

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang bersifat positif, dapat menyehatkan jasmani maupun rohani serta dapat mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga tidak lepas dari sarana prasarana sebagai bentuk penyedia fasilitas untuk melakukan aktivitas olahraga. Olahraga merupakan suatu fenomena dunia dan menjadi bagian hidup yang tidak tepisahkan bagi manusia di muka bumi ini. Olahraga pada dasarnya mempunyai peran sangat strategis bagi upaya pembentukan dan peningkatan kualitas sumber daya manusia untuk pembangunan (Soedjatmiko, 2019).

Senam pertama kali masuk ke Indonesia pada tahun 1912 pada jaman penjajahan Belanda. Dengan ditetapkannya mata pelajaran jasmani di sekolah-sekolah, maka dari itu senam juga menjadi bagian dari Pendidikan jasmani yang ada di sekolah. Senam diperkenalkan pada sistem Jerman. Sistem Jerman menekankan gerak yang kaya sebagai alat Pendidikan. Pada tahun 1916 sistem Jerman digantikan menjadi sistem Swedia, yang menekankan pada manfaat gerak. Sistem ini diperkenalkan oleh perwira Kesehatan Angkatan laut Belanda, yang bernama Dr. H. Minkema. Pada tahun 1918 Dr. Minkema membuka kursus senam swedia di kota Malang untuk tentara dan juga guru.

Menurut FIG (Senam Internasional) senam terbagi menjadi 6 kelompok, yaitu: senam areobik, senam artistik, senam ritmik, senam akrobatik, senam trampolin, dan senam umum.

Senam adalah latihan tubuh yang dilakukan pada lantai atau alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, serta control tubuh (Werner, 1994).

Peneliti memilih klub persasni Kota Medan dalam kegiatan observasi terhadap atlet. Selain mudah di jangkau, klub ini juga sangat aktif dalam melakukan pembinaan-pembinaan di kalangan generasi muda khususnya kaum remaja putra. Adapun pembinaan-pembinaan yang dilakukan oleh klub Persani kota Medan ini terdiri dari masa usia junior. Sedangkan prestasi juga sudah terukir di klub Persani kota Medan salah satu nya adalah juara 3 antar klub sekota Medan tahun 2023, juara 3 Porkot Medan tahun 2022, juara 2 Selekdta tahun 2022, juara 3 O2SN tingkat kota Medan tahun 2022, juara 2 O2SN tingkat nasional tahun 2023, dan juara 2 Kejurnas tahun 2023.

Dari penjelasan diatas bahwasannya juara yang diraih oleh para atlet putra junior persasni kota Medan pada pertandingan khususnya O2SN tingkat nasional,Kejurnas, dan antar klub sekota Medan, tidak khusus pada gerakan teknik *circle* pada alat *pommel mushroom*. Tetapi, juara juara yang diraih dari akumulasi penilaian beberapa nomor senam lantai yang didalamnya termasuk teknik *circle* pada alat *pommel mushroom*.

Pembinaan di klub Persani Kota Medan dilakukan oleh pelatih-pelatih berlisensiterdiri dari 1 pelatih berlisensi internasional, 4 pelatih yang berlisensi nasional dan 2 pelatih yang berlisensi daerah. Pada klub persani kota Medan terdapat 8 atlet putra, dan 3 atlet putri. Memiliki banyak atlet senam yang sudah berprestasi baik itu tingkat daerah dan nasional, hal ini di dukung oleh sarana dan prasarana yang memadai sebagai penunjang kegiatan dalam berlatih.

Rangkaian kegiatan observasi dan wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai kondisi nyata di lapangan. Peneliti melakukan wawancara dengan pelatih dan atlet Persani Kota Medan sebagai bagian dari studi pendahuluan. Wawancara ini bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan teknis yang dihadapi dalam pelatihan teknik *circle* pada alat *pommel mushroom*, serta menggali kebutuhan terhadap media latihan yang relevan dan adaptif bagi atlet pemula.

Hasil wawancara pertama dilakukan pada tanggal 27 Februari 2025 dengan salah satu pelatih utama. Dari wawancara ini terungkap bahwa banyak atlet putra junior yang masih mengalami kesulitan signifikan dalam menguasai teknik *circle*, terutama dalam aspek menjaga keseimbangan tubuh dan melakukan rotasi penuh tanpa terjatuh. Pelatih menyatakan bahwa saat ini, sebagian besar atlet masih belum mampu mempertahankan kestabilan tubuh ketika melakukan putaran di atas *pommel mushroom*. Akibatnya, mereka sering jatuh dan mengalami rasa takut untuk mencoba kembali. Hal ini tidak hanya memperlambat proses pembelajaran teknik, tetapi juga meningkatkan risiko cedera. Lebih lanjut, pelatih menjelaskan bahwa selama ini latihan yang diberikan cenderung masih bersifat umum dan belum spesifik menargetkan peningkatan kemampuan *circle*. Latihan fisik seperti *push-up*, *sit-up*, dan *split* memang rutin dilakukan untuk menunjang kekuatan otot inti, lengan, dan kelenturan, namun belum terdapat media khusus yang secara langsung mendukung latihan teknik *circle*. Pelatih juga menyampaikan bahwa alat *pommel mushroom* yang tersedia di klub merupakan alat standar kompetisi, sehingga kurang sesuai untuk digunakan oleh atlet pemula yang belum memiliki kesiapan teknik maupun mental.

Wawancara selanjutnya dilakukan pada tanggal 1 Maret 2025 dengan beberapa atlet junior. Para atlet menyampaikan bahwa mereka sering merasa takut saat berlatih gerakan *circle* di atas alat karena pengalaman jatuh, terbanting, bahkan mengalami memar. Rasa takut ini mengakibatkan mereka menjadi kurang percaya diri dan enggan mencoba gerakan tersebut secara maksimal. Salah satu atlet mengatakan bahwa kadang-kadang saya merasa ragu untuk naik ke alat, karena pernah jatuh dan sakit. Jadi kalau disuruh latihan *circle*, saya suka takut. Dari pernyataan ini, dapat dilihat bahwa aspek psikologis berupa rasa takut dan trauma menjadi penghambat besar dalam proses pembelajaran teknik.

Wawancara lanjutan dengan pelatih pada tanggal 6 Maret 2025 menunjukkan bahwa berbagai metode alternatif sudah dicoba untuk mengatasi kendala ini. Misalnya, pelatih menggunakan bantuan teman saat latihan atlet lain memegang kaki atlet yang sedang melakukan *circle* untuk membantu menjaga keseimbangan. Namun metode ini dianggap tidak efektif dan sulit dilakukan secara konsisten, terutama jika jumlah atlet yang berlatih cukup banyak dalam satu sesi. Pelatih menyatakan bahwa kami sangat membutuhkan sebuah alat bantu atau media latihan yang bisa membuat atlet lebih berani dan merasa aman saat mencoba gerakan. Kalau hanya mengandalkan alat standar, hasilnya kurang maksimal, apalagi untuk atlet pemula.

Hasil wawancara ini memperkuat temuan observasi bahwa latihan teknik *circle* di klub ini masih dilakukan secara konvensional tanpa adanya inovasi media pembelajaran. Ketidaktersediaan media latihan yang ramah pemula menyebabkan pelatih mengalami kesulitan dalam memberikan instruksi teknik secara bertahap, dan atlet menjadi tidak termotivasi karena rasa takut dan

ketidaknyamanan saat latihan. Oleh karena itu, muncul kebutuhan mendesak akan adanya media latihan yang dapat dimodifikasi, baik dari segi ukuran, keamanan, kenyamanan, dan daya tarik visual, yang mampu menstimulasi keberanian dan kesiapan atlet dalam melakukan teknik *circle* secara efektif dan efisien. Media ini diharapkan tidak hanya membantu pelatih dalam proses pembelajaran, tetapi juga mendorong atlet untuk berlatih secara mandiri dengan lebih percaya diri dan aman.

Atlet tersebut melakukan gerakan *circle* diatas alat tanding, dalam latihan yang bervariasi penilaian *circle* yang baik dan benar adalah jika pada saat melakukan *circle* posisi kaki tidak menekuk, kaki tidak terbuka, *circle* yang dilakukan tidak luas, dan atlet tidak terjatuh saat melakukan *circle*. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa latihan *circle* di klub ini masih melakukan latihan biasa yaitu melakukan teknik *circle* dengan metode konvensional tanpa ada modifikasi 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.

Ketertarikan peneliti muncul untuk menciptakan sebuah alat atau media yang dimodifikasi untuk membantu melakukan gerakan *circle* di atas *pommel mushroom* sebagai media modifikasi untuk atlet senam pemula. Dimana alat tersebut berbentuk seperti jamur yang ditambahkan sebuah wadah untuk tempat letaknya kaki para atlet yang menggunakannya, dan alat ini juga bisa diatur tinggi rendahnya sesuai dengan kebutuhan atlet yang menggunakannya. Alat ini terbuat dari besi, busa, kulit, dan ember, dimana busa yang digunakan adalah busa-busa yang sudah tidak terpakai lagi, seperti busa sofa yang tidak terpakai lagi, busa

tempat tidur yang sudah tidak terpakai lagi, dimana busa busa tersebut diolah lagi. Dimana ukuran diameter 40 cm, dan tinggi yang di sesuaikan dengan kebutuhan atlet pemula pada saat melakukan gerakan *circle*. judul yang ditawarkan adalah **“Pengembangan Media *Pommel Mushroom* Untuk Stimulasi Kemampuan Teknik *Circle* Pada Atlet Putra Junior Persani Kota Medan”**.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah pengembangan media *pommel mushroom* dalam olahraga senam lantai dibutuhkan atlet pemula?
2. Bagaimana pengembangan media *pommel mushroom* dalam olahraga senam lantai untuk atlet pemula?
3. Faktor-faktor apa saja yang perlu dikembangkan untuk meningkatkan kualitas materi pengembangan media *pommel mushroom* dalam olahraga senam lantai pada atlet pemula?
4. Peralatan apa saja yang diperlukan untuk pengembangan media *pommel mushroom* dalam olahraga senam lantai atlet pemula?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah masalah yang dikemukakan di atas agar tidak menimbulkan pembahasan masalah yang terlalu luas, maka perlu dibuat pembatasan masalah. Adapun yang menjadi pembatasan masalah dalam peneliti ini di fokuskan pada pengembangan media *pommel mushroom* pada teknik *circle* untuk atlet *junior*.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana cara membuat media *pommel mushroom* untuk stimulasi kemampuan teknik *circle* pada atlet *junior*?
2. Apakah pengembangan media *pommel mushroom* untuk kemampuan teknik *circle* berguna bagi atlet *junior*?

1.5. Spesifikasi Produk

Produk yang dikembangkan pada penelitian pengembangan ini adalah media *pommel mushroom* untuk stimulasi kemampuan teknik *circle* pada atlet *junior*.

1.6. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menciptakan sebuah alat / media dalam gerakan teknik *circle* pada alat *pommel mushroom* dan *Pommel horse*.
2. Untuk mengetahui kegunaan alat / media dalam gerakan teknik *circle* yang dikembangkan pada atlet *junior*.

1.7. Kegunaan Hasil Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah:

1. Bagi pelatih dapat memperoleh media yang lebih variatif untuk meningkatkan kemampuan stimulasi teknik *circle* pada atlet *junior*.
2. Bagi atlet dapat memberikan pengetahuan untuk stimulasi kemampuan teknik *circle* yang sudah dikembangkan.