

BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar Belakang Masalah

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berlainan dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti : kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik. Senam Lantai (*Flour Exercise*) merupakan satu bagian dari cabang Senam, yang gerakan-gerakannya dilakukan di atas lantai (Matras) atau Permadani. Senam ini disebut juga senam bebas karena Pesenam tidak menggunakan alat bantu selain lantai (matras) dengan ukuran 12 x 12 meter atau menggunakan matras dengan lebar 1 meter dan panjang sesuai kebutuhan untuk menjaga keamanan.

http://materipenjasorkes.blogspot.com/2011/10/senam_lantai.html.tanggal

1 desember.

Hidayat (1978 :11) Mengatakan “ Senam lantai adalah satu dari rumpuan sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan bentuk latihannya dilakukan di lantai. Jadi lantailah yang beralaskan permadani atau sebangsanya yang merupakan “alat” yang dipergunakan. Dalam olahraga senam sendiri ada bermacam-macam, seperti :senam irama, turnen, senam *artistic*. Secara umum

senam memang demikian adanya, dari tahun ke tahun mengalami penyempurnaan dan semakin berkembang. Yang dulunya tidak untuk dipertandingkan, namun sejak akhir abad 19 mulai dipertandingkan. Dibentuklah wadah senam internasional, dengan nama *Federation*.

Senam lantai terdapat gerakan yang dapat dilakukan secara berkesinambungan seperti *walkover*. *Walkover* belakang merupakan, suatu gerakan dimana atlet melakukan lemparan kearah belakang. Pelaksanaan *walkover* belakang yang terdiri dari beberapa rangkain banyak terjadi kesalahan terutama pada saat mendarat dimana : tidak memindahkan berat badan, kaki pertama mendarat teralu jauh (dari tangan) sehingga berat mengangkat badan untuk berdiri, dan penempatan kaki tidak pada garis terlalu kesisi.

Cabang olahraga senam *walkover* belakang diperlukan didalam pelaksanaan gerakan rangkain senam yaitu kayang dan *splite*. Kayang adalah suatu keterampilan kelentukan yang penting dan diperlukan sebelum mempelajari gerakan seperti berjalan berbalik kebelakang (*Walkover*). Dengan bantuan teman anak berdiri tegak, kedua kaki agak terbuka (kangkang), kedua tangan lurus keatas. Pembantu berdiri di sisi dengan tangan memegang punggung anak. Anak menjatuhkan bagian atas kebelakang dengan melengkungkan badanya. Pebantu menolong hingga kedua tangan anak mendarat di lantai, jari tangan menuju kedepan. Sementara *splite* adalah suatu bentuk sikap yaitu duduk di lantai dengan satu kaki lurus kebelakang dan kaki lain lurus kebelakang atau kedua kaki lurus ke sisi. Dengan bentuk latihanya adalah tidur telentang angkat kedua kaki kangkang ke atas. Dengan menempatkan tangan kebelakang masing – masing lutut/perut kaki, kemudian merenggut kaki tersebut ke bawah.

Berdasarkan pengamatan wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 11 April 2012 di gedung Prof.Drs.Jepta Hutabarat dengan pelatih senam bersertifikat nasional, yang bernama Sufia looren silaen dan Safrizal. Bahwasanya pada saat melakukan latihan atau melakukan gerakan *walkover* belakang banyak sekali mengalami kesalahan, dan kurang nya lemparan dan tolakan kaki pada saat ingin melempar/melakukan tolakan *walkover* belakang pada atlet putri senam lantai *artistic* persani sumut tingkat pemula. pada saat itu atlet sedang berlatih berdasarkan hasil survey ternyata banyak factor yang mengakibatkan atlet mengalami kesalahan dalam melakukan gerakan tersebut diakibatkan karena program latihan atau metode latihan kurang maksimal oleh karena itu peneliti berkeinginan menerapkan latihan kayang dan latihan *splite* dalam melatih gerakan *walkover* belakang. Diharapkan dengan diberikan latihan dari keduanya dapat meningkatkan hasil gerakan *walkover* belakang menjadi sempurna atau menjadi lebih baik.

Berdasarkan fakta diatas perlu di usahakan langkah-langkah strategis untuk memecahkan masalah tersebut secara ilmiah, khususnya dalam bentuk latihan meningkatkan kemampuan lemparan dan sekaligus meningkatkan tarikan tangan untuk melakukan tolakan pada saat mendarat diberikanlah latihan *splite* dan latihan kayang disetiap mereka melakukan latihan.

Secara teoritis, banyak bentuk latihan kaki yang dapat meningkatkan kemampuan lemparan diantaranya adalah kayang dan *splite*. Menurut Imam Soejoedi (1978), kayang adalah suatu bentuk sikap badan "Terlentang" yang membusur bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki dengan siku-siku dimana lutut lurus, dan *splite* adalah suatu bentuk sikap yaitu, satu kaki lurus kedepan dan

kaki yang lain lurus kebelakang atau kedua kaki lurus ke sisi (Imam Soejoedi ,1978).

Tabel 1 : Biodata Atlet Senam Putri Tingkat Pemula Persani Sumut Tahun 2012.

No	Nama Atlet	Tempat/Tanggal Lahir	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan	Lama Latihan
1	Debora Hutaaruk	Medan, 12 – 07 – 1998	130	33	9 bulan
2	Erika Sidabutar	Medan, 02 – 12 – 1999	125	28	8 bulan
3	Nurcolis Rina	Medan, 12 – 03 – 2002	124	25	8bulan
4	Kristin Silaen	Medan, 12 – 12 – 2001	124	27	7bulan
5	Rini Sagalah	Medan, 08 – 04 – 2004	125	27	5 bulan
6	Anggi Purba	Medan, 10 – 08 – 2004	123	24	5 tahun

Tabel 2 : Data Hasil Tes Awal Teknik *Walkover* Belakang Pada Atlet Senam Putri Senam Lantai *Artistic* Persani Sumut Tingkat Pemula Tahun 2012

No	Nama	Umur	Hasil <i>Walkover</i> Belakang
----	------	------	--------------------------------

1	Debora Hutauruk	14 tahun	7,35
2	Erika Sidabutar	13 tahun	7,30
3	Nurcolis Rina	10 tahun	6,85
4	Kristin silaen	9 tahun	6,75
5	Rini Sagala	8 tahun	6,75
6	Anggi Purba	8 tahun	5,50
7	Maranatha Panjaitan	9 tahun	5.60
8	Hema Siregar	11 tahun	5.60

Tabel 3: Norma Penilaian *Walkover* Belakang

Norma	Pemotongan/pengurangan Nilai
10,00 Ke atas	Maksimal
0,50	Kesalahan Besar
0,40	Kesalahan Besar
0,20	Kesalahan Menengah
0,10	Kesalahan Kecil

Sumber : Agus *Mahendra* (2000 : 137-138)

Berdasarkan latar belakang masalah diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan mencoba memberikan latihan kayang dengan latihan *splite* dalam proses latihan ntuk mendapatkan hasil *walkover* belakang yang baik dan benar. Maka itu penelitian berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan kayang dan *Splite* Terhadap hasil gerakan *Walkover* Belakang”.

B.Indentifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat di identifikasikan beberapa masalah sebagai berikut : Faktor-faktor apa yang mempengaruhi latihan *walkover* belakang? Apakah latihan kayang dapat meningkatkan gerakan *walkover* belakang? Apakah dengan latihan *splite*

dapat meningkatkan gerakan *walkover* belakang ? Apakah kedua bentuk latihan tersebut dapat meningkatkan gerakan *walkover* belakang?

C. Pembatasan Masalah

Untuk memperlancarkan jalannya penelitian yang akan diteliti, maka perlu di buat pembatasan masalah yang menjadi sasaran dari penelitian dengan hanya melihat hal pokoknya saja, dengan tujuan memperjelas sasaran yang akan dicapai yaitu untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan kayang dan *splite* terhadap gerakan *walkover* belakang pada atlet putri senam lantai *artistic* Persani Sumut tingkat Pemula 2013 ?

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang masalah indentifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh yang signifikan dari latihan kayang terhadap gerakan *walkover* belakang pada atlet putri senam lantai *artistic* Persani Sumut tingkat Pemula 2013 ?
2. Adakah pengaruh yang signifikan dari latihan *splite* terhadap gerakan *walkover* belakang pada atlet putri senam lantai *artistic* Persani Sumut tingkat Pemula 2013 ?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan kayang dan latihan *splite* pada atlet putri senam lantai *artistic* Persani Sumut tingkat Pemula 2013 ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dalam permasalahan yang dikemukakan diatas yaitu :

1. Untuk mengetahui apakah latihan kayang dapat meningkatkan hasil gerakan *walkover* belakang pada atlet putri senam lantai *artistic* persani sumut tingkat pemula tahun 2013?
2. Untuk mengetahui apakah latihan *splite* dapat meningkatkan hasil gerakan *walkover* belakang pada atlet putri senam lantai *artistic* persani sumut tingkat pemula tahun 2013?
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan kayang dan *splite* terhadap latihan gerakan *walkover* belakang pada atlet putri senam lantai *artistic* persani sumut tingkat pemula tahun 2013?

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan agar bermanfaat bagi pelatih dan Pembina olahraga khususnya cabang olahraga senam lantai *artistic* dalam mendidik dan membina para atlet, oleh karena itu penelitian ini dapat :

1. Bagi peneliti hasil ini sebagai masukan dan dapat memperkaya ilmu pengetahuan olahraga khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bagi para Pembina dan pelatih serta para atlet pemula khususnya klub persani sumut hasil ini sebagai masukan bagi usaha pembinaan atlet.
3. Bagi masyarakat umum hasil ini sebagai tambahan akan ilmu keolahragaan.