

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan ataupun salah satu aktivitas yang dapat menyehatkan diri dari dalam maupun dari luar tubuh yang biasa kita sebut dengan kata-kata sehat jasmani dan rohani. Menurut kamus lengkap Bahasa Indonesia atau (KBBI) kata olahraga merupakan kata kerja yang diartikan gerak badan agar sehat. UNESCO mengartikan olahraga sebagai “aktivitas fisik berupa permainan yang berisi perjuangan melawan unsur-unsur alam, diri sendiri, maupun orang lain.”

Salah satu cabang olahraga yang terkenal adalah senam atau yang sering disebut *gymnastics*. Untuk mengetahui arti kata senam, perlu dijelaskan beberapa hal yang berkaitan dengan arti senam itu sendiri. Senam adalah terjemahan dari kata *gymnastiek* (Bahasa Belanda) atau *gymnastic* (Bahasa Inggris). *Gymnastiek* berasal dari kata *gymnous* (Bahasa Yunani), yang berarti telanjang, atau setengah telanjang. Dimaksudkan agar gerakan dapat dilakukan tanpa gangguan sehingga menjadi sempurna dan bagus (Yulianto,2018:20).

Menurut Mahendra (2000), (Apriadi), (2012:9) senam memiliki berbagai macam jenis yang di kelompokkan oleh FIG (*federation internationale de gymnastique*) yaitu;

1. Senam artistic (*artistic gymnastic*)
2. Senam ritmik sportif (*sportive rhythmic gymnastic*)
3. Senam akrobatik (*acrobatic gymnastic*)
4. Senam aerobik (*sport aerobics*)
5. Senam trampoline
6. Senam umum (*general gymnastics*)

Dari beberapa jenis senam diatas maka dapat disimpulkan bahwa senam adalah latihan gerakan tubuh yang dipilih dan diciptakan secara berencana dan disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan meningkatkan kesegaran jasmani. Senam sebagai salah satu cabang olahraga yang bannyak terdapat unsur-unsur keterampilan gerak, yang sesuai dengan ciri-ciri kebutuhan pergerakan manusia.

Senam artistik merupakan senam yang memiliki gerakan yang cepat dan eksplosif, pada umumnya senam ini mengutamakan gerakan kelentukan dan keseimbangan dengan gerakan yang relatif dinamis dan terkontrol yang akan menghasilkan gerakan yang indah dan mengejutkan bagi semua yang melihat. Pasaribu (2022:30) Senam artistik adalah senam yang didalam perlakuannya memiliki gerakan-gerakan yang menggunakan perkakas ataupun alat. Adapun alat-alat yang sering digunakan dalam perlombaan senam artistik putra yaitu : senam lantai, kuda-kuda lompat, kuda-kuda pelana, gelang-gelang, palang tunggal, palang bertingkat, palang sejajar dan balok keseimbangan. Adapun nomor senam lantai masih merupakan satu rumpun dengan senam sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan latihannya dilakukan diatas lantai yang beralaskan matras, yang merupakan alat yang digunakan.

Senam lantai sering juga disebut dengan istilah latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya juga atlet pesenam tidak membawa atau menggunakan sebuah alat ataupun suatu benda. (Yulianto,2018:21) salah satu keterampilan gerak dalam senam adalah teknik *front handspring* yaitu gerakan melenting kedepan dengan rangkaian memutar badan dengan selanjutnya mendaratkan kedua kaki dilantai dengan rapat. Mirwansyah (2020:167)

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan dengan pelatih senam di CLUB PERSANI yaitu bapak Pondang P.Sinambela yaitu pada tanggal 29 Maret hingga 18 Mei 2022, kami melakukan observasi serta mengamati para atlet yang dimana bertepatan digedung senam Prof.Drs.Jepta Hutabarat. Sebanyak 8 kali, Pada hari pertama Selasa tanggal 29 maret peneliti pertama kali datang ke PERSANI Medan untuk pengenalan dan menyampaikan tujuan peneliti untuk melakukan Observasi di tempat tersebut dengan memberikan surat permohonan observasi dari kampus kepada pengurus PERSANI, dilanjut pada pertemuan berikutnya hari ke-2 Jum'at 1 April peneliti mengamati atlet mulai dari pemanasan, inti, hingga pendinginan dan apa-apa saja kegiatan yang mereka lakukan dalam sesi latihan, pada pertemuan observasi hari ke-3 yaitu pada tanggal 5 April peneliti masih mengamati atlet saat dalam sesi latihan dan sekaligus berbincang dengan pelatih yaitu bapak Pondang mengenai apa-apa saja kendala yang di alami oleh Atletnya.

Pada observasi hari ke-4 peneliti mulai menemukan permasalahan pada atlet saat dalam sesi latihan pada beberapa perlakuan gerakan, seperti halnya dalam melakukan gerakan yang mengharuskan tubuh melenting, banyak atlet yang masih kaku dan cenderung tidak melenting dalam melakukan gerakan, seperti halnya gerakan *head kip*, *front handspring*, pada pertemuan observasi berikutnya yaitu pada tanggal 12 April peneliti lebih fokus terhadap permasalahan yang sebelumnya yaitu mengenai kelentukan atlet dalam melakukan gerakan senam terkhususnya gerakan *front handspring* dimana pada saat melakukan gerakan masih banyak yang kaku dan tidak melenting pada saat di udara, pada observasi hari ke-6 peneliti tertarik untuk meneliti mengenai kelentukan yang

berfokus pada gerakan *front handspring*, sehingga peneliti mengamati bagaimana cara melakukan gerakan *front handspring* yang benar dan bagaimana posisi tubuh saat di udara dengan cara berbincang bincang dengan pelatih maupun atlet senior yang sudah mampu melakukan gerakan *front handspring* itu sendiri dengan baik, pada observasi hari ke-7 peneliti bertanya ke pelatih bagaimana cara untuk menilai (penjurian) dalam pengambilan data awal untuk gerakan *front handspring* dan apa-apa saja format untuk penilaian serta bagaimana tata cara pengambilan nilai maupun penjurian untuk mempersiapkan pengambilan data awal untuk pertemuan berikutnya sehingga peneliti dapat mempersiapkannya, pada pertemuan ke-8 yaitu pada hari selasa tanggal 18 Mei 2022 peneliti mengambil data awal atlet PERSANI Kota Medan untuk gerakan *front handspring* dengan bantuan 3 juri dari pelatih PERSANI Itu sendiri yang disesuaikan dengan format pengambilan nilai sesuai *FIG (federation internationali de gymnastique)*

Adapun kesimpulan dari Observasi yang peneliti lakukan adalah peneliti menemukan beberapa kesalahan dalam setiap gerakan yang diperagakan pesenam saat sedang latihan, namun peneliti disini lebih berfokus terhadap satu gerakan yaitu gerakan *front handspring* dimana peneliti melihat masih banyak atlet yang tidak dapat melakukan gerakan *front handspring* dengan sempurna bahkan ada juga yang gagal, dimana peneliti melihat disaat mereka melakukan *front handspring* masih ada yang tidak seimbang pendaratannya, pendaratannya yang jauh sehingga menyebabkan gerakannya kurang sempurna bahkan dapat terjatuh kebelakang, ataupun jatuhnya seperti terduduk. yang membuat atlet saat melakukan gerakan *front handspring* itu sendiri menjadi terlihat kaku dan tidak

lentur yang berpengaruh pada kemampuan atlet dalam melakukan gerakan sehingga gerakannya tidak melenting dan gagal.

Hal tersebut dapat diakibatkan oleh kurang lentur ataupun kurang lentuknya badan dari seorang pesenam tersebut. Sehingga pelatih mengatakan untuk meningkatkan kemampuan suatu gerakan melenting memerlukan kelentukan yang lebih *ekstra* dibutuhkan beberapa bentuk latihan kelentukan. Dan kurangnya kelentukan atlet senam PERSANI Kota Medan dapat disebabkan oleh karena kurang efisiennya latihan yang diberikan pelatih yang dapat dilihat dari kurang lentingnya atlet dalam melakukan gerakan *front handspring* yang tampak dan terlihat kaku maupun tidak lentur, berdasarkan observasi dan pengamatan yang peneliti lakukan, peneliti melihat program latihan yang di berikan pelatih cenderung monoton dan membosankan seperti halnya latihan untuk kelentukan yang diberikan hanya latihan kayang dan latihan mencium lutut seperti ke-kanan dan ke-kiri sehingga dari latihan kelentukan yang diberikan itu atlet terlihat jenuh dan bosan yang dapat berakibat pada kurang semangatnya atlet dalam latihan kelentukan tersebut.

Senam memerlukan beberapa bentuk latihan kelentukan untuk meningkatkan kesempurnaan dalam suatu gerakan, yang dimana latihan tersebut memiliki beberapa macam dan model sehingga dalam beberapa macam latihan ataupun variasi yang diberikan diharapkan dapat mengurangi rasa bosan pesenam dalam latihan kelentukan.

Oleh karena itu pelatih harus lebih berusaha lagi dalam membuat program latihan berupa variasi kelentukan dalam meningkatkan kemampuan senam lantai khususnya kemampuan gerakan *front handspring* itu sendiri.

Sedangkan gerakan *front handspring* akan lebih sempurna dan bagus ketika atlet dapat melakukan gerakan *front handspring* yang dimulai dengan awalan posisi berdiri tegak dengan dua lengan diangkat lurus, angkatlah kaki kiri kedepan dengan demikian dorongan kaki kiri menjadi pengungkit, tolakkan kaki kanan keatas, untuk kembali keposisi berdiri, turunkan kedua kaki bersamaan dengan mengangkat kedua lengan secara bersamaan, kemudian kaki mendarat dan kedua tangan lepas dari lantai untuk tiba pada posisi berdiri dengan kedua kaki dirapatkan.

Berdasarkan pengamatan serta wawancara kepada pelatih sehingga dilakukan tes pendahuluan yang dilakukan pada, 18 mei 2022, ternyata kemampuan *front handspring* atlet masih tergolong pada kategori kurang terlebih lagi club senam lantai hanya ada di PERSANI Kota Medan diseluruh Sumatera Utara sehingga menjadikan mereka perwakilan Provinsi dalam *event* olahraga nasional oleh karena itulah hasil yang baik saja itu masih kurang untuk menunjang prestasi sedangkan yang dibutuhkan untuk menunjang prestasi harus pada kategori baik sekali ataupun sempurna sedangkan dari hasil tes awal yang peneliti lakukan hasil tertinggi hanya pada kategori baik.

Adapun tes awal ataupun *pre-test* yang peneliti lakukan untuk dapat mengetahui kemampuan atlet dalam melakukan gerakan *front handspring*, tes ini sendiri dilakukan dengan menggunakan 3 juri dan hasil dari ketiga juri tersebut dijumlahkan dan dibagi tiga sehingga di dapatkan hasil tes dari atlet dalam melakukan gerakan *front handspring*. Melihat hasil tes awal pada atlet PERSANI Medan Tahun 2022 yang dimana peneliti mengambil data awal pada tanggal 31 Mei, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai gerakan *front handspring* itu sendiri

dimana dalam tes awal dari 8 teste atlet yang peneliti lakukan terdapat pada kategori kurang sebanyak 4 atlet pada kategori cukup 2 atlet, pada kategori baik ada 2 atlet, (untuk table hasil tes data awal terdapat di lampiran) yang dimana banyak atlet melakukan kesalahan terutama saat melayang di udara dimana badan mereka tidak sepenuhnya melenting sehingga jangkauan untuk mendarat jadi jauh dan tidak seimbang sehingga atlet dapat langsung terjatuh saat melakukan gerakan, hal tersebut dapat terjadi dikarenakan kurangnya kelentukan badan dari atlet yang dimana mereka hanya fokus pada tangan, kaki dan kecepatan saat memutar di udara sehinga untuk kelentukan tidak terlalu diperhatikan saat melakukan *gerakan front handspring* dan tidak terjadinya melenting di udara dimana hal tersebut sangatlah penting.

Menurut Pondang Sinambela (pelatih) di PERSANI Kota Medan mengatakan bahwasannya “agar dapat melakukan gerakan *front handspring* dengan sempurna seorang atlet harus dapat mengkombinasikan antara ketepatan, *power*, keseimbangan, serta kelentukan” dikarenakan hal-hal tersebutlah yang berperan besar terhadap gerakan senam lantai terkhususnya *front handspring* dan perlu adanya pengulangan ataupun latihan dari gerakan tersebut. Kelentukan adalah *efektivitas* seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas (Mochamad,1995:9) Kemampuan *handspring* dalam senam artistik diperlukan juga unsur fisik berupa kelentukan, kelentukan merupakan kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. kelentukan juga dibutuhkan dalam tukang belakang, sehingga merupakan gerakan *front handspring* yang baik untuk senam artistik.

Jadi peneliti disini tertarik untuk membuat suatu penelitian untuk dapat membantu memecahkan suatu permasalahan yang terdapat pada atlet putra PERSANI Kota Medan 2022 yang mengarah kepada kemampuan gerakan *front handspring* pada nomor senam lantai sehingga penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berjudul tentang “Pengaruh Variasi Latihan Kelentukan Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerakan *Front Handspring* pada atlet junior putra PERSANI Medan Tahun 2022”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah ditemukan dalam latar belakang masalah ,maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi gerakan *front handspring* dalam senam artistik ?
2. Kemampuan fisik manakah yang berpengaruh terhadap kemampuan gerakan *front handspring* ?
3. Apakah kelentukan pada atlet PERSANI Kota Medan masih dikategorikan rendah ?
4. Apakah kurangnya beberapa bentuk latihan kelentukan atlet senam PERSANI Kota Medan dapat mempengaruhi kelentukan ?
5. Apakah kelentukan berpengaruh terhadap gerakan *front handspring* ?
6. Apakah perlu adanya variasi-variasi latihan kelentukan untuk meningkatkan kemampuan *front handspring* ?
7. Apakah dengan variasi latihan kelentukan dapat mengurangi rasa bosan dalam latihan kelentukan ?

8. Apakah variasi latihan yang diterapkan cocok dengan atlet PERSANI Medan Tahun 2022 ?
9. Apakah variasi latihan yang diberikan dapat menjadi referensi pelatih dalam membuat suatu bentuk latihan kelentukan ?
10. Apakah dengan variasi latihan kelentukan dapat meningkatkan kemampuan *front handspring* pada atlet PERSANI Medan Tahun 2022 ?

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari salah penafsiran teringat luasnya cakupan berdasarkan latar belakang masalah sehingga lebih fokus maka perlu dibuat pembatasan masalah dalam hal ini penelitian ini dibatasi pada “variasi latihan kelentukan merupakan variable bebasnya dan gerakan *front handspring* merupakan variable terikat”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat di rumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu: apakah dengan variasi latihan kelentukan dapat meningkatkan kemampuan gerakan *front handspring* pada atlet junior putra PERSANI Medan Tahun 2022 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Mengingat betapa pentingnya tujuan dalam suatu aktivitas maupun kegiatan yang akan kita lakukan, maka peneliti ingin menyampaikan tujuan dari penelitian ini adalah: untuk meningkatkan kemampuan gerakan *front handspring* melalui variasi latihan kelentukan pada atlet junior putra PERSANI Medan Tahun 2022.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Bila penelitian ini dapat berjalan dengan lancar dan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan variasi latihan kelentukan terhadap peningkatan gerakan *front handspring* pada atlet junior putra PERSANI Medan Tahun 2022, maka penelitian ini dapat bermanfaat bagi :

1. Bagi para pelatih senam, agar dapat menerapkan variasi latihan kelentukan untuk meningkatkan kemampuan gerakan senam terkhususnya gerakan *front handspring*
2. Para atlet senam sebagai sumbangan pengetahuan dan pembelajaran dimana untuk meningkatkan kemampuan *front handspring* dapat ditempuh dengan variasi latihan kelentukan yang sudah pernah kami terapkan pada atlet senam.
3. Sebagai bahan masukan bagi mahasiswa/i FIK dan peneliti lainnya yang ingin meneliti mengenai pengaruh variasi latihan kelentukan terhadap peningkatan kemampuan gerakan *front handspring*.

THE
Character Building
UNIVERSITY