

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan kegiatan yang salah satunya menyehatkan diri baik secara fisik maupun psikis. Menurut KBBI (Kamus Lengkap Bahasa Indonesia) olahraga menjadi gerakan yang menyehatkan. Didefinisikan oleh UNESCO bahwa olahraga menjadi aktivitas fisik seperti permainan yang terdiri dari perjuangan dalam melawan unsur alam, diri sendiri, maupun orang lain.

Salah satu cabang olahraga yang cukup populer adalah senam. Senam merupakan cabang olahraga dengan berbagai aktivitas gerakan fisik di dalamnya dan menampilkan gerakan yang awalnya sederhana hingga gerakan yang kompleks, serta dipilih dan disusun dengan sedemikian rupa sehingga gerakan artistik terbentuk dan terlihat estetika serta nyaman ditonton.

Senam merupakan olahraga yang berasal dari Yunani kuno, tepatnya pada abad ke-5 SM. Semua kegiatan yang dilakukan digunakan untuk kesehatan maupun dalam kegiatan adat istiadat. Seiring berjalannya waktu, perkembangan senam terus berkembang hingga abad ke-18 dimana warga Jerman bernama Friederich Ludwig Jahn mengembangkan olahraga senam hingga akhirnya dijuluki Bapak Senam.

Berdasarkan observasi awal dan hasil wawancara yang dilaksanakan kepada pelatih Senam klub PERSANI (Persatuan Senam Indonesia) Medan Bapak Syafrizal pada tanggal 30 Juli 2021 di gedung senam Prof.

Drs. Jepta Hutabarat, diperoleh hasil bahwa banyak atlet yang belum menguasai salto depan dengan baik. Hal tersebut dibuktikan dengan masih banyaknya atlet yang melakukan gerakan salto depan pada saat menggulung jatuh di punggung, posisi duduk, jongkok bahkan tidak mampu berdiri tegak. Pelatih mengatakan, untuk mengatasi hal ini diperlukan peningkatan latihan fisik maupun teknik dalam senam lantai maupun senam alat yang menunjang atlet dalam latihan dan memaksimalkan gerakan. Oleh karena itu, solusi yang diberikan pelatih dalam meningkatkan kemampuan senam khususnya pada gerakan salto depan adalah dengan memberikan bantuan baik oleh pelatih maupun dibantu teman sejawat.

Gerakan salto depan akan tampak lebih indah apabila atlet dapat melakukan awalan yang baik, yaitu berlari kemudian melakukan tolakan dengan kedua kaki ke atas kemudian segera diayunkan kedua tangan dari atas ke bawah guna membentuk momentum berputar atau *circular* yang dibantu dengan pinggul ditinggikan dan dagu di tempelkan ke dada lalu kemudian badan berputar ke depan. Berikutnya kaki ditekek ke dada sehingga saat posisi badan terbalik, badan sudah dalam keadaan membulat. Untuk menjaga agar kaki dan dada berdekatan, tangan menarik kedua lutut. Ketika berlanjutnya putaran dan hampir badan putarannya diselesaikan, segera kaki dibuka dan dijulurkan ke lantai secara cepat guna mendaratkan badan sebelum jatuh ke lantai, pada bagian ini sedikit posisi kaki tertekuk dan diangkatnya kedua lengan ke arah depan.

Berdasarkan wawancara dan pengamatan bersama pelatih serta tes pendahuluan (tertera di lampiran) yang dilaksanakan pada tanggal 20 Agustus 2021, ditemukan hasil bahwa kemampuan *vertical jump* atlet masih tergolong pada kategori kurang sehingga mempengaruhi kemampuan salto depan atlet senam lantai PERSANI Kota Medan. Dikatakan oleh Bapak Syafrizal selaku pelatih bahwa; agar mampu melakukan gerakan salto depan secara sempurna atlet diharuskan mampu mengkombinasikan *power* dari otot perut, pinggul, dan juga tungkai, karena otot-otot itulah yang menjadi peran besar pada gerakan salto depan dan diperlukan juga adanya gerakan yang diulang dari salto depan ini.

Gerakan salto depan juga akan tampak lebih indah serta dapat melanjutkan ke gerakan yang lain dengan hasil yang baik apabila atlet melakukan tolakan dengan kedua kaki yang arah tolakan kakinya ke atas dari tumpuan kedua kaki atau *vertical jump* yang baik serta dapat mendarat dengan baik dengan posisi kaki tertekuk sedikit dan diangkatnya kedua lengan ke depan, sehingga *power* otot tungkai ketika melakukan gerakan salto depan sangat diperlukan agar gerakan terlihat bagus hingga proses mendarat.

Dari hasil wawancara dan observasi yang sudah dilaksanakan, ditemukan kesimpulan bahwa *power* pada otot tungkai menjadi salah satu faktor penunjang dalam dilakukannya salto depan, sehingga peneliti tertarik untuk membuat suatu penelitian guna mampu memecahkan masalah yang ada pada atlet senam putra PERSANI (Persatuan Senam Indonesia) kota Medan Tahun 2021 tentang kemampuan salto depan pada nomor senam lantai.

Dengan adanya hal itu, adapun penelitian ini berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Tuck Jump* dan *Depth Jump* Terhadap *Power* Tungkai dan Kemampuan Salto Depan Pada Atlet Senam Lantai PERSANI Medan Tahun 2021”.

### 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. *Power* tungkai pada atlet senam lantai PERSANI Medan masih tergolong rendah.
2. Kurangnya asupan nutrisi yang mendukung performa latihan atlet senam lantai PERSANI Medan.
3. Kurang keseriusan atlet dalam latihan.
4. Kemampuan psikomotorik setiap atlet yang berbeda-beda.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan masalah, berdasarkan latar belakang ini, maka penelitian hanya membatasi hanya pada perbedaan pengaruh secara signifikan dari latihan *depth jump* dan *tuck jump* pada *power* otot tungkai dan juga kemampuan salto depan atlet senam lantai PERSANI Medan Tahun 2021.

### 1.4 Rumusan Masalah

Masalah yang diteliti dapat dikemukakan sebagai berikut dengan melihat latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah yang telah dibahas di atas :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *tuck jump* terhadap *power* otot tungkai pada atlet senam lantai PERSANI Medan tahun 2021?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *depth jump* terhadap *power* otot tungkai pada atlet senam lantai PERSANI Medan tahun 2021?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *tuck jump* dengan latihan *depth jump* terhadap *power* otot tungkai pada atlet senam lantai PERSANI Medan tahun 2021?
4. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *tuck jump* terhadap peningkatan kemampuan salto depan pada atlet senam lantai PERSANI Medan tahun 2021?
5. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *depth jump* terhadap peningkatan kemampuan salto depan pada atlet senam lantai PERSANI Medan tahun 2021?
6. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *tuck jump* dengan latihan *depth jump* terhadap peningkatan kemampuan salto depan pada atlet senam lantai PERSANI Medan tahun 2021?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Berikut adalah tujuan dari penelitian ini mengingat pentingnya tujuan dalam suatu kegiatan :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *tuck jump* pada peningkatan *power* otot tungkai atlet senam lantai PERSANI Medan tahun 2021.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *depth jump* pada peningkatan *power* otot tungkai atlet senam lantai PERSANI Medan tahun 2021.

3. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih besar antara latihan *tuck jump* dengan latihan *depth jump* pada peningkatan *power* otot tungkai atlet senam lantai PERSANI Medan tahun 2021.
4. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *tuck jump* pada peningkatan kemampuan salto depan atlet senam lantai PERSANI Medan Tahun 2021.
5. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *depth jump* pada peningkatan kemampuan salto depan atlet senam lantai PERSANI Medan tahun 2021.
6. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih besar antara latihan *depth jump* dengan latihan *jump tuck* pada peningkatan kemampuan salto depan atlet senam lantai PERSANI Medan tahun 2021.

#### 1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Bila penelitian dapat dilakukan ternyata menunjukkan adanya perbedaan pengaruh latihan *tuck jump* dan *depth jump* terhadap kekuatan *power* otot tungkai dan kemampuan salto depan atlet senam lantai PERSANI kota Medan tahun 2021, maka penelitian ini bermamfaat bagi:

1. Untuk para pelatih senam dihimbau supaya menerapkan latihan *tuck jump* dan *depth jump* guna meningkatkan *power* kemampuan salto depan dan otot tungkai atlet senam lantai PERSANI kota Medan tahun 2021.
2. Para atlet menjadi sumbangan pengetahuan dimana guna meningkatkan kekuatan *power* otot tungkai dan kemampuan salto depan dapat ditempuh dengan latihan *tuck jump* dan *depth jump*.
3. Memperluas ilmu pengetahuan cabang olahraga utamanya senam bagi penulis, pelatih, dan pembina olahraga.