

# **Pengaruh Bantuan Langsung Dan Bantuan Tidak Langsung Terhadap Keterampilan *Handstand* Atlet Senam Junior PERSANI Kota Solok**

**Natasya Ariana Putri<sup>1\*</sup>, Hendri Irawadi<sup>2</sup>, Sayuti Syahara<sup>3</sup>, Umar<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia  
Email Korespondensi: natasyaarianaputri01@gmail.com

## **ABSTRAK**

Permasalahan dalam penelitian ini masih rendahnya tingkat keterampilan *handstand* atlet senam PERSANI Kota Solok. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh bantuan langsung dan bantuan tidak langsung terhadap keterampilan *handstand*. Desain Penelitian ini merupakan eksperimen dengan desain penelitian *Two Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini seluruh atlet senam PERSANI Kota Solok yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu teknik total *sampling*. Data keterampilan *handstand* diambil oleh tim penilai yaitu juri atau pelatih yang berlisensi/bersertifikat dengan menggunakan tabel penilaian senam berdasarkan peraturan dari FIG yang dimodifikasi oleh pakar senam. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh bantuan langsung terhadap keterampilan *handstand* pada atlet senam persani kota solok dengan  $t_{hitung} (3,582) > t_{tabel} (2,015)$ . (2). Terdapat pengaruh bantuan tidak langsung terhadap keterampilan *handstand* atlet senam PERSANI Kota Solok dengan  $t_{hitung} (2,311) > t_{tabel} (2,015)$ . (3). Pengaruh bantuan langsung lebih efektif dibandingkan dengan bantuan tidak langsung terhadap keterampilan *handstand* pada atlet senam persani kota solok dengan  $t_{hitung} (2,893) > t_{tabel} (2,015)$ .

**Kata kunci:** Bantuan Langsung, Bantuan Tidak Langsung, Keterampilan *Handstand*.

## ***The Effect of Direct Assistance and Indirect Assistance on the Handstand Skills of Persani Gymnastics Athletes in Solok City***

### **ABSTRACT**

*The problem in this research is the low level of handstand skills of PERSANI gymnastics athletes in Solok City. This research aims to determine the effect of direct assistance and indirect assistance on handstand skills. This research design is an experiment with a Two Group Pretest-Posttest Design research design. The population in this study were all PERSANI gymnastics athletes in Solok City, totaling 12 people. The sampling technique is a total sampling technique. Handstand skill data is taken by a team of assessors, namely judges or licensed/certified trainers using a gymnastics assessment table based on FIG regulations modified by gymnastics experts. The results of data analysis show that: (1) there is an influence of direct assistance on handstand skills in Persani gymnastics athletes in Solok City with  $t_{count} (3.582) > t_{table} (2.015)$ . (2). There is an indirect influence of assistance on the handstand skills of PERSANI gymnastics athletes in Solok City with  $t_{count} (2.311) > t_{table} (2.015)$ . (3). The effect of direct assistance is more effective than indirect assistance on handstand skills in Persani gymnastics athletes in Solok City with  $t_{count} (2.893) > t_{table} (2.015)$ .*

**Keywords:** Direct Assistance, Indirect Assistance, Handstand Skills

---

## PENDAHULUAN

Prestasi olahraga merupakan dambaan setiap atlet yang cukup sulit dalam mencapainya karena diperlukan latihan keras dan pengorbanan (Zulbahri et al., 2020). Dalam pencapaian prestasi dibidang olahraga, diperlukan pembinaan yang baik, meliputi pembinaan fisik, teknik, taktik, dan mental. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Syafruddin (1999:23) yaitu: “Prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisik, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis)nya”. Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kondisi fisik dan teknik (Tresnowati et al., 2022).

Dalam senam artistik senam lantai merupakan salah satu nomor perlombaan yang mempunyai gerakan-gerakan yang dilakukan atlet dengan memerlukan kondisi fisik dan teknik yang cukup tinggi dalam melakukan keterampilan gerakan (Octara, 2021). Senam artistik adalah senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan gerakan yang dilakukan pada alat-alat (Muhajir, 2006:79). Salah satu keterampilan dalam senam artistic adalah teknik keterampilan *handstand* yaitu gerakan yang dilakukan dengan bertumpu pada tangan (Garda & Fajar, 2023). *Handstand* adalah salah satu gerakan dasar dalam senam artistik yang memerlukan kombinasi antara kekuatan, keseimbangan, fleksibilitas, dan teknik yang tepat (Firmansyah, 2017). Seperti yang diungkapkan Syahara (2012:44) yang menjelaskan bahwa “*handstand* yaitu gerakan senam yang dilakukan dengan bertumpu pada kedua tangan, dengan sikap yang tidak ada dalam kehidupan sehari-hari (manipulatif) dan kondisi posisi kepala dibawah”.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara yang penulis lakukan kepada Yeni (pelatih) pada saat praktek melatih (PM) di klub senam PERSANI Kota Solok, masih banyak atlet yang telah lama bergabung latihan tetapi masih belum memahami dan menguasai gerakan *handstand* dengan baik (Umar, et al., 2023). Padahal penilaian *handstand* yang baik dan benar adalah jika saat melakukan *handstand* posisi badan tegak lurus, badan terkunci bisa mengontrol tubuh, dan dapat dipertahankan selama 2 detik (Syahara et al., 2021).

