

## Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Lompat Spagat Dengan Menggunakan Alat Bantu

Winda Musfita \*, Rahmat Hermawan, Ade Jubaedi  
Fkip Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1  
Telp : 08996409975, Email : Winda.musfita04@gmail.com

**Abstrak :** *Efforts to Improve the Skill of Spagat Jumping Technique Using Tools. Research (PTO) approach with research procedures covering planning, acting, observation, and reflecting as much as two cycles. The subjects of this study were Rhythmic Gymnastics PPLP Athletes in Lampung Province, free junior girls totaling 6 people. The results showed that the application of assistive devices can improve the results of spagat jumping technical skills in athletes in rhythmic gymnastics PPLP Lampung Province free junior girls. From the results of the analysis obtained there is an increase in conditions from the initial observation to the first cycle, and the second cycle. From the assessment of all aspects of learning obtained the percentage of completeness of the results of spagat jumping technical skills at initial conditions 16.67%, 50% Cycle I, Cycle II 83.33%, so that the initial condition improvement to Cycle II was 66.66%.*

**Keywords:** *aids, spagat jump*

**Abstrak :** **Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Lompat Spagat Dengan Menggunakan Alat Bantu.** Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan hasil keterampilan gerak dasar teknik lompat spagat melalui alat bantu pada atlet senam ritmik PPLP Provinsi Lampung. Teknik pengumpulan data melalui tes keterampilan teknik lompat spagat melalui observasi dari proses latihan. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan prosedur penelitian meliputi *planning, acting, observation, dan reflecting* sebanyak dua siklus. Subjek penelitian ini adalah Atlet Senam Ritmik PPLP Provinsi Lampung free junior putri berjumlah 6 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan alat bantu dapat meningkatkan hasil keterampilan teknik lompat spagat pada atlet senam ritmik PPLP Provinsi Lampung free junior putri. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan kondisi dari observasi awal ke siklus I, dan siklus II. Dari penilaian seluruh aspek pembelajaran diperoleh prosentase ketuntasan hasil keterampilan teknik lompat spagat pada kondisi awal 16,67%, Siklus I 50%, Siklus II 83,33%, sehingga peningkatan kondisi awal ke Siklus II sebesar 66,66%.

Kata kunci : alat bantu, lompat spagat.

## PENDAHULUAN

Prestasi olahraga tercermin dari capaian atlet olahraga sebagai pelaku dalam suatu kompetisi. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 disebutkan bahwa "Prestasi adalah hasil upaya maksimal yang dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga". Atas dasar teori perhitungan "*Golden Age*", prestasi puncak atlet dalam berbagai cabang olahraga dimulai sekitar usia 20 tahun bahkan ada juga yang bisa bertahan sampai usia 30 tahun, oleh karena itu pembinaan atlet untuk mencapai prestasi puncak pun membutuhkan waktu kurang lebih 8 – 10 tahun.

Di sisi lain, bukti-bukti empirik semakin jelas dan memperkuat suatu asumsi yang mengatakan bahwa prestasi puncak dalam suatu cabang olahraga hanya akan dicapai oleh mereka yang sejak dini/di usia muda (melalui *talent scouting*) telah mampu memenuhi syarat-syarat yang dituntut oleh suatu cabang olahraga dan mampu mengikuti proses latihan yang mendasar, sistematis, berkesinambungan, dan barjangk apanjang, serta ditunjang oleh penerapan IPTEK melalui peran pelatih yang handal dengan dukungan dana dan prasana - sarana yang memadai.

Mengingat kondisi geografis Indonesia yang luas dan terpisah oleh lautan, maka program pembinaan nasional harus dilaksanakan dalam suatu pola pembinaan yang terpusat secara nasional ataupun daerah. Sistem pembinaan prestasi nasional, khususnya di kalangan pelajar dilaksanakan melalui wadah pembinaan Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) yang tersebar di 33 Provinsi.

PPLP merupakan bagian dari sub sistem dalam Sistem Pembinaan Olahraga Nasional, memiliki peran strategis untuk menunjang prestasi olahraga nasional pada

kegiatan multievent Olimpiade, Asian Games, maupun Sea Games. Di sisi lain keberadaan PPLP di setiap Provinsi memberikan dampak positif bagi sistem pembinaan prestasi yang berkesinambungan dan berkelanjutan pada cabang olahraga unggulan di daerah agar tetap eksis.

