

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga Senam lahir dari Yunani kuno tepatnya pada abad kelima sebelum masehi. Semua latihan badan yang dilakukan oleh bangsa Yunani termasuk adat istiadatnya dan untuk kesehatan termasuk senam. Sedikit demi sedikit senam terus berkembang sampai pada abad ke 18, dan oleh seorang bangsa Jerman bernama Friederich Ludwig Jahn mengembangkan olahraga tersebut dan kemudian yang disebut - sebut sebagai Bapak senam.

Senam merupakan suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi atau dirancang dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai - nilai mental spiritual. Senam juga dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh.

Hidayat (2004 : 1), mengatakan ” 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 ketrampilan dan menanamkan nilai - nilai mental spiritual ”.

DISPORA ( 2004 : 3 ), menjelaskan bahwa ;

” Dalam olahraga senam ada beberapa jenis senam yang diorganisir oleh FIG ( *Federation Internationale de Gymnastique* ) yang dibagi menjadi 6 ( enam ) kelompok yaitu ; 1. Senam Artistik, 2. Senam *Ritmik Sportif*, 3. Senam Akrobatik, 4. Senam *Aerobik Sport*, 5. Senam Trampolin, 6. Senam Umum. Akan tetapi jenis yang akan dibahas penulis dalam proposal ini adalah senam artistik pada nomor pada nomor senam lantai ”.

Berdasarkan pengamatan terhadap atlet senam putra Klub *Senam Super Kids* Medan dan wawancara yang dilakukan penulis kepada Rinaldi ( Pelatih ) pada tanggal 10 dan 12 September 2012 di gedung senam Prof. Drs. Jepta Hutabarat, pada saat itu atlet sedang berlatih *hand spring* pada nomor senam lantai, masih banyak atlet yang belum menguasai gerakan *hand spring* tersebut dengan baik. Atlet cenderung jatuh terhempas ke depan pada saat mendarat, badan tidak tegak, dan tidak bisa menjaga keseimbangan tubuh sehingga pada saat *hand spring* tubuh atlet bergoyang. Dan penyebab mereka belum bisa melakukan *hand spring* adalah salahsatunya karena sarana dan prasarana yang ada dipersani kota medan kurang memadai hal ini, ketidak bisaan atlit *super kids* melakukan *hand spring* sehingga pelatih mengatakan bahwasanya untuk meningkatkan suatu bentuk latihan maupun latihan fisik dan tehnik dalam senam lantai maupun alat dan senam lainnya perlu adanya suatu alat yang membantu dalam latihan yang bervariasi. Oleh karena itu usaha pelatih dalam meningkatkan senam khususnya kemampuan *hand spring*, pelatih melakukan dengan apa adanya dengan melakukan bantuan oleh pelatih sendiri dan melihat kawannya sendiri. Padahal penilaian *hand spring* yang baik dan benar adalah jika pada saat melakukan *hand spring* posisi badan atlet tegak lurus dengan kedua tangan terangkat ke atas dan atlet dapat mengontrol tubuh hingga diam dalam waktu 3 detik sebelum melanjutkan ke gerakan yang lain.

Gerakan *hand spring* juga akan tampak lebih indah apabila atlet dapat mengontrol tubuhnya hingga tidak bergoyang dan juga pada saat melanjutkan ke gerakan yang lain akan lebih baik hasilnya. Maka dari itu dilihat dari latar belakang penyebab terjadinya fenomena ini sipeneliti melakukan keringanan oleh pelatih terhadap latihan atlet untuk melakukan kemampuan *hand spring* dengan menggunakan alat bantu peti lompat yang dimodifikasi. Modifikasi yang dilakukan tidak ditujukan untuk mengubah dan menyalahi teknik dasar cabang olahraga, modifikasi dilakukan untuk kemudahan dalam melakukan *hand spring*

Secara umum pengertian modifikasi adalah mengubah dan menyesuaikan. Bahagia (2010: 13), mengemukakan bahwa: modifikasi dapat diartikan sebagai upaya melakukan perubahan dengan penyesuaian- penyesuaian baik segi fisik material (fasilitas dan perlengkapan) maupun tujuan dan cara (metoda, gaya , pendekatan, aturan serta penilaian).

Pada cabang olahraga senam kekuatan otot lengan mutlak diperlukan karena dalam pelaksanaan gerakan senam seperti ; *handstand*, *handspring*, *run off*, dan *flick - flack* banyak menggunakan lengan beserta otot - otot yang terdapat pada lengan untuk melakukan gerakan tersebut. Begitu juga pada saat melakukan gerakan berayun pada palang sejajar, palang tunggal, dan gelang - gelang, pesenam harus memiliki kekuatan otot lengan yang baik untuk dapat menahan tubuhnya pada saat berayun agar tidak terjatuh.

Selain dari pada otot lengan otot - otot pendukung lainnya juga dibutuhkan oleh seorang pesenam untuk melakukan setiap gerakan. Seperti otot perut pada saat melakukan *handstand*, otot tungkai pada saat melakukan tolakan pada saat

*handspring*, salto, dan juga otot pinggang pada saat melakukan gerakan *flick-flack*.

Berikut ini adalah tabel *profil* dan data tes pendahuluan kemampuan *hand spring* atlet senam putra Klub *Senam Super Kids* Medan Tahun 2012.

Tabel 1. *Profil* Dan Data Tes Pendahuluan Kemampuan *Hand Spring* Atlet Senam Putra Klub *Senam Super Kids* Medan Tahun 2012. (12 September 2012).

No.	Nama	Usia	Lama Latihan	Data Pendahuluan Kemampuan <i>Hand Spring</i>	Kategori
1.	Alif	11 tahun	6 bulan	6	Kurang
2.	Khevin	8 tahun	2 tahun, 3 bulan	5	Kurang
3.	Patrik W.	7 tahun	1 tahun	5	Kurang
4.	Nicholas	7 tahun	6 bulan	4	Kurang
5.	Desmon	6 tahun	6 bulan	4	Kurang
6.	Putra	10 tahun	4 tahun	6	Kurang

Tabel 2. Tabel Norma *Hand Spring*.

NILAI	KATEGORI
9 sampai 10	Baik sekali
7, 1 sampai 8, 9	Baik
6, 1 sampai 6, 9	Cukup
4 sampai 6	Kurang
0 sampai 3,9	Tidak lulus

Sumber dari Drs. Rusmin Pangat (Wasit) Dan Reinaldi (Pelatih *Super Kids*)

Berdasarkan pengamatan dan wawancara dengan pelatih serta tes pendahuluan yang dilakukan ternyata kemampuan *hand spring* atlet senam putra Klub *Senam Super Kids* Medan Tahun 2013 masih tergolong pada kategori kurang.

Rinaldi (Pelatih) tanggal 12 September 2012 mengatakan bahwa ; ”Agar dapat melakukan gerakan *hand spring* dengan sempurna atlet harus dapat mengkombinasikan kekuatan dari otot lengan, perut, dan juga pinggul, sebab otot - otot inilah yang berperan besar terhadap gerakan *hand spring* dan juga adanya pengulangan gerakan dari *hand spring* tersebut ”.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, peneliti tertarik untuk membuat suatu penelitian untuk dapat membantu memecahkan masalah yang terdapat pada atlet senam putra Klub *Senam Super Kids* Medan Tahun 2013 yang mengarah kepada kemampuan *hand spring* pada nomor senam lantai. Maka dari itu perlu diupayakan langkah - langkah strategis untuk memecahkan masalah tersebut secara ilmiah, khususnya dalam bentuk latihan meningkatkan hasil *hand spring*. Ada beberapa bentuk latihan yang dapat melatih gerakan *hand spring* seperti ; latihan *hand spring* melalui alat bantu peti lompat yang dimodifikasi.

Dari penjelasan di atas isu utama dalam penelitian ini adalah latihan *hand spring* melalui alat bantu peti lompat yang dimodifikasi untuk meningkatkan kemampuan *hand spring* pada atlet senam putra Klub *Senam Super Kids* Medan Tahun 2013.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut : Faktor - faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kemampuan *hand spring* ? Apakah dengan latihan *hand spring* melalui alat bantu peti lompat yang dimodifikasi dapat meningkatkan kemampuan *hand spring* pada atlet senam putra Klub *Senam Super Kids* Medan Tahun 2013 ? Apakah tinggi badan memiliki hubungan dengan kemampuan *hand spring* pada atlet senam putra Klub *Senam Super Kids* Medan Tahun 2013 ? Apakah ada hubungan konsentrasi terhadap kemampuan *hand spring* pada seorang atlet senam ?

## C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari salah penafsiran dan sekaligus membuat sasaran pembahasan menjadi lebih terfokus, maka perlu dibuat pembatasan masalah. Yaitu, melalui latihan *hand spring* melalui alat bantu peti lompat yang dimodifikasi adalah variabel bebas, dan kemampuan *hand spring* merupakan variabel terikat.

## D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : bagaimanakah meningkatkan kemampuan *handspring* dengan latihan melalui alat bantu peti

lompat yang dimodifikasi dapat meningkatkan kemampuan *hand spring* pada atlet senam putra Klub *Senam Super Kids* Medan Tahun 2013 ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Mengingat betapa pentingnya tujuan dalam suatu kegiatan, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah : untuk meningkatkan kemampuan *hand spring* melalui latihan *hand spring* menggunakan alat bantu peti lompat yang dimodifikasi pada atlet senam putra Klub *Senam Super Kids* Medan Tahun 2013.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Bila penelitian yang dilakukan ternyata menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *hand spring* melalui latihan *hand spring* menggunakan alat bantu peti lompat yang dimodifikasi pada atlet senam putra Klub *Senam Super Kids* Medan Tahun 2013, maka penelitian ini bermanfaat bagi :

1. Bagi para pelatih senam, agar menerapkan latihan *hand spring* melalui alat bantu peti lompat yang dimodifikasi untuk meningkatkan kemampuan *hand spring* atlet senam putra.
2. Para atlet senam sebagai sumbangan pengetahuan dimana untuk meningkatkan kemampuan *hand spring* dapat ditempuh dengan latihan *hand spring* melalui alat bantu peti lompat yang dimodifikasi.

3. Bagi Peneliti dapat menginstruksikan kepada pelatih - pelatih senam yang ada di Kota Medan agar dapat memberikan bentuk *hand spring* melalui alat bantu peti lompat yang dimodifikasi untuk meningkatkan kemampuan *hand spring* atlet senam.
4. Bagi Mahasiswa, agar dapat meneliti yang membahas tentang kemampuan *handspring* dengan media yang dapat meningkatkan kemampuan *handspring*.