

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga Senam lahir dari negara Yunani kuno tepatnya pada abad kelima sebelum masehi. Semua latihan badan yang dilakukan oleh bangsa Yunani termaksud 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.

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 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.

Pada cabang olahraga senam *power*/daya tolak tungkai mutlak diperlukan karena dalam pelaksanaan gerakan rangkaian senam pada nomor senam lantai misalnya, gerakan seperti salto depan, salto belakang, *handspring*, *run off*, dan *flick - flack* banyak menggunakan tungkai beserta otot - otot yang terdapat pada tungkai untuk melakukan gerakan tersebut.

Dalam senam artistik terdapat gerakan yang dapat dilakukan secara berkesinambungan seperti salto. Gerakan salto terdiri dari 2 jenis yaitu ; salto depan dan salto belakang. Akan tetapi dalam penelitian ini salto yang akan dibahas adalah salto belakang. Salto belakang merupakan, suatu gerakan dimana atlet melakukan putaran di udara ke arah belakang dengan putaran minimal 360. Pelaksanaan salto belakang yang terdiri dari beberapa rangkaian gerak banyak terjadi kesalahan terutama pada saat mendarat dimana; kaki melangkah, terduduk, bahkan ada yang terbanting pada saat melakukan salto kebelakang tersebut.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti pada atlet senam putra tingkat pemula Persatuan Senam Indonesia (PERSANI) Kota Medan, pada saat itu atlet sedang berlatih pada tanggal 1 dan 2 Mei 2012 di gedung Prof. Drs. Jepta Hutabarat, masih banyak atlet yang belum dapat melakukan gerakan salto belakang dengan baik. Ini terlihat pada saat atlet melakukan gerakan salto belakang di nomor senam lantai pada pelaksanaan salto kebelakang banyak kesalahan terutama pada saat mendarat dimana kaki melangkah, terduduk, bahkan ada yang terbanting pada saat melakukan salto belakang tersebut.

Dari hasil wawancara dengan pelatih senam bernama Safrizal dan juga pengamatan langsung yang dilakukan peneliti ke lapangan, pelatih senam tersebut mengatakan bahwa, terjadinya kesalahan-kesalahan pada salto tersebut disebabkan oleh faktor keberanian dan daya tolak si anak masih dalam kategori kurang sehingga menyebabkan putaran di udara menjadi lambat dan arahnya tidak terarah sehingga pendaratan tidak sempurna. Dari hasil wawancara dan pengamatan ini, peneliti melihat ada masalah pada daya tolak dan juga keberanian

yang kurang untuk melakukan gerakan salto kebelakang yang mengakibatkan kesaalahan yang fatal.

tabel 1. profil dan data test pendahuluan kemampuan salto kebelakang senam putra tingkat pemula PERSANI Kota Medan tahun 2013.

No	Nama Atlet	Kelahiran / Usia	Tinggi Badan (cm)	Lama Latihan	Data pendahuluan salto belakang
1.	Abmi alfajri	Medan, 22 – 4 – 1998 / 15 tahun	160	3 tahun	5.55
2.	Nurdiansyah	Medan, 30 – 6 – 1999 / 14 tahun	153	3 tahun	4.63
3.	Ilham	Riau, 17 – 3 – 1998 / 15 tahun	150	4 tahun	4.23
4.	yoshua	Aek Nabara, 17 – 3 – 1998 / 15 tahun	165	5 tahun	5.45

Dari tabel jelas terlihat bahwa kemampuan salto belakang atlet persani tingkat pemula tersebut masih dalam kategori rendah. Berdasarkan fakta yang diperoleh peneliti pada saat melakukan pengamatan ini, peneliti tertarik untuk membuat suatu penelitian untuk dapat membantu memecahkan masalah yang terdapat pada atlet senam putra tingkat junior PERSANI Kota Medan Tahun 2013 yang mengarah kepada teknik pelaksanaan salto kebelakang. Maka dari itu perlu diupayakan langkah - langkah strategis untuk memecahkan masalah tersebut secara ilmiah, khususnya dalam bentuk latihan meningkatkan hasil salto belakang atlet.

