

**HUBUNGAN *POWER* LENGAN, *POWER* TUNGKAI DAN KELENTUKAN
TERHADAP *HANDSTAND***

Jurnal

Oleh

Ririn Efrina



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2015**

ABSTRACT**RELATIONSHIP ARM POWER, LEGS POWER AND FLEXIBILITY TO
HANDSTAND SKILLS**

By:

Ririn Efrina

Mentor:

**Drs. Ade Jubaedi, M.Pd
Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or**

This study aimed to determine the relationship of arm power, leg power and flexibility to handstand skills. The methodology of the study is the product moment correlation. and the sample used is the son of class VIII students of SMP N 23 Bandar Lampung, and a population of 265 students and collecting the data was taken as much as 15% of the population so it was collected as many as 40 students. The research results showed that there is a significant relationship and skills handstand movement of 0.92 (84.6%,) to arm power and 0.88 (77.4%) for flexibility, while the power limbs give the relationship a low of 0, 62 (38.4%). The conclusion of this study is the relationship of arm power and flexibility contributes positively to handstand skills.

Keywords : flexibility, gymnastics, handstand, power.

ABSTRAK**HUBUNGAN *POWER* LENGAN, *POWER* TUNGKAI DAN KELENTUKAN
TERHADAP *HANDSTAND*****Oleh****Ririn Efrina****Pembimbing:****Drs. Ade Jubaedi, M.Pd
Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *power* lengan, *power* tungkai dan kelentukan terhadap keterampilan *handstand*. Metodologi penelitian yang digunakan adalah korelasi *product moment*. serta sampel yang digunakan adalah siswa putra kelas VIII SMP N 23 Bandar Lampung yang populasinya berjumlah 265 siswa dan pengambilan data diambil sebanyak 15% dari populasi sehingga terkumpul sebanyak 40 siswa. Hasil penelitian didapat bahwa adanya hubungan yang signifikan dan keterampilan gerakan *handstand* sebesar 0,92 (84,6%,) untuk *power* lengan dan 0,88 (77,4%) untuk kelentukan, sedangkan *power* tungkai memberikan hubungan yang rendah sebesar 0,62 (38,4%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah hubungan *power* lengan dan kelentukan memberikan kontribusi yang positif terhadap keterampilan *handstand*.

Kata kunci: *handstand*, kelentukan, *power*, senam.

I. PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Handstand adalah sikap tegak dengan bertumpu kepada kedua tangan atau tegak atas kedua tangan dengan siku-siku lurus, kedua kaki rapat dan lurus ke atas. Suatu hal yang perlu diperhatikan yaitu harus dilakukan di atas landasan atau alas yang keras (misalnya lantai) karena akan memudahkan untuk bertumpu, jika dibandingkan dengan melakukan *handstand* di atas landasan atau alas yang lunak (misalnya kasur).

Berdasarkan pengamatan peneliti di SMP N 23 Bandar Lampung pada siswa kelas VIII pada saat melakukan *handstand*, peneliti melihat terdapat siswa yang tidak dapat melakukan *handstand* hal ini diduga karena belum maksimalnya *power* lengan, *power* tungkai, dan kelentukan. Berkaitan dengan masalah tersebut, untuk itulah saya sebagai peneliti ingin mengetahui seberapa besar hubungan *power* lengan, *power* tungkai dan kelentukan terhadap keterampilan *handstand*, sehingga nantinya dapat menjawab masalah yang belum terpecahkan oleh guru di sekolah. Dilihat dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di SMP N 23 Bandar Lampung, diduga kurangnya maksimalnya *handstand* disebabkan oleh kurangnya *power* lengan, tungkai dan kelentukan, sehingga hasilnya belum maksimal untuk itu penulis mengambil judul “Hubungan *Power* Lengan, *Power* Tungkai dan Kelentukan Terhadap Keterampilan *Handstand* Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 23

Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015”.