Berdasarkan hasil wawancara di atas, hal tersebut di sebabkan karena dalam pelaksanaan latihan *handstand* termasuk kegiatan motorik yang perlu ekstra hati-hati karena memiliki resiko

cidera yang tinggi sehingga banyak atlet yang takut atau tidak punya keberanian untuk mempraktekkan (Umar et al., 2022). Sehubungan dalam hal ini, (zulbahri et al., 2016) mengungkapkan ada beberapa hal yang sering membuat atlet secara psikologis takut untuk melakukan gerakan *handstand*, seperti: (1) Atlet merasa takut jatuh dan cedera saat melakukan *handstand* karena gerakannya yang bersifat manipulatif atau berbanding terbalik dalam kehidupan sehari-hari yaitu kepala di bawah dan kaki di atas (Irawadi, H., et al., 2021).

Untuk mengurangi permasalahan di atas dalam meningkatkan keterampilan *handstand* dapat dilakukan dengan pemberian bantuan latihan baik bantuan secara langsung yaitu bentuk latihan yang dilakukan dengan proses melibatkan orang lain (Anggraini, A. 2022). Serta dapat juga dilakukan dengan bantuan tidak langsung yaitu bentuk latihan dengan melibatkan media dinding atau alat lainnya (Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. 2017). Dengan adanya bantuan latihan adaptasi fisiologis dan anatomis akan terjadi, sehingga atlet tidak lagi merasa kesulitan atau hambatan saat melakukan gerakan *handstand* (Handayani, S. G., Syahara, S., 2022).

Berdasarkan peneliti tertarik untuk membandingkan keefektifan aspek bantuan langsung maupun bantuan tidak langsung dalam mempelajari *handstand*, dengan harapan para pelatih akan lebih efektif dalam mengajarkan *handstand* pada atletnya.

## **METODE**

Penelitian ini mengacu pada penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan yaitu eksperimen semu (quasi eskperimen) dengan *Two Group Pretest-Posttest Design*. Menurut Suryabrata (2011:92) eksperimen semu bertujuan untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan dari informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol dan memanipulasi semua variabel yang relevan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang muncul akibat suatu perlakuan dalam kondisi tertentu, sehingga dapat diketahui sebab-akibat dari gejala yang terjadi antar variabel-variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini membandingkan pengaruh dua variabel bebas terhadap satu variabel terikat yang dimaksudkan variabel bebas (X) yaitu bantuan langsung (X<sub>1</sub>) dan bantuan tidak langsung (X<sub>2</sub>) sedangkan variabel terikatnya (Y) keterampilan *handstand*. Sampel dalam penelitian ini diberi perlakuan yang berbeda, dimana sampel dibagi dalam dua kelompok perlakuan. Dengan adanya Perbedaan perlakuan ini diharapkan dapat diketahui pengaruh bantuan langsung dan bantuan tidak langsung terhadap keterampilan *handstand*. Sebelum sampel diberikan

perlakuan (*treatment*) selama 16 pertemuan, sampel terlebih dahulu diberikan tes awal (*Pretest*) untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan mengenai keterampilan gerakan *handstand*. Selanjutnya dilakukan tes akhir (*Posttest*). Waktu penelitian ini dilaksanakan pada 10 juni-11 juli 2024. Tempat penelitian ini dilakukan di GOR Alimin Sinapa yang beralamat di Jl. H.Jamal, kelurahan Tanjung Paku, kecamatan Tanjung Harapan, Kota Solok. Menurut Sugiyono (2017:80) “Populasi merupakan generalisasi yang terdiri dari objek dan subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian di ambil kesimpulannya”. Di dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh atlet junior senam PERSANI Kota Solok dengan jumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan statistik inferensial yaitu uji beda mean (uji t atau *t test*). Sebelum analisis dilakukan terhadap data yang terkumpul terlebih dahulu diadakan uji normalitas data menggunakan uji liliefors. Selanjutnya dengan menggunakan derajat kebebasan ( $dk = n-1$ ) dan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL

Hasil penelitian diperoleh berdasarkan hasil data penelitian *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan di Gor Alimin Sinapa pada atlet senam PERSANI Kota Solok. Data yang telah diperoleh oleh peneliti dapat dilihat dibawah ini:

Hasil tes awal (*pre-test*) dan test akhir (*posttest*) keterampilan *handstand* dengan bantuan langsung pada atlet senam PERSANI Kota Solok.