Pada PPLP Provinsi Lampung, cabang olahraga senam khususnya senam ritmik menjadi salah satu cabang olahraga unggulan untuk menunjang prestasi Provinsi Lampung dalam kegiatan multievent nasional (PON/dan POPNAS). Sejarah prestasi Provinsi Lampung telah mencatat bahwa pada PON tahun 2000, 2004, dan 2008 cabang olahraga senam ritmik merupakan salah satu lumbung medali emas dan atlet yang berhasil menyumbangkan medali emas tersebut merupakan hasil binaan PPLP Provinsi Lampung. Oleh sebab itu, sampai saat ini senam ritmik masih menjadi cabang olahraga unggulan dalam program pembinaan PPLP Provinsi Lampung sebagai wadah untuk prestasi Olahraga.

Olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani juga rohani, dan bertujuan untuk membina pertumbuhan fisik dan psikis yang lebih baik. Di dalam mempelajari gerakan olahraga siswa berusaha untuk mengerti gerakan yang dipelajari, kemudian apa yang dimengerti itu dikomandokan kepada otot-otot tubuh untuk diwujudkan dalam gerakan tubuh secara keseluruhan atau hanya sebagian sesuai dengan pola gerakan yang dipelajari. Oleh karna itu olahraga sangat dibutuhkan dalam semua usia termasuk olahraga senam.

Menurut Hidayat (1995:54) senam didefinisikan sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan

terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Bentuk latihan tubuh pada lantai dan pada alat yang dirancang untuk melungkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh. Sejalan dengan pendampingan fisik untuk meningkatkan performa fisik power tungkai untuk mendukung kekuatan pada atlet senam ritmik.

Senam ritmik merupakan olahraga yang kompleks, karena di dalamnya terkandung perpaduan antara tiga gerak dasar motorik, yaitu: lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Ketiga gerak dasar tersebut dipadukan dalam suatu rangkaian gerak yang dilakukan sesuai dengan iringan musik, sehingga menimbulkan suatu harmonisasi yang indah antara gerak dan musik. Setiap gerakan yang terkandung dalam rangkaian gerak tersebut mengandung unsur penilaian yang sudah standard, dengan demikian setiap atlet dituntut melakukan gerakan yang maksimal agar nilai yang diperolehnya semakin besar (sempurna).

Salah satu model latihan yang dapat digunakan dalam pembelajaran teknik lompat *spagat* senam ritmik adalah dengan menggunakan alat bantu sarana pembelajaran sesuai dengan karakteristik atlet PPLP Provinsi Lampung dan memberikan berbagai macam kegiatan bermain yang berhubungan langsung dengan gerak dasar cabang olahraga yang dipelajari. Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar proses latihan yang ada dapat diterapkan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor siswa. Pembelajaran teknik lompat *spagat* dalam senam ritmik dengan alat bantu merupakan salah satu cara untuk mengatasi kesulitan dalam melakukan lompat *spagat*, karena dengan alat bantu

atlet akan mudah melakukan gerakan lompat *spagat*.

Senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksikan secara sengaja, dilakukan secara sadar dan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menambah nilai-nilai mental spiritual”, dan Peter H. Werner (1994:76) berpendapat, “Senam merupakan bentuk latihan tubuh pada lantai atau alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh”.

Dengan semakin maju dan berkembangnya ilmu dan teknologi dewasa ini, maka senam yang merupakan salah satu cabang olah raga pun turut maju dan berkembang dengan pesatnya hingga bermunculan istilah-istilah senam. Demikian juga bila kita melihat gerakan jungkir-balik, melenting, berputar, ini pun baru merupakan bagian dari arti senam yang sebenarnya. Bentuk-bentuk gerakan tersebut sering kita kenal dengan istilah tumbling.

Sedangkan Drs. Imam Hidayat dalam buku Penuntun Pelajaran Praktek Senam, STO Bandung, Maret 1970 menyatakan, "Senam ialah latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis".

Olahraga senam sendiri ada bermacam-macam, seperti : senam kuno, senam sekolah, senam alat, senam korektif, senam irama, turnen, senam artistik. Secara umum senam memang demikian adanya, dari tahun ke tahun mengalami penyempurnaan dan semakin berkembang. Yang dulunya tidak untuk dipertandingkan, namun sejak akhir abad 19 mulai dipertandingkan. Dibentuklah wadah senam internasional,

dengan nama Federation International de Gymnastique (FIG), yang mengelola salah satunya yaitu Senam Ritmik (*Modern Rhythmic*) dan didalam senam ritmik terdapat salah satu gerakan yaitu teknik lompat *spagat*.

