

1. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Handspring merupakan gerakan yang dilakukan dengan bertumpu pada kedua tangan di lantai disertai tolakan atau lemparan satu kaki dari belakang ke arah depan atas dan mendarat atas dua kaki, sehingga berdiri tegak (Mahendra Agus, 2000:48). Handspring merupakan unsur keterampilan gerak manipulatif, selain unsur kelincahan untuk menolak serta melecut di udara, juga didukung pula oleh unsur kelentukan dan kecepatan berlari secara maksimal (*explosive*).

Bila diuraikan maka secara garis besar gerakan handspring memiliki keterkaitan gerak dengan *handstand*, *roll kip*, lompat harimau dan *round off*. Gerakan tersebut mengandung unsur-unsur akrobatik serta dibutuhkan keberanian dari dalam diri untuk melakukannya. Oleh sebab itu gerakan handspring diklasifikasikan sebagai gerakan akrobatik atau tumbling. Akrobatik dicirikan dengan gerakan yang banyak memanfaatkan kelentukan dan membutuhkan unsur keseimbangan, sedangkan tumbling mengandung arti cepat dan meledak. Hal ini sesuai pendapat Margono Agus (2009) bahwa, tumbling atau akrobatik adalah suatu ketangkasan yang merupakan gerak putar

pada proses-proses tubuh. Pada saat badan berputar, bila tangan bertumpu pada dua tangan terjadilah gerakan seperti handspring.

Dari pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa gerak handspring bisa dikategorikan sebagai gerakan yang kompleks, yang membutuhkan unsur-unsur pendukung antara lain aspek yang berupa teknik (awalan, pelaksanaan, sikap di udara dan sikap akhir atau mendarat), aspek fisik meliputi (kekuatan tungkai, power lengan, kekuatan perut dan kelentukan), dan juga aspek psikologis yang berupa (keberanian dan semangat).

Pembelajaran handspring ini merupakan salah satu unsur gerak yang terdapat dalam pelajaran senam lantai, karena itu merupakan materi gerak artistik dengan berbagai variasi gerak yang perlu diberikan sejak usia dini (Sekolah Dasar), dengan tujuan agar seseorang dapat melakukan handspring dengan baik, juga memberikan pelajaran dari aspek mental yaitu keberanian. Karna dalam handspring terdapat rangkaian gerak senam lantai yang perlu dikuasai guna menunjang gerakan handspring tersebut.

Dari penjelasan di atas, handspring memiliki gerakan yang berangkai sehingga apabila seseorang akan melakukan gerakan handspring maka perlu berlatih gerakan yang tersusun secara bertahap dan sistematis antara lain dimulai dengan latihan lompat harimau (digunakan untuk menolak dengan power lengan serta melatih mental seseorang), kemudian roll kip (digunakan dalam melentingkan tubuh saat di udara dan melatih kekuatan perut saat handspring)

dan dilanjutkan dengan round off (sebagai penunjang saat di udara dan saat mendarat guna melatih kekuatan tungkai), kemudian hand stand (untuk melatih kekuatan lengan dan perut).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada mahasiswa putra penjaskes angkatan 2013 FKIP Universitas Lampung salah satu materi senam lantai yang menarik untuk dikaji lebih mendalam yakni *handspring*. Keberhasilan pembelajaran *handspring* sangat dipengaruhi berbagai faktor salah satunya adalah kesiapan fisik seperti kekuatan tungkai untuk menolak kaki saat awalan, power lengan untuk penumpu serta pelecut badan saat di udara, kekuatan perut untuk melentingkan badan saat persiapan mendarat dan kelentukan untuk mencapai sudut lenting tubuh secara biomekanik gerakan *handspring* dan juga faktor psikologis atau mental seseorang. Bagaimanapun fisik yang terlatih dengan baik tanpa didukung aspek keberanian maka pelaksanaan *handspring* tidak akan berhasil. Sedangkan faktor yang paling dominan adalah teknik dan sistematis gerakan *handspring*, yakni awalan, tindakan saat di udara dan mendarat.

Namun, berdasarkan hasil pengamatan tersebut penulis menganggap faktor yang paling dominan untuk keberhasilan *handspring*, yakni aspek teknik dan fisik yang meliputi, kekuatan tungkai, power lengan, kekuatan perut dan kelentukan sehingga mendorong penulis untuk melakukan penelitian tentang seberapa besar “kontribusi kekuatan tungkai, power lengan, kekuatan perut, dan kelentukan terhadap kemampuan *handspring*.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas terdapat masalah yang dapat diidentifikasi, antara lain :

- 1) Kurang sempurnanya kemampuan gerak yang dilakukan oleh mahasiswa akan keberhasilan handspring pada saat pelaksanaan yang kurang memperhatikan unsur kondisi fisik seperti kekuatan tungkai, power lengan, kekuatan perut, dan kelentukan.
- 2) Masih banyak mahasiswa yang sangat kesulitan melakukan handspring.
- 3) Belum diketahuinya kondisi fisik yang paling dominan dalam pelaksanaan handspring.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas, maka dalam penelitian ini peneliti hanya membatasi masalah pada :

1. Kontribusi kekuatan tungkai, power lengan, kekuatan perut, dan kelentukan terhadap kemampuan handspring.
2. Hasil yang diteliti pada kontribusi kekuatan tungkai, power lengan, kekuatan perut, dan kelentukan terhadap kemampuan handspring.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang di kemukakan, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi kekuatan tungkai terhadap kemampuan handspring pada mahasiswa penjaskes angkatan 2013 FKIP Universitas Lampung?

2. Seberapa besar kontribusi power lengan terhadap kemampuan handspring pada mahasiswa penjaskes angkatan 2013 FKIP Universitas Lampung?
3. Seberapa besar kontribusi kekuatan perut terhadap kemampuan handspring pada mahasiswa penjaskes angkatan 2013 FKIP Universitas Lampung?
4. Seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap kemampuan handspring pada mahasiswa penjaskes angkatan 2013 FKIP Universitas Lampung?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Besarnya kontribusi kekuatan tungkai terhadap kemampuan handspring pada mahasiswa penjaskes angkatan 2013 FKIP Universitas Lampung.
2. Besarnya kontribusi power lengan terhadap kemampuan handspring pada mahasiswa penjaskes angkatan 2013 FKIP Universitas Lampung.
3. Besarnya kontribusi kekuatan perut terhadap kemampuan handspring pada mahasiswa penjaskes angkatan 2013 FKIP Universitas Lampung.
4. Besarnya kontribusi kelentukan terhadap kemampuan handspring pada mahasiswa penjaskes angkatan 2013 FKIP Universitas Lampung.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian ini berguna untuk memberikan informasi tentang kontribusi kekuatan tungkai, power lengan, kekuatan perut, dan kelentukan terhadap hasil handspring.

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi :

1. Bagi Universitas Lampung dan FKIP

Sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memperhatikan dan meningkatkan sarana dan prasarana perkuliahan mahasiswa khususnya program study penjas yang mana memiliki banyak kekurangan alat penunjang pembelajaran pada tiap mata kuliah seperti senam dan mata kuliah lainnya.

2. Bagi pelatih senam lantai maupun guru penjaskes

Sebagai bahan rujukan untuk melatih kemampuan senam lantai khususnya pada gerakan handspring.

3. Bagi Program Studi Penjaskes

Sebagai salah satu acuan dalam bahan pengkajian dan analisis Ilmu Biomekanik terhadap gerakan handspring.