

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

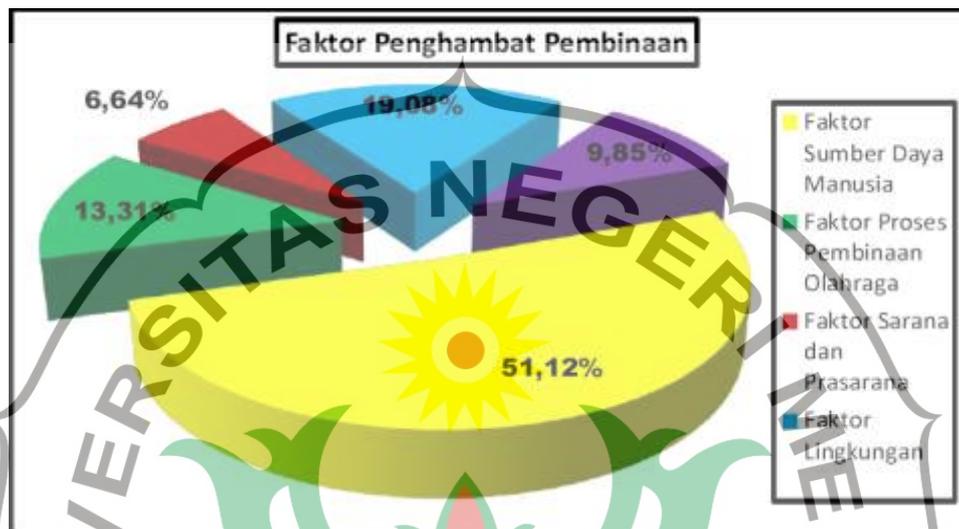
Senam adalah olahraga dengan gerakan – gerakan latihan fisik secara sistematis, dan dirangkai secara keseluruhan dengan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis. Melalui berbagai kegiatannya, akan berkembang daya tahan otot, kekuatan, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan tubuh.

Menurut Kemendikbud (2003:173) senam lantai adalah salah satu rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan – gerakan bentuk pembelajarannya dilakukan dilantai. Jadi, lantai/matras merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai disebut juga dengan istilah pembelajaran bebas. Oleh karena tidak mempergunakan benda – benda atau perkakas lain pada saat menjalankannya. Tujuan melakukan senam lantai untuk meningkatkan kemampuan melakukan bentuk – bentuk gerakan senam lantai sendiri juga sebagai pembelajaran pembentukan kemampuan untuk melakukan gerakan senam dengan alat.

Menurut Agus Mahendra (2001:12-13), mendefinisikan senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan di konstruk dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan,

dan menambahkan nilai – nilai mental spiritual. Sedangkan menurut Peter H. Werner dalam Agus Mahendra (2001:3), senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol penuh.

Senam artistik adalah salah satu disiplin olahraga senam, dan merupakan cabang sangat populer pada Olimpiade. Salah satu gerakan yang sering diperlombakan dalam senam artistic gerakan *handstand Press*. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap pelatih pada tanggal 17 Februari 2020 di gedung senam Prof. Drs. Jepta Hutabarat, masih banyak atlet yang belum menguasai gerakan *handstand press*. Atlet cenderung belum memiliki teknik mengangkat tubuh pada saat melakukan gerakan *handstand Press*, kekuatan telapak tangan dan lengan tidak kuat untuk mengangkat tubuh dan tidak bisa menjaga keseimbangan tubuh sehingga pada saat melakukan gerakan *handstand Press* sering terhempas dan goyang ini dapat mengakibatkan cedera pada atlet senam. Mengenai program latihan yang diberikan kepada atlet – atletnya pelatih menyatakan hanya memberikan latihan penunjang seperti latihan fisik untuk atlet. Latihan yang diberikan hanya untuk meningkat kemampuan *handstand Press* di *Parallel Bar* saja dan latihan yang diberikan seperti : *push up* untuk melatih kekuatan lengan, *sit up* untuk melatih otot perut, *back up* untuk melatih kekuatan pinggang dan melakukan gerakan dasar seperti *handstand* untuk melatih keseimbangan tubuh.



Gambar 1 : Diagram Faktor-faktor yang Menghambat Prestasi Atlet Junior Kota Medan

Terlihat dengan jelas penghambat prestasi terbesar yaitu 51, 12% pada SDM. SDM yang dimaksud adalah struktural pengurus, Pelatih, dan Atlet. Faktor indikator pelatih mencakup kualitas dan kuantitas. Kualitas yaitu pengetahuan dan keahlian pelatih terhadap pemusatan latihan dan kuantitas yaitu kesetimbangan jumlah antara pelatih dan atlet.

Pelatih menyatakan untuk meningkatkan suatu bentuk latihan maupun latihan fisik dan teknik dalam senam lantai maupun alat dan senam lainnya 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 gerakan *handstand Press* di *Parallel Bar*, disinilah kendala pelatih untuk mengajarkan gerakan *handstand Press* tersebut. Karena tidak adanya media latihan untuk setiap alat 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 lengkap seperti : kuda – kuda pelana, meja lompat, trampolin, dan palang sejajar. Ini semua merupakan alat – alat yang dipertandingkan untuk putra, namun media latihan untuk semua alat senam tidak ada hanya memiliki satu set per alat, khususnya media latihan *Parallel Bar* masih kurang.

Dari hasil wawancara tanggal 17 Februari 2020 yang peneliti lakukan terhadap atlet, mereka menyatakan alasan dari ketakutannya untuk menjalani latihan, khususnya untuk latihan alat mereka sering sekali terjatuh, terhempas, terbanting dan bahkan sampai mengalami cedera luka ataupun terkilir ditubuhnya. Inilah alasan utama yang membuat atlet untuk berlatih masih tidak maksimal dan tidak mampu melakukan gerakan – gerakan senam alat dikarenakan takut.

Berdasarkan wawancara tanggal 24 Februari 2020 dengan pelatih banyak upaya yang telah dilakukan untuk mengatasi masalah ini yaitu

dengan memberikan model latihan – latihan yang mudah dan gerakan – gerakan tanpa alat. Mereka kemudian melakukan gerakan tersebut tanpa alat, contohnya saja gerakan *handstand* diatas lantai. Ketika atlet sudah mulai menguasai gerakan *handstand* maka mereka akan melakukannya di *Parallel Bar*, namun latihan tanpa alat ini juga tidak efektif.

Pelatih mengatakan perlunya keberanian atlet yang harus dibangun yang dapat membantu pelatih dalam melatih gerakan *handstand Press* di *Parallel Bar*. Karena pelatih sangat kesulitan untuk mengajarkan gerakan

tersebut menggunakan alat yang sesungguhnya. Dimana pelatih membutuhkan sebuah media latihan yang menarik dan dapat menimbulkan kemauan bagi atlet untuk berlatih dan tidak takut lagi. Gerakan *handstand Press* di atas *Parallel Bar* bagi atlet Junior ini menimbulkan dampak yang sangat fatal untuk atlet dimana atlet itu takut dan ragu untuk melakukan gerakan *handstand Press* dan pelatih tidak bisa langsung memperbaiki gerakan – gerakan yang salah.

Atlet tersebut melakukan gerakan *handstand Press* diatas alat tanding, dalam latihan yang bervariasi penilaian *handstand Press* yang baik dan benar adalah jika pada saat melakukan *handstand Press* yaitu gerakan mengangkat badan dengan bertumpu dengan kedua tangan yang dibantu dengan kaki kearah atas hingga posisi badan menyerupai posisi berdiri. Pada cabang olahraga senam kekuatan otot lengan mutlak diperlukan karena dalam pelaksanaan gerakan senam seperti; *handspring*, *handstand*, *circle*, *run off*, dan *flick-lack* 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 mengangkat pinggul. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa latihan *handstand Press* di klub ini masih melakukan latihan biasa yaitu melakukan teknik *handstand Press* dengan metode konvensional tanpa ada modifikasi yang berarti atau sebuah sentuhan yang

mengubah model latihan tersebut menjadi lebih menarik untuk dilakukan. Latihan dilakukan tanpa mengacu kepada prinsip perkembangan gerak dan juga prinsip dari latihan itu sendiri.

Dari hasil observasi dan wawancara tanggal 14 Maret 2020 dengan pelatih tentang prestasi atlet pada kejuaraan daerah dan nasional yaitu :

1. Pada kejuaraan daerah dari 10 atlet pemula hanya 3 atlet saja mendapatkan prestasi gerak *handstand Press* pada alat *Parallel Bar*
2. Pada kejuaraan nasional dari 10 atlet pemula, hanya 1 atlet saja yang mendapat prestasi gerak *handstand Press* pada alat *Parallel Bar*.

Dari hasil uraian prestasi gerak *handstand Press* pada alat *Parallel Bar* maka dapat disimpulkan minimalnya prestasi atlet pada kejuaraan daerah dan kejuaraan nasional.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk menciptakan sebuah alat atau media untuk melakukan gerakan *handstand Press* di atas *Parallel Bar* sebagai alat bantu untuk atlet senam pemula. Alat tersebut berbentuk seperti palang sejajar yang ukurannya lebih kecil dari *Parallel Bar* sebenarnya dan dapat digunakan sesuai kebutuhan atlet yang menggunakannya. Alat ini terbuat dari rangka dari besi, rangka landasan bawah terbuat dari kayu, busa – busa tidak terpakai lagi seperti busa tempat duduk, dimana busa – busa tersebut diolah lagi dan penutup bagian bawah tumpuhan dari kulit sintetis. Ketinggian Palang yang dapat disetel dari 60cm – 100cm, panjang 1300cm

dan lebar 40cm disesuaikan dengan kebutuhan atlet pemula pada saat *handstandpress*. Judul penelitian yang ditawarkan adalah “ **Pengembangan Alat Bantu *Mini Parallel Bar* Pada Latihan *Handstand Press* Untuk Atlet Senam Junior Kota Medan** “.