Dari hasil tes awal (*pre-test*) yang dilakukan, dari 6 orang sampel diperoleh rata- rata (mean) 6,23, simpangan baku 0,55, skor tertinggi 6,93, skor terendah 5,67, dan median 6,15.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skor Tes Awal (*Pre-Test*) Keterampilan *Handstand*.

NO	Kelas interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut ( $F_i$ )	Relatif (%)	
1	9,00-10,00	0	0%	Baik sekali
2	8,00-9,00	0	0%	Baik
3	7,00-8,00	0	0%	Sedang
4	6,00-7,00	4	66,7%	Kurang
5	<6,00	2	33,3%	Kurang sekali
	Jumlah	$\sum = 6$	$\sum = 100\%$	

Berdasarkan pada tabel 6, dapat dilihat bahwa dari 6 orang sampel, 2 orang (33,3%) memiliki keterampilan *handstand* berkisar  $< 6,00$  dengan kategori kurang sekali, 4 orang (66,7%) memiliki keterampilan *handstand* berkisar antara (6,00-7,00) dengan kategori kurang, sementara untuk kategori sedang, baik dan baik sekali tidak ada.

Kemudian dari hasil tes akhir (*posttest*) yang dilakukan, dari 6 orang sampel diperoleh rata-rata (mean) 7,8, simpangan baku 0,92, skor tertinggi 8,7, skor terendah 6,3, dan median 8. Untuk distribusi frekuensi hasil tes awal keterampilan *handstand* dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skor Tes Awal (*Posttest*) Keterampilan *Handstand*.

NO	Kelas interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fi)	Relatif (%)	
1	9,00-10,00	0	0%	Baik sekali
2	8,00-9,00	3	50%	Baik
3	7,00-8,00	2	33%	Sedang
4	6,00-7,00	1	17%	Kurang
5	$<6,00$	0	0%	Kurang sekali
	Jumlah	$\Sigma = 6$	$\Sigma = 100\%$	

Berdasarkan pada tabel 7, dapat dilihat bahwa dari 6 orang sampel, 3 orang (50%) memiliki keterampilan *handstand* berkisar (8,00-9,00) dengan kategori baik, 2 orang (33%) memiliki keterampilan *handstand* berkisar (7,00-8,00) dengan kategori 1 orang (17%) memiliki keterampilan *handstand* berkisar (6,00-7,00) untuk kategori kurang, sementara untuk kategori sedang, baik sekali dan kurang sekali tidak ada.

Hasil tes awal (*pretest*) dan test akhir (*posttest*) keterampilan *handstand* dengan bantuan tidak langsung pada atlet senam PERSANI Kota Solok.

Dari hasil tes awal (*pretest*) yang dilakukan, dari 6 orang sampel diperoleh rata-rata (mean) 6,25, simpangan baku 0,61, skor tertinggi 7,03, skor terendah 5,57, dan median 6,20. Untuk distribusi frekuensi hasil tes awal keterampilan *handstand* dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Skor Tes Awal (*PreTest*) Keterampilan *Handstand*.

NO	Kelas interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fi)	Relatif (%)	
1	9,00-10,00	0	0%	Baik sekali
2	8,00-9,00	0	0%	Baik
3	7,00-8,00	1	17%	Sedang
4	6,00-7,00	2	33%	Kurang
5	<6,00	3	50%	Kurang sekali
	Jumlah	$\Sigma = 6$	$\Sigma = 100\%$	

Berdasarkan pada tabel 8, dapat dilihat bahwa dari 6 orang sampel, 3 orang (50%) memiliki keterampilan *handstand* berkisar <6,00 dengan kategori kurang sekali, 2 orang (33%) memiliki keterampilan *handstand* berkisar antara (6,00-7,00) dengan kategori kurang, 1 orang (17%) memiliki keterampilan *handstand* berkisar antara (7,00-8,00) dengan kategori sedang, sementara untuk kategori baik dan baik sekali tidak ada. Kemudian dari hasil tes akhir (*post-test*) yang dilakukan, dari 6 orang sampel diperoleh rata-rata (mean) 7,19, simpangan baku 0,79, skor tertinggi 8,2, skor terendah 6,2, dan median 7,26.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Skor Tes Awal (*Posttest*) Keterampilan *Handstand*.

NO	Kelas interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fi)	Relatif (%)	
1	9,00-10,00	0	0%	Baik sekali
2	8,00-9,00	1	17%	Baik
3	7,00-8,00	3	50%	Sedang
4	6,00-7,00	2	33%	Kurang
5	<6,00	0	0%	Kurang sekali
	Jumlah	$\Sigma = 6$	$\Sigma = 100\%$	

Berdasarkan pada tabel 4, dapat dilihat bahwa dari 6 orang sampel, 1 orang (17%) memiliki keterampilan *handstand* berkisar (8,00-9,00) dengan kategori baik, 3 orang (50%) memiliki keterampilan *handstand* berkisar antara (7,00-8,00) dengan kategori sedang, 2 orang (33%) memiliki keterampilan *handstand* berkisar (6,00-7,00) kategori kurang, sementara untuk kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ada.