Menurut Imam Hidayat (1980 : 114) ada beberapa bentuk latihan yang dapat melatih teknik pelaksanaan salto belakang, seperti: *side leg pitch back somersaults*, *safety belt on straightsomersaults*, salto dari peti lompat dengan bantuan pelatih, salto di kolam busa dan lain-lain. Akan tetapi dalam proposal ini peneliti memilih bentuk latihan *side leg pitch back somersaults* dengan latihan *safety belt on straight somersaults* sebagai bentuk latihan yang dianjurkan untuk melatih teknik pelaksanaan salto belakang atlet.

Dari penjelasan di atas isu utama dalam penelitian ini adalah latihan *side leg pitch back somersaults* dengan latihan *safety belt on straight somersaults* untuk meningkatkan hasil salto kebelakang atlet senam putra tingkat junior PERSANI Kota 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 mempengaruhi hasil salto belakang atlet senam ? Apakah faktor kondisi fisik dapat meningkatkan hasil salto kebelakang atlet senam ? Apakah latihan *safety belt on straight somersaults* dapat meningkatkan hasil salto belakang atlet senam ? Apakah latihan *side leg pitch back somersaults* dapat meningkatkan hasil salto belakang atlet senam ? Apakah latihan *safety belt on straight somersaults* dengan latihan *side leg pitch back somersaults* dapat meningkatkan hasil salto kebelakang atlet senam ?

C. Pembatasan Masalah

Karena masalah teridentifikasi cukup luas, maka perlu ditentukan pembatasan masalah. Dalam hal ini penulis membahas pada hal yang pokok-pokok saja guna mempertegas sasaran yang akan dicapai yaitu : Untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh latihan *safety belt on straight somersaults* dengan latihan *side leg pitch back somersaults* terhadap hasil salto kebelakang atlet senam putra tingkat pemula PERSANI Kota Medan Tahun 2013.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut yaitu :

1. Apakah latihan *safety belt on straight somersaults* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil salto kebelakang pada atlet senam putra tingkat junior PERSANI Kota Medan Tahun 2013 ?
2. Apakah latihan *side leg pitch back somersaults* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil salto kebelakang pada atlet senam putra tingkat junior PERSANI Kota Medan Tahun 2013 ?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *safety belt on straight somersaults* dengan latihan *side leg pitch back somersaults* terhadap hasil salto kebelakang atlet senam putra tingkat junior PERSANI Kota Medan Tahun 2013?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dalam permasalahan yang dikemukakan di atas yaitu :

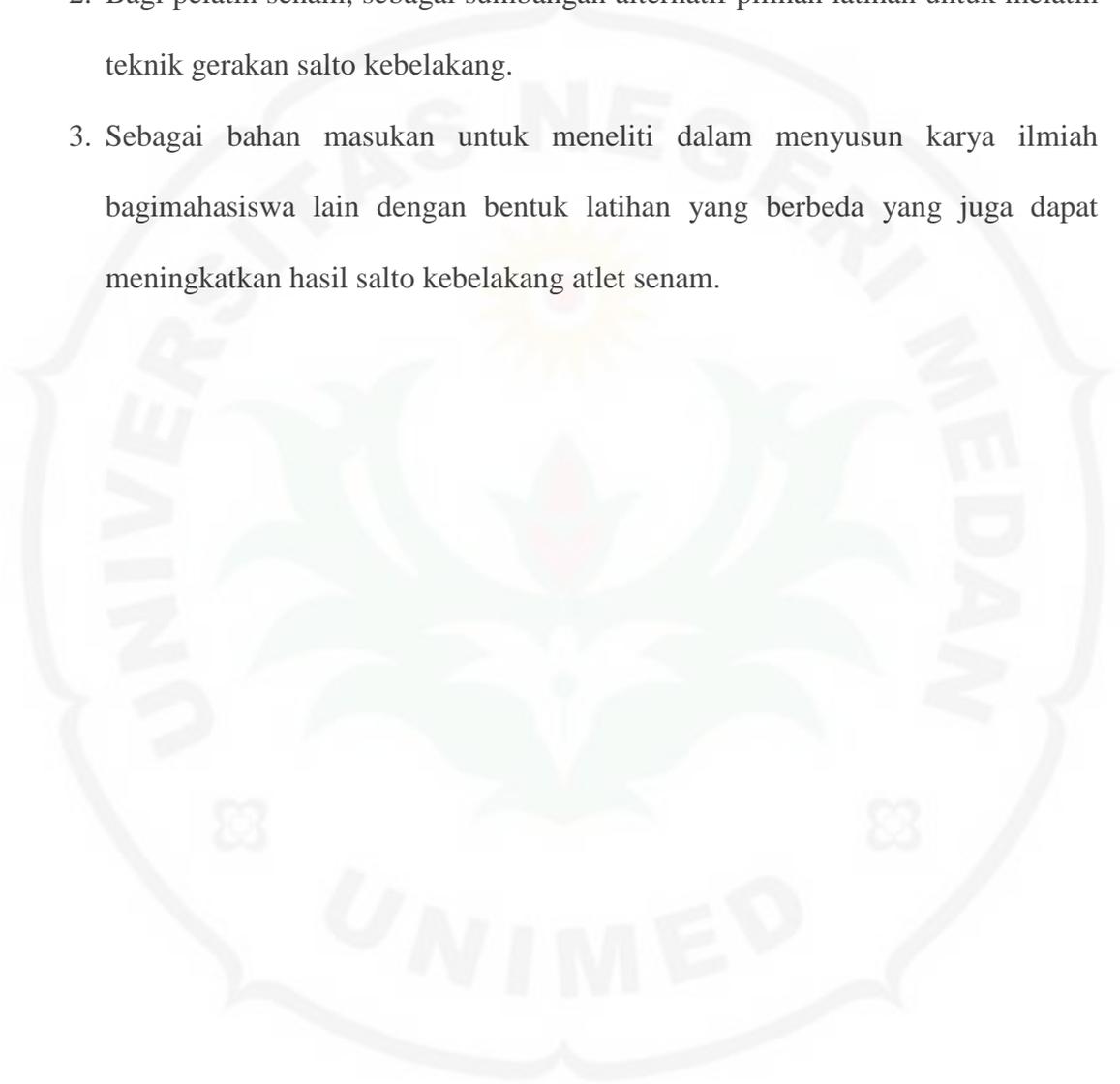
1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *safety belt on straight somersaults* terhadap hasil salto kebelakang atlet senam putra tingkat junior PERSANI Kota Medan Tahun 2013.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *side leg pitch back somersaults* terhadap hasil salto kebelakang atlet senam putra tingkat junior PERSANI Kota Medan Tahun 2013.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *safety belt on straight somersaults* dengan latihan *side leg pitch back somersaults* terhadap hasil salto kebelakang atlet senam putra tingkat junior PERSANI Kota Medan Tahun 2013.

F. Manfaat Penelitian

Bila penelitian yang dilakukan ternyata menunjukkan adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara bentuk latihan *side leg pitch back somersaults* dengan latihan *safety belt on straight somersaults* terhadap hasil salto kebelakang atlet senam putra tingkat junior PERSANI Kota Medan Tahun 2013, maka penelitian ini bermanfaat bagi:

1. Menjadi bahan informasi dan menambah khasanah dan pengetahuan bagi peneliti dalam mengembangkan ilmu kepelatihan yang telah diperoleh selama perkuliahan.

2. Bagi pelatih senam, sebagai sumbangan alternatif pilihan latihan untuk melatih teknik gerakan salto kebelakang.
3. Sebagai bahan masukan untuk meneliti dalam menyusun karya ilmiah bagimahasiswa lain dengan bentuk latihan yang berbeda yang juga dapat meningkatkan hasil salto kebelakang atlet senam.



THE
Character Building
UNIVERSITY