Senam dasar merupakan berbagai bentuk dan ragam gerakan senam yang dilakukan seseorang terutama untuk latihan pembentukan tubuh dan sering juga dilakukan sebagai latihan pendahuluan sebelum melakukan senam dasar. Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992 : 100 ) ada tiga macam latihan yang harus diperhatikan dalam latihan senam dasar yaitu :

1. Latihan kelentukan Latihan kelentukan adalah bentuk-bentuk latihan badan atau tubuh yang bertujuan agar badan atau tubuh yang kaku mudah untuk digerakan kesegala arah sesuai dengan yang diinginkan. Atau dengan kata lain agar badan menjadi lentur, mudah digerakan. Latihan keletukan biasanya meliputi, latihan peregangan atau penguluran dan pelepasan otot, pelepasan persendian, dan pelepasan (setelah melakukan gerakan otot- otot dan persendian dilepaskan).
2. Latihan kekuatan dan kecepatan Latihan kekuatan bertujuan untuk melatih kekuatan otot, persendian, dan persyarafan. Sedangkan latihan kecepatan untuk melatih meningkatkan gerakan yang akan dilakukan sesuai dengan kebutuhannya. Latihan kekuatan dan kecepatan dapat dilakukan antara lain dengan: *push-up, sit-ups, back lift, squat jumps, squat thrust*, mendorong, menarik, mengangkat, jalan, lari, dan melompat.
3. Latihan keseimbangan. Latihan keseimbangan bertujuan untuk melatih badan agar keadaanya seimbang. Latihan keseimbangan dapat dilakukan antara lain dengan memperkecil bidang tumpuan. Misalkan berdiri dengan satu

kaki. Untuk memperkecil bidang tumpuan, maka tumit diangkat tinggi, berjalan di atas balok titian dan sebagainya.

Senam irama atau disebut juga senam ritmik adalah senam yang dilakukan dengan iringan musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam irama dapat dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat. Senam irama merupakan pengembangan dari senam yang mempunyai tugas menyalurkan hasrat bergerak, untuk menyiapkan fisik agar menguasai latihan-latihan yang diperlukan dalam seni gerak. Alat yang biasa digunakan dalam senam irama antara lain Bola, Tali, Tongkat, Simpai atau Hola Hop, dan Gada dan berikut rangkaian untuk melakukan senam yaitu :

1. Maat dan Irama. Maat merupakan pengulangan bagian-bagian yang sama. sedangkan Irama adala pengulangan bagian-bagian yang menyerupai Maat yang dikenal antara lain 2/3 contoh lagu (Potong Bebek Angsa/ Gelang si Patu Gelang) , Contoh lagu dengan maat 3/4 (Naik-Naik ke Puncak Gunung/Burung Kakaktua) , Contoh maat 4/4 (Si Patokaan/Potong Padi).
2. Kelentukan tubuh. Kelentukan tubuh adalah kemampuan seseorang dalam menggerakkan sendi-sendi maupun otot pada sudut tertentu yang dinamis , fleksibel dan elastis seperti dengan mudahnya melipat tubuh maupun anggota badan dalam meliuk, merentang menekuk, membungkuk yang akan diperoleh dalam waktu yang lama dengan latihan aktif.
3. Kontinuitas gerakan. Kontinuitas berupa rangkaian gerak yang tidak terputus. Rangkaian gerak ini diperoleh dari gerakan tersusun yang siap di tampilkan.

Rangkaian gerak senam irama meliputi rangkaian gerak ayunan lengan dan rangkaian gerak langkah kaki dan memiliki manfaat yaitu :

1. Dapat membakar lemak berlebihan dalam tubuh
2. Meningkatkan daya tahan jantung
3. Merupakan suatu program penurunan berat badan
4. Memperbaiki penampilan otot paha, lengan, pinggang perut dan dada

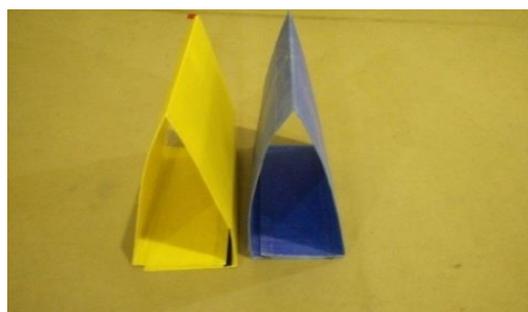
Menurut Amir Hamzah (1988: 110) penekanan alat bantu belajar terdapat pada visual dan audio. Alat bantu visual terdiri dari alat peraga dua dimensi hanya menggunakan dua ukuran panjang dan lebar (seperti: gambar, bagan, dan grafik) sedangkan alat peraga tiga dimensi menggunakan tiga ukuran yaitu panjang, lebar, dan tinggi (seperti: benda asli, model, alat tiruan sederhana, dan barang contoh).

