

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

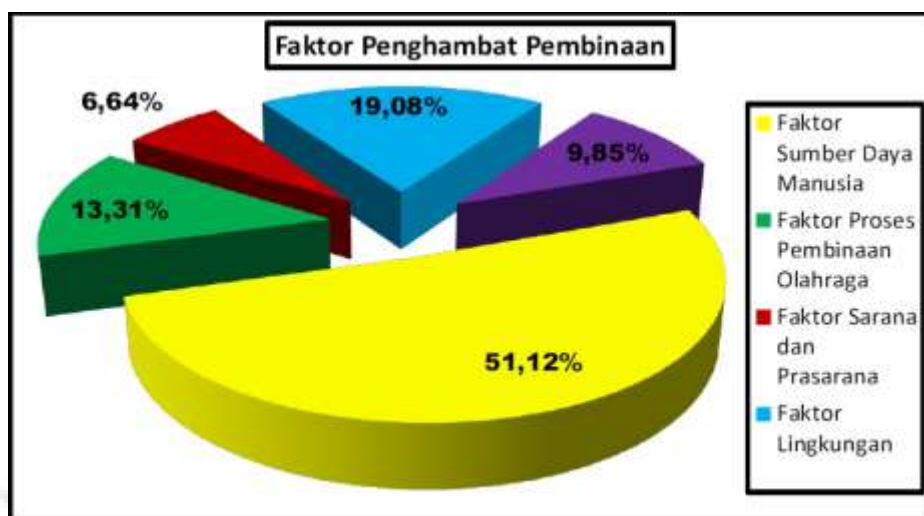
Senam adalah olahraga dengan gerakan – gerakan latihan fisik secara sistematis, dan dirangkai secara keseluruhan dengan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis. Melalui berbagai kegiatannya, akan berkembang daya tahan otot, kekuatan, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan 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 *Swing Handstand*. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap pelatih pada tanggal 9 November 2020 di gedung senam Prof. Drs. Jepta Hutabarat, masih banyak atlet yang belum menguasai gerakan swing handstand. Atlet cenderung belum memiliki teknik mengangkat tubuh pada saat melakukan gerakan *swing handstand*, kekuatan genggam tangan dan lengan tidak kuat untuk mengangkat tubuh dan tidak bisa menjaga keseimbangan tubuh sehingga pada saat melakukan gerakan swing handstand sering terhempas dan 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* kedinding 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 1.2 : 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 keseimbangan 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 *Swing Handstand* di *Horizontal Bar*, disinilah kendala pelatih untuk mengajarkan gerakan *Swing Handstand* tersebut. Karena tidak adanya alat bantu 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, mejalompat, trampolin, palangsejajar, gelang - gelang dan palang tuggal. Ini semua merupakan alat – alat yang dipertandingkan untuk putra, namun media latihan untuk semua alat senam tidak adahanya memiliki satu set per alat, khususnya alat bantu latihan *Horizontal Bar* masih kurang.

Dari hasil wawancara tanggal 9 November 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 19 November 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 *Horizontal Bar*, namun latihan tanpa alat ini juga tidak efektif.

Pelatih mengatakan perlunya keberanian atlet yang harus dibangun yang dapat membantu pelatih dalam melatih gerakan *Swing Handstand* di *Horizontal Bar*. Karena pelatih sangat kesulitan untuk mengajarkan gerakan tersebut menggunakan alat yang sesungguhnya. Dimana pelatih membutuhkan sebuah

alat bantu latihan yang menarik dan dapat menimbulkan kemauan bagi atlet untuk berlatih dan tidak takut lagi. Gerakan *Swing Handstand* di atas *Horizontal Bar* bagi atlet Junior ini menimbulkan dampak yang sangat fatal untuk atlet dimana atlet itu takut dan ragu untuk melakukan gerakan *Swing Handstand* dan pelatih tidak bisa langsung memperbaiki gerakan - gerakan yang salah.

Atlet tersebut melakukan gerakan *Swing Handstand* diatas alat tanding, dalam latihan yang bervariasi penilaian *Swing Handstand* yang baik dan benar adalah jika pada saat melakukan *Swing Handstand* yaitu gerakan mengangkat badan dengan bertumpu dengan kedua tangan yang dibantu dengan dorong bahu dan kekuatan lentingan pinggang 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 *Swing Handstand* di klub ini masih melakukan latihan biasa yaitu melakukan teknik *Swing Handstand* dengan metode konvensional tanpa ada alat bantu 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 Desember 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 *Swing Handstand* pada alat *Horizontal Bar*
2. Pada kejuaraan nasional dari 10 atlet pemula, hanya 1 atlet saja yang mendapat prestasi gerak *Swing Handstand* pada alat *Horizontal Bar*.

Dari hasil uraian prestasi gerak *Swing Handstand* pada alat *Horizontal Bar* maka dapat disimpulkan minimnya prestasi atlet pada kejuaraan daerah dan kejuaraan nasional. Maka dari itu peneliti tertarik untuk menciptakan sebuah alat bantu untuk melakukan gerakan *Swing Handstand* di atas *Horizontal Bar* sebagai alat bantu untuk atlet senam pemula. Alat tersebut berbentuk seperti palang tunggal yang ukurannya lebih kecil dari *Horizontal 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. Ketinggian Palang tunggal 150 cm, panjang 100 cm dapat digunakan sesuai dengan kebutuhan atlet pemula pada saat *Swing Handstand* judul penelitian yang ditawarkan adalah **“Pengembangan Alat Bantu *Mini Horizontal Bar* Pada Latihan *Swing Handstand* Untuk Atlet Senam Junior Kota Medan “**.

1.2. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka fokus penelitian yang mungkin bisa diangkat dalam penelitian ini adalah

“Bagaimana pengembangan alat bantu latihan *Mini Horizontal Bar* pada gerakan *Swing Handstand* yang sesuai dapat meningkatkan kemampuan atlet *junior*”

1.3. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, fokus penelitian, maka dapat dirumuskan masalah yang ada yaitu: Bagaimana pengembangan alat bantu latihan *Mini Horizontal Bar* pada gerakan *Swing Handstand* 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 *Swing Handstand* pada atlet *junior* senam lantai.

1.5. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan Hasil Penelitian pengembangan alat bantu *Mini Horizontal Bar* pada latihan *Swing Handstand* 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 *Swing Handstand* atlet *junior*.
2. Bagi atlet, dapat memberikan pengetahuan untuk meningkatkan kemampuan gerakan *Swing Handstand* yang sudah dikembangkan.
3. Bagi klub, dapat meningkatkan dan menggunakan alat bantu dalam latihan *Swing Handstand*.

4. Bagi peneliti, sebagai acuan dalam pengembangan produk yang lebih baik dan sempurna serta sebagai sarana untuk mengembangkan ide.

