

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. Di era modern sekarang, cabang olahraga ini sudah menjadi salah satu bagian penting dalam kehidupan, pembelajaran senam sudah diberikan dari mulai sekolah tingkat dasar sampai tingkat perguruan tinggi, ini membuktikan bahwa senam merupakan salah satu cabang olahraga yang baik untuk menunjang kebugaran bagi pelakunya.

Senam merupakan aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan kemampuan motorik seperti : kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik.

Perkembangan senam yang semakin luas, menjadikan sebuah profesi bagi pelakunya, baik sebagai rekreasi maupun prestasi. Senam termasuk dalam cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan dari tingkat daerah sampai tingkat dunia. Untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi banyak faktor yang harus dipenuhi mulai dari pencarian bibit unggul, pelatih, proses pembinaan serta sarana dan prasarana pendukung.

Perkembangan prestasi olahraga merupakan hasil dari perpaduan kemampuan fisik, teknik, taktik, mental olahragawan yang diperoleh melalui proses pembinaan yang tepat. Keberhasilan pencapaian prestasi dalam olahraga juga ditentukan penjenjangan latihan sesuai dengan tingkat usia anak. Untuk dapat meraih prestasi yang optimal diperlukan proses latihan secara bertahap dan berkelanjutan.

Seiring perkembangan zaman yang semakin pesat, olahraga disandingkan dengan peralatan teknologi yang semakin maju. Sehingga menjadikan teknik, fisik dan taktik dalam olahraga dapat dianalisis dengan lebih tajam dan akurat. Dengan perkembangan saat inilah banyak negara-negara yang memanfaatkan teknologi tersebut dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga. Antara lain dengan pengembangan perangkat lunak pada *smartphone*, *tablet*, *computer* serta perangkat-perangkat *digital* lainnya.

Dari hasil observasi pada bulan September 2017 di Gedung Senam Prof. Drs. Jepta Hutabarat Medan, kemampuan *round off* atlet Persani Medan belum sepenuhnya sempurna, terdapat sekitar 50 persen dari atlet senam belum melakukan *round off* dengan yang diharapkan hal ini dapat diketahui dari kaki yang terbuka ketika pendaratan *round off*, jarak tangan dan kaki yang terlalu dekat, putaran badan yang tidak sempurna, daya tolak tungkai atlet ke matras tidak cukup baik, serta posisi badan yang tidak tegak, ini berdampak ke gerakan salto yang akan dilanjutkan. *Round off* yang tidak sempurna kemungkinan besar akan mendatangkan cedera.

Hal ini sesuai dengan yang disebutkan oleh (Farana dkk., 2014) Lindner dan Caine (1990) mengidentifikasi latihan lantai sebagai cabang senam yang paling berbahaya dan sebagian besar cedera terjadi dengan keterampilan yang memiliki kesulitan mendasar atau sedang. Dalam keterampilan senam yang lebih mendasar, frekuensi pengulangan kinerja tinggi mungkin memiliki pengaruh signifikan terhadap potensi cedera.

Dari hasil wawancara pada bulan September 2017 dengan Pelatih Persani Medan yaitu Bapak Safrizal mengatakan “*Round off* merupakan gerakan wajib dalam setiap pertandingan senam. Sehingga gerakan tersebut wajib memiliki gerakan yang baik untuk mendapatkan nilai yang sempurna.”

Selanjutnya pelatih mengemukakan penyebab tersebut diatas dikarenakan beberapa faktor antara lain: penempatan tangan atlet yang salah, atlet tidak merapatkan kaki ketika pendaratan serta posisi pendaratan badan yang terlalu membungkuk. Mengenai program latihan yang diberikan kepada atlet-atletnya pelatih menyatakan telah memberikan latihan penunjang sebagai latihan fisik untuk atlet. Seperti *push up* dan *handstand* untuk melatih kekuatan lengan, serta *rebound jump* untuk melatih otot tungkai.

Pelatih juga mengatakan melakukan *round off* tidak hanya terpaut pada daya ledak, melainkan posisi tangan dan kaki harus benar, *round off* yang akan dirangkaikan ke salto belakang, maka jarak tangan dan kaki harus sedikit berjauhan, serta posisi badan saat pendaratan *round off* lebih baik tegak lurus daripada condong ke belakang, agar salto yang dihasilkan dapat lebih tinggi melayang di udara.

Untuk mengatasi masalah diatas dapat dilakukan dengan teknologi perangkat lunak komputer, yaitu dengan melihat kebenaran gerak yang sesuai sehingga kita dapat menganalisis masalah lebih jauh. Salah satu perkembangan teknologi perangkat lunak komputer yang dapat menganalisis kebenaran gerak yaitu dengan *Kinovea*.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa perlu diadakan analisis gerak teknik *round off* atlet putra Persani