

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahragadan kesehatan (penjas) merupakan salah satu kelompok mata pelajaran dalam sistem kurikulum pendidikan nasional di Indonesia. Menurut Depdiknas (2006) tentang standar isi untuk satuan pendidikan dasar dan menengah, cakupan materi kelompok mata pelajaran jasmani, olahraga dan kesehatan dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta membudayakan sikap sportif, disiplin, kerjasama, dan hidup sehat. Kemudian didalam teknik penilaiannya mata pelajaran Pendidikan JasmaniOlahraga dan Kesehatan mengacu pada tiga aspek penilaian yaitu aspek kognitif, afektif dan psikomotor peserta didik. Melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang teratur, terencana, terarah dan terbimbing diharapkan dapat merubah perilaku peserta didik serta dapat mencapai seperangkat tujuan yang meliputi pembinaan dan pembentukan bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani peserta didik.

Senam lantai adalah materi mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang disampaikan di kelas SMP maupun SMA. Menurut kemendiknas (2013:173). Senam lantai adalah salah satu rumpun dari senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk pembelajarannya dilakukan di lantai. Jadi, lantai/matraslah yang

merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai disebut juga dengan istilah pembelajaran bebas. Oleh karena tidak mempergunakan benda-benda atau perkakas lain pada saat menjalankannya. Tujuan melakukan senam lantai selain untuk meningkatkan kemampuan melakukan bentuk-bentuk gerakan senam lantai sendiri juga sebagai pembelajaran pembentukan kemampuan untuk melakukan gerakan senam dengan alat.

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Melalui berbagai kegiatannya, peserta didik akan berkembang daya tahan otot, kekuatan, *power*, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangannya. Disamping itu, program senam dapat pula menyumbang pengayaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas) bertujuan untuk mengembangkan aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor. Pengembangan aspek psikomotor melalui Pendidikan Jasmani (Penjas) dapat dilakukan dengan berbagai aktifitas fisik yang dilakukan secara terarah dan sistematis.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah diarahkan untuk mengembangkan aspek psikomotor, yang meliputi kebugaran jasmani dan keterampilan dalam cabang-cabang olahraga. Dasar-dasar senam akan sangat baik untuk mengembangkan pelurusan tubuh, penguasaan dan kesadaran tubuh secara umum, dan keterampilan-keterampilan senam. Contohnya, meliputi berdiri dengan postur tubuh yang baik, menggantung dalam posisi terbalik, serta menampilkan variasi gulingan berturut-turut.

Depdiknas (2003:1) mengemukakan bahwa “ kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari dalam waktu yang relative lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar ”.

DISPORA (2004 : 3) menjelaskan bahwa;“ Dalam olahraga senam ada beberapa jenis senam yang diorganisir oleh FIG (*FederationInternationaledeGymnastique*) yang di bagi menjadi 6 kelompok yaitu; 1. Senam Artistik, 2. Senam *RitmikSportif*, 3. Senam Akrobatik, 4. Senam *AerobicSport*, 5. Senam Trampolin, 6. Senam Umum. Akan tetapi jenis yang akan dibahas penulis dalam proposal ini adalah senam artistik pada nomor senam alat”.

Setelah melakukan observasi dan wawancara pada pelatih di gedung senam Prof. Drs. Jepta Hutabarat pada tanggal 04 November 2015, masih banyak atlet yang belum menguasai gerakan *handspring* dengan baik. Atlet cenderung jatuh terhempas ke depan pada saat mendarat, badan tidak tegak, dan tidak bisa menjaga keseimbangan tubuh sehingga pada saat *handspring* tubuh atlet sering terhempas dan goyang ini dapat mengakibatkan cedera pada atlet senam. Mengenai program latihan yang diberikan kepada atlet-atletnya pelatih menyatakan hanya memberikan latihan penunjang seperti latihan fisik untuk atlet. Latihan yang diberikan hanya untuk meningkatkan kemampuan *handspring* di lantai matras saja dan latihan yang diberikan seperti : *push up* untuk melatih kekuatan lengan, *sit up* untuk melatih otot perut, *back up* untuk melatih kekuatan pinggang dan *split* untuk melatih kelentukan.

Pelatih mengatakan untuk meningkatkan suatu bentuk latihan maupun latihan fisik dan teknik dalam senam lantai maupun alat dan senam lainnya perlu adanya suatu alat yang membantu khususnya untuk

senam alat, disini sangat diperlukan suatu alat yang bisa membantu atlet supaya tidak takut untuk melakukan suatu gerakan senam terutama gerakan *handspring* di atas meja lompat disinilah kendala pelatih untuk mengajarkan gerakan *handspring* tersebut terutama *handspring* diatas meja lompat. Karena tidak adanya media latihan untuk setiap alat yang ada dimana pelatih sangat kesulitan untuk mengajarkan gerakan-gerakan yang ada pada alat senam. Sarana dan prasarana yang ada di gedung senam Persani ini tergolong lengkap seperti: kuda-kuda pelana, meja lompat, trampolin, dan palang sejajar. Ini semua merupakan alat-alat yang dipertandingkan untuk putra, namun media latihan untuk semua alat tidak ada khususnya media latihan meja lompat masih kurang memadai.

