aktivitas Fisik Atau Olahraga Yang Aman Untuk Kesehatan Dan Kesegaran Jasmani*. Gener Kampus. 2009;2 (April):104-121. Doi:10.1093/Aob/Mci211
- Hidayat, Y. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfaberta.
- Syariofeddi, E. W., Wira Kusumah, D. W. C., & Novijayanti, N. (2020). *Pengaruh Latihan Clapping Push Up Dan Decline Push Up Terhadap Power Otot Lengan Pada Atlet Tarung Derajat Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2020*. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 5(5), 1–5. <https://doi.org/10.36312/jupe.v5i5.1146>