Identifikasi Masalah

Dari berbagai masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya seberapa besar hubungan *power* otot lengan terhadap keterampilan *handstand*.
2. Belum diketahui seberapa besar hubungan *power* otot tungkai terhadap keterampilan *handstand*.
3. Belum diketahui seberapa besar hubungan kelentukan terhadap keterampilan *handstand*.

Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak meluas, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini hanya pada masalah seberapa besar ”Hubungan *Power* Lengan, *Power* Tungkai dan Kelentukan Terhadap Keterampilan *Handstand* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015”

Rumusan Masalah

1. Adakah hubungan *power* otot lengan terhadap keterampilan *handstand* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015?
2. Adakah hubungan *power* otot tungkai terhadap keterampilan *handstand* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015?
3. Adakah hubungan kelentukan terhadap keterampilan *handstand* pada siswa kelas VIII SMP

Negeri 23 Bandar Lampung
Tahun Pelajaran 2014/2015?

II. TINJAUAN PUSTAKA

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui seberapa hubungan *power* otot lengan terhadap keterampilan *handstand* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.
2. Untuk mengetahui seberapa hubungan *power* otot tungkai terhadap keterampilan *handstand* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.
3. Untuk mengetahui seberapa hubungan *kelentukan* terhadap keterampilan *handstand* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.

Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain bagi :

1. Bagi Peneliti
2. Bagi Guru
3. Program Studi

Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah :

1. Tempat penelitian dilaksanakan di SMP N 23 Bandar Lampung.
2. Objek penelitian yang diamati adalah *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan *kelentukan* terhadap keterampilan *handstand*
3. Subjek penelitian yang diamati adalah siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 23 Bandar Lampung.

Pendidikan

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Pengertian pendidikan menurut John Dewey (2002:36) pendidikan adalah suatu proses pengalaman karena kehidupan adalah pertumbuhan.

Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras dan seimbang. (Eddy Suparman, 2000: 8).

Keterampilan Gerak

Menurut Lutan (1988:95) menerangkan bahwa keterampilan itu dapat juga dipahami sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh. Keterampilan gerak adalah gerak yang mengikuti pola atau gerak tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Semakin

kompleks keterampilan gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan. Menurut Lutan (1988:305) belajar keterampilan gerak berlangsung melalui beberapa tahap yakni: (a) tahap kognitif, (b) tahap asosiatif dan (c) tahap otomatis.

Senam

Agus Mahendra (2000:10) mengatakan bahwa senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapatkan penekanan di dalam program Pendidikan Jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga besar sumbangannya pada perkembangan gerak fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengontrol sikap dan gerak secara efektif dan efisien.

Senam Lantai

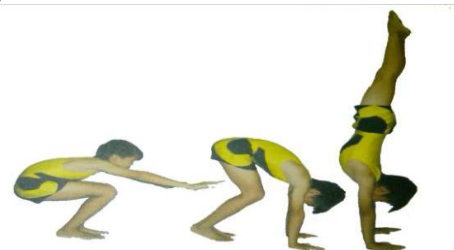
Menurut Agus Mahendra (2000:4) senam lantai pada umumnya disebut *floor exercise*, tetapi ada juga yang menamakan tumbling. Senam lantai merupakan salah satu rumpun dari senam. Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras. Unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk memperthankan sikap seimbang atau pada saat meloncaat kedepan atau ke

belakang. Bentuk latihannya merupakan gerakan dasar dari senam perkakas atau alat. Pada dasarnya, bentuk-bentuk latihan bagi putra dan putri adalah sama, hanya untuk putri banyak unsur gerak balet. Jenis senam juga di sebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus.

Handstand

Handstand merupakan suatu hasil materi senam yang penguasaan rangkaian keterampilan gerakan yang dilakukan secara berurutan. Adisuyanto (2009 : 100-101) berpendapat bahwa keterampilan gerak *handstand* diperoleh dari berbagai gerak awalan. Beberapa awalan yang dapat menunjang terjadinya gerak akhir *handstand* bisa diperoleh dari:

1. Sikap awalan jongkok;
Pelaksanaan keterampilan gerak *handstand* dapat diawali dari sikap jongkok dengan kaki rapat. Diawali dari sikap jongkok, letakkan telapak tangan di depan kaki dan kemudian tolak kedua kaki ke atas. Setelah menolak posisikan kaki agar rapat kemudian secara perlahan diluruskan sekaligus tangan dan bahu mengatur keseimbangan tubuh untuk tidak jatuh.