Dalam penelitian ini menggunakan alat bantu modifikasi yang digunakan dalam meningkatkan teknik lompat *spagat* pada siklus pertama adalah menggunakan tongkat dengan ukuran panjang tongkat 1 meter.



Gambar 4: Tongkat

Pada siklus kedua alat bantu yang digunakan adalah gawang berbentuk segitiga samakaki dengan tinggi 1 meter, alat bantu ini menggunakan 2 buah gawang untuk dilompati oleh atlet PLPP Provinsi Lampung.



Gambar 5 : Gawang

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada proses latihan teknik lompat *spagat* senam ritmik di PPLP Provinsi Lampung pada atlet senam ritmik free junior putri yang dilakukan selama peneliti menjadi asisten pelatih menunjukkan bahwa saat ini pelatih masih mengalami kesulitan dalam menerapkan teknik gerakan yang berkaitan dengan lompatan ke arah vertikal, hal ini disebabkan karena kemampuan power tungkai atlet masih rendah sehingga sering gagal dalam membuat rangkaian gerak yang diajarkan oleh pelatih, khususnya dalam pembentukan gerakan *Spagat*, rendahnya kemampuan lompat vertikal yang dihasilkan oleh atlet senam ritmik PPLP Provinsi Lampung tentu saja menjadi persoalan yang serius bagi pelatih, karena tingginya lompatan vertikal akan menentukan pembentukan rangkaian gerak dengan tingkat kesulitan gerak yang lebih tinggi dalam upaya memperoleh nilai yang tinggi salah satunya teknik *Spagat*. Jika dirinci satu persatu, banyak faktor yang menyebabkan rendahnya kemampuan power tungkai atlet senam ritmik PPLP Lampung, salah satunya adalah kesiapan motor abilitas dasar yang dimiliki oleh anak.

Dari permasalahan tersebut, maka penulis bermaksud untuk mengadakan Penelitian Tindakan Olahraga pada atlet senam ritmik di PPLP Provinsi Lampung, dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Lompat Spagat Dengan Menggunakan Alat Bantu Pada Atlet Senam Ritmik PPLP Provinsi Lampung”.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan prosedur penelitian meliputi *planning, acting, observation, dan reflecting* sebanyak dua siklus. Subjek penelitian ini adalah seluruh atlet PPLP Cabang Olahraga Senam Ritmik tingkat *free junior* putri Lampung berjumlah 6 atlet. Lokasi Penelitian di Sanggar Senam IDOLA Pahoman Bandar Lampung.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan karena penelitian ini dilakukan dengan metode kaji tindak. *Action research* adalah suatu pendekatan untuk memecahkan masalah-masalah pendidikan yang telah berkembang dari teori-teori sebelumnya. Ia tidak menolaknya sebagai teori-teori yang salah, melainkan menggeser tekanan dan perspektifnya. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kepada pelatih dan atlet untuk dapat meningkatkan kemampuan dan prestasi yang maksimal. Pemberian edukasi dan latihan kondisi fisik yang diberikan dilakukan secara bertahap dan terus menerus selama kegiatan penelitian dilakukan. Kemampuan pelatih harus dikembangkan untuk menghadapi permasalahan aktual latihan di atlet itu sendiri.

Perbaikan dilakukan secara bertahap dan terus menerus. Oleh karena itu, dalam penelitian tindakan olahraga dikenal dengan adanya siklus pelaksanaan berupa perencanaan, tindakan observasi dan refleksi yang dilakukan oleh peneliti dan pelatih sehingga akan mendapat timbal balik yang sistematis mengenai apa yang selama ini dilakukan dalam proses melatih dan pembuatan program latihan.

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus penelitian tindakan olahraga dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan prosentase untuk melihat kecenderungan

yang terjadi dalam kegiatan proses latihan (Iskandar, 2009:131).

