

Analisis Gerak *Handstand* Pada Atlet Pemula Olahraga Senam Kota Solok

Agnes Donita^{1*}, Roma Irawan², Padli³, Dessi Purnama Sari⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: agnesdonita017@icloud.com

ABSTRAK

Permasalahan penelitian ini adalah masih belum diketahuinya tingkat gerak *handstand* pada atlet Pemula Olahraga Senam Kota Solok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat gerak *handstand* atlet Pemula Olahraga Senam Kota Solok. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2026 di gelanggang olahraga kota Solok. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pemula olahraga senam kota Solok yang berjumlah 20 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang atlet. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan *handstand*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: tingkat kemampuan gerak *handstand* atlet pemula olahraga senam kota solok berada pada kategori kurang, dengan rata-rata 6,94.

Kata kunci: Gerak *Handstand*, Olahraga Senam, Atlet Pemula

Handstand Movement Analysis in Beginner Athletes Solok City Gymnastics

Abstract

The problem of this research is the still unknown level of handstand movement in beginner gymnastics athletes in Solok City. The purpose of this study was to determine the level of handstand movement of beginner gymnastics athletes in Solok City. This type of research is descriptive research. This study was conducted in January 2026 at the Solok City sports arena. The population in this study were all beginner gymnastics athletes in Solok City, totaling 20 athletes. The sampling technique used total sampling, so the number of samples in this study was 20 athletes. The instrument used in this study was a handstand skills test. The data analysis technique used descriptive statistical analysis. The results of this study are: the level of handstand movement ability of beginner gymnastics athletes in Solok City is in the poor category, with an average of 6.94.

Keywords: *Handstand Movement, Gymnastics, Beginner Athletes*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bidang yang berkembang pesat di seluruh lapisan masyarakat, khususnya di Indonesia. Sepaktakraw adalah cabang olahraga yang unik dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya, dengan dominasi unsur senam, seni, dan gerakan akrobatik sebagai dasar keterampilan menuju prestasi olahraga (Padli, Bais, Arwandi, Haryanto, Arifan & Rudyanto, 2024). "Olahraga merupakan sarana yang layak untuk melatih kualitas fisik dan mental, terutama untuk usia yang lebih muda (Arsita et al., 2021)."Olahraga ialah kegiatan gerak manusia yang dilaksanakan dengan sadar, dengan cara- cara efektif yang menyangkut ke upaya guna menjaga dan meningkatkan kualitas manusia" (Shanty et al., 2021) "melakukan aktivitas jasmani yang bisa dipakai guna semua tujuan, seperti untuk olahraga pendidikan, Olahraga Rekreasi, olahraga prestasi dan olahraga terapi" (Afrizal. S, 2018). "Pembangunan dibidang olahraga terus ditingkatkan secara berkesinambungan. Ini disebabkan karena olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dapat mendorong pembinaan fisik dan mental yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia sehari-hari" (Masrun, 2019) "Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana, terstruktur, dan berkesinambungan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, kemampuan gerak, serta prestasi seseorang (Irawan, 2015)." Terdapat berbagai macam olahraga sesuai dengan jenis, tujuan dan fungsinya yang berbeda, diantaranya adalah olahraga pendidikan yang tujuannya untuk pendidikan, olahraga rekreasi yang tujuannya untuk kesenangan dan kegembiraan, olahraga kesehatan yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, serta olahraga prestasi yang dipertandingkan dengan tujuan untuk meraih prestasi. Dengan demikian olahraga memiliki peran dan kegunaannya tersendiri sesuai tujuan yang ingin dicapai sama halnya dengan olahraga prestasi, para atlet menekuni olahraga ini dengan tujuan untuk meraih prestasi baik itu tingkat daerah, tingkat nasional maupun tingkat internasional.

Salah satu sasaran pembinaan dan pengembangan olahraga adalah prestasi. Prestasi olahraga dapat menumbuhkan rasa sportivitas yang positif dan kebanggaan nasional, juga dapat dijadikan alat pemersatu bangsa. Peningkatan kemampuan dapat diwujudkan bila di dukung oleh kemampuan fisik daya tahan atlet, motivasi, program latihan, kualitas pelatih, sarana dan prasarana yang memadai serta komitmen pemerintah untuk membangun prestasi olahraga. Salah satunya adalah cabang olahraga senam.