Gambar 6. Rangkaian keterampilan gerak *handstand* sikap awal jongkok (sumber: Biasworo Adisuyanto, 2009:101)

2. Sikap awal berdiri, dengan mengayunkan satu kaki
Keterampilan gerak *handstand* juga dapat diawali dari sikap berdiri. Posisi tangan di atas lurus dan kemudian diturunkan bersamaan dengan kaki kiri melangkah ke depan. Julurkan telapak tangan hingga ke bawah dan kaki kiri ditekuk. Dorong kaki kiri dan ayunkan kaki kanan hingga lurus ke atas, kemudian kaki kiri menyusul kaki kanan hingga rapat.

3. Sikap awal berdiri, dengan mengangkat dua kaki secara bersama-sama (kaki rapat)
Keterampilan gerak dasar *handstand* dengan awalan mengangkat dua kaki secara bersama-sama sering dikenal dengan istilah (*press to handstand*). Gerakan ini lebih sulit dilakukan dari awalan yang sebelumnya karena membutuhkan kekuatan pergelangan tangan, tangan, bahu dan otot perut yang benar-benar kuat. Tanpa ditunjang dengan kekuatan empat komponen tersebut anak didik akan mengalami kesulitan dalam pelaksanaannya.



Gambar 8. Rangkaian keterampilan gerak *handstand* sikap awal berdiri dengan mengangkat dua kaki secara bersama-sama (kaki rapat)
(sumber: Biasworo Adisuyanto, 2009:101)

Bentuk Latihan Senam Lantai

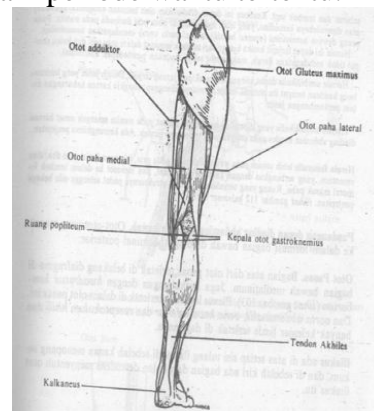
1. Latihan kelenturan
2. Latihan kekuatan dan kecepatan
3. Latihan keseimbangan

Power

Imam Hidayat (1996:205) yang menyatakan bahwa daya ledak atau power adalah besarnya kekuatan yang dikeluarkan dengan kecepatan tertentu. Menurut Harsono (1988:10) power adalah kemampuan otot untuk mengerjakan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat.

Power Tungkai

Penjelasan di atas tentang power dapat disimpulkan bahwa power adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bekerja atau melakukan aktifitas secara cepat dalam periode waktu tertentu.

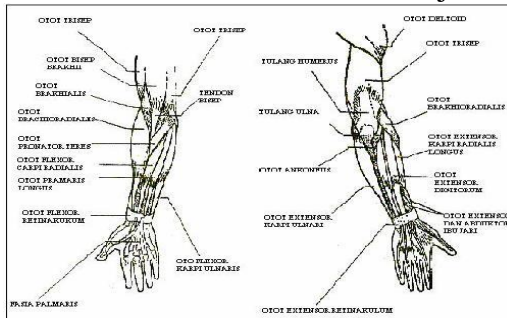


Gambar 13 : Gambar otot tungkai bawah
(Evelin C. Pearce, 2010:108)

Power Lengan

Definisi Kekuatan atau strength otot lengan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan pada lengan (Harsono, 1988 : 176). Sedangkan Kekuatan otot lengan adalah kemampuan kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam

penggunaan otot lengan untuk penerimaan beban sewaktu bekerja. M. Sajoto (1998:88) memberikan definisi tentang kekuatan yaitu komponen kondisi fisik seseorang yang berkaitan dengan kemampuan mempergunakan otot lengan untuk menerima beban sewaktu bekerja.