Dari hasil wawancara tanggal 04 November 2015 yang peneliti lakukan terhadap atlet, mereka menyatakan alasan dari ketakutannya untuk menjalani latihan, khususnya untuk latihan alat mereka sering sekali terjatuh, terhempas, terbanting dan bahkan sampai mengalami cedera luka ataupun terkilir ditubuhnya. Inilah alasan utama yang membuat kemauan atlet untuk berlatih masih kurang dan tidak mampu melakukan gerakan-gerakan senam alat dikarenakan takut.

Berdasarkan wawancara 11 November 2015 dengan pelatih banyak upaya yang telah dilakukan untuk mengatasi masalah ini yaitu dengan memberikan model latihan-latihan yang mudah dan gerakan-gerakan tanpa alat. Mereka kemudian melakukan gerakan tersebut dengan tanpa alat, contohnya saja gerakan *handspring* di atas lantai matras. Ketika atlet

sudah mulai menguasai gerakan *handspring* maka mereka akan melakukannya di atas meja lompat, namun latihan tanpa alat ini juga tidak efektif (Lampiran 1).

Pelatih mengatakan perlunya keberanian atlet yang harus dibangun yang dapat membantu pelatih dalam melatih gerakan *handspring* di atas meja lompat. Karena pelatih sangat kesulitan untuk mengajarkan gerakan tersebut menggunakan alat yang sesungguhnya. Dimana pelatih membutuhkan sebuah media latihan yang menarik dan dapat menimbulkan kemauan bagi atlet untuk berlatih dan tidak takut lagi. Gerakan *handspring* diatas meja lompat bagi atlet pemula ini menimbulkan dampak yang sangat fatal untuk atlet dimana atlet itu takut dan ragu untuk melakukan gerakan *handspring* dan pelatih tidak bisa langsung memperbaiki gerakan-gerakan yang salah.

Atlet tersebut melakukan gerakan *handspring* di atas alat tanding, dalam latihan yang bervariasi penilaian *handspring* yang baik dan benar adalah jika pada saat melakukan *handspring* posisi badan atlet tegak lurus dengan kedua tangan terangkat ke atas dan atlet dapat mengontrol tubuh hingga diam dalam waktu 3 detik sebelum melanjutkan ke gerakan yang lain. Pada cabang olahraga senam kekuatan otot lengan mutlak diperlukan karena dalam pelaksanaan gerakan senam seperti; *handstand*, *handspring*, *run off*, dan *flick – flack* banyak menggunakan lengan beserta otot otot yang terdapat pada lengan untuk melakukan gerakan tersebut. Selain daripada otot lengan otot pendukung lainnya juga dibutuhkan oleh

seorang pesenam untuk melakukan setiap gerakan, seperti otot perut pada saat melakukan *handstand*, otot tungkai pada saat melakukan tolakan. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa latihan *handspring* di klub ini masih melakukan latihan biasa yaitu melakukan teknik *handspring* 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.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk menciptakan sebuah alat atau media untuk membantu melakukan gerakan *handspring* di atas meja lompat sebagai media modifikasi untuk atlet senam pemula. Dimana alat tersebut berbentuk seperti kue lapis dimana alat ini dapat ditinggikan dan direndahkan sesuai dengan kebutuhan atlet yang akan menggunakannya. Alat ini terbuat dari busa-busa yang tidak terpakai lagi seperti busa sofa yang tidak terpakai lagi, busa tempat tidur, dimana busa-busa tersebut diolah lagi. Dengan ukuran panjang 100 cm, lebar 60 cm dan tinggi disesuaikan dengan kebutuhan atlet pemula pada saat *handspring*, salto dan juga otot pinggang pada saat melakukan gerakan *flick flack*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: Apakah pengembangan media latihan meja lompat dalam olahraga senam lantai dibutuhkan atlet pemula? Bagaimana pengembangan media latihan meja lompat dalam

olahraga senam lantai untuk atlet pemula? Faktor faktor apa saja yang perlu dikembangkan untuk meningkatkan kualitas materi pengembangan media latihan meja lompat dalam olahraga senam lantai pada atlet pemula? Peralatan apa saja yang diperlukan untuk pengembangan media latihan meja lompat dalam olahraga senam lantai atlet pemula?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas dan agar tidak menimbulkan pembahasan masalah yang terlalu luas, maka perlu dibuat pembatasan masalah. Adapun yang menjadi pembatasan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada pengembangan media latihan meja lompat pada gerakan *handspring* untuk atlet pemula.

D. Rumusan Masalah

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

1. Bagaimana cara membuat media latihan meja lompat pada gerakan gerakan *handspring* untuk atlet pemula?
2. Apakah pengembangan media latihan meja lompat pada gerakan *handspring* berguna bagi atlet pemula?

E. Spesifikasi Produk

Produk yang dikembangkan pada penelitian pengembangan ini adalah media latihan meja lompat terhadap gerakan *handspring* untuk atlet pemula.

F. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menciptakan sebuah alat / media latihan *handspring* pada senam lantai
2. Untuk mengetahui kegunaan alat / media latihan *handspring* yang dikembangkan pada atlet pemula.

G. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Bagi pelatih dapat memperoleh media latihan yang lebih variatif untuk meningkatkan kemampuan *handspring* atlet pemula.
2. Bagi atlet dapat memberikan pengetahuan untuk meningkatkan kemampuan gerakan *handspring* yang sudah dikembangkan.