## Uji Normalitas

Data penelitian dianalisis dengan uji liliefors, dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar untuk menolak ataupun menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah  $\alpha = 0,05$ . Kategori pengujiannya dalam menggunakan rumus ini adalah bahwa hipotesis ditolak nol jika  $L_{\text{observasi}} (L_o)$  yang diperoleh dari data pengamatan melebihi  $L_{\text{tabel}} (L_t)$  dan sebaliknya di terima jika hipotesis nol apabila  $L_{\text{observasi}} (L_o)$  yang diperoleh lebih kecil dari  $L_{\text{tabel}} (L_t)$  secara sederhana dapat digunakan rumus sebagai berikut:

Tabel 5. Rangkuman hasil Uji Normalitas *Pretest - posttest* kedua kelompok

Variabel		$L_{\text{hitung}}$	$L_{\text{tabel}}$	Ket.
Bantuan Langsung (kelompok A)	<i>pre test</i>	0,192	0,319	Normal
	<i>Post test</i>	0,164	0,319	Normal
Bantuan Tidak Langsung (Kelompok B)	<i>pre test</i>	0,211	0,319	Normal
	<i>Post test</i>	0,174	0,319	Normal

Berdasarkan tabel 5 di atas, untuk bantuan langsung (*pre-test*) pada taraf signifikansi 0,05 di peroleh  $L_{\text{hitung}} 0,192 < L_{\text{tabel}} 0,319$  kemudian untuk bantuan langsung *posttest* pada taraf signifikansi 0,05 diperoleh  $L_{\text{hitung}} 0,164 < L_{\text{tabel}} 0,319$ . Untuk bantuan tidak langsung *pre-test* pada taraf signifikansi 0,05 diperoleh  $L_{\text{hitung}} 0,211 < L_{\text{tabel}} 0,319$ . Untuk bantuan tidak langsung *posttest* pada taraf signifikansi 0,05 diperoleh  $L_{\text{hitung}} 0,174 < L_{\text{tabel}} 0,319$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data dari setiap variabel di atas berdistribusi normal.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dilapangan, dapat dijelaskan bahwa untuk meningkatkan keterampilan *handstand* pada atlet senam PERSANI Kota Solok di berikan bantuan latihan yaitu bantuan langsung dan bantuan tidak langsung. Dari kedua bentuk bantuan tersebut akan dilihat pengaruhnya terhadap peningkatan keterampilan *handstand*. Dalam pelaksanaan penelitian ini untuk mendapatkan data, langkah awal dilakukan *pre-test*. Pelaksanaan tes awal bertujuan

untuk melihat keterampilan *handstand* atlet senam PERSANI Kota Solok sekaligus untuk dilakukan pengundian sampel menjadi dua kelompok untuk menentukan kelompok bantuan langsung dan bantuan tidak langsung dengan menggunakan *ordinal pairing* supaya masing-masing kelompok seimbang. Terdapat pengaruh bantuan langsung terhadap keterampilan *handstand* atlet senam PERSANI Kota Solok.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di lapangan, menyatakan bahwa terdapat pengaruh bantuan langsung pada atlet senam PERSANI Kota Solok. langkah awal yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu memberikan tes awal (*pre-test*) untuk mengetahui kemampuan maksimal dari atlet tersebut. Berdasarkan dari hasil tes yang dilakukan atlet terhadap keterampilan *handstand* di peroleh rata-rata pada saat *pre-test* yaitu sebesar (6,23), kemudian setelah diberikan perlakuan atau latihan dengan bantuan langsung terjadi peningkatan keterampilan *handstand* dengan mean (rata-rata) pada saat *post-test* menjadi sebesar (7,8). Hal tersebut juga diperkuat setelah dilakukan menggunakan uji t, dimana di peroleh hasil t hitung sebesar 3, 582 yang lebih besar dari t tabel dalam taraf  $\alpha = 0,05$  sebesar 2,015. Dari hasil hipotesis yang diajukan dapat diterima kebenaran dari data tersebut.

Untuk dapat meningkatkan keterampilan *handstand* salah satu bentuk latihan yang dilakukan yaitu dengan bantuan langsung (Jasman & Syahara, 2024). Bantuan langsung yaitu bantuan yang dilakukan dengan cara si pembantu melakukan bantuan secara aktif, melibatkan pembantu untuk membantu dan mendukung gerakan yang dilakukan (Firdaus, N., Donie, 2024). Bantuan langsung merupakan bentuk bantuan yang dilakukan dengan bantuan teman dalam upaya peningkatan keterampilan *handstand* (Handayani et al., 2022). Dalam pelaksanaan latihannya, teman yang membantu berusaha memperbaiki serta mengamankan temannya agar tidak terjatuh dan tidak cedera ketika melakukan keterampilan *handstand* (Fery Ferdian et al., 2023). Oleh sebab itu dengan adanya bantuan langsung bagi yang dibantu akan merasa nyaman dan tidak takut jatuh atau terhempas kelantai, karena teman yang membantu berperan aktif dalam memberikan bantuan (Winter, 2009). Dalam *handstand*, keseimbangan melibatkan kontrol postural yang baik, di mana tubuh harus tetap dalam posisi vertikal dengan tangan sebagai dasar tumpuan.

Untuk memperoleh keseimbangan tersebut ada beberapa hal yang



mempengaruhinya. Dari sudut pandang fisiologis, untuk meningkatkan keseimbangan pada tahap awal adanya deteksi situasi melalui sistem sensorik. Namun pada saat mempertahankan posisi tegak saat *handstand*, seseorang menggunakan kombinasi informasi dari vestibular, visual dan informasi proprioseptif (hedbavny, 2013: 70). Vestibular terletak di telinga bagian dalam, sistem ini mendeteksi perubahan posisi kepala dan gerakan, membantu tubuh untuk menyesuaikan diri saat bergeser dari posisi seimbang. Sistem Proprioseptif memberikan informasi tentang posisi sendi dan ketegangan otot. Informasi ini sangat penting untuk menyesuaikan posisi tubuh dan menjaga keseimbangan dinamis selama *handstand* (Winter, 2009). Dengan adanya bantuan langsung, aspek-aspek fisiologis tersebut dapat ditingkatkan. Kemudian pengaruh kontrol visual juga perlu diperhatikan, karena jika kontrol visual seseorang baik, tentu dia akan lebih cepat melakukan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat peneliti simpulkan bahwa bantuan langsung berpengaruh terhadap keterampilan *handstand* atlet senam PERSANI Kota Solok. Dengan hal ini, bantuan langsung dapat menjadi masukan bagi para pelatih atau atlet dalam melaksanakan latihan untuk meningkatkan keterampilan *handstand*. Terdapat pengaruh bantuan tidak langsung terhadap keterampilan *handstand* pada atlet senam PERSANI Kota Solok.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dilapangan, menyatakan bahwa terdapat pengaruh bantuan tidak langsung pada atlet senam PERSANI Kota Solok. Langkah awal yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu memberikan tes awal (*pre-test*) untuk mengetahui kemampuan maksimal dari atlet tersebut. Berdasarkan dari hasil tes yang dilakukan atlet terhadap keterampilan *handstand* di peroleh rata-rata pada saat *pre-test* yaitu sebesar (6,25), kemudian setelah diberikan perlakuan atau latihan dengan bantuan tidak langsung terjadi peningkatan keterampilan *handstand* dengan mean (rata-rata) pada saat *post-test* menjadi sebesar (7,19). Hal tersebut juga diperkuat setelah dilakukan menggunakan uji t, dimana di peroleh hasil t hitung sebesar 2,311 yang lebih besar dari t tabel dalam taraf  $\alpha = 0,05$  sebesar 2,015.

Bantuan tidak langsung yaitu bentuk pembelajaran *handstand* yang dilakukan dengan memanfaatkan bantuan dinding dalam kata lain bantuan tidak langsung merupakan bantuan yang bersifat pasif. Sama halnya dengan pelaksanaan

pembelajaran *handstand* pada bantuan langsung, dengan adanya pemberian bantuan berupa dinding, atlet akan merasakan aman dari cedera dan tidak takut jatuh. Dalam bantuan tidak langsung program yang diberikan dilakukan secara perlahan, dengan kata lain seperti pada pertemuan pertama atlet mencoba untuk mengayunkan salah satu kaki dominan secara berulang-ulang ke dinding hingga sampai pada posisi *handstand* dengan penyangga dinding, individu yang melakukan gerakan *handstand* tidak sepenuhnya menempatkan diri pada alat bantuan yaitu dinding, melainkan berusaha melakukan gerakan dengan kemampuan sendiri secara maksimal, seandainya belum stabil baru menempatkan badan ke dinding (Indriarahmadani, I., M Ridwan, 2023).

Hal ini bertujuan agar individu yang melakukan lebih merasakan sampai dimana kemampuannya melakukan gerakan *handstand* secara bebas tanpa menempatkan diri pada dinding bantuan lebih awal. Dengan demikian dalam memperaktekkan keterampilan *handstand* seorang akan mampu menilai batas kemampuan yang dimiliki, sampai benar-benar bisa melakukannya dengan benar, tepat, maksimal serta bebas tanpa adanya bantuan yang diberikan. Namun fakta dilapangan beberapa atlet hanya mengandalkan bantuan dengan menempelkan badan ke dinding kurang berusaha untuk sedikit menjauhkan posisi badan dari bantuan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat.

Menurut (Rindiasari et al., 2021). Berhasil atau tidaknya atlet dalam latihan dipengaruhi salah satunya faktor internal pribadi maupun faktor eksternal pribadi (Hidayatullah, syarif, 2023). Maka dapat di katakan pelaksanaan *handstand* pada bantuan tidak langsung lebih tergantung motivasi atau keinginan untuk melakukannya, Karena dengan adanya motivasi dan keinginan lebih memperkuat dorongan dalam diri seseorang untuk ingin lebih bisa (Stanisław Sawczyn et al., 2016).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa bantuan tidak langsung juga merupakan bentuk bantuan latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *handstand* (Saputra, H., Aziz, I., 2023). Oleh karean itu, hal ini dapat menjadi masukan kepada pelatih untuk dapat menajdikan bantuan tidak langsung sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan *handstand*. Pengaruh bantuan langsung lebih efektif dibandingkan dengan bantuan tidak langsung terhadap keterampilan *handstand* atlet senam persani kota solok.

Dalam peningkatan kemampuan keterampilan *handstand*, berdasarkan

penelitian yang dilakukan bantuan langsung dan bantuan tidak langsung dapat dijadikan sebagai pilihan latihan yang dapat dilakukan. Berdasarkan peningkatan perbandingan mean (rata-rata) keterampilan *handstand* yang telah diuraikan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa bantuan langsung lebih efektif di banding bantuan tidak langsung terhadap peningkatan keterampilan *handstand* atlet senam PERSANI Kota Solok.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara yang penulis lakukan kepada Yeni (pelatih) pada saat praktek melatih (PM) di klub senam PERSANI Kota Solok, masih banyak atlet yang telah lama bergabung latihan tetapi masih belum memahami dan menguasai gerakan *handstand* dengan baik (Umar, et al., 2023). Padahal penilaian *handstand* yang baik dan benar adalah jika saat melakukan *handstand* posisi badan tegak lurus, badan terkunci bisa mengontrol tubuh, dan dapat dipertahankan selama 2 detik (Syahara et al., 2021). Berdasarkan hasil wawancara di atas, hal tersebut di sebabkan karena dalam pelaksanaan latihan *handstand* termasuk kegiatan motorik yang perlu ekstra hati-hati karena memiliki resiko cedera yang tinggi sehingga banyak atlet yang takut atau tidak punya keberanian untuk mempraktekkan (Umar et al., 2022). Sehubungan dalam hal ini, (zulbahri et al., 2016) mengungkapkan ada beberapa hal yang sering membuat atlet secara psikologis takut untuk melakukan gerakan *handstand*, seperti: (1) Atlet merasa takut jatuh dan cedera saat melakukan *handstand* karena gerakannya yang bersifat manipulatif atau berbanding terbalik dalam kehidupan sehari-hari yaitu kepala di bawah dan kaki di atas (Irawadi, H., et al., 2021) Pada saat pelaksanaan *handstand*, atlet akan merasakan tegang mata dan wajah memerah yang disebabkan karena terjadinya penurunan darah secara cepat sehingga mata berkunang-kunang dan pusing (Syahara, S., & Komaini, A. 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap keterampilan *handstand*, dengan bantuan langsung diperoleh keterampilan *handstand* dengan mean pada saat *pretest* yaitu (6,23) , selanjutnya di berikan perlakuan dan terjadi peningkatan dengan mean pada saat *posttest* yaitu menjadi (7,8), untuk bantuan tidak langsung diperoleh keterampilan *handstand* pada saat *pretest* dengan rata-rata yaitu (6,25) selanjutnya setelah diberikan perlakuan dan terjadi peningkatan dengan mean (rata-rata) yaitu (7,19) Dengan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua bentuk latihan tersebut berpengaruh terhadap keterampilan *handstand* pada atlet senam PERSANI

Kota Solok, hal itu juga diperkuat setelah dilakukan uji-t, dimana diperoleh hasil  $t_{hitung} = 2,893$ , yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  dalam taraf  $\alpha = 0,05$  sebesar  $2,015$ .

Keterampilan *handstand* merupakan bentuk gerakan manipulatif yaitu posisi kepala kebawah dan kaki lurus keatas yang dilakukan dengan bertumpu pada kedua tangan dengan menjaga keseimbangan tubuh pada posisi statis (Sinaga, F., Umar, U., 2024). Pada cabang olahraga senam, keterampilan *handstand* sangat perlu dikuasai, karena *handstand* adalah keterampilan dasar untuk melanjutkan keterampilan senam lainnya seperti meroda, front/back, handspring, round off, sikap-sikap statis *handstand* dan variasinya; dan pada alat lainnya seperti palang sejajar, palang tunggal, gelang-gelang, maupun pada meja lompat (Lusiana, P., Nawawi, U., 2023).

Menurut menurut (Ghasempour, 2008) dibutuhkan banyak waktu dan keterampilan untuk melakukan banyak gerakan senam. Pesenam elit biasanya berlatih antara 20 dan 40 jam seminggu (Kurnia, M., Sin, T., 2024). Artinya pada keterampilan *handstand* ini tidak cukup berlatih dengan waktu terbatas, sedangkan seorang atlet membutuhkan waktu yang cukup lama untuk bisa melakukan keterampilan *handstand* (Ristagara, fandeard, S, A. 2024). Maka dari itu pada penelitian ini baik bantuan langsung dan bantuan tidak langsung atlet belum bisa mempertahankan sikap *handstand* selama 2 detik (Marseving, I., umar, 2024).

Dalam peningkatan kemampuan keterampilan *handstand*, berdasarkan penelitian yang dilakukan bantuan langsung dan bantuan tidak langsung dapat dijadikan sebagai pilihan Latihan (Putra, R., Alnedral, A., 2024). Berdasarkan peningkatan perbandingan mean (rata-rata) keterampilan *handstand* yang telah diuraikan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa bantuan langsung lebih efektif dibanding bantuan tidak langsung terhadap peningkatan keterampilan *handstand* pada atlet senam PERSANI Kota Solok (Teguh, M., Arifan, I., 2024). Dengan hasil tersebut, bagi pelatih dan atlet senam dapat menjadikan bantuan langsung sebagai pilihan utama dalam peningkatan keterampilan *handstand*.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan: (1) Terdapat pengaruh bantuan langsung terhadap keterampilan *handstand* pada atlet senam PERSANI kota solok dengan  $t_{hitung} (3,582) > t_{tabel} (2,015)$ . (2) Terdapat pengaruh bantuan tidak langsung terhadap keterampilan

*handstand* pada atlet senam PERSANI Kota Solok dengan  $t_{hitung} (2,311) > t_{tabel} (2,015)$ . (3) Pengaruh bantuan langsung lebih efektif dibanding bantuan tidak langsung terhadap keterampilan *handstand* pada atlet senam PERSANI kota solok dengan  $t_{hitung} (2,893) > t_{tabel} (2,015)$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambrósio, N. F. A., Lage, G. M., Bicalho, L. E. A., Couto, C. R., Aleixo, I. M. S., & Apolinario-Souza, T. (2024). the Relationship Between Strength Capacity and Motor Performance in the Gymnastic Handstand: a Machine Learning Study. *Science of Gymnastics Journal*, 16(2), 211–223.
- Anggraini, A. (2022). ANALISIS PERKEMBANGAN GERAK MOTORIK ANAK USIA 8-10 TAHUN MELALUI OLAHRAGA SENAM LANTAI DI PERUMAHAN NUSANTARA. *Jurnal Edukasimu*, 2(3).
- Fery Ferdian, Umar, Sayuti Syahara, Didin Tohidin, & Yovhandra Oekta. (2023). The Effect of Circuit Training Exercises and Set Systems on Learning Motivation Towards Discus Throw Results of Students of SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(2), 265–275.
- Firdaus, N., Donie, D., Syahara, S., & Irawadi, H. (2024). Perbedaan Pengaruh Latihan “Precision With Tempo” dan Latihan Drill Groundstroke terhadap Tingkat Konsistensi Pukulan Rally Groundstroke. *Gladiator*, 4(3), 508-522.
- Firmansyah, H. (2017). Hubungan antara aspek fisik dan psikologis. *Humanitas*, 14(1), 78–89.
- Garda, R. F., & Fajar, M. K. (2023). Profil Kondisi Fisik Dan Prestasi Pada Porprov Cabor Senam Kabupaten Gresik. *Indonesia Strength and Conditioning Coaching Journal*, 1(2), 39–51.
- Hidayatullah, syarif, yudhi, alex aldha, witarsyah, witarsyah, umar, umar, & setiawan, yogi. (2023). Pengaruh Latihan Bola di gantung ketepatan smash bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 kamang magek. *Gladiator*, 3(2), 93-104.
- Indriarahmadani, I., M Ridwan, M. ridwan, afrizal, afrizal, & soniawan, vega. (2023). Pengaruh model latihan Small-sided games terhadap kemampuan dribbling. *Gladiator*, 3(2), 63-74.
- Irawadi, H., Qudsi, D. H., Syahara, S., & Setiawan, Y. (2021). Contribution of leg muscle explosive power and waist flexibility to the accuracy of volleyball smashes. *Jurnal Patriot*, 3(1), 48-62.
- Irawadi, H., & Yusuf, M. J. (2021, February). Drill Exercise Method Influences Ability Groundstroke Tennis Court. In *1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019)* (pp. 78-82). Atlantis Press.
- Handayani, S. G., Syahara, S., Sin, T. H., & Komaini, A. (2022). Development of android-based gymnastics learning media to improve the ability to roll ahead straddle students in gymnastic learning. *Linguistics and Culture*

*Review*, 6, 275–290.