Prosedur penelitian meliputi kegiatan sebelum pelaksanaan PTO berupa observasi awal untuk mengidentifikasi permasalahan yang terjadi dikelas, dilanjutkan dengan pelaksanaan PTO selama dua siklus untuk satu siklus terdapat dua kali pertemuan. Secara rinci kegiatan tersebut disampaikan sebagai berikut :

### 1. Siklus I

#### a. Rencana

1. Pelatih dan peneliti menyusun rencana latihan untuk setiap pertemuan yang didalamnya memuat skenario sesuai dengan strategi yang dipilih yaitu Latihan menggunakan alat bantu dengan latihan teknik lompat *spagat*.
2. Menyiapkan alat bantu untuk proses latihan yaitu dua buah tongkat
3. Menyiapkan instrumen penilaian teknik lompat spagat
4. Menyiapkan atlet untuk mengikuti proses latihan yaitu berdoa, pemanasan statis dan dinamis.

#### b. Tindakan

1. Memberikan penjelasan, penggunaan alat bantu latihan yang digunakan pada siklus pertama.
2. Pada siklus pertama dalam satu lapangan yang digunakan atlet berdiri menghadap tongkat untuk alat bantu proses latihan
3. Pelatih memberikan contoh gerak dasar keterampilan teknik lompat spagat dengan menggunakan alat bantu yang sudah dijelaskan.\
4. Setelah memperhatikan gerak dasar keterampilan teknik lompat spagat dengan menggunakan alat bantu, siswa baris satu banjar ke belakang menghadap tongkat yang sudah disediakan gerakan

dilakukan secara bergantian dan dilakukan berulang-ulang hingga batas waktu yang ditentukan.

### c. Observasi

Setelah tindakan dilakukan, amati, dikoreksi, diberikan waktu pengulangan dan dinilai maka dapat diketahui presentase keberhasilan sehingga dapat disimpulkan hasil siklus I.

### d. Refleksi

Dari data hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan, kemudian peneliti merenungi dari hasil observasi untuk rencana tindakan pada siklus kedua. Tahap ini merupakan tahap perenungan dari hasil mengamati secara rinci segala hal yang terjadi di kelompok baik berupa aktivitas atlet maupun kinerja pelatih pada siklus pertama ini menggunakan alat bantu tongkat sebanyak dua buah. Hasil refleksi selama pertemuan pada siklus I tersebut, peneliti gunakan sebagai dasar rencana perbaikan tindakan pada siklus II.

## 2. Rancangan Siklus II

Dalam siklus kedua dicobakan untuk aspek yang lain yaitu aspek aktivitas ritmik. Bentuk kegiatannya pun sama seperti pada siklus I, hanya bedanya kegiatan ini dilaksanakan secara berirama dan serentak dilakukan bersama-sama. Hal ini sambil memantau semangat mereka dalam beraktivitas selama melakukan gerakan latihan.

### a. Rencana

1. Menyiapkan skenario latihan yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.
2. Menyiapkan Atlet untuk mengikuti Latihan.

3. Menyiapkan alat yang berkaitan dengan proses Latihan, yaitu gawang modifikasisebanyak dua buah.
4. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengevaluasi dan mengobservasi tindakan.

### b. Tindakan

1. Atlet dibariskan sesuai dengan banyaknya Alat dan jenis latihan yang akan dilaksanakan.
2. Atlet melakukan gerak latihan yang sudah diberikan contoh dan penjelasan.
3. Atlet diberikan kesempatan melakukan pengulangan.
4. Siswa melakukan teknik Spagat.

### c. Observasi

1. Observasi dilakukan selama pemberian tindakan. Observasi dilakukan untuk melihat apakah suasana dalam proses latihan dengan penggunaan alat dapat berjalan dengan baik.
2. Setelah tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi dan berikan pengulangan sesuai repetisi kemudian dinilai atau dievaluasi.

### d. Refleksi

Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan, dalam kegiatan dibuat dalam bentuk-bentuk permainan sambil bergerak. Kemudian dalam kegiatan inti kita berikan latihan gerakan sambil mereka mengikuti instruksi yang diberikan dan dilakukan sesuai dengan program yang sudah dibuat.

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan penelitian tindakan olahraga (penelitian kaji tindak) disetiap siklusnya, Menurut Freir and Cuning ham dalam Muhajir (1997;58) dijelaskan "Alat untuk ukur instrument dalam PTO dikatakan valid bila tindakan

itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi". Instrumen dalam penelitian ini adalah tes untuk mengetahui kemampuan subjek dalam variabel penelitian yang hendak diukur yaitu menggunakan format lembar penilaian keterampilan lompat *spagat*. Berikut contoh instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdapat pada lampiran halaman 78-79.

