

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Melalui berbagai kegiatannya, akan berkembang daya tahan otot, kekuatan, *power*, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan tubuh.

Menurut Kemendikbud (2013:173) senam lantai adalah salah satu rumpun dari senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk pembelajarannya dilakukan di lantai. Jadi, lantai/matras 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.

Depdiknas (2006:1) 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 ”.

Lebih lanjut, DISPORA (2006 : 3) menjelaskan bahwa;“ Dalam olahraga senam ada beberapa jenis senam yang diorganisir oleh FIG (*Federation Internationalde Gymnastigue*) yang di bagi menjadi 6 kelompok yaitu; 1. Senam Artistik, 2. Senam *Ritmik Sportif*, 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”.

Senam artistik adalah salah satu disiplin olahraga senam, dan merupakan cabang sangat populer pada Olimpiade. Salah satu gerakan yang sering diperlombakan dalam senam artistik adalah gerakan *Cirle*.. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap pelatih Abmi Al Fajri pada tanggal 04 Mei 2016 di gedung senam Prof. Drs. Jepta Hutabarat, masih banyak atlet yang belum menguasai gerakan *circle* dengan baik. Atlet cenderung jatuh terhempas ke bawah pada saat *circle*, badan tidak luas ke depan, dan tidak bisa menjaga keseimbangan tubuh sehingga pada saat *circle* 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 *circle* di kuda-kuda pelana jamur 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 *body tension* untuk melatih ketegangan tubuh.

Pelatih menyatakan 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 *circle* di kuda-kuda pelana disinilah kendala pelatih untuk

mengajarkan gerakan *circle* tersebut terutama *circle* di atas kuda-kuda pelana. 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 kuda-kuda pelana jamur masih kurang memadai.

Dari hasil wawancara tanggal 04 Mei 2016 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 Mei 2016 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 *circle* di atas lantai. Ketika atlet sudah mulai menguasai gerakan *circle* maka mereka akan melakukannya di atas kuda-kuda pelana jamur, namun latihan tanpa alat ini juga tidak efektif .

Pelatih mengatakan perlunya keberanian atlet yang harus dibangun yang dapat membantu pelatih dalam melatih gerakan *circle* di atas kuda-kuda pelana jamur. 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 *circle* diatas kuda-kuda pelana jamur bagi atlet pemula ini menimbulkan dampak yang sangat fatal untuk atlet dimana atlet itu takut dan ragu untuk melakukan gerakan *circle* dan pelatih tidak bisa langsung memperbaiki gerakan-gerakan yang salah.

Atlet tersebut melakukan gerakan *circle* di atas alat tanding, dalam latihan yang bervariasi penilaian *circle* yang baik dan benar adalah jika pada saat melakukan *circle* posisi badan atlet tegak lurus ke depan luas dengan kedua tangan bertumpu diatas kuda-kuda pelana jamur dan atlet dapat mengontrol tubuh hingga 5-10 putaran sebelum melanjutkan ke gerakan yang lain. Pada cabang olahraga senam kekuatan otot lengan mutlak diperlukan karena dalam pelaksanaan gerakan senam seperti; *circle 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 otot pendukung lainnya juga dibutuhkan oleh seorang pesenam untuk melakukan setiap gerakan, seperti otot pinggang pada saat melakukan *handstand*, otot tungkai pada saat melakukan pantulan/pendaratan. 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.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk menciptakan sebuah alat atau media untuk membantu melakukan gerakan *circle* di atas kuda-kuda pelana jamur sebagai media modifikasi untuk atlet senam pemula. Alat tersebut berbentuk seperti roda mobil dan dapat digunakan sesuai kebutuhan atlet yang akan menggunakannya. Alat ini terbuat dari velg mobil, kayu, triplek 8ml dan busa-busa yang tidak terpakai lagi seperti busa tempat tidur, dimana busa-busa tersebut diolah lagi. Ukuran velg 14", tinggi 25cm disesuaikan dengan kebutuhan atlet pemula pada saat *circle*. Judul penelitian yang ditawarkan adalah "**Pengembangan Media Kuda-Kuda Pelana Jamur Terhadap Kemampuan Teknik *Circle* Pada Atlet Senam Persani Kota Medan Tahun 2016**".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: Apakah pengembangan media latihan kuda-kuda pelana jamur dalam olahraga senam lantai dibutuhkan atlet pemula? Bagaimana pengembangan media

latihan kuda-kuda pelana jamur dalam olahraga senam lantai untuk atlet pemula? Faktor faktor apa saja yang perlu dikembangkan untuk meningkatkan kualitas materi pengembangan media latihan kuda-kuda pelana jamur dalam olahraga senam lantai pada atlet pemula? Peralatan apa saja yang diperlukan untuk pengembangan media latihan kuda-kuda pelana jamur 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 kuda-kuda pelana jamur pada gerakan *circle* untuk atlet pemula.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yang ada yaitu:
Apakah pengembangan media latihan kuda-kuda pelana jamur pada gerakan *circle* yang sesuai dan dapat meningkatkan kemampuan atlet pemula?

E. Spesifikasi Produk

Produk yang dikembangkan pada penelitian pengembangan ini adalah media latihan kuda-kuda pelana jamur terhadap gerakan *circle* untuk atlet pemula.

F. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan sebuah alat / media latihan *circle* pada senam lantai.

G. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah :

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