

## KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke Hadirat Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan rencana yang ditentukan. Skripsi yang penulis susun ini berjudul “**Pengaruh Alat Bantu Tali terhadap Penguasaan *Back Handspring*** (Eksperimen pada Klub Anggota Persani Kota Tasikmalaya)”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun meskipun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan yang dapat melemahkan semangat, namun atas dorongan, bimbingan, dan arahan dari para dosen pembimbing segala hambatan tersebut dapat penulis atasi. Untuk itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik moril maupun material selama penyusunan skripsi ini.

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
3. Bapak Drs. H. Agus Mulyadi, M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan Ibu Wahidah, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, arahan, pikiran dan pandangannya serta turut membantu pelaksanaan pengambilan data sampai data penelitian ini terhimpun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
5. Ketua Klub Anggota Persani Kota Tasikmalaya telah memberikan dorongan/ motivasi kepada penulis serta bantuan dan kerja sama yang harmonis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan lancar.

6. Ayahanda Iwan Muhyidin, Amd.Pt dan Ibunda Ika Tustikawati tercinta yang selalu memberikan doa restu, dorongan, dan bantuan moril maupun material.
7. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan, Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, dan semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan di sini satu per satu, yang telah membantu penulis baik berupa moril maupun material.

Hanya kepada Allah penulis memohon semoga amal baik semua pihak mendapat imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT. sebagai amal saleh.

Tasikmalaya, Januari 2020

Penulis,

**A R S**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Definisi Operasional .....	7
1.4 Tujuan Penelitian .....	8
1.5 Kegunaan Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORETIS</b>	
2.1 Kajian Teori .....	10
2.1.1 Konsep Latihan.....	10
2.1.1.1 Pengertian Latihan .....	10
2.1.1.2 Tujuan Latihan .....	12
2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan.....	13
a. Prinsip Beban Lebih ( <i>Overload</i> ) .....	14

	Halaman
1) Penambahan Beban .....	15
2) <i>Overtraining</i> .....	16
b. Prinsip Individualisasi .....	17
c. Kualitas Latihan .....	19
d. Variasi Latihan .....	19
2.1.1.4 Komponen Latihan .....	20
a. Intensitas Latihan .....	20
b. Volume Latihan .....	21
c. <i>Recovery</i> .....	22
2.1.2 Senam .....	23
2.1.2.1 Sejarah Senam .....	23
2.1.2.2 Sejarah Masuknya Senam ke Indonesia .....	24
2.1.3 Pengertian Senam .....	27
2.1.3.1 Jenis-Jenis Senam .....	28
2.1.3.2 Senam Lantai .....	30
2.1.4 <i>Back Handspring</i> .....	31
2.1.4.1 Pengertian Gerakan <i>Back Handspring</i> .....	31
2.1.4.2 Mekanika Gerakan <i>Back Handspring</i> .....	32
2.1.5 Alat Bantu .....	33
2.1.5.1 Pengertian Alat Bantu .....	33
2.1.5.2 Prinsip-prinsip Alat Bantu .....	34
2.1.5.3 Manfaat Alat Bantu .....	35

	Halaman
2.1.6 Alat Bantu Tali dalam Latihan <i>Back Handspring</i> .....	35
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan .....	37
2.3 Kerangka Konseptual .....	37
2.4 Hipotesis Penelitian .....	38
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>	
3.1 Metode Penelitian .....	39
3.2 Variabel Penelitian .....	40
3.3 Desain Penelitian .....	41
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian .....	41
3.4.1 Populasi Penelitian .....	41
3.4.2 Sampel Penelitian .....	42
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	43
3.6 Instrumen Penelitian .....	43
3.7 Teknik Analisis Data .....	45
3.8 Langkah-langkah Penelitian .....	48
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Deskripsi Data .....	50
4.1.1 Data Hasil Tes Awal dan Akhir .....	50
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis .....	51
4.1.2.1 Hasil Pengujian Normalitas Data .....	51
4.1.2.2 Hasil Penghitungan Homogenitas .....	52

	Halaman
4.1.2.3 Pengujian Hipotesis .....	53
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian .....	53
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	55
B. Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga .....	16
Gambar 2.2 Gerakan <i>Back Handspring</i> .....	32
Gambar 2.3 Alat Bantu Tali .....	36
Gambar 2.4 Pelaksanaan Latihan <i>Back Handspring</i> Menggunakan Alat Bantu Tali .....	36
Gambar 3.1 Diagram Variabel .....	40
Gambar 3.2 Desain Penelitian .....	41
Gambar 3.3 Tes <i>Back Handspring</i> .....	45



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Instrumen Tes <i>Back Handspring</i> .....	44
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Tes Awal dan Akhir (Tes <i>Back Handspring</i> ).	50
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Tiap-tiap Tes.....	51
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes ....	52
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas .....	52
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir (Tes <i>Back Handspring</i> ).....	58
Lampiran 2. Program Latihan .....	59
Lampiran 3. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal .....	61
Lampiran 4. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir .....	62
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data .....	63
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal .....	64
Lampiran 7. Tabel <i>Chi-Kuadrat</i> $\chi^2$ .....	65
Lampiran 8. Tabel Distribusi F .....	66
Lampiran 9. Tabel Distribusi t .....	68
Lampiran 10. SK Bimbingan .....	69
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian .....	70
Lampiran 12. Dokumentasi Sampel .....	71
Lampiran 13. Riwayat Hidup Penulis .....	77