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan disetiap siklusnya, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi, persentase dan normative. Teknik penilaian dalam proses pembelajaran menggunakan penilaian kuantitatif untuk melihat kualitas hasil tindakan di setiap siklus menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\% \quad (\text{Subagio dalam Surisman, 1997})$$

Keterangan :

P : Prosentase keberhasilan

f : Jumlah yang melakukan benar

N : Jumlah siswa yang mengikuti tes

Menggunakan data dari hasil penelitian yaitu menggunakan indikator prosentase pada hasil observasi awal yang dapat dilihat melalui rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

prosentase ketuntasan belajar :

$$P = \frac{1}{6} \times 100\%$$

$$= 16,67 \%$$

Selanjutnya data dari hasil penelitian yaitu menggunakan indikator prosentase pada hasil penelitian siklus I yang dapat dilihat melalui rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

prosentase ketuntasan belajar :

$$P = \frac{3}{6} \times 100\%$$

$$= 50 \%$$

Menggunakan data dari hasil penelitian yaitu menggunakan indikator prosentase pada hasil penelitian siklus II yang dapat dilihat melalui rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

prosentase ketuntasan belajar :

$$P = \frac{5}{6} \times 100\%$$

$$= 83,33 \%$$

Selanjutnya berdasarkan code of points kriteria olahraga senam teknik lompat *spagat* apabila atlet telah mencapai nilai >70 secara individu dan ketuntasan keberhasilan proses latihan teknik lompat *spagat* dengan alat bantu, maka atlet dikatakan tuntas apabila terjadinya peningkatan hasil belajar atlet dari setiap siklusnya dengan prosentase 70% dari data awal hingga siklus akhir yang digunakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) pada pembelajaran teknik lompat *spagat* dilaksanakan tanggal 27 Maret – 6 April 2018. Sebelum Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dilaksanakan langkah pertama adalah melakukan observasi proses melatih oleh pelatih senam ritmik PPLP kota Bandar Lampung dan hasil belajar teknik lompat *spagat* pada senam ritmik. Hasil observasi ini sangat berguna untuk menentukan tindakan yang akan dilakukan pada siklus pertama. Selain itu temuan awal berguna untuk melihat prosentase hasil belajar pada setiap siklus untuk menentukan apakah tindakan yang dilakukan dapat meningkatkan hasil

belajar. Berikut adalah deskripsi hasil penelitian tes awal hingga siklus akhir :

Tabel 1. Hasil Penelitian Tindakan Olahraga Teknik Lompat Spagat Senam Ritmik.

No	Kriteria	Tes Awal	Siklus I	Siklus II
1	Tuntas	1	3	5
2	Prosentase Ketuntasan	16,67	50	83,33

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa hasil belajar teknik lompat spagat pada atlet PPLP kota Bandar Lampung dapat tuntas dalam proses latihan setelah mengikuti tahap pembelajaran dari Tes Awal, Siklus I, Siklus II, dan Siklus III sesuai dengan ketuntasan belajar telah mencapai nilai  $\geq 70$  atau persentase ketercapaian 70% secara individu. Jumlah atlet yang mengikuti tes berjumlah 6 atlet. Pada tes awal hanya 1atlet yang berhasil mencapai ketuntasan dengan prosentase 16,67%, kemudian pada siklus I dengan jumlah atlet yang sama terdapat 3 atlet yang berhasil mencapai ketuntasan dengan prosentase 50%, setelah didapat hasil tes siklus I terdapat hasil tes pada siklus II yaitu terdapat 5 atlet yang berhasil mencapai ketuntasan dengan prosentase 83,33% sehingga peningkatan kondisi awal ke Siklus II sebesar 66,66%.

Dari hasil observasi awal, ada dua siklus yang diterapkan untuk menyelesaikan dan menjawab permasalahan yang terjadi. Pada setiap siklus yang diterapkan masing-masing melalui penggunaan alat bantu yaitu tongkat dua buah berukuran 1 meter untuk latihan dan tes pada siklus I, gawang berbentuk segitiga sama kaki sebanyak dua buah untuk siklus II. Untuk mengetahui adanya perubahan dari proses yang diakibatkan oleh tindakan tersebut, maka evaluasi dilakukan dengan cara melakukan observasi dan tes menggunakan instrumen

penelitian dalam melakukan teknik lompat spagat. Kegiatan selanjutnya setelah observasi awal yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan serta refleksi terhadap tindakan. Serangkaian penelitian yang dilakukan terdiri dari dua siklus. Penelitian diakhiri sampai adanya peningkatan hasil belajar atlet dari setiap siklusnya dengan prosentase 70% dari data awal hingga siklus akhir yang digunakan.

Pembelajaran teknik lompat spagat dengan menggunakan alat bantu tongkat berukuran 1 meter sebanyak dua buah yang meliputi, Sikap Awal, Pelaksanaan, dan Sikap Akhir adalah penggunaan pada siklus I.

Tabel 2. Rekapitulasi Analisis Hasil Keterampilan Teknik Lompat Spagat Pada Tes Awal.

No	Hasil	Jumlah	Prosentase
1	Tuntas	1/6 Atlit	16,67%
2	Belum Tuntas	5/6 Atlit	83,33%

Pada tabel 2 diketahui hasil dari tes awal terdapat 1atlit yang tuntas dengan prosentase ketuntasan yaitu 16,67% sehingga peneliti mempersiapkan tindakan pada siklus pertama. Pada siklus pertama peneliti memberikan keterampilan teknik lompat spagat dengan alat bantu dua buah tongkat berukuran 1 meter. Setelah gerakan tersebut diberikan kemudian atlit di tes menggunakan instrumen penelitian, hasil dari tes pada siklus pertama adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Rekapitulasi Analisis Hasil Keterampilan Teknik Lompat Spagat Siklus I

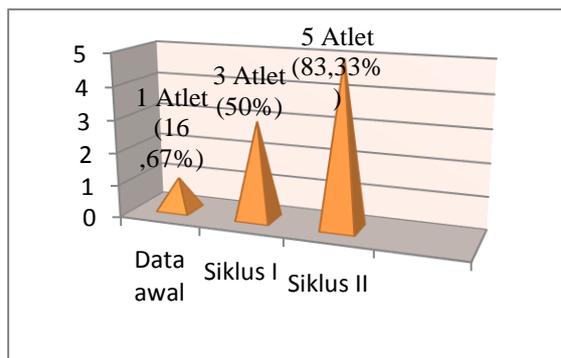
No	Hasil	Jumlah	Prosentase
1	Tuntas	3/6 atlit	50
2	Belum Tuntas	3/6 atlit	50

Setelah mengetahui hasil tindakan dari siklus pertama dan terdapat 3 Atlit mencapai ketuntasan atau 50% ternyata belum mencapai target yang diinginkan maka peneliti melanjutkan tindakan pada siklus kedua. Pada siklus kedua peneliti memberikan keterampilan teknik lompat spagat dengan menggunakan alat bantu dua buah gawang yang berukuran 1 meter, setelah gerakan tersebut diberikan kemudian atlit di tes menggunakan instrumen penelitian yang sudah disiapkan oleh peneliti. Hasil dari tes pada siklus kedua adalah sebagai berikut :

Tabel 4. Rekapitulasi Analisis Hasil Keterampilan Teknik Lompat Spagat Siklus II

No	Hasil	Jumlah	Prosentase
1	Tuntas	5/6 Atlit	83,33
2	Belum Tuntas	1/6 Atlit	16,67

Setelah tindakan pada siklus dua selesai terdapat 5atlit yang tuntas dengan prosentase ketuntasan yaitu 83,33% terjadi peningkatan dari siklus sebelumnya dan telah mencapai target melebihi 70% secara keseluruhan. pada hasil tes siklus III telah mencapai target yang diinginkan maka peneliti menghitung jumlah atlit yang lulus sesuai kriteria code of points yang telah ditentukan serta prosentase peningkatan nilai atlit dan prosentase kelulusan. Setelah semua data diperoleh dari hasil pelaksanaan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) telah diketahui, maka dari 6 atlit yang mengikuti tes keterampilan Teknik Lompat spagat didapat hasil rekapitulasi ketuntasan dapat dilihat dengan gambar diagram berikut:



Gambar 9. Diagram Ketuntasan Keterampilan Teknik Lompat Spagat disetiap siklus.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di sanggar senam Idola Pahoman Bandar Lampung, bahwa keterampilan teknik lompat spagat senam ritmik menggunakan alat bantu ternyata dapat meningkatkan dengan baik untuk diterapkan. Dengan alat bantu yang digunakan memudahkan atlit belajar melakukan gerak dasar teknik lompat spagat dan mengulang gerakan yang telah diajarkan kepada atlit sehingga hasil yang diharapkan dapat tercapai.

Berdasarkan hasil dari tes awal diperoleh data bahwa masih rendahnya prosentase ketuntasan belajar atlet, hanya 1 atlet yang mencapai ketuntasan. Kegagalan rata-rata dilakukan atlit adalah pada tahap sikap awal, posisi tubuh tidak seimbang seperti instruksi sesuai dengan indikator penilaian yang sudah disiapkan oleh peneliti, lalu gerakan pelaksanaan yang benar keadaan tubuh tetap seimbang hingga sikap akhir.

Pada tes awal ini banyak siswa yang melakukan kesalahan pada tahap pelaksanaan yaitu pada saat menolak kedua kaki tidak lurus, posisi badan tidak melenting pada saat diudara. Berdasarkan hasil analisis tersebut pada siklus pertama digunakan alat bantu dua buah tongkat berukuran satu meter agar mempermudah atlit untuk melakukan

gerakan lompat dengan adanya alat bantu tersebut.

Hasil penelitian ini menjadi refleksi bagi peneliti. Refleksi ini bertujuan mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada pada siklus pertama dan sebagai acuan peneliti untuk memperbaiki mutu pada siklus berikutnya. Dengan refleksi hasil siklus pertama dan masalah-masalah yang terjadi dalam proses latihan, maka peneliti memperbaiki skenario proses latihan dan alat bantu yang digunakan. Pada siklus kedua digunakan penambahan kesulitan berupa dua buah gawang berukuran 1 meter, masing-masing gawang sejajar untuk melakukan atlit pada saat melompat spagat.

Tindakan siklus kedua terlaksana lebih membaik dari siklus sebelumnya, karena atlit telah berhasil mencapai ketuntasan penilaian. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan prosentase pada siklus kedua dari 6 atlit yang berhasil mencapai ketuntasan sebanyak 5 atlit atau 83,33 %. Pada tes awal ketuntasan belajar siswa hanya mencapai 16,67% setelah dilakukan tindakan dengan dua siklus pada siklus kedua ketuntasan atlit telah berhasil mencapai 83,33%.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Lompat Spagat dengan Menggunakan Alat Bantu Pada Atlit Senam Ritmik PPLP Provinsi Lampung yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Dengan menggunakan alat bantu tongkat dua buah berukuran 1 meter maka dapat meningkatkan kemampuan Lompat *spagat* pada atlet senam ritmik PPLP Provinsi Lampung.
2. Dengan menggunakan alat bantu gawang dua buah berukuran 1 meter

maka dapat meningkatkan kemampuan Lompat *spagat* pada atlet senam ritmik PPLP Provinsi Lampung.

### Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Alat bantu digunakan dalam melakukan latihan agar atlet tidak bosan pada saat latihan.
2. Atlet harus dilatih dengan menggunakan berbagai macam alat bantu untuk lebih meningkatkan kemampuannya dalam melakukan teknik lompat spagat
3. Pada penelitian keterampilan teknik lompat spagat belum tercapai ketuntasan belajar sebesar 100% atau semua atlit belum mencapai ketuntasan secara keseluruhan, hal ini dapat diteliti kembali guna menentukan tindakan yang lebih tepat dan menarik agar dapat meningkatkan penguasaan pada atlit senam ritmik PPLP Provinsi Lampung.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Ed Revisi VI*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Baley, A. James. (1986). *Pedoman Atlet*. Semarang: Dahara Prize. *Journal sport science Vol. 15 no 2*
- Code Of Points Aerobic Gymnastics, FIG: 2009-2012. *Journal international sport science Vol. 11 no 6*
- Harsono. 1986. *Ilmu coaching*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga KONI Pusat. Dirjen Dikti.

- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Mutalip. 1984. *Teori Umum Latihan*. Semarang : IKIP
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Kurunika.
- Radcliffe, J. C & Farentinos, R.C. 1985. *Plyometrics Explosive Power Training*. 2nd ed. Champaign, Illionis: Human kinetics Published, Inc. *The Journal of the American Board of Sport Psychology Volume 1-1*.
- Rusli Lutan. 2000, *Mengajar Pendidikan Jasmani (Pendekatan Pendidikan Gerak Di Sekolah Dasar)*, Jakarta Depdiknas.
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Dirjen Dikti-Depdikbud.
- Pate, Russell R; McClenaghan, Bruce and Rotella. 1993. *Scientific Foundations of Coaching*, Saunders College publishing, Philadelphia. *Eur Journal Appl Physiol* 88(4-5).
- Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize. *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Kebudayaan E-ISSN 2599-8406 (95-105)*.
- Setiawan, Iwan. 1991. *Jurnal Keolahragaan*. Bandung: ITB