Menurut Muhajir & Sutrisno (2013), senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Hidayat dalam Sitepu (2019) mengemukakan bahwa senam merupakan 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 spirulina. Senam adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas, baik sebagai olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain (Nurdini, 2013).

Senam dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* itu sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang. Menurut Hidayat dalam Mahendra (2007, hlm. 7), “kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang.” Hal ini bisa terjadi karena teknologi pembuatan bahan pakaian belum semaju sekarang, sehingga belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

Senam adalah cabang olahraga yang menitikberatkan pada kombinasi gerakan-gerakan tubuh yang membutuhkan kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi motorik yang tinggi. Menurut *Federation Internationale de Gymnastique (FIG)*, senam artistik adalah salah satu disiplin utama dalam senam yang melibatkan rangkaian gerakan di atas alat maupun tanpa alat (*floor exercise*), dengan teknik yang menuntut kesempurnaan postur, kontrol tubuh dan presisi dalam pelaksanaan (FIG, 2022).

Menurut Atri Widowati dan Rasyono (2018) 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. Selain itu, senam juga menyumbang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien.

Menurut Jean dan John (dalam Kumalayanti, 2017) senam mempunyai begitu banyak pengaruh bagi individu bila dilakukan dengan sikap dan respek yang baik. Senam dapat menyenangkan dan memberi banyak pesona, keuntungan yang didapat

dalam senam yaitu konsentrasi, keteguhan hati, dan keyakinan. Menurut Budi, D. R. (2021) senam dasar adalah nama lain dari senam lantai, senam dasar juga gerakan berbagai bentuk dan ragam gerakan dasar, dalam melakukan latihan senam dasar, biasanya tanpa mempergunakan alat akan tetapi dapat juga dilakukan dengan alat untuk menambah beban latihan. senam-senam dasar terdiri dari rangkaian gerakan senam lantai seperti roll depan, roll belakang, meroda, dsb. Menurut Soekarno Wuryati (2014: 110) senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihan yang dilakukan diatas lantai dengan beralaskan permadani atau sebangsanya sebagai alat yang dipergunakan. Bentuk-bentuk latihan dalam senam lantai (floor exercise) meliputi guling depan (forward roll), guling belakang (back roll), kayang, splits, guling lenting (roll kip), berdiri dengan kepala (head stand), meroda (rad slag atau cart wheel) dan lain sebagainya.

Salah satu gerakan dasar yang menjadi fondasi dalam senam adalah *handstand*, yaitu sikap berdiri dengan kedua tangan sebagai tumpuan dan tubuh dalam posisi terbalik secara vertikal. Senam artistik merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut kemampuan motorik kompleks seperti kekuatan, keseimbangan, koordinasi, dan fleksibilitas. Salah satu gerakan dasar yang menjadi fondasi dalam senam adalah *handstand*. Gerakan ini memerlukan kemampuan kontrol tubuh secara menyeluruh terutama dari segi kekuatan otot inti (core muscles) yang berfungsi menjaga stabilitas tubuh saat dalam posisi terbalik (Johnson, 2017).

Cabang olahraga yang menuntut kemampuan motorik kompleks seperti kekuatan, keseimbangan, koordinasi, dan fleksibilitas. Salah satu gerakan dasar yang menjadi fondasi dalam senam adalah *handstand*. Gerakan ini memerlukan kemampuan kontrol tubuh secara menyeluruh terutama dari segi kekuatan otot inti (core muscles) yang berfungsi menjaga stabilitas tubuh saat dalam posisi terbalik (Johnson, 2017).

Pada atlet pemula, menguasai gerakan *handstand* bukanlah hal yang mudah. Banyak dari mereka mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan tubuh, mempertahankan posisi tubuh yang lurus, serta melakukan transisi ke posisi *handstand* dengan teknik yang benar. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan dan kontrol otot inti masih belum optimal. Latihan konvensional sering kali hanya menekankan pada pengulangan teknik tanpa memperhatikan penguatan komponen tubuh yang mendasar seperti otot inti (Smith, 2019).