## 1.2 Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka permasalahan – permasalahan yang mungkin bisa diangkat dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pelatih kesulitan mengajarkan gerak *handstand press* pada alat Parallel Bar.
2. Pelatih masih menyampaikan materi dengan latihan gerak tanpa alat seperti *handstand* diatas lantai.
3. Karena digedung senam tersebut hanya mempunyai satu set alat saja, sehingga para atlet tidak dapat memainkan alat dengan rutin
4. Tidak adanya pengembangan alat bantu latihan yang mampu mempermudah proses latihan teknik *handstand Press* pada alat *Parallel Bar*.
5. Perlunya pengembangan alat bantu latihan yang mampu meningkatkan keberanian atlet dalam latihan teknik *handstand Press* pada alat *Parallel Bar*.

### 1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, fokus masalah, pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yang ada yaitu: Bagaimana pengembangan alat bantu latihan *Mini Parralel Bar* pada gerakan *handstand Press* yang sesuai dapat meningkatkan kemampuan atlet *junior*?

### 1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini yaitu untuk menghasilkan sebuah alat bantu latihan *handstand Press* pada atlet *junior* senam lantai.

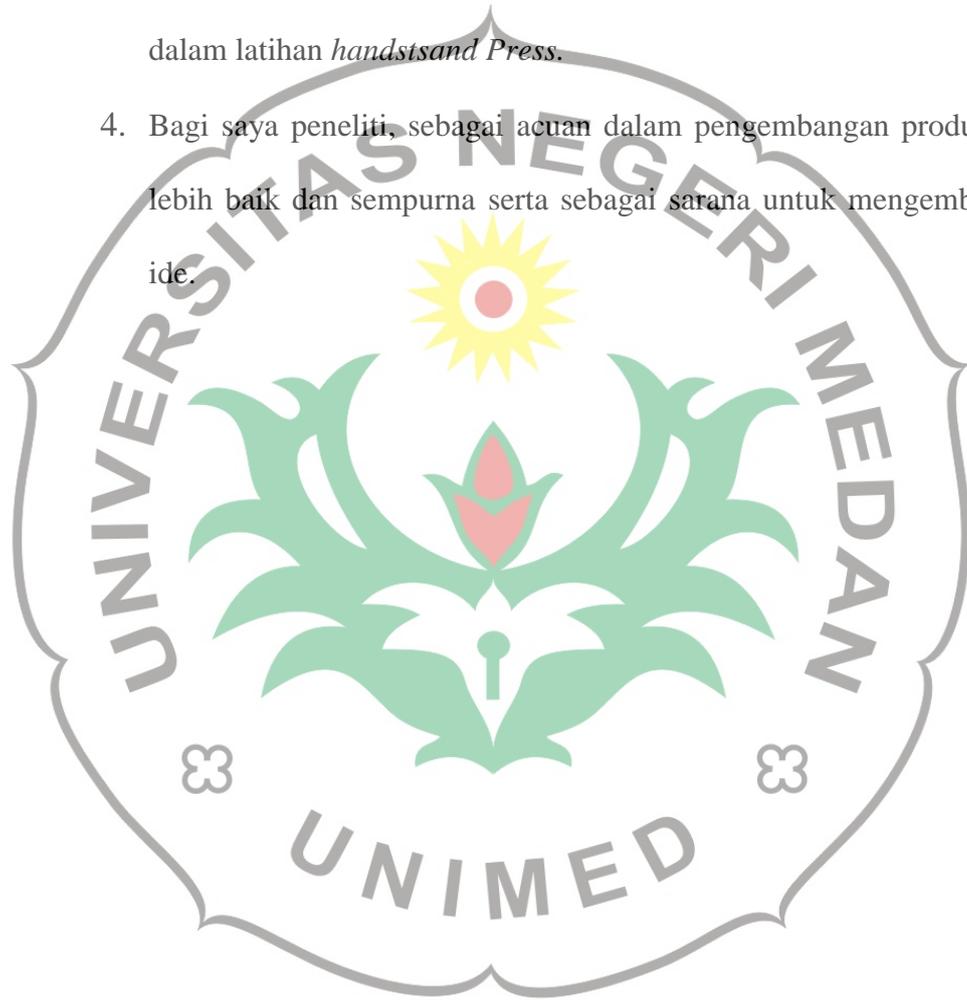
### 1.5 Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil Penelitian pengembangan alat bantu *Mini Parallel Bar* pada latihan *handstand Press* untuk atlet senam *junior* Kota Medan diharapkan dapat bermanfaat bagi pelatih, atlet dan klub.

Adapun pentingnya pengembangan tersebut adalah:

1. Bagi pelatih, dapat memperoleh alat bantu latihan yang lebih variatif untuk meningkatkan kemampuan *handstand Press* atlet *junior*
2. Bagi atlet, dapat memberikan pengetahuan atau keterampilan untuk meningkatkan kemampuan gerakan *handstand Press* yang sudah dikembangkan.

3. Bagi klub, dapat meningkatkan teknik dengan menggunakan alat bantu dalam latihan *handstand Press*.
4. Bagi saya peneliti, sebagai acuan dalam pengembangan produk yang lebih baik dan sempurna serta sebagai sarana untuk mengembangkan ide.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY