

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Dalam dunia olahraga ada banyak faktor penunjang terlaksananya sebuah proses latihan. Dari mulai faktor kualitas pelatih, adanya atlet yang mengikuti proses pembelajaran, sarana dan prasarana yang menunjang proses pembelajaran, serta inovasi-inovasi yang dilakukan dalam mentransfer ilmu kepada atlet agar lebih mudah diserap.

Dalam aktivitas olahraga banyak terdapat unsur yang dapat membahayakan seorang atlet. Maka dibutuhkan pelatih yang berkompeten dan berpengalaman dalam melakukannya.

Pelatih yang berkualitas baik adalah pelatih yang memiliki kompetensi profesional. Yang dimaksud profesional, adalah pelatih yang menguasai ilmu yang pernah dia tempuh dan dapat memudahkan atlet memahami materi. Pelatih yang profesional adalah yang mengerti, menguasai, dan bisa mentransfer materi olahraga dengan baik. Dalam proses penyampaian perlu contoh dalam setiap melakukan gerakannya.

Seorang pelatih dituntut kreatif dan inovatif dalam menggunakan berbagai strategi, metode bahkan media atau alat bantu dalam proses belajar mengajarnya. Hal ini dimaksudkan agar tujuan pembelajaran bisa tercapai, yakni mencakup ketiga aspek yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomotorik.

Jika pada saat menyampaikan materi, pelatih sering menemui kesulitan seringkali menggunakan media dalam proses mengajar. Media sebagai gambaran atas penjelasan yang diberikan oleh pelatih dan atlet melakukan gerakan dengan alat bantu yang telah disesuaikan dengan materi ajar.

Salah satu olahraga yang mempunyai karakteristik gerak yang unik dan teknik tersendiri adalah senam. Untuk itu harus dipelajari dan dilatih sejak dini sehingga mendapatkan hasil yang baik dan intensif.

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.

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam dapat merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu, senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga (Agus Mahendra, 2003:1).

Atlet senam junior mempunyai karakteristik yang unik dan berbeda-beda. Dalam aktivitas fisik mereka lebih cenderung aktif. Pada masa ini, atlet senam junior memasuki tingkatan perkembangan dan pertumbuhan yang tinggi. Tulang dan persendian masih fleksibel dan mudah untuk dikondisikan. Sehingga pelatih masih mudah membentuk kelenturan anak.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap pelatih Saprijal pada tanggal 14 Juni 2020 di gedung senam

Prof.,Drs. Jepta Hutabarat, masih banyak atlet junior yang belum menguasai gerakan dasar *flick-flack* dengan baik. Atlet cenderung jatuh terhempas ke bawah pada saat melakukan gerakan dasar *flick-flack*, badan tidak luas ke depan, dan tidak bisa menjaga keseimbangan tubuh sehingga pada saat melakukan gerakan dasar *flick-flack* tubuh atlet sering terhempas, ini dapat mengakibatkan cedera pada atlet senam.

Mengenai program latihan yang diberikan kepada atlet, pelatih menyatakan hanya memberikan latihan penunjang seperti latihan fisik untuk atlet pada hari selasa dan kamis untuk latihan *fitness*, dan selebihnya pada hari senin, rabu, jumat di jam 16:00 - 19:00 WIB setiap hari. Latihan gabungan meningkatkan kemampuan senam artistik, namun dalam gerakan dasar *flick-flack* latihan yang diberikan seperti : *push up* untuk melatih kekuatan lengan, *sit up* untuk melatih otot perut, *back up* untuk melatih kekuatan pinggang dan *body tension* untuk melatih ketegangan tubuh.

Pelatih menyatakan untuk meningkatkan latihan fisik dalam senam lantai perlu adanya suatu alat yang membantu khususnya untuk senam alat, disini sangat diperlukan suatu alat yang bisa membantu atlet supaya tidak takut untuk melakukan suatu gerakan senam terutama gerakdasar *flick-flack*. Karena kurangnya alat bantu latihan untuk setiap atlet yang ada dimana pelatih sangat kesulitan untuk mengajarkan gerakan-gerakan yang ada pada alat senam.

Sarana dan prasarana yang ada di gedung senam Persani ini tergolong cukup lengkap, seperti: meja lompat, trampolin, palang sejajar dan kuda-kuda pelana. Alat-alat yang tersedia ini berbanding terbalik dengan jumlah atlet yang latihan.

Ini semua merupakan alat-alat yang dipertandingkan untuk putra, namun media latihan atau modifikasi untuk gerakan dasar *flick-flack* masih kurang memadai.

Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan peneliti kepada pelatih dan atlet pada hari Kamis, tanggal 14 Juni 2020, hasil yang telah didapat adalah mengenai prestasi atlet senam lantai. Berdasarkan usia, ada 10 orang atlet yang sedang berlatih dan dengan usia yang berbeda-beda. Atlet pada usia 15 tahun mengikuti kejuaraan Porkot, Porwil, 02SN, Popnas. Seorang atlet yang bernama Petrick willam, hanya mendapatkan juara 1 pada Porkot, juara 1 pada Porwil, juara 2 pada 02SN, dan di Popnas dia tidak mendapat juara. Begitu juga dengan atlet junior yang bernama Bestian A. Beto Gonjales Butar-Butar yang berumur 12 tahun. Pada kejuaraan Porkot dia mendapat juara 1, di Porwil mendapat juara 1, sedangkan pada 02SN tidak mendapat juara. Ada juga atlet junior yang bernama Faja Abnu Aqla usia 9 tahun yang tidak pernah mendapat juara pada perlombaan senam. Ada juga atlet yang bernama Gabriel Siahaan, Arga Siahaan dan Nael Hutaeruk yang berusia 8 tahun juga belum pernah mendapatkan juara. Pada kejuaraan daerah, hanya 4 orang atlet yang mendapat juara I dari 10 atlet yang latihan, sedangkan pada tingkat nasional hanya 3 orang atlet yang berprestasi di kejuaraan 02SN. Sedangkan atlet yang lain tidak pernah dapat juara. Dan dilihat dari sarana yang ada pada gedung latihan ini tidak efektif karena alat yang tersedia tidak mencukupi dengan atlet yang latihan. Maka dapat diambil kesimpulan dari masalah prestasi tersebut adalah kurangnya media latihan yang digunakan atlet saat berlatih.

Pelatih juga mengatakan perlunya keberanian atlet yang harus dibangun yang dapat membantu pelatih dalam melatih gerak dasar *flick-flack*.

Pada cabang olahraga senam kekuatan otot lengan mutlak diperlukan karena dalam pelaksanaan gerakan senam seperti; *circle handstand*, *handspring*, *run off*, dan *flick – flack* banyak menggunakan lengan beserta otot-otot yang terdapat pada lengan untuk melakukan gerakan tersebut. Selain daripada otot lengan otot-otot pendukung lainnya juga dibutuhkan oleh seorang pesenam untuk melakukan setiap gerakan, seperti otot pinggang pada saat melakukan *handstand*, otot tungkai pada saat melakukan pantulan/pendaratan.

Untuk mengatasi masalah tersebut, peneliti merasa perlu melakukan penelitian pengembangan alat bantu latihan untuk gerakan dasar *flick-flack* agar permasalahan yang ada bisa segera diatasi dan hasil dari penelitian ini berupa produk model pengembangan alat tersebut dapat digunakan dan dimiliki oleh teman-teman pelatih yang membina senam artistik di Medan demi tercapainya prestasi yang lebih baik.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk menciptakan sebuah alat atau media untuk membantu melakukan gerakan dasar *flick-flack* sebagai media untuk atlet senam pemula. Alat tersebut terbentuk dari rangkaian besi dan busa gabus serta diatasnya dilapisi dengan kulit sintetis dan dapat digunakan sesuai kebutuhan atlet yang akan menggunakannya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan alat bantu latihan dasar gerakan *flick-flack* untuk atlet senam junior Sumatera Utara, dengan tujuan

untuk meningkatkan keterampilan gerak pada atlet senam junior saat melakukan gerakan *flick-flack*.

Adapun judul penelitian yang ditawarkan adalah “Pengembangan Alat Bantu Latihan Dasar Gerakan *Flick-Flack* Untuk Atlet Senam Junior Sumatera Utara.”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Pelatih kesulitan mengajarkan gerakan-gerakan dasar *flick-flack* untuk atlet senam junior Sumatera Utara.
2. Atlet takut dan ragu melakukan gerakan dasar *flick-flack* karena sering terjatuh.
3. Kurangnya alat bantu latihan yang mampu meningkatkan gerakan dasar *flick-flack*.
4. Perlunya alat bantu untuk keefektifan pada saat latihan.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus masalah yang dikemukakan diatas dan agar tidak menimbulkan pembahasan masalah yang terlalu luas, maka perlu dibuat pembatasan masalah. Adapun yang menjadi pembatasan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada pengembangan alat bantu latihan untuk gerakan dasar *flick-flack* pada atlet junior usia 7-15 tahun.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yang ada yaitu: Apakah pengembangan alat bantu latihan untuk gerakan dasar *flick-flack* dibutuhkan pada atlet junior usia 7-15 tahun di Sumatera Utara?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menghasilkan sebuah alat bantu latihan untuk gerakan dasar *flick-flack* pada senam artistik demi berjalannya program latihan yang efektif dan efisien.

1.6. Spesifikasi Produk

Produk yang dikembangkan pada penelitian pengembangan ini adalah alat bantu latihan untuk meningkatkan gerakan dasar *flick-flack* pada atlet 7-15 tahun. Produk yang diharapkan dalam penelitian pengembangan ini berusaha untuk mengembangkan alat latihan yang lebih efektif dan efisien, sehingga diharapkan dapat menjadi daya tarik untuk atlet dan pelatih. Produk yang dihasilkan diharapkan dapat memudahkan atlet dan pelatih dapat mencapai keefektifan latihan gerakan dasar *flick-flack*.

1.7. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi pelatih

Pelatih dapat memperoleh media latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan gerakan dasar *flick-flack* pada atlet 7-15 tahun.

2. Bagi pembaca.

Pembaca dapat menambah pengetahuan wawasan dalam senam artistic, dan diharapkan mampu memberikan informasi kepada masyarakat luas mengenai pengembangan alat bantu gerakan dasar *flick-flack* pada atlet usia 7-15 tahun.

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan keefektifan kepada atlet dan pelatih dalam latihan gerakan dasar *flick-flack*.
2. Merupakan inovasi baru berupa pengembangan alat latihan gerakan dasar *flick-flack*
3. Dapat dijadikan sebagai solusi dari permasalahan olahraga prestasi.

Adapun manfaat teoritis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mendorong untuk terus berkarya bagi para akademis sebagai bentuk implementasi proses pendidikan demi kemajuan industri olahraga di Indonesia.
2. Alat bantu yang dikembangkan dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai produk baru dalam dunia olahraga.
3. Alat bantu yang dikembangkan dalam penelitian ini dapat dijadikan peluang bisnis baru.