

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Menurut FIG (2017: 9) dalam Hartini (2018) macam-macam senam yaitu 1) Senam Umum, 2) Artistik, 3) Senam Ritmik, 4) Trampolin, 5) Aerobik, 6) Akrobatik. Di Indonesia, Secara keseluruhan terdapat empat cabang olahraga senam, yaitu artistik putra, artistik putri, ritmik dan *sport aerobics*, keempatnya langsung dibawah pembinaan PERSANI. Persatuan Senam Seluruh Indonesia (PERSANI) merupakan induk organisasi cabang olahraga senam satu-satunya yang ada di Indonesia.

Istilah senam merupakan terjemahan dari bahasa Inggris, yaitu *gymnastic* atau dalam bahasa Yunani *gymnos* dan dalam bahasa Belanda yaitu, *gymnastiek* yang artinya telanjang. Karena pada waktu jaman kuno melakukan senam dengan badan telanjang karena memerlukan keeluasaan dalam gerakannya (Mahendra, 2000) dalam Dodik, dkk (2018).

Di senam artistik, pertandingan disesuaikan dengan tingkatannya, baik pertandingan tingkat Daerah, Nasional maupun Internasional sesuai dengan masing-masing nomor perlombaannya. Salah satunya adalah senam lantai yang biasa juga disebut dengan *floor exercises*. Senam lantai atau *floor exercises* ini juga mempunyai berbagai macam gerakan yang tidak terbilang mudah untuk dilakukan. Memerlukan waktu yang lama agar atlet dapat melakukan gerakan

yang sempurna, contohnya adalah gerakan *front handspring* dan *back handspring* merupakan gerakan yang ada kemiripan dari segi lentingan badan, bedanya *front handspring* diawali dari sikap awalan berdiri tegak kemudian melakukan gerakan *handstand* sedangkan *back handspring* diawali menghadap kebelakang seperti melakukan kayang dengan sikap awalan berdiri dengan kedua posisi lengan lurus keatas.

Penelitian ini bermula dari observasi yang dilakukan peneliti untuk latihan *front handspring* dan *back handspring* yang dilakukan atlet-atlet klub Sumber juara *Gymnastic*, *Windy's Gymnastic* dan *Siahaan Gymnastics club* di PERSANI Kota Medan yang dibawah naungan KONI Medan dan dilatih oleh Ibu Afrina Siahaan setiap hari Senin, Rabu, Jum'at, Bapak Safrizal setiap hari Selasa, Rabu, Jum'at dan Bapak Pondang Sinambela setiap hari Selasa, Rabu, dan Kamis pukul 16.00 - 19.30 WIB, dengan menggunakan alat bantu matras datar. Para atlet hanya bergantung dengan bantuan pelatih dan matras datar dengan cara menahan badan bagian belakang atlet satu persatu untuk melakukan latihan *front handspring* dan *back handspring*.

Pada tanggal 20 Januari 2021 peneliti mewawancarai pelatih guna untuk mengetahui apakah di klub tersebut mampu melakukan gerakan *front handspring* dan *back handspring* dengan baik dan benar, dan apakah di klub tersebut pernah melakukan latihan *front handspring* dan *back handspring* dengan menggunakan alat bantu. Kemudian pelatih berkata bahwa atlet-atlet pemula di PERSANI Kota Medan belum menguasai dengan baik dan benar gerakan *front handspring* dan *back handspring* karena keterbatasan alat dan juga biaya dari PERSANI sendiri

hingga pelatih harus berinovasi dengan alat yang ada. Pada wawancara tersebut pelatih juga mengatakan keterbatasan fasilitas sehingga harus berinovatif dengan alat yang ada untuk melakukan latihan gerakan *front handspring* dan *back handspring*, yaitu matras datar. Tidak hanya itu, pelatih menjelaskan bahwa seluruh atlet yang dilatihnya adalah atlet junior yang berumur 6-15 tahun.

Pelatih juga menjelaskan bahwa telah mengetahui adanya alat bantu untuk latihan *front handspring* dan *back handspring* yaitu matras bulat besar, tetapi Persani sendiri tidak memfasilitasi alat tersebut untuk latihan *front handspring* dan *back handspring*. Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa di klub tersebut hanya memakai bantuan pelatih dan matras datar untuk latihan gerakan *front handspring* dan *back handspring*.

Menurut Arsyad (dalam aziz, 2006), media adalah segala bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi, sedangkan pengertian alat adalah alat bantu yang digunakan oleh guru maupun pelatih dalam proses pembelajaran agar proses belajar bisa lebih efektif dan efisien. Sedangkan menurut Hamalik (dalam Sambudi 2009) mengemukakan bahwa dengan memanfaatkan media pengajaran atau alat dalam proses pembelajaran dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, serta dapat memotivasi dan merangsang belajar siswa, bahkan dapat membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap siswa maupun atlet.

Sedangkan Menurut Ahmad (2013:2) "Latihan adalah proses yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan dengan menambah jumlah beban untuk meningkatkan kinerja olahragawan dalam mencapai sasaran yang telah di

tentukan. Latihan juga merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikis pelakunya”.

Jadi alat bantu latihan adalah sebuah media pendukung atau alat yang digunakan pada saat latihan guna untuk meningkatkan kinerja atlet dalam mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Alat bantu atau media latihan memiliki fungsi yang sangat luas dalam proses belajar dan latihan dalam olahraga keterampilan. Dengan menggunakan alat bantu latihan yang baik dan tepat, maka akan mendukung pencapaian hasil latihan yang optimal. Oleh karena itu, seorang pelatih harus mampu memanfaatkan berbagai macam alat bantu latihan, jika dalam latihan banyak kendala. Dengan menggunakan alat bantu yang tepat, maka kendala-kendala dalam belajar dan latihan dapat teratasi.

Maka dari itu peneliti berminat untuk mengembangkan alat bantu matras segi delapan dari hasil modifikasi matras datar dengan cara kerja dari alat tersebut adalah ketika melakukan *front handspring*, matras berguling sesuai pengenaan badan dengan posisi pengguna terlentang di atas matras dan tangan diluruskan ke lantai menutup telinga dengan posisi tubuh seperti melakukan gerakan *handstand*, kemudian kayang yang diakhiri dengan pendaratan berdiri tegak kembali. begitupun dengan *back handspring*, matras berguling sesuai tolakan kaki dengan posisi pengguna terlentang di atas matras dan tangan diluruskan ke atas menutup telinga dengan posisi tubuh seperti kayang kemudian *handstand* yang diakhiri dengan pendaratan berdiri tegak kembali.

Pengembangan alat ini merupakan solusi pelatih agar para atlet junior dapat lebih mudah mendapatkan *felling* yang tepat saat belajar teknik gerakan *front handspring* dan *back handspring*, memudahkan pelatih dalam latihan gerakan *front handspring* dan *back handspring* sesuai dengan kebutuhan atlet dan juga pelatih, sehingga pada saat proses latihan atlet dapat melakukan teknik gerakan yang benar dan atlet tidak lagi dibantu oleh pelatih setiap kali belajar melakukan teknik gerakan *front handspring* dan *back handspring*. Meminimalisir terjadinya cedera ketika atlet melakukan latihan *front handspring* dan *back handspring* baik pembelajaran dasar maupun pengulangan gerakan sendiri tanpa dibantu oleh pelatih.

Kemudian peneliti melakukan analisis kebutuhan kepada 10 orang atlet senam artistik dengan cara menyebarkan angket yang diisi oleh atlet-atlet Persani Kota Medan. Sebelum menyebarkan angket peneliti menjelaskan terlebih dahulu tujuan dari penyebaran angket tersebut kemudian peneliti menjelaskan manfaat dan kegunaan alat bantu latihan yang akan dikembangkan dari alat bantu sebelumnya yaitu matras datar. Didapat hasilnya semua atlet mengetahui latihan *front handspring* dan *back handspring*, semua atlet sudah pernah melakukan latihan *front handspring* dan *back handspring*, semua atlet membutuhkan latihan *front handspring* dan *back handspring*, semua atlet mengetahui ada alat bantu latihan *front handspring* dan *back handspring*, semua atlet pernah menggunakan alat untuk latihan *front handspring* dan *back handspring* (matras datar), semua atlet setuju jika latihan *front handspring* dan *back handspring* menggunakan alat,

semua atlet tertarik menggunakan alat bantu yang baru, dan semua atlet memerlukan alat bantu latihan *front handspring* dan *back handspring* yang baru.

Pada akhirnya peneliti tertarik untuk mengembangkan alat bantu latihan *front handspring* dan *back handspring* agar alat tersebut lebih mudah disesuaikan dengan tinggi atlet, mudah untuk dipindahkan, menumbuhkan rasa nyaman dan percaya diri dengan matras segi delapan yang dapat berputar 360⁰ untuk memudahkan atlet menggunakan alat untuk latihan gerakan *front handspring* dan *back handspring*. Dengan begitu alat lebih efisien dan alat dapat disesuaikan dengan kebutuhan atlet.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa seluruh atlet senam artistik dan pelatih Persani Kota Medan membutuhkan alat bantu latihan *front handspring* dan *back handspring* dalam latihan senam artistik untuk menunjang kemampuan gerakan *front handspring* dan *back handspring* atlet dan mampu meningkatkan prestasi atlet dalam senam artistik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menarik penelitian dengan judul : **“Pengembangan Alat Bantu Latihan *Front Handspring* dan *Back Handspring* Pada Atlet Junior PERSANI Kota Medan Tahun 2021 ”**

1.2. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang akan diteliti cukup luas, maka penulis membuat fokus penelitian guna menghindari pembahasan yang lebih luas lagi, maka penulis berfokus di pengembangan alat

bantu latihan *Front Handspring* dan *Back Handspring* pada senam artistik Kota Medan tahun 2021.

1.3. Perumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu :
Bagaimana Mengembangkan Alat Bantu Latihan *Front Handspring* dan *Back Handspring* Pada Atlet Junior PERSANI Kota Medan Tahun 2021?

1.4. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian pengembangan ini adalah untuk mengembangkan alat bantu latihan *Front Handspring* dan *Back Handspring* pada atlet senam artistik agar atlet-atlet junior dapat belajar dan berlatih gerakan dengan benar, mudah dan nyaman menggunakan alat bantu.

1.5. Kegunaan Hasil Penelitian

Manfaat dari penelitian ini sebagai berikut :

- a. Mengembangkan alat bantu latihan *Front Handspring* dan *Back Handspring* yang sudah ada menjadi lebih efektif dari segi bentuk dan biaya pada senam artistik PERSANI Kota Medan Tahun 2021.
- b. Sebagai bahan pelatih dalam membina atlet senam artistik dalam latihan rutin untuk mencapai prestasi atlet.
- c. Untuk meningkatkan keterampilan atlet di klub senam artistik PERSANI Kota Medan dalam latihan *Front Handspring* dan *Back Handspring*.
- d. Sebagai bahan masukan untuk peneliti-peneliti berikutnya, khususnya mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan dicabang olahraga senam.