Gambar 13 : Gambar otot lengan (Evelin C. Pearce, 2010:110)

Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitude gerakan yang besar atau luas, dengan kata lain kelentukan merupakan kemampuan persendian/ pergelangan/ persendian untuk dapat melakukan gerak-gerak kesemua arah secara optimal. Adapun metode untuk melatih kelentukan yang perlu diperhatikan pada prinsip latihannya adalah:

Kerangka Pemikiran

Handstand adalah sikap tegak dengan bertumpu kepada kedua tangan atau tegak atas kedua tangan dengan siku-siku lurus, kedua kaki rapat dan lurus ke atas. Dalam melakukan *handstand* dibutuhkan *power* otot lengan, tungkai dan kelentukan . Kelentukan optimal dibutuhkan pada *handstand* agar otot-otot yang mendukung batang tubuh dapat bergerak dengan efisien dan memudahkan melakukan posisi *handstand* yang sempurna.

Hipotesis

Menurut Suharsimi Arikunto (1998:67) hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah

1. Ada hubungan yang signifikan *power* otot lengan terhadap keterampilan *handstand* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.
2. Ada hubungan yang signifikan *power* otot tungkai terhadap keterampilan *handstand* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.
3. Ada hubungan yang signifikan kelentukan terhadap keterampilan *handstand* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.

III. METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Menurut Arikunto (1998:73) penelitian deskriptif korelasional atau penelitian korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa erat hubungan antara kedua variabel atau lebih.

Vabriabel Penelitian

Variabel adalah suatu gejala yang bervariasi yang menjadi obyek penelitian (Arikunto, 1998:118). Sedangkan dalam penelitian ini ada dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

- a. Variabel bebas adalah yang mempengaruhi, yaitu *power* otot lengan (X_1), *power* otot tungkai (X_2) dan kelentukan (X_3)
- b. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi, yaitu *handstand* (Y).

Populasi dan Sampel

Populasi

Menurut Sukardi (2003: 53) populasi adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa, atau benda yang tinggal bersama dalam satu tempat dan secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian. Populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk sedikit mempunyai sifat yang sama atau homogen. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015 yang berjumlah 265 siswa.

Sampel

Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2002:109) menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Apabila kurang dari 100, lebih baik diambil semua hingga penelitian merupakan penelitian populasi, selanjutnya jika jumlah subjek besar dapat diambil antara 10-25% atau 20-25% atau lebih besar dari itu. Sesuai dengan pendapat di atas, maka penulis memberikan hak yang sama kepada setiap subyek untuk

memperoleh kesempatan dipilih sebagai sampel sebanyak 40 orang siswa (15% dari populasi).

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah (1) Tes *power* otot lengan (*pull and push strength test*) yang bertujuan untuk mengukur *power* otot lengan, (2) Tes *power* tungkai (*leg strength test*), tes kelentukan (*flexion of trunk*).

Analisis Data

Setelah data terkumpul maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data dari mengolah data hasil (X_1), (X_2) dan (X_3) terhadap (Y). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi ganda (*multiple correlation*). Namun sebelum menggunakan metode tersebut, sebelumnya dicari dahulu skor baku (T_{score}) masing-masing data. T_{score} berfungsi untuk menyearahkan dari jenis yang berbeda satuan ukuranya atau berbeda bobot skornya, mejadi skor baku atau skor standar.

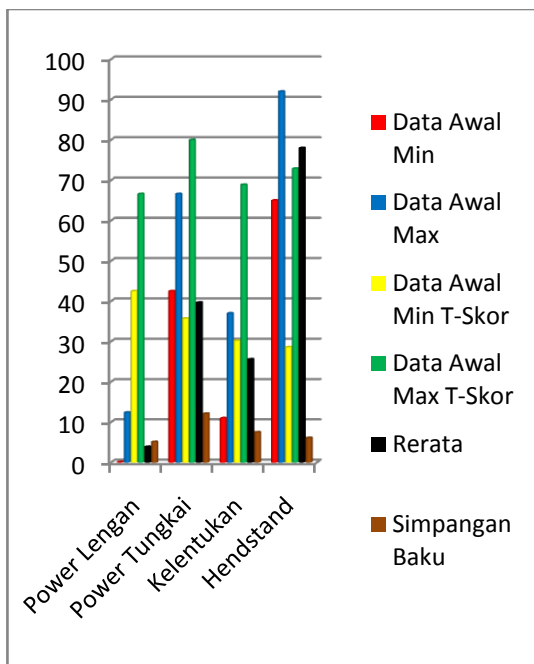
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Variabel Kemampuan Power Lengan
Hasil penelitian menunjukkan data awal dengan nilai terendah 0,1 dan tertinggi 12,4 kemudian dirubah dalam bentuk T-skor mempunyai nilai terendah dari kekuatan power lengan 42,5 dan nilai tertinggi 66,6 dengan rerata

sebesar 3,9 dan simpangan baku sebesar 5,1

2. Variabel Power Tungkai
 Hasil penelitian menunjukkan data awal dengan nilai terendah 22 dan tertinggi 66 kemudian dirubah dalam bentuk T-skor mempunyai nilai terendah power tungkai 35,7 dan nilai tertinggi 80 dengan rerata sebesar 39,7 dan simpangan baku sebesar 12,1.
3. Variabel Kelentukan
 Hasil penelitian menunjukkan data awal dengan nilai terendah 11 dan tertinggi 37 kemudian dirubah dalam bentuk T-skor mempunyai nilai terendah 30,2 dan nilai tertinggi 68,9 dengan rerata sebesar 25,8 dan simpangan baku sebesar 7,5.
4. Variabel *Handstand*
 Hasil penelitian menunjukkan data awal dengan nilai terendah 65 dan tertinggi 92 kemudian dirubah dalam bentuk T-skor mempunyai nilai terendah 28,6 dan nilai tertinggi 72,9 dengan rerata sebesar 78 dan simpangan baku sebesar 6,1



Gambar 14. Histogram Kemampuan Masing-Masing Variabel

Pengujian Hipotensi

Hubungan Power Lengan (X_1) Terhadap Keterampilan Hendstand (Y) Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP N 23 Bandar Lampung

r_{hitung}	r_{tabel}	Kriteria Korelasi	Kesimpulan
0,92	0,312	Sangat Kuat	Signifikan

Besarnya hubungan antara power lengan terhadap keterampilan melakukan hendstand dapat ditentukan dengan koefisien determinasi $r^2 \times 100\%$ yaitu 0,8464. Jadi dapat diketahui pula besarnya kontribusi adalah 84,64%.

Hubungan Power Tungkai (X_2) Terhadap Keterampilan Hendstand (Y) Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP N 23 Bandar Lampung

r_{hitung}	r_{tabel}	Kriteria Korelasi	Kesimpulan
0,62	0,312	Rendah	Rendah

Besarnya hubungan antara power tungkai terhadap keterampilan melakukan hendstand dapat ditentukan dengan koefisien determinasi $r^2 \times 100\%$ yaitu 0,62. Jadi dapat diketahui pula besarnya kontribusi adalah 38,4%.

Hubungan Kelentukan (X_3) Terhadap Keterampilan Handstand (Y) Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP N 23 Bandar Lampung

r_{hitung}	r_{tabel}	Kriteria Korelasi	Kesimpulan
0,88	0,312	Kuat	Signifikan

Besarnya hubungan antara kelentukan terhadap keterampilan melakukan *handstand* dapat ditentukan dengan koefisien determinasi² x 100% yaitu 0,774. Jadi dapat diketahui pula besarnya kontribusi adalah 77,4%.

Pembahasan

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang besarnya hubungan antara power lengan, power tungkai, kelentukan menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara power lengan, power tungkai dan kelentukan yang signifikan, tetapi dari ketiga unsur tersebut yang paling terhadap keterampilan *handstand* siswa kelas VIII SMP N 23 Bandar Lampung tahun ajaran 2014 /2015 mendominasi adalah unsur power lengan terhadap keterampilan *handstand* siswa kelas VIII SMP N 23 Bandar Lampung tahun ajaran 2014 /2015. Adapun power lengan memberikan hubungan yang paling besar hal ini dikarenakan power lengan penopang berat badan ketika melakukan gerakan *handstand*, karena ketika melakukan *handstand* tangan tangan mengangkat beban berupa tubuh kita sendiri. Adapun hubungan power tungkai terhadap keterampilan gerakan *handstand* menunjukkan hubungan yang sangat rendah karena power tungkai memerlukan beban saja karena ketika melakukan *handstand* yang sebagai tumpuan adalah power lengan. Adapun kelentukan memberikan hubungan yang signifikan dikarenakan ketika melihat dan membedakan antara orang yang lentur dan yang tidak lentur. Orang yang tidak memiliki kelenturan dia akan cenderung akan

sedikit sulit dalam melakukan gerakan apalagi dengan gerakan yang kompleks dan dia akan terlihat kaku. Sebaliknya orang memiliki kelenturan dia akan lebih mudah dalam melakukan gerakan dan lebih efisien. Kelenturan sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang seluas-luasnya dalam ruang gerak sendi, dia juga memiliki otot-otot yang elastis. Oleh karena itu seorang guru atau pelatih dapat meningkatkan keterampilan gerakan *handstand* anak secara maksimal dengan memberikan latihan-latihan yang bersifat meningkatkan power lengan dan kelenturan pada peserta didik maupun atlet tanpa terlepas dari unsur pokok yakni power, kecepatan, daya tahan, kelincahan, kekuatan, kelenturan serta mengetahui bagaimana cara melakukan teknik dan taktik dengan sempurna, melakukan lari *handstand* dengan kekuatan penuh.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. *Power* lengan memberikan hubungan yang signifikan terhadap keterampilan *handstand* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.
2. *Power* tungkai memberikan hubungan yang rendah terhadap keterampilan *handstand* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.
3. *Kelenturan* memberikan hubungan yang signifikan terhadap keterampilan

handstand pada siswa kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.

Saran

1. Bagi mahasiswa
Perlu untuk melatih serta meningkatkan komponenpower lengan, dan kelentukan karena ketiga factor tersebut mempunyai hubungan yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan melakukan hendstand seseorang, tentunya tanpa mengabaikan factor – factor lainnya.
2. Bagi Pelatidhan Guru Pendidikan Jasmani
Dalam usaha meningkatkan hasil latihan yang optimal hendaknya memperhatikan komponen power lengan dan kelentukan dalam penguasaan peningkatan kecepatan berlari seseorang.
3. Bagi Program Study Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Masih ada unsur lain yang berhubungan dengan keterampilan melakukan gerakan handstand, hal ini dapat diteliti guna mengetahui unsur – unsur lain yang dapat meningkatkan keterampilan melakukan gerakan handstand yang dapat diteliti mahasiswa lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
_____. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.

Revisi ke-VI. Jakarta : Rineka Cipta.

Adisuyanto Aka, Biasworo. 2009. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: Gramedia PT. Widiasarana Indonesia.

Dewey, John. 2002. *Pengalaman dan Pendidikan*. Terjemahan John de Santo. Yogyakarta: Kepel Pres.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.

Hidayat, Imam. 1996. *Senam*. Diklat. Bandung: FPOK IKIP.

Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Tinggi

Mahendra, Agus. 2000. *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Pearce, Evelin C. 2010. *Anatomy & Physiologi for Nurses*. Terjemahan Sri Yuliani Handoyo. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Sajoto. M. 1998. *Pembinaan dan Peningkatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Dahara Prize.

Sukardi. 2003. *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Bumi Aksara.

Suparman, Eddy. 2000. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta.