



Pengaruh Latihan *Split* Kiri, *Split* Kanan dan *Split* Tengah terhadap Peningkatan Kelentukan (*Flexibility*) Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru

Bonita Amalia¹, Tri Ari Fitrianto², Ahmat Fauzi³

¹²³Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan MAB, Indonesia.

E-mail: bonitaamalia77@yahoo.com¹, ahmat.fauzi335@gmail.com²

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan *split* kiri, *split* kanan, dan *split* tengah terhadap peningkatan kelentukan (*flexibility*) atlet pemula Senam Ritmik Banjarbaru. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Tujuan eksperimen semu adalah untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol dan memanipulasi semua variabel yang relevan. Hasil penelitian ini (1) ada pengaruh yang signifikan antara *split* kiri, *split* kanan, dan *split* tengah terhadap peningkatan kelentukan (*flexibility*) atlet pemula Senam Ritmik Banjarbaru. Dari perhitungan yang telah dilakukan kelompok latihan *split* kiri diperoleh nilai *t* sebesar 4,5, kelompok latihan *split* kanan diperoleh nilai *t* sebesar 1,360, dan kelompok latihan *split* tengah diperoleh nilai *t* sebesar 27,8, ternyata lebih besar *t* tabel 5 % yaitu 4,303. (2) Latihan *split* kanan lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan kelentukan (*flexibility*) atlet pemula Senam Ritmik Banjarbaru.

Kata Kunci: latihan *Split*, Kelentukan

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of left split, right split, and center split training on increasing flexibility for beginner athletes in Banjarbaru Rhythmic Gymnastics. The method used in this research is a quasi-experimental method. The purpose of a quasi-experiment is to obtain information that is an approximation to the information that can be obtained with the actual experiment under conditions where it is not possible to control and manipulate all relevant variables. The results of this study (1) there is a significant effect between the left split, right split, and center split to increase flexibility (*flexibility*) of beginner athletes in Banjarbaru Rhythmic Gymnastics. From the calculations that have been carried out for the left split training group, a *t* value of 4.5 was obtained, the right split exercise group obtained a *t* value of 1.360, and the middle split exercise group obtained a *t* value of 27.8, it was greater than 5%, namely 4.303. (2) Right split exercise has a better effect on increasing flexibility for beginner athletes in Banjarbaru Rhythmic Gymnastics.

Keywords: Split Exercise, Flexibility

PENDAHULUAN

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Senam sebagai cabang olahraga dapat dilakukan oleh siapa saja, kapan saja, dan dimana saja serta tidak terikat oleh umur atau jenis kelamin, waktu dan tempat. Berbeda dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan terarah dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas dan ketepatan (Fajriani, 2009:4-5).

Di masyarakat, senam berkembang melalui rangsangan adanya perlombaan senam ritmik yang ditujukan untuk peningkatan prestasi. Senam sebagai salah satu bentuk kegiatan pendidikan dilakukan dalam berbagai bentuk dengan berbagai macam cara. Senam dapat dilakukan dengan alat ataupun tanpa alat. Senam dapat dilakukan baik secara perorangan, kelompok, maupun secara massal dengan

semua lapisan masyarakat. Senam disebut sebagai olahraga dasar, senam merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang sekarang ini sangat berkembang di sebagian besar negara-negara maju.

Dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan-kejuaraan senam dipertandingkan setiap tahunnya khususnya senam ritmik. Senam ritmik modern memang menarik karena elemen dari dansa dan permainan digunakan untuk menciptakan rangkaian menarik dengan menggunakan bola, tali, pita, gada dan simpai atau tanpa alat yang dimainkan dengan iringan musik. Senam irama atau juga disebut senam ritmik sportif (*sportive rhythmic gymnastics*) adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.

Senam ritmik dapat dilakukan dengan menggunakan alat atau pun tidak menggunakan alat. Alat yang paling sering digunakan adalah gada, simpai, bola, pita, tali (Fajriani, 2009:23-25) “Unsur fisik yang harus dimiliki seorang atlet senam ritmik yang baik adalah *strength, power, speed, agility, flexibility, and endurance*”, (Fajriani, 2009:11). Salah satu unsur fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet senam ritmik adalah kelentukan (*flexibility*). Seorang pesenam khususnya senam ritmik harus memiliki kelentukan (*flexibility*) yang bagus karena untuk menunjang setiap gerakan yang akan dilakukannya. Dapat dilihat antara orang yang lentur dan yang tidak lentur.

Tanpa adanya kelentukan (*flexibility*) seseorang akan cenderung lebih sulit melakukan gerakan senam yang akan dilakukannya, gerakan tersebut akan terlihat kaku dan tidak terlihat indah. Oleh sebab itu, setiap pesenam khususnya senam ritmik diwajibkan memiliki kelentukan (*flexibility*) tubuh yang baik. Sehingga seorang pesenam harus melatih kelentukan tubuh dirinya sendiri entah itu dengan pelatih atau individu. “Kelentukan (*flexibility*) adalah sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak sendi yang seluas mungkin, tanpa mengalami, menimbulkan cedera pada persendian dan otot disekitar persendian itu”. Nurhasan dan Cholil (2007:176).

Fleksibilitas menunjukkan luasnya pada ruang gerak persendian. Hanya dengan fleksibilitas yang memadai, seseorang dapat melaksanakan suatu tugas gerak dengan performa yang memadai. Karena fleksibilitas merupakan unsur penting dari kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan juga kebugaran jasmani yang terkait dengan performa (prestasi). (Lutan, 2002:69). Tekanan yang harus diberikan pada senam irama adalah irama, kelentukan tubuh, dan kontinuitas gerakan. Senam irama sangat menarik untuk dipelajari karena mengandung unsur gerakan yang sangat indah dengan diiringi musik. Untuk melakukan gerakan dalam senam irama, diperlukan kelenturan, keseimbangan, keluwesa, fleksibilitas, kontinuitas, dan ketepatan dengan irama. (Fajriani, 2009:30-31).

Dalam wawancara kepada pelatih senam ritmik itu sendiri semua atlet pemula senam ritmik di Banjarbaru belum pernah diadakannya tes pengukuran untuk mengukur kelentukan (*flexibility*) atlet pemula senam ritmik Banjarbaru. Oleh sebab itu, tidak ada data kelentukan (*flexibility*) atlet pemula senam ritmik di Banjarbaru. Sehingga pada latihan gerakan untuk melatih kelentukan (*flexibility*) tidak ada variasi lain hanya pada cium lutut saja. Berdasarkan pengamatan peneliti saat pertandingan masih banyak atlet pemula senam ritmik Banjarbaru yang kurang memiliki kelentukan (*flexibility*) tubuh yang baik.

Dapat dilihat saat pertandingan cabang olahraga senam khususnya senam ritmik masih banyak atlet pemula senam ritmik yang kurang maksimal melakukan gerakan karena masih kurang kelentukannya. Bagian tubuh yang perlu diberikan latihan kelentukan (*flexibility*) adalah kelentukan otot kaki, kelentukan otot punggung, kelentukan otot pinggang (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014:96). “Adapun jenis-jenis latihan kelentukan (*flexibility*) adalah kelentukan daerah bahu, kelentukan sendi panggul dan tubuh, kelentukan membuka kaki atau *split*”, (Mahendra, 2002:112-117). Sehingga saat pertandingan atlet pemula senam ritmik banjarbaru tidak dapat meraih kemenangan.

Untuk mengatasi masalah kurangnya kelentukan (*flexibility*) dalam meningkatkan kelentukan (*flexibility*) tersebut maka peneliti ingin memberikan perlakuan (*treatment*) untuk atlet pemula senam ritmik di Banjarbaru. Perlakuan (*treatment*) yang akan diberikan berupa *split*. Karena *split* sangat banyak digunakan ketika melakukan gerakan seperti *split* terbang dan *split* putar.

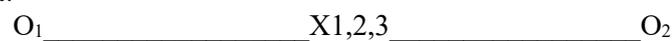
Berdasarkan uraian di atas tersebut maka penulis terdorong untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Split*, *Split* Kanan dan *Split* Tengah Terhadap Peningkatan Kelentukan (*Flexibility*) Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru”.



METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Tujuan eksperimen semu adalah untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol dan memanipulasi semua variabel yang relevan.

Adapun rancangan dalam penelitian ini menggunakan *One Group Pretest–Posttest Design*, yang maksudnya sekelompok subjek dikenai perlakuan untuk jangka waktu tertentu, sedangkan pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan diberikan dan pengaruh perlakuan diukur dari perbedaan antara pengukuran awal (O_1) dan pengukuran akhir (O_2). (Sugiyono, 2010:74-75), dengan skematis sebagai berikut:



Gambar 1: Rancangan Penelitian

Keterangan:

O_1 : *Pretest* / Tes awal (*Sit and Reach*)

$X_{1,2,3}$: Latihan *Flexibility split*

O_2 : *Posttest* / Tes akhir (*Sit and Reach*)

Populasi dalam penelitian ini adalah yang berjumlah 10 orang peserta Atlet Senam Ritmik Banjarbaru. Sampel penelitian berjumlah 6 orang Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru. Sugiyono (2013:62) mengatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Sugiyono (2013:68) mengatakan “teknik pengambilan sampel bersumber data dengan pertimbangan tertentu”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

a. Kelompok 1

Untuk menguji apakah data populasi normal atau tidak digunakan uji normalitas dengan uji lilliefors. Pada uji normalitas akan menguji hipotesis nol (H_0). Untuk menerima atau menolak hipotesis nol akan membandingkan harga mutlak dari perhitungan (L_0) dengan harga mutlak dari tabel (L_t) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ atau dengan kepercayaan 95%.

H_0 : sampel berdistribusi normal

H_1 : sampel tidak berdistribusi normal

Kriteria pengujian: Tolak H_0 jika $L_0 > L_t$ tabel ($\alpha = 0,05$ dan n), Terima H_0 jika $L_0 < L_t$ tabel ($\alpha = 0,05$ dan n) Atau Kriteria Uji: Hipotesis nol ditolak apabila harga mutlak dari perhitungan (L_0) lebih besar atau sama dengan harga mutlak tabel dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dalam hal lain hipotesis diterima. Hasil perhitungan Uji Normalitas variabel O_1 , O_2 dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel Uji Normalitas dengan Uji Lilliefors Data Tes Awal Dan Tes Akhir Kelentukan (*Flexibility*) Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru

No	Variabel	L_0	$L_{tabel} (\alpha = 0,05) (2)$	Kesimpulan
1.	O_1	0,758	0,626	Tidak Normal
2.	O_2	0,758	0,626	Tidak Normal

Keterangan:

O_1 : Variabel hasil tes awal kelentukan cium lutut (*sit and reach*)

O_2 : Variabel hasil tes akhir kelentukan cium lutut Kelompok 1 (*sit and reach*)

L_0 : Harga mutlak yang terbesar

b. Kelompok 2

Untuk menguji apakah data populasi normal atau tidak digunakan uji normalitas dengan uji lilliefors. Pada uji normalitas akan menguji hipotesis nol (H_0). Untuk menerima atau menolak hipotesis nol akan membandingkan harga mutlak dari perhitungan (L_0) dengan harga mutlak dari tabel (L_t) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ atau dengan kepercayaan 95%.

H_0 : sampel berdistribusi normal

H_1 : sampel tidak berdistribusi normal

Kriteria pengujian: Tolak H_0 jika $L_0 > L_{tabel}$ ($\alpha = 0,05$ dan n), Terima H_0 jika $L_0 < L_{tabel}$ ($\alpha = 0,05$ dan n) Atau Kriteria Uji: Hipotesis nol ditolak apabila harga mutlak dari perhitungan (L_0) lebih besar atau sama dengan harga mutlak tabel dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dalam hal lain hipotesis diterima. Hasil perhitungan Uji Normalitas variabel O_1 , O_2 dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel Uji Normalitas dengan Uji Lilliefors Data Tes Awal Dan Tes Akhir Kelentukan (*Flexibility*) Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru

No	Variabel	L_0	$L_{tabel} (\alpha = 0,05) (2)$	Kesimpulan
1.	O_1	0,758	0,626	Tidak Normal
2.	O_2	0,988	0,626	Tidak Normal

Keterangan:

O_1 : Variabel hasil tes awal kelentukan cium lutut (*sit and reach*)

O_2 : Variabel hasil tes akhir kelentukan cium lutut Kelompok 2 (*sit and reach*)

L_0 : Harga mutlak yang terbesar.

c. Kelompok 3

Untuk menguji apakah data populasi normal atau tidak digunakan uji normalitas dengan uji lilliefors. Pada uji normalitas akan menguji hipotesis nol (H_0). Untuk menerima atau menolak hipotesis nol akan membandingkan harga mutlak dari perhitungan (L_0) dengan harga mutlak dari tabel (L_t) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ atau dengan kepercayaan 95%.