- Jasman, N., & Syahara, S. (2024). *Journal Sport Area Direct and indirect assistance and motivation : How do they affect learning handstand skills ?* 9(2), 256–267.
- KOCHANOWICZ, A., KOCHANOWICZ, K., NIESPODZINSKI, B., MIESZKOWSKI, J., & BISKUP, L. (2015). The level of body balance in a handstand and the effectiveness of sports training in gymnastics. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 7(4), 117–124.
- Kurnia, M., Sin, T., Sin, T., Donie, D., & Aziz, I. (2024). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Renang G- Sport Center. *Gladiator*, 4(6), 1207-1216.
- Kusuma, A. (2019). The Development of Kicking Accuracy Practice in Soccer for The Children with The Age Group of 13 to 14 Years Old. In *Proceeding-International Conference of Acpes 2015* (Nomor February).
- Lusiana, P., Nawawi, U., Barlian, E., & Putra, Y. (2023). Tinjau kondisi kondisi fisik dan teknik pemain bolavoli. *Gladiator*, 3(6), 351 -363.
- Marseving, I., umar, U., Irawadi, H., & Okilanda, A. (2024). Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Passing Pemain Futsal LFA Padang. *Gladiator*, 4(3), 523-532.
- Octara, K. (2021). Pengaruh Latihan Handstand Terhadap Hasil Entry pada Atlet Loncat Indah Sumatera Selatan. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)*, 4(1), 295–297.
- Pendekatan, P., Langsung, B., & Handstand, K. (2016). *PENGARUH PENDEKATAN BANTUAN LANGSUNG TERHADAP KETERAMPILAN HANDSTAND Zulbahri 1) I*. 5(2), 105–112.
- Putra, R., Alnedral, A., Arwandi, J., & Yendrizal, Y. (2024). Pengaruh Model Latihan Feinting Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung. *Gladiator*, 4(2), 404-415.
- Proios, M. (2019). Effects of practice style on a complex gymnastics skill performance of high-, medium-, and low-skilled learners. *Science of Gymnastics Journal*, 11(1), 77–90.
- Ristagara, fandear, S, A., Umar, U., & Setiawan, Y. (2024). Profil Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 8 Padang. *Gladiator*, 4(3), 461-474.
- Saputra, H., Aziz, I., Hermanzoni, H., & Arifan, I. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli. *Gladiator*, 3(4), 234-250
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2017). The Contribution of Leg Muscle Strength and Dynamic Balance Towards The Ability of Dollyo Chagi Kick.
- Sinaga, F., Umar, U., syahara, sayuti, & denai, naluri. (2024). PROFIL KONDISI FISIK MAHASISWA DEPARTEMEN KEPELATIHAN FIK UNP PADA KULIAH RENANG DASAR. *Gladiator*, 4(1), 176-188.
- Stanisław Sawczyn, S., Zasada, M., Kochanowicz, A., Niespodzinski, B., Sawczyn, M., & Mishchenko, V. (2016). The effect of specific strength training on the quality of gymnastic elements execution in young gymnasts. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 8(4), 79–91.
- Syafruddin. *Dasar-Dasar Kepeatihan Olahraga*. Padang FIK UNP. 1999.

- Syahara, S., Aziz, I., & Sadikin, M. E. M. (2021). *Gross Motor Abilities of the Student With Intellectual Disability (Debil) Spesial Education of Padang City*. 35(Icssht 2019), 91–94.
- Syahara, S., & Komaini, A. (2018). PENINGKATAN KETERAMPILAN MOTORIK ANAK KEPULAUAN MENTAWAI DENGAN PENDEKATAN EXPERIENTAL LEARNING. *STAMINA*, 1(1), 503-511.
- Teguh, M., Arifan, I., Hermanzoni, H., & Mardela, R. (2024). Pengaruh metode latihan drill terhadap peningkatan kemampuan servis atas pemain bola voli putra man 2 padang. *Gladiator*, 4(1), 237-246.
- Tresnowati, I., Putri, M. W., Panggraita, G. N., Nurseptiani, D., & Saputra Wijaya, M. B. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Hasil Latihan Handstand Roll. *Jendela Olahraga*, 7(2), 171–182.
- Umar, Kiram, Y., & Yudi, A. A. (2020). The effect of physical exercise with iron and without iron on hemoglobin content and maximum aerobic capacity. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9(3), 1548–1552.
- Umar, U., Okilanda, A., Suganda, M. A., Mardesia, P., Suryadi, D., Wahyuni, D., ... & Kurniawan, F. (2023). Blended learning and online learning with project-based learning: Do they affect cognition and psycho-motor learning achievement in physical conditions?. *Retos*: (50), 556-565.
- Umar, Oekta, Y., & Mardesia, P. (2023). A Correlational Study: Pedagogical and professional competence of physical education teachers in relation to the implementation of the Merdeka curriculum. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(12), 3325–3331
- Umar, U., Alnedral, A., Padli, P., & Mardesia, P. (2022). Effectiveness of sports biomechanics module based on literacy skills to improve student concept understanding. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 183–195.
- Yuza, C., Asmawi, M., & Widiastuti, W. (2019). Model Latihan Gerak Dasar Senam Lantai B-Gym Untuk Pemula (Usia 9-12 Tahun). *Jurnal Segar*, 7(2), 1–11.
- Zulbahri, Z., Astuti, Y., . E., . P., & . D. (2020). Pengembangan Media Belajar Pjok Pada Materi Senam Lantai (Artistik). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2), 86.