

BAB 1

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 termaksud dapat istiadatnya dan untuk kesehatan termasuk senam. Sedikit demi sedikit senam terus berkembang sampai pada abad ke 18, seorang bangsa Jerman bernama Friederich Ludwig Jahn yang disebut-sebut sebagai Bapak senam.

Senam juga dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta control tubuh.

DISPORA (2004 : 3), dalam olahraga senam ada beberapa jenis senam yang diorganisir oleh FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) yang dibagi menjadi 6 (enam) kelompok yaitu: 1. Senam Umum, 2. Senam Ritmik Sportif, 3. Senam Akrobatik, 4. Senam Aerobik Sport, 5. Senam Trampolin, 6. Senam Artistik. Pada senam artistic terbagi 2 nomor yaitu nomor putra dan nomor putrid.

Adapun nomor alat putera terbagi 6, yaitu:

1. Kuda-kuda pelana (*pommel horse*), panjang 1,60m dan tinggi 1,110m.
2. Palang sejajar (*parallel bar*) panjang 3,50m, jarak 0,48-0,52m dan tinggi 1,75m.
3. Gelang-gelang (*rings*), tinggi 2,255m.
4. Meja lompat (*horse vault*), panjang 1,60m dan tinggi 1,35m.
5. Palang tunggal (*horizontal bar*), panjang 2,40m dan tinggi 2,25m.
6. Lantai (*floor exercise*), ukuran 12x12m.

Adapun nomor putrid terbagi menjadi 4, yaitu:

1. Kuda-kuda lompat (*horse*) tinggi 1,20m.
2. Palang bertingkat (*uneven bars*) panjang 2,40m, tinggi bawah palang 1,50m, tinggi palang atas 2,30m.
3. Balok keseimbangan (*balance beam*) panjang 500m, tinggi 1,20m.
4. Lantai (*floor exercise*) ukuran 12x12m.

Pada cabang olahraga senam kekuatan otot lengan mutlak diperlukan karena dalam pelaksanaan gerakan rangkaian senam pada nomor senam lantai misalnya. Menurut Friederich Ludwig Jahn gerakan seperti: *Handspring*, *Handstand*, *Run-off*, dan *Flick-flack* banyak menggunakan dengan 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. Begitu juga pada saat melakukan gerakan *handspring* pada nomor meja lompat kekuatan otot lengan sangat mutlak dibutuhkan agar dapat melakukan tolakkan pada saat tangan menyentuh meja lompat.

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 tolakkan pada saat salto, kelentukkan pinggang pada saat melakukan roll gulung depan dan roll

gulung belakang lurus dan juga otot punggung pada saat melakukan gerakan *flick-flack*.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti pada atlet senam putra tingkat junior Pengcab Kota Medan, pada saat itu atlet sedang mengikuti *event* PORKOT Medan 2011 pada tanggal 18 s.d 20 November 2011 di gedung Prof. Drs. Jepta Hutabarat, masih banyak atlet yang belum memiliki kekuatan otot lengan yang baik. Ini terlihat pada saat atlet melakukan gerakan *handstand* berjalan dengan tangan kurang lama 3 detik bertahan dan posisi tubuh

yang goyang, dan juga pada saat melakukan gerakan pada nomor meja lompat (dulunya kuda-kuda lompat) dimana atlet tidak dapat melakukan tolakkan pada meja lompat sehingga gerakan *handspring* pada meja lompat juga nampak tidak indah.

Dari hasil wawancara dan pendekatan dengan pelatih senam bersertifikat nasional bernama Safrizal, peneliti melihat ada masalah pada kekuatan otot lengan Atlet Senam Putra Tingkat Junior Pengcab Persani Kota Medan. Peneliti memperoleh data hasil tes kekuatan otot lengan yang dilakukan pelatih Syaprizal setiap 3 bulan sekali melalui *test handynamometer (pulldynamometer)*.

Tabel 1.1 : Daftar Nama Atlet Senam Putra Tingkat Junior Persani Kota Medan Yang Dibina:

NO.	Nama Atlet	Tgl Lahir	Umur	Lama Latihan	Prestasi
1.	Josua Putra Naibaho	16-5-1999	15 Tahun	5 Tahun	Popnas
2.	Apni Alfajri	6-10-1998	15 Tahun	4 Tahun	Daerah
3.	Rudiansyah	18-7-1996	12 Tahun	4 Tahun	O2SN
4.	Ilham Pulungan	13-1-1999	14 Tahun	4 Tahun	Daerah
5.	Rizal	10-2-1995	11 Tahun	3 Tahun	Daerah
6.	Aria Pulungan	13-3-1995	11 Tahun	3 Tahun	Daerah
7.	Fazar Deniel Silaen	16-4-1999	16 Tahun	5 Tahun	Nasional
8.	Duan Sinambela	15-11-1998	13 Tahun	3 Tahun	Daerah
9.	Muel Hutahuruk	28-3-1997	10 Tahun	5 Tahun	Daerah
10.	Khairul Fahmi	23-4-1998	15 Tahun	3 Tahun	Daerah

11.	Putra	28-2-1999	15 Tahun	3 Tahun	Nasional
12.	Joehan	10-10-1998	16 Tahun	5 Tahun	Daerah

Sumber: *club* Persani Teladan, Medan

Tabel 1.2 : Data Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan Atlet Senam Putra Tingkat Junior Persani Kota Medan Bulan 06 September 2011 Melalui *Test Handynamometer (pulldynamometer)*.

NO	Nama Atlet	Tgl/Bln/ Thn Lahir	Usia (Tahun)	Hasil Test (Kg)	Kategori
1.	Josua Putra Naibaho	16-5-1999	15 Tahun	30 kg	C
2.	Apni Alfajri	6-10-1998	15 Tahun	22 kg	K
3.	Rudiansyah	18-7-1996	12 Tahun	20 kg	K
4.	Ilham Pulungan	13-1-1999	14 Tahun	23 kg	K
5.	Rizal	10-2-1995	11 Tahun	21 kg	K
6.	Aria Pulungan	13-3-1995	11 Tahun	20 kg	K
7.	Fazar Deniel Silaen	16-4-1999	16 Tahun	24 kg	K
8.	Duan Sinambela	15-11-1998	13 Tahun	22 kg	K
9.	Muel Hutahuruk	28-3-1997	10 Tahun	19 kg	K
10.	Khairul Fahmi	23-4-1998	15 Tahun	22 kg	K
11.	Putra	28-2-1999	15 Tahun	32 kg	C
12.	Joehan	10-10-1998	16 Tahun	24 kg	K

Keterangan: Tes yang dilakukan adalah tes *Handynamometer (pulldynamometer)* yang setiap orang diberi kesempatan masing-masing dua kali percobaan dan kategori berdasarkan norma dari buku Sistem Monitoring Evaluasi Dan Pelaporan (SMEP 1999).

No.	Norma	Kategori
1.	Baik Sekali	44.00 keatas
2.	Baik	35.00-43.50
3.	Cukup	26.00-34.50
4.	Kurang	18.00-25.50

5.	Kurang sekali	Sd-17.50
----	---------------	----------

Tabel 2: Norma *Handynamometer* (Sistem Monitoring Evaluasi Dan Pelaporan 1999 : 34).

Dari data hasil tes kekuatan otot lengan atlet senam putra tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2012 yang dilakukan pelatih pada setiap 3 bulan sekali, atlet masih berada di kategori kurang sekali dan kurang. Dapat membantu memecahkan masalah yang dialami atlet

Dari pengamatan peneliti, sarana dan prasarana latihan Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2012 sudah memadai dan berstandar nasional. Dimana dapat dilihat dengan adanya peralatan senam seperti: arena senam lantai, palang sejajar, meja lompat, gelang-gelang, palang tunggal, kuda-kuda pelana (peralatan untuk atlet putra), dan arena senam lantai, palang bertingkat, balok keseimbangan, meja lompat (peralatan untuk atlet putri).

Dilihat dari sarana dan prasarana latihan sudah sangat mendukung untuk meningkatkan prestasi atlet senam yang berlatih di Pengcab Persani Kota Medan.

Berdasarkan fakta yang diperoleh peneliti pada saat melakukan pengamatan ini, peneliti tertarik untuk membuat suatu penelitian agar dapat membantu memecahkan masalah yang dialami atlet senam putra tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2012 yang mengarah kepada kekuatan otot lengannya. Maka dari itu perlu diupayakan langkah-langkah strategis untuk memecahkan masalah tersebut secara ilmiah, khususnya dalam bentuk latihan meningkatkan kekuatan otot lengan. Ada beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan seperti: *pull-up*, naik turun tambang, *handstand berjalan*, *caterpillar push-up*, *whell barrow* dan *paralal bar dip*. Akan tetapi dalam proposal ini peneliti memilih bentuk latihan *handstand berjalan* dan *whell barrow* sebagai bentuk latihan yang dianjurkan untuk melatih kekuatan otot lengan.

Dari penjelasan diatas itu utama dalam penelitian ini adalah latihan *handstand* berjalan dengan *whell barrow* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan atlet senam putra tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2012.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: factor-faktor apa saja yang mempengaruhi kekuatan otot lengan atlet senam putra tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan? Apakah latihan *handstand* berjalan dapat meningkatkan kekuatan otot lengan atlet senam putra tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan? Apakah latihan *whell barrow* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan atlet senam putra tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan? Apakah kedua bentuk latihan tersebut dapat meningkatkan kekuatan otot lengan atlet senam putra tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan? Apakah latihan *handstand* berjalan dapat meningkatkan hasil kekuatan otot lengan atlet senam putra tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan? Apakah latihan *whell barrow* dapat meningkatkan hasil kekuatan otot lengan atlet senam putra tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan? Apakah kedua bentuk latihan tersebut dapat meningkatkan hasil kekuatan otot lengan atlet senam putra tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan?

C. Pembatasan Masalah.

Mengingat luasnya masalah yang tercantum pada identifikasi masalah, maka peneliti ini dibatasi pada perbedaan pengaruh latihan *handstand* berjalan dengan latihan *whell barrow* terhadap kekuatan otot lengan atlet senam putra tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan.

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 ada pengaruh latihan *handstand* berjalan terhadap kekuatan otot lengan atlet senam putra tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan tahun 2012?
2. Apakah ada pengaruh latihan *whell barrow* terhadap kekuatan otot lengan atlet senam putra tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan tahun 2012?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *handstand* berjalan dengan latihan *whell barrow* terhadap kekuatan otot lengan atlet senam putra tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan tahun 2012?
4. Apakah ada pengaruh latihan *handstand* berjalan terhadap hasil kekuatan otot lengan atlet senam putra tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2012?
5. Apakah ada pengaruh latihan *whell barrow* terhadap hasil kekuatan otot lengan atlet senam putra tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2012?
6. Apakah kedua bentuk latihan tersebut dapat meningkatkan hasil kekuatan otot lengan atlet senam putra tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2012?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *handstand* berjalan terhadap kekuatan otot lengan atlet senam putra tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan tahun 2012.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *whell barrow* terhadap kekuatan otot lengan atlet senam putra tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan tahun 2012.

3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *handstand* berjalan dengan latihan *whell barrow* terhadap kekuatan otot lengan atlet senam putra tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan tahun 2012.
4. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *handstand* berjalan terhadap hasil kekuatan otot lengan atlet senam putra tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2012?
5. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *whell barrow* terhadap hasil kekuatan otot lengan atlet senam putra tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2012?
6. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya kedua bentuk latihan tersebut dapat meningkatkan hasil kekuatan otot lengan atlet senam putra tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2012?

F. Manfaat Penelitian

Bila penelitian yang dilakukan ternyata menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara bentuk latihan *handstand* berjalan dan latihan *whell barrow* terhadap kekuatan otot lengan atlet senam putra tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan tahun 2012/2013, maka penelitian ini bermanfaat bagi:

1. Menjadi bahan informasi dan menambah khasanah dan pengetahuan bagi penelitian dalam mengembangkan ilmu kepelatihan yang telah diperoleh selama perkuliahan.
2. Bagi pelatih senam, sebagai sumbangan alternative pilihan melatih bentuk latihan *handstand* berjalan dan latihan *whell barrow* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan atlet senam,

3. Sebagai bahan masukan untuk meneliti dalam menyusun karya ilmiah bagi mahasiswa/i lain dengan bentuk latihan yang berbeda yang juga dapat meningkatkan kekuatan otot lengan atlet senam.
4. Sebagai masukan dan pertimbangan bagi pelatih dan Pembina Olahraga, khususnya Olahraga Senam Lantai, bahwa Latihan *Handstand Berjalan* maupun Latihan *Whell Barrow* dapat diprioritaskan pada Program latihannya untuk mendukung peningkatan *Power Otot* Lengan dan hasil Kekuatan Gerakkan *Handspring*.
5. Di jadikan sebagai salah satu acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya untuk menambah serta memperluas wawasan penulis dalam meningkatkan kekuatan otot lengan dan hasil gerakan *handspring*.
6. Memberikan motivasi kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan kekuatan otot lengan dan hasil kekuatan gerakan *Handspring*