H_0 : sampel berdistribusi normal

H_1 : sampel tidak berdistribusi normal

Kriteria pengujian: Tolak H_0 jika $L_0 > L_{tabel}$ ($\alpha = 0,05$ dan n), Terima H_0 jika $L_0 < L_{tabel}$ ($\alpha = 0,05$ dan n) Atau Kriteria Uji: Hipotesis nol ditolak apabila harga mutlak dari perhitungan (L_0) lebih besar atau sama dengan harga mutlak tabel dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dalam hal lain hipotesis diterima. Hasil perhitungan Uji Normalitas variabel O_1 , O_2 dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel Uji Normalitas dengan Uji Lilliefors Data Tes Awal Dan Tes Akhir Kelentukan (*Flexibility*) Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru

No	Variabel	L_0	$L_{tabel} (\alpha = 0,05) (2)$	Kesimpulan
1.	O_1	0,758	0,626	Tidak Normal
2.	O_2	0,758	0,626	Tidak Normal

Keterangan:

O_1 : Variabel hasil tes awal kelentukan cium lutut (*sit and reach*)

O_2 : Variabel hasil tes akhir kelentukan cium lutut Kelompok 3 (*sit and reach*)

L_0 : Harga mutlak yang terbesar.

Uji Homogenitas

a. Kelompok 1

Untuk menguji homogenitas digunakan uji Bartlett menggunakan program Microsoft Office Exel 2007. Uji homogenitas dalam penelitian ini adalah menguji homogenitas gabungan varians populasi, yaitu

H_0 : $\sigma_{12} = \sigma_{22} = \sigma_{23}$

H_1 : $\sigma_{12} \neq \sigma_{22} \neq \sigma_{23}$



Kriteria pengujian: “ Tolak hipotesis H_0 jika $\chi^2 \geq \chi^2 (1-\alpha)(k-1)$, dimana $\chi^2 (1-\alpha)(k-1)$ didapat dari daftar distribusi chi-kuadrat dengan peluang $(1-\alpha)$ dan $dk = (k-1)$, (Sudjana, 2005:263)”. Hasil uji homogenitas gabungan varians populasi yaitu Tes awal dan tes akhir O_1, O_2 dirangkum pada tabel di bawah ini.

Tabel Perhitungan Uji Homogenitas Gabungan Varians Populasi Tes Awal Dan Tes Akhir Kelentukan (*Flexibility*) Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru.

Hipotesis	Dk	χ_0^2	$\chi_0^2 (\alpha = 0,05)$	Kesimpulan
$H_0 : \sigma_{x_1} = \sigma_{x_2}$ $H_i : \sigma_{x_1} \neq \sigma_{x_2}$	2	3,932	5,991	Homogen

Keterangan:

- H_0 = Hipotesis nol (0)
- H_i = Hipotesis alternatif
- σ_{x_1} = Varians populasi variabel tes awal *sit and reach* (O_1)
- σ_{x_2} = Varians populasi variabel tes akhir *sit and reach* (O_2)
- dk = derajat kebebasan
- χ_0^2 = Chi-kuadrat hasil perhitungan
- $\chi^2 (\alpha = 0,05)(1)$ = Chi-kuadrat tabel dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

b. Kelompok 2

Untuk menguji homogenitas digunakan uji Bartlett menggunakan program Microsoft Office Excel 2007. Uji homogenitas dalam penelitian ini adalah menguji homogenitas gabungan varians populasi, yaitu $H_0 : \sigma_{12} = \sigma_{22} = \sigma_{23}$, $H_i : \sigma_{12} \neq \sigma_{22} \neq \sigma_{23}$. Kriteria pengujian: “ Tolak hipotesis H_0 jika $\chi^2 \geq \chi^2 (1-\alpha)(k-1)$, dimana $\chi^2 (1-\alpha)(k-1)$ didapat dari daftar distribusi chi-kuadrat dengan peluang $(1-\alpha)$ dan $dk = (k-1)$, (Sudjana, 2005:263)”.

Hasil uji homogenitas gabungan varians populasi yaitu Tes awal dan tes akhir O_1, O_2 dirangkum pada tabel di bawah ini.

Tabel Perhitungan Uji Homogenitas Gabungan Varians Populasi Tes Awal Dan Tes Akhir Kelentukan (*Flexibility*) Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru.

Hipotesis	Dk	χ_0^2	$\chi_0^2 (\alpha = 0,05)$	Kesimpulan
$H_0 : \sigma_{x_1} = \sigma_{x_2}$ $H_i : \sigma_{x_1} \neq \sigma_{x_2}$	2	0,113	5,991	Homogen

Keterangan:

- H_0 = Hipotesis nol (0)
- H_i = Hipotesis alternatif
- σ_{x_1} = Varians populasi variabel tes awal *sit and reach* (O_1)
- σ_{x_2} = Varians populasi variabel tes akhir *sit and reach* (O_2)
- dk = derajat kebebasan
- χ_0^2 = Chi-kuadrat hasil perhitungan
- $\chi^2 (\alpha = 0,05)(1)$ = Chi-kuadrat tabel dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

c. Kelompok 3

Untuk menguji homogenitas digunakan uji Bartlett menggunakan program Microsoft Office Excel 2007. Uji homogenitas dalam penelitian ini adalah menguji homogenitas gabungan varians populasi, yaitu

- $H_0 : \sigma_{12} = \sigma_{22} = \sigma_{23}$
- $H_i : \sigma_{12} \neq \sigma_{22} \neq \sigma_{23}$

Kriteria pengujian: “ Tolak hipotesis H_0 jika $\chi^2 \geq \chi^2_{(1-\alpha)}(k-1)$, dimana $\chi^2_{(1-\alpha)}(k-1)$ didapat dari daftar distribusi chi-kuadrat dengan peluang $(1-\alpha)$ dan $dk = (k-1)$, (Sudjana, 2005:263)”. Hasil uji homogenitas gabungan varians populasi yaitu Tes awal dan tes akhir O_1, O_2 dirangkum pada tabel di bawah ini.

Tabel Perhitungan Uji Homogenitas Gabungan Varians Populasi Tes Awal Dan Tes Akhir Kelentukan (*Flexibility*) Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru.

Hipotesis	Dk	χ^2_0	$\chi^2_{(\alpha=0,05)}$	Kesimpulan
$H_0 : \sigma_{x_1} = \sigma_{x_2}$ $H_1 : \sigma_{x_1} \neq \sigma_{x_2}$	2	4,045	5,991	Homogen

Keterangan:

- H_0 = Hipotesis nol (0)
- H_1 = Hipotesis alternatif
- σ_{x_1} = Varians populasi variabel tes awal *sit and reach* (O_1)
- σ_{x_2} = Varians populasi variabel tes akhir *sit and reach* (O_2)
- dk = derajat kebebasan
- χ^2_0 = Chi-kuadrat hasil perhitungan
- $\chi^2_{(\alpha=0,05)}(1)$ = Chi-kuadrat tabel dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Pengujian Hipotesis

a. Kelompok 1

Untuk mempermudah dalam menarik kesimpulan, maka dilakukan perhitungan dengan cara statistik, yaitu dengan melakukan uji dua rata-rata atau uji t, untuk menerima atau menolak hipotesis nol akan membandingkan harga t perhitungan dengan harga t tabel, dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

H_0 : Tidak ada peningkatan kelentukan (*flexibility*) setelah diberi latihan *split* pada Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru.

H_1 : Ada peningkatan kelentukan (*flexibility*) setelah diberi latihan *split* pada Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru.

Kriteria pengujian “terima H_0 jika $-t_1 - \frac{1}{2}\alpha < t < t_1 - \frac{1}{2}\alpha$, dimana $t_1 - \frac{1}{2}\alpha$ di dapat di daftar distribusi t dengan $dk = (n_1 + n_2 - 2)$ dan peluang $(1 - \frac{1}{2}\alpha)$ untuk harga-harga t lainnya H_0 ditolak” (Sudjana, 2005:239 – 240). Hasil uji hipotesis dari analisa data pengaruh latihan *split* terhadap peningkatan kelentukan (*flexibility*) Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru dirangkumkan pada tabel dibawah ini.

Tabel Uji Hipotesis: Uji Dua Rata-Rata Dengan Uji Satu Pihak Kelentukan (*Flexibility*) Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru

Hipotesis	df	T Stat	t Tabel	Kesimpulan
$H_0 : \sigma_{x_1} = \sigma_{x_2}$ $H_1 : \sigma_{x_1} \neq \sigma_{x_2}$	2	4,5	4,303	H_0 Ditolak

Hasil pengujian hipotesis bahwa Latihan *split* kiri tidak memberikan peningkatan terhadap kelentukan (*flexibility*) Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru.

b. Kelompok 2

Untuk mempermudah dalam menarik kesimpulan, maka dilakukan perhitungan dengan cara statistik, yaitu dengan melakukan uji dua rata-rata atau uji t, untuk menerima atau menolak hipotesis nol akan membandingkan harga t perhitungan dengan harga t tabel, dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

H_0 : Tidak ada peningkatan kelentukan (*flexibility*) setelah diberi latihan *split* pada Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru.

H_1 : Ada peningkatan kelentukan (*flexibility*) setelah diberi latihan *split* pada Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru.

Kriteria pengujian “terima H_0 jika $-t_1 - \frac{1}{2}\alpha < t < t_1 - \frac{1}{2}\alpha$, dimana $t_1 - \frac{1}{2}\alpha$ di dapat di daftar distribusi t dengan $dk = (n_1 + n_2 - 2)$ dan peluang $(1 - \frac{1}{2}\alpha)$ untuk harga-harga t lainnya H_0 ditolak” (Sudjana, 2005:239 – 240). Hasil uji hipotesis dari analisa data pengaruh latihan *split* terhadap peningkatan kelentukan (*flexibility*) Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru dirangkumkan pada tabel dibawah ini.



Tabel Uji Hipotesis: Uji Dua Rata-Rata Dengan Uji Satu Pihak Kelentukan (*Flexibility*) Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru

Hipotesis	df	T Stat	t Tabel	Kesimpulan
$H_0: \sigma x_1 = \sigma x_2$	2	1,360	4,303	Ho Diterima
$H_1: \sigma x_1 \neq \sigma x_2$				

Hasil pengujian hipotesis bahwa Latihan *split* kanan memberikan peningkatan terhadap kelentukan (*flexibility*) Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru.

c. Kelompok 3

Untuk mempermudah dalam menarik kesimpulan, maka dilakukan perhitungan dengan cara statistik, yaitu dengan melakukan uji dua rata-rata atau uji t, untuk menerima atau menolak hipotesis nol akan membandingkan harga t perhitungan dengan harga t tabel, dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Ho : Tidak ada peningkatan kelentukan (*flexibility*) setelah diberi latihan *split* pada Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru.

Hi : Ada peningkatan kelentukan (*flexibility*) setelah diberi latihan *split* pada Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru.

Kriteria pengujian “terima Ho jika $-t_1 - \frac{1}{2}\alpha < t < t_1 - \frac{1}{2}\alpha$, dimana $t_1 - \frac{1}{2}\alpha$ di dapat di daftar distribusi t dengan dk = $(n_1 + n_2 - 2)$ dan peluang $(1 - \frac{1}{2}\alpha)$ untuk harga-harga t lainnya Ho ditolak” (Sudjana, 2005:239 – 240). Hasil uji hipotesis dari analisa data pengaruh latihan *split* terhadap peningkatan kelentukan (*flexibility*) Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru dirangkumkan pada tabel dibawah ini.

Tabel Uji Hipotesis: Uji Dua Rata-Rata Dengan Uji Satu Pihak Kelentukan (*Flexibility*) Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru

Hipotesis	df	T Stat	t Tabel	Kesimpulan
$H_0: \sigma x_1 = \sigma x_2$	2	27,8	4,303	Ho Ditolak
$H_1: \sigma x_1 \neq \sigma x_2$				

Hasil pengujian hipotesis bahwa Latihan *split* tangan tidak memberikan peningkatan terhadap kelentukan (*flexibility*) Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru.

Pembahasan

Hasil penelitian setelah melalui uji normalitas dan uji homogenitas serta uji hipotesis yaitu uji dua rata-rata atau uji t menunjukkan latihan kelentukan (*flexibility*) yaitu dengan latihan *split* dibandingkan sebelum diberikan perlakuan latihan kelentukan (*flexibility*). Pada tes awal kemampuan *split* kiri Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru dengan rata-rata tes awal kelentukan (*flexibility*) (O_1) = 11,5 Cm. Dan pada tes akhir kemampuan *split* kiri Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru dengan rata-rata tes akhir kelentukan (*flexibility*) (Y) = 16 Cm.

Pada tes awal kemampuan *split* kanan Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru dengan rata-rata tes awal kelentukan (*flexibility*) (O_2) = 8,55 Cm. Dan pada tes akhir kemampuan *split* kanan Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru dengan rata-rata tes akhir kelentukan (*flexibility*) (Y) = 14,35 Cm. Pada tes awal kemampuan *split* tengah Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru dengan rata-rata tes awal kelentukan (*flexibility*) (O_3) = 10,85 Cm. Dan pada tes akhir kemampuan *split* tengah Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru dengan rata-rata tes akhir kelentukan (*flexibility*) (Y) = 17,8 Cm.

Pada tabel Hasil pelaksanaan tes awal cium lutut (*sit and reach*) kelompok 1 yang tertinggi adalah 15,2 Cm dan yang terendah adalah 7,8 Cm. Setelah diberi perlakuan latihan *split*. Pada tabel Hasil pelaksanaan tes akhir pengukuran kelentukan (*flexibility*) berupa cium lutut (*sit and reach*) menunjukkan kenaikan tertinggi adalah 18,7 Cm, dan kenaikan terendah 13,3 Cm. Pada tabel Hasil pelaksanaan tes awal cium lutut (*sit and reach*) kelompok 2 yang tertinggi adalah 8,8 Cm dan yang terendah adalah 8,3 Cm. Setelah diberi perlakuan latihan *split*. Pada tabel Hasil pelaksanaan tes akhir pengukuran kelentukan (*flexibility*) berupa cium lutut (*sit and reach*) menunjukkan kenaikan tertinggi adalah 15,7 Cm, dan kenaikan terendah 13, Cm.

Pada tabel Hasil pelaksanaan tes awal cium lutut (*sit and reach*) kelompok 3 yang tertinggi adalah 11,8 Cm dan yang terendah adalah 9,9 Cm. Setelah diberi perlakuan latihan *split*. Pada tabel Hasil pelaksanaan tes akhir pengukuran kelentukan (*flexibility*) berupa cium lutut (*sit and reach*) menunjukkan kenaikan tertinggi adalah 18,5 Cm, dan kenaikan terendah 17,1 Cm. Berdasarkan pengamatan di lapangan dan dengan hasil tes awal cium lutut (*sit and reach*) Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru.

Kelentukan (*flexibility*) pada saat melakukan pengukuran sangat kurang maka setelah mendapatkan bimbingan dari dosen pembimbing peneliti melakukan penelitian dengan memberikan perlakuan yaitu latihan kelentukan (*flexibility*) yaitu dengan latihan *split*, pada saat pemanasan, pendinginan dilakukan peregangan statik, lalu dengan diberikannya perlakuan tersebut, pada saat tes akhir hasil latihan *split* memberikan peningkatan terhadap kelentukan (*flexibility*) Atlet Pemula Senam Ritmik Banjarbaru.

Pada dasarnya setiap atlet senam itu harus mempunyai kelentukan (*flexibility*) yang bagus agar mudah melakukan setiap gerakan khususnya dalam melakukan *split* atau gerakan lainnya. Melakukan latihan kelentukan (*flexibility*) baik secara sendiri atau secara kelompok. Dalam penelitian ini, peneliti mencoba melakukan perlakuan latihan *split*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji dua rata-rata atau uji t dapat disimpulkan bahwa latihan *split* kiri tidak memberikan peningkatan, *split* kanan memberikan peningkatan, dan *split* tengah tidak memberikan peningkatan terhadap kelentukan (*flexibility*) atlet pemula Senam Ritmik Banjarbaru.

DAFTAR RUJUKAN

- Fajriani, Wina Nursyifa. 2009. *Senam Alat*. Bandung: Ketsa.
- Lutan, Rusli. 2002. *Menuju Sehat Bugar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.
- Mahendra, Agus. 2002. *Pembelajaran Senam Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.
- Nurhasan . DKK. 2007. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung. FPOK IKIP Bandung.
- Sudjana, 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta Bandung.