Gerakan *handstand* atau berdiri dengan tangan merupakan bentuk keseimbangan statis di mana seluruh berat badan ditopang oleh kedua tangan dengan posisi tubuh terbalik. Gerakan ini membutuhkan sinergi antara kekuatan otot bahu, lengan, perut, punggung, dan tungkai, serta keseimbangan dan kontrol tubuh yang sangat baik. Oleh karena itu, kemampuan melakukan *handstand* menjadi salah satu tolok ukur penting dalam proses pembinaan atlet senam, terutama pada tingkat pemula.

Namun, dalam praktiknya, banyak atlet pemula mengalami kesulitan dalam melakukan *handstand* dengan benar. Kesulitan tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti kurangnya kekuatan otot penopang, koordinasi tubuh yang belum optimal, kelenturan yang terbatas, serta kurangnya pemahaman mengenai teknik gerakan yang benar. Pada tahap awal pembelajaran, atlet pemula cenderung mengalami ketidakseimbangan posisi tubuh, posisi tangan yang salah, atau sudut tubuh yang tidak stabil sehingga menyebabkan kegagalan dalam mempertahankan posisi *handstand* secara sempurna. Selain itu, kesalahan teknis seperti penempatan tangan yang terlalu lebar atau terlalu sempit, dorongan kaki yang tidak seimbang, dan kurangnya kontrol pada otot inti (*core muscles*) sering menjadi penyebab utama gagalnya gerakan tersebut. Permasalahan-permasalahan ini perlu dianalisis secara ilmiah agar dapat ditemukan solusi pembinaan teknik yang tepat bagi atlet pemula.

Dengan memperhatikan pentingnya peranan *handstand* dalam olahraga senam dan tantangan yang dihadapi oleh atlet pemula dalam menguasai gerakan ini, maka perlu dilakukan penelitian mengenai analisis gerak *handstand* pada atlet pemula. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai karakteristik biomekanika dan teknis yang muncul selama pelaksanaan *handstand*, serta mengidentifikasi kesalahan-kesalahan umum yang sering terjadi. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pelatih, guru olahraga, dan pembina senam dalam menyusun program latihan yang lebih efektif, efisien, dan aman bagi atlet pemula. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang analisis gerak dan pembinaan teknik dasar senam artistik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif-analitik yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis karakteristik gerak

handstand pada atlet pemula. Pendekatan kuantitatif dipilih agar parameter-parameter biomekanika seperti sudut sendi, durasi stabilitas, dan distribusi berat dapat diukur secara objektif dan dianalisis secara statistik. Selain itu, penelitian ini juga memanfaatkan elemen observasi kualitatif untuk mendokumentasikan kesalahan teknik yang sering muncul melalui notasi lapangan dan video review sehingga gambaran teknis *handstand* pada atlet pemula dapat dipaparkan secara menyeluruh. Desain penelitian menggabungkan pengukuran laboratorium sederhana (rekaman video berkecepatan sedang/tinggi dan pengukuran sudut menggunakan goniometer atau analisis frame-by-frame) dengan observasi lapangan pada latihan rutin sehingga hasilnya memiliki relevansi praktik bagi pelatih.

Tempat penelitian ini dilakukan di GOR Alimin Sinapa yang beralamat di Jl. H.Jamal, kelurahan Tanjung Paku, kecamatan Tanjung Harapan, Kota Solok. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet senam di kota solok yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Teknik total sampling adalah mengambil semua populasi menjadi sampel penelitian, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang atlet.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kemampuan *handstand* sebelum dan sesudah melalui proses bantuan latihan, adapun instrumen yang dipakai yaitu tes kemampuan keterampilan *handstand* yang telah dimodifikasi oleh pakar senam namun tidak terlepas dari peraturan atau *code of points* FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*).

