

BAB I PENDAHULUAN

Strategi adalah rencana yang di satukan, menyeluruh dan terpadu yang mengaitkan keunggulan strategi perusahaan dengan tantangan lingkungan dan di rancang untuk memastikan bahwa tujuan utama perusahaan dapat di capai melalui pelaksanaan yang tepat oleh perusahaan (Lawrence R. jauch dan William F. Glueck). Dalam *Oxford Learner's Pocket Dictionaries* (2010), Strategy (*noun*): *a plan of action designed to achieve a long-term or overall aim*. Jika diartikan kedalam bahasa Indonesia berarti rencana aksi yang dirancang untuk mencapai jangka panjang atau tujuan secara keseluruhan. Konsep strategi pada awalnya di defenisikan sebagai suatu perencanaan untuk mencapai tujuan kepelatihan.

Kepelatihan adalah suatu ilmu yang mempelajari sistematika latihan dan pertandingan dalam olahraga untuk mencapai tujuan prestasi yang semaksimal mungkin. Dalam ilmu kepelatihan ada beberapa unsur yang dapat meningkatkan pencapaian prestasi mencakup, *Sport training* dengan peraturan-peraturannya, beban latihan, latihan kondisi fisik, latihan teknik, taktik, pembinaan mental, kematangan juara, *planning* (perencanaan), teori pertandingan, dan *talent scouting*. Istilah pelatih (*coaching*) sering kita gunakan karena mencakup aktivitas luas. *Coaching* dalam dunia kepelatihan dijelaskan sebagai bantuan pelatihan yang diberikan kepada seorang atau sekelompok pelatih demi membantu menghasilkan atlet yang berprestasi dalam cabang olahraga yang digeluti salah satunya cabang olahraga senam ritmik.

Senam masuk ke Indonesia dibawah naungan PERSANI Pada tanggal 14 Juli 1963 yang diadakan di Jakarta dan disaksikan oleh tokoh-tokoh dari daerah, yakni: Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur dan Sumatra Utara. Tujuan didirikanya organisasi ini disetiap daerah sebagai wadah untuk membina dan menghasilkan atlet-atlet senam berprestasi hingga kancha dunia. Senam ritmik merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam cabang olahraga senam yang memiliki gerakan dasar balet dan kelentukan tubuh yang menjadikan kombinasi sempurna antara seni dan olahraga, dimana satu atau sekelompok pesenam melakukan gerakan yang kompleks dengan proses pelatihan tertentu dan yang menuntut tingkat stres fisik serta psikologis yang tinggi dalam kompetisi yang diiringi dengan musik.

Komposisi yang ditampilkan dalam senam ritmik antara lain gerakan *jump* (lompatan), *balance* (keseimbangan), dan *pivot* (putaran) (*Rhythmic Gymnastic Code Of Point 2021-2024*). Perlengkapan yang perlu diperhatikan pada saat bertanding yaitu alat, costum, dan sepatu. Senam ritmik juga menggunakan pengelompokan berdasarkan usia, yaitu kelompok *pre-junior* (usia 12 tahun kebawah), *junior* (usia 13 tahun sampai 16 tahun), serta kelompok senior (usia 17 tahun keatas).

Senam Ritmik termasuk cabang olahraga yang dimulai dari usia dini. Berdasarkan kutipan yang diangkat dari buku teori dasar, usia awal anak dalam berolahraga dalam cabang senam ritmik adalah usia 6-7 tahun karena senam merupakan olahraga yang banyak menuntut ketrampilan (skills), koordinasi dan kecepatan dengan prestasi tinggi dapat dicapai pada usia muda. Perkembangan anak adalah suatu proses yang bersifat menyeluruh, artinya proses yang melibatkan

hubungan satu sama lain berbagai aspek perkembangan, baik aspek biologis, kognitif, sosial, emosional, maupun moral. Pentingnya aktifitas gerak yang dibutuhkan oleh anak-anak diusia tengah tersebut, maka harus menyiapkan program yang benar baik orang tua, guru pengajar/pelatih agar dapat membangun kemampuan aspek kebugaran anak-anak menjadi lebih baik untuk menuju matang. Dalam penekanan terhadap gerak, perkembangan motorik dan bermain sebagai alat penting untuk merangsang perkembangan fungsi psiko-fisik.

Masa kanak-kanak pertengahan yaitu mulai dari usia 6 sampai 12 tahun, dimana pada usia ini hal yang perlu diperhatikan ialah perkembangan tubuh dan keterampilan gerak anak sedang berlangsung. Usia kanak-kanak senang imajinatif, senang suara dan gerak irama, senang mengulang-ulang aktivitas tertentu, senang kompetitif, rasa ingin tahunya besar, lebih senang berkelompok dengan teman sebaya dan berjenis kelamin sama, tidak suka dibandingi dan senang akan kemenangan. Pada usia ini pula masa anak untuk bermain dan mencoba hal-hal baru karena penting untuk pertumbuhan, perkembangan dan juga potensi kreativitas anak akan berkembang secara optimal. Pentingnya aktivitas fisik terhadap perkembangan individu secara menyeluruh, baik secara psikologis, sosiologis, fisiologis maupun kemampuan akademik seseorang.

Olahraga dapat bermanfaat untuk membina sekelompok orang atau individu dalam kegiatan yang bermanfaat. Dalam undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 27 Ayat 4 menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan

berkelanjutan”. Rees & Miracle (2006, 277) dalam buku teori dasar (Sinulinga & Hardianto 2014: 32) mengemukakan bahwa olahraga tidak hanya terkait pada lembaga pendidikan, tetapi juga pada semua lapisan mulai dari klub pemuda yang biasa di jajaran masyarakat hingga klub profesional. Berdasarkan kamus besar bahasa indonesia (KBBI) Klub merupakan perkumpulan yang kegiatannya mengadakan persekutuan untuk maksud tertentu (<https://kbbi.web.id/klub>).

Klub juga berupa salah satu wadah untuk berkumpulnya sekumpulan orang dengan satu tujuan dalam membina prestasi agar berkualitas dan mampu mencapai prestasi maksimal. Hal yang harus diperhatikan dalam membentuk klub adalah menyusun sebuah perencanaan dengan baik (seperti: identifikasi klub, pilih lokasi pertemuan, tentukan waktu pertemuan, merekrut anggota), mengadakan pertemuan perdana (seperti: mengenali anggota dan pahami harapan mereka terkait klub tersebut, tentukan frekuensi pertemuan klub, bertukar informasi antar anggota), mengelola logistik (seperti: pahami berbagai aturan jika terikat dengan organisasi, menentukan pengurus inti klub, memberikan masing-masing anggota tanggung jawab, kerja sama antar anggota dalam membuat prosedur dan aturan kerja bagi klub yang resmi, menentukan besaran budget dan biaya keanggotaan setiap orang), menjalankan klub (seperti: pertemuan rutin, tetap komunikasi, dan mencari anggota baru).

Disamping itu masih banyak faktor eksternal yang dapat mempengaruhi perkembangan mutu dan prestasi misalnya organisasi, pengurus, pelatih, atlet, orang tua atlet yang mendukung, serta sarana dan prasarana. Tentunya klub akan

berjalan dengan baik jika mengikuti langkah-langkah di atas dan tujuan yang diinginkan dapat tercapai.

Senam ritmik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan pada event besar di Indonesia yaitu Pekan Olahraga Nasional (PON). Sumatera utara termasuk kedalam salah satu provinsi yang menghantarkan atlet pada ajang PON. Namun dilihat dari tiga PON terakhir, atlet yang mewakili Sumut tidak ada perubahan. Idealnya setiap klub memiliki regenerasi seperti pre-junior dan junior yang diharapkan dapat berlaga pada setiap ajang bergengsi untuk menjadi penerus dari senior yang terdahulu dalam mewakili Sumut.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada klub *star violet* yang berlokasi di gedung senam Drs. Jepta Hutabarat stadion teladan Medan, hanya terdapat satu klub senam ritmik yang berkontribusi yaitu *star violet*. Klub *star violet* tersebut sudah berdiri sejak tahun 2000 hingga saat ini. Akan tetapi, dari dulu sampai saat ini atlet yang berada dalam klub tidak lebih dari 20 orang yang terdiri dari 3 orang senior dan anak-anak usia 6-12 tahun. Ditinjau dari absensi yang diberikan oleh pelatih dapat dilihat dari tahun 2019 hingga 2022 belakang ini, anak yang berlatih pada klub *star violet* lebih banyak berhenti dibandingkan dengan anak yang bergabung pada klub.

Setelah melakukan observasi, dilanjutkan dengan melakukan wawancara terhadap anak yang masih berlatih dan anak yang sudah berhenti pada klub *star violet*. Hasil wawancara diperoleh bahwa anak-anak merasakan (1) kelelahankarena jam latihan yang lama, (2) latihan hal yang sama setiap hari, sehingga anakmerasa bosan, (3) selalu serius dan tidak ada waktu untuk bermain, (4) merasa tidak

ada perkembangan yang terjadi pada dirinya karena tidak ada evaluasi latihan untuk melihat pencapaian kemampuan anak.

Sinulingga & Hardianto (2014: 15) menyatakan banyak pelatih ataupun orang tua yang terlibat dalam olahraga, menganggap prestasi olahraga seseorang ditentukan keterlibatan anak pada latihan olahraga lebih cepat lebih baik yang mengabaikan bagaimana proses juga tahapan-tahapan latihan guna mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak dikemudian hari dalam mencapai hasil yang maksimal. Pelatih maupun orang tua harus berhenti memandang anak berolahraga sebagai orang dewasa kecil yang memberikan beban latihan yang sama dengan orang dewasa pada umumnya.

Olahraga yang dilakukan dalam waktu yang lama justru berdampak negatif untuk anak. Kelelahan akibat dari latihan berupa alarm bagi tubuh bahwa latihan yang dilakukan sudah cukup dan sebaiknya beristirahat. Jika diteruskan terlalu lama, dapat membuat stres pada tubuh yang bahkan dapat menyebabkan *overtraining*.

Menurut pakar ahli Suharjan (2014) *overtraining* adalah suatu keadaan dimana menurunnya penampilan kinerja pada atlet akibat beban latihan yang terlalu berat dan menimbulkan beberapa gejala psikologi dan fisiologi pada tubuh atlet. *Overtraining* merupakan sebuah keadaan dimana jumlah sel otot dalam tubuh yang sudah dilakukan tahap perusakan karena aktivitas fisik, seperti melebihi kemampuan maksimal tubuh. Hal itu tidak dapat dikelola kembali (*recovery*) secara instan oleh tubuh. Akan adanya sebuah stres yang menyerang tubuh dalam jangka waktu panjang (Muliawan, 2018).

Overtraining adalah proses latihan yang terlalu berlebih tanpa istirahat yang cukup, sehingga menurunnya kondisi atlet di tengah-tengah proses program latihan yang ditandai dengan berkurangnya kemampuan tubuh untuk melakukan latihan. Sehingga atlet mengalami kelelahan yang berlebih dan mudah meningkatkan insiden cedera lebih cepat (Sugiyono, 2012). Gejala-gejala tersebut tidak akan berpengaruh buruk terhadap atlet apabila pelatih memberikan program latihan yang sistematis, pemulihan cedera, komunikasi baik antar pelatih dan memberikan penjelasan tentang *overtraining* (JG, 2014).

Overtraining dapat menyebabkan seseorang mengalami kelelahan yang berkepanjangan, cedera otot dan sendi, kehilangan motivasi, mudah marah, membuat kualitas tidur menjadi buruk. Selain itu juga berkurangnya nafsu makan, mengubah fungsi kekebalan tubuh, serta dapat menurunkan kepadatan tulang. Jika hal ini terus terjadi, maka secara perlahan dapat dipastikan senam ritmik di Sumut akan berhenti.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, tentulah menjadi permasalahan penting yang harus mencari penyelesaian atas masalah diatas. Mengingat bahwa anak usia dini merupakan bibit unggul bagi perkembangan dunia senam. Oleh karena itu diperlukan strategi yang tepat untuk mengatasi anak-anak yang tidak betah melakukan latihan. Maka peneliti tertarik untuk melanjutkan penelitian sekaligus memberikan alternatif atas masalah yang tengah dihadapi melalui “Strategi Pelatihan Senam Ritmik Berbasis *Alak Na Sonang*”.

1.1 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi fokus penelitian ialah strategi pelatihan senam ritmik berbasis *alak na sonang*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang di uraikan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana strategi pelatihan senam ritmik berbasis *alak na sonang* ?
2. Apakah strategi pelatihan senam ritmik berbasis *alak na sonang* efektif untuk diterapkan ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini mengenai strategi kepelatihan senam ritmik berbasis *alak na sonang* sebagai berikut;

1. Menemukan strategi pelatihan Senam Ritmik berbasis *alak na sonang*.
2. Mengetahui efektivitas strategi pelatihan Senam Ritmik berbasis *alak na sonang*.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan masalah yang telah dijelaskan, maka penelitian ini bermanfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Secara teoritik, penelitian tersebut sangat berguna dan membantu pelatih dalam memberikan strategi pelatihan senam ritmik berbasis *alak na sonang* pada anak yang terdapat di klub *star violet*.

2. Secara Praktis

a. Bagi atlet

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi anak agar tertarik untuk berlatih, karena strategi pelatihan yang telah didesain sedemikian rupa agar pelatihan dapat memberi anak rasa nyaman, bahagia, percaya diri serta mengetahui perkembangan setelah mengikuti serangkaian strategi pelatihan senam ritmik.

b. Bagi Pelatih

Diharapkan penelitian tersebut dapat membantu pelatih memberikan informasi yang baru serta wawasan dalam proses melatih.

c. Bagi Masyarakat

Dengan adanya penampilan, diharapkan masyarakat dapat mengenal cabang olahraga senam khususnya senam ritmik.