HASIL

1. Analisis Gerak *Handstand* Olahraga Senam Pemula Kota Solok Dari Judgement 1

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terhadap atlet senam pemula kota solok yang telah dilakukan, dari 20 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 8,8, nilai terendah 4,4, nilai rata-rata sebesar 7,0, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,1. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Analisis dari judgement 1

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
9,00-10,00	0	0	Baik sekali
8,00-9,00	4	20	Baik
7,00-8,00	5	25	sedang
6,00-7,00	9	45	Kurang
<6,00	2	10	Kurang sekali
Jumlah	20	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 orang atlet senam yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki kemampuan gerak *handstand* pada kelas interval 9,00-10,00, berada pada kategori baik sekali. 4 orang (20%) atlet memiliki kemampuan gerak *handstand* pada kelas interval 8,00-9,00, berada pada kategori baik. 5 orang atlet (25%) memiliki kemampuan gerak *handstand* pada kelas interval 7,00-8,00, berada pada kategori sedang. 9 orang atlet (45%) memiliki kemampuan gerak *handstand* pada kelas interval 6,00-7,00, berada pada kategori kurang. 2 orang atlet (10%) memiliki kemampuan gerak *handstand* pada kelas interval <6,00, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kemampuan gerak *handstand* atlet pemula olahraga senam kota solok memiliki rata-rata sebesar 7,0, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan gerak *handstand* atlet atlet pemula olahraga senam kota solok berada pada kategori sedang.

2. Analisis Gerak *Handstand* Olahraga Senam Pemula Kota Solok Dari Judgement 2

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terhadap atlet senam pemula kota solok yang telah dilakukan, dari 20 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 8,6, nilai terendah 4,0, nilai rata-rata sebesar 6,9, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,2. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Analisis dari judgement 2

Kelas interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi relatif	Kategori
9,00-10,00	0	0	Baik sekali
8,00-9,00	5	25	Baik
7,00-8,00	6	30	sedang
6,00-7,00	7	35	Kurang
<6,00	2	10	Kurang sekali
Jumlah	20	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 orang atlet senam yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki kemampuan gerak *handstand* pada kelas interval 9,00-10,00, berada pada kategori baik sekali. 5 orang (25%) atlet memiliki kemampuan gerak *handstand* pada kelas interval 8,00-9,00, berada pada kategori baik. 6 orang atlet (30%) memiliki kemampuan gerak *handstand* pada kelas interval 7,00-8,00, berada pada kategori sedang. 7 orang atlet (35%) memiliki kemampuan gerak *handstand* pada kelas interval 6,00-7,00, berada pada kategori kurang. 2 orang atlet (10%) memiliki kemampuan gerak *handstand* pada kelas interval <6,00, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kemampuan gerak *handstand* atlet pemula olahraga senam kota solok memiliki rata-rata sebesar 6,9, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan gerak *handstand* atlet atlet pemula olahraga senam kota solok berada pada kategori kurang.

3. Analisis Gerak *Handstand* Olahraga Senam Pemula Kota Solok Dari Judgement 3

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terhadap atlet senam pemula kota solok yang telah dilakukan, dari 20 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 8,6, nilai terendah 4,2, nilai rata-rata sebesar 6,9, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,0. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Analisis dari judgement 3

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
9,00-10,00	0	0	Baik sekali
8,00-9,00	3	15	Baik
7,00-8,00	6	30	sedang
6,00-7,00	9	45	Kurang
<6,00	2	10	Kurang sekali
Jumlah	20	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 orang atlet senam yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki kemampuan gerak *handstand* pada kelas interval 9,00-10,00, berada pada kategori baik sekali. 3 orang (15%) atlet memiliki kemampuan gerak *handstand* pada kelas interval 8,00-9,00, berada pada kategori baik. 6 orang atlet (30%) memiliki kemampuan gerak *handstand* pada kelas interval 7,00-8,00, berada pada kategori sedang. 9 orang atlet (45%) memiliki kemampuan gerak

handstand pada kelas interval 6,00-7,00, berada pada kategori kurang. 2 orang atlet (10%) memiliki kemampuan gerak *handstand* pada kelas interval <6,00, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kemampuan gerak *handstand* atlet pemula olahraga senam kota solok memiliki rata-rata sebesar 6,9, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan gerak *handstand* atlet atlet pemula olahraga senam kota solok berada pada kategori kurang.

4. Analisis Gerak *Handstand* Olahraga Senam Pemula Kota Solok

Berdasarkan hasil analisis dari 3 orang judgement yang telah dilakukan terhadap atlet senam pemula kota solok yang telah dilakukan, dari 20 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 8,6, nilai terendah 4,2, nilai rata-rata sebesar 6,94, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,06. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Analisis gerak *handstand* atlet pemula olahraga senam kota solok

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
9,00-10,00	0	0	Baik sekali
8,00-9,00	4	20	Baik
7,00-8,00	5	25	sedang
6,00-7,00	9	45	Kurang
<6,00	2	10	Kurang sekali
Jumlah	20	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 orang atlet senam yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki kemampuan gerak *handstand* pada kelas interval 9,00-10,00, berada pada kategori baik sekali. 4 orang (20%) atlet memiliki kemampuan gerak *handstand* pada kelas interval 8,00-9,00, berada pada kategori baik. 5 orang atlet (25%) memiliki kemampuan gerak *handstand* pada kelas interval 7,00-8,00, berada pada kategori sedang. 9 orang atlet (45%) memiliki kemampuan gerak *handstand* pada kelas interval 6,00-7,00, berada pada kategori kurang. 2 orang atlet (10%) memiliki kemampuan gerak *handstand* pada kelas interval <6,00, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kemampuan gerak *handstand* atlet pemula olahraga senam kota solok memiliki rata-rata sebesar 6,94, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan gerak *handstand* atlet atlet pemula olahraga senam kota solok berada pada kategori kurang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa hasil gerak handstand atlet pemula olahraga senam Kota Solok berada pada kategori kurang mengindikasikan bahwa kemampuan atlet dalam melaksanakan teknik dasar handstand belum sesuai dengan prinsip gerak yang benar. Handstand merupakan salah satu keterampilan dasar dalam senam lantai yang menuntut penguasaan keseimbangan, kekuatan otot, koordinasi, serta kontrol tubuh secara menyeluruh. Menurut FIG (Federation Internationale de Gymnastique), handstand yang baik ditandai oleh posisi tubuh lurus, keseimbangan stabil, tumpuan tangan yang kuat, serta kontrol postur dari awal hingga akhir gerakan (FIG, 2017).

Secara biomekanik, handstand membutuhkan kemampuan atlet untuk menjaga garis vertikal tubuh agar pusat massa berada tepat di atas bidang tumpu, yaitu kedua telapak tangan. Knudson (2007) menjelaskan bahwa kegagalan menjaga kesejajaran segmen tubuh—kepala, bahu, pinggul, dan kaki—akan menyebabkan ketidakseimbangan sehingga atlet mudah terjatuh. Pada atlet pemula, kategori “kurang” sering disebabkan oleh posisi bahu yang tidak terkunci, siku yang menekuk, serta pinggul yang tidak sejajar dengan bahu, sehingga garis tubuh menjadi melengkung dan sulit dikontrol.

Dari sudut pandang kekuatan otot, handstand sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan, bahu, dan otot inti (core). Bompa dan Buzzichelli (2019) menyatakan bahwa kekuatan otot merupakan komponen utama dalam menjaga stabilitas tubuh pada posisi statis maupun dinamis. Atlet pemula yang memiliki kekuatan otot lengan dan bahu yang belum memadai akan kesulitan menopang berat badan sendiri, sehingga gerakan handstand tidak dapat dipertahankan dalam waktu yang cukup dan cenderung tidak stabil.

Selain kekuatan, keseimbangan menjadi faktor dominan dalam keberhasilan gerak handstand. Menurut Gallahue, Ozmun, dan Goodway (2012), keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam keadaan diam maupun bergerak. Atlet pemula umumnya masih memiliki kemampuan keseimbangan statis yang rendah, terutama dalam posisi terbalik seperti handstand. Hal ini menyebabkan atlet sulit mempertahankan posisi tubuh lurus dan sering kehilangan keseimbangan ke depan atau ke belakang.

Faktor koordinasi juga berperan penting dalam kualitas gerak handstand. Handstand menuntut koordinasi antara penglihatan, sistem vestibular, dan sistem proprioseptif. Magill dan Anderson (2017) menjelaskan bahwa koordinasi gerak yang baik memungkinkan atlet mengintegrasikan berbagai informasi sensorik untuk mengontrol posisi tubuh secara efektif. Atlet pemula yang berada pada kategori kurang biasanya belum mampu mengoordinasikan gerakan ayunan kaki, dorongan tangan, dan penguncian bahu secara tepat dan berurutan.

Dari perspektif teori belajar gerak, hasil handstand yang kurang pada atlet pemula dapat dijelaskan melalui tahapan belajar motorik. Menurut Fitts dan Posner (1967), atlet pemula masih berada pada tahap kognitif, yaitu tahap di mana atlet masih berusaha memahami pola gerak yang benar dan sering melakukan kesalahan. Pada tahap ini, gerakan belum otomatis dan masih membutuhkan banyak konsentrasi, sehingga hasil gerak handstand belum optimal dan cenderung berada pada kategori kurang.

Selain itu, kurangnya pengalaman latihan dan pengulangan gerak juga menjadi penyebab rendahnya hasil handstand. Schmidt dan Lee (2019) menegaskan bahwa pengulangan gerak yang benar dan konsisten sangat penting untuk membentuk memori motorik. Atlet pemula yang belum mendapatkan latihan handstand secara sistematis dan berulang akan kesulitan menguasai teknik yang kompleks seperti handstand, sehingga kualitas geraknya masih rendah.

Berdasarkan teori-teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa hasil gerak handstand atlet pemula olahraga senam Kota Solok yang berada pada kategori kurang dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain keterbatasan kekuatan otot lengan dan bahu, rendahnya keseimbangan dan koordinasi, belum optimalnya penguasaan teknik biomekanik, serta tahap belajar gerak yang masih berada pada tingkat awal. Oleh karena itu, peningkatan hasil handstand pada atlet pemula memerlukan program latihan yang terstruktur, bertahap, dan berkelanjutan dengan penekanan pada penguatan otot, latihan keseimbangan, koordinasi, serta pengulangan teknik handstand secara benar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: tingkat kemampuan gerak *handstand* atlet pemula olahraga senam kota solok berada pada kategori kurang, dengan rata-rata 6,94.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Budi, D. R. (2021). *Senam Dasar dan Senam Lantai dalam Pendidikan Jasmani*. Purwokerto: CV. Pena Persada.
- FIG. (2017). *Code of Points – Men's & Women's Artistic Gymnastics*.
- Fitts, P. M., & Posner, M. I. (1967). *Human Performance*. Brooks/Cole.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding Motor Development*. New York: McGraw-Hill.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2015). *Understanding Motor Development*. McGraw-Hill.
- Hidayat, S. (2019). Pengembangan pembelajaran senam dalam pendidikan jasmani. Dalam Sitepu, A. *Pembelajaran Senam di Sekolah* (hlm. 15–28). Medan: Unimed Press.
- Irawan, R. (2015). Hakikat olahraga dan aktivitas fisik. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(2), 85–92.
- Johnson, R. L. (2017). *Gymnastics Fundamentals: Movement, Balance, and Core Strength*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Knudson, D. (2007). *Fundamentals of Biomechanics*. Springer.
- Magill, R. A., & Anderson, D. (2017). *Motor Learning and Control*. McGraw-Hill.
- Kumalayanti. (2017). *Pembelajaran Senam dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Deepublish.
- Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2017). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications* (11th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

- Mahendra, A. (2007). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Masrun, M. (2016). Pengaruh mental toughness dan motivasi berprestasi terhadap prestasi olahraga atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1-11.
- Muhajir, & Sutrisno, B. (2013). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Nurdini, S. (2013). *Dasar-Dasar Senam*. Bandung: Alfabeta.
- Padli, B., Bais, S., Arwandi, J., Haryanto, J., Arifan, I., & Rudyanto. (2024). *Peningkatan Kapasitas Manajemen Pertandingan Sepaktakraw Berbasis Digital di PSTI Tanah Datar*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga dan Kesehatan (JASO)*, 4(1), 1–6.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor Learning and Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Shanty, E., Ridwan, M., Argantos, A., & Setiawan, Y. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Punggung terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Patriot*, 3(2), 179–191. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.703>
- Smith, J. A. (2019). *Principles of Physical Training and Core Strength Development*. London: Routledge.
- Soekarno, & Wuryati. (2014). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Widowati, A., & Rasyono. (2018). Peran aktivitas senam dalam mengoptimalkan perkembangan fisik dan motorik anak. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(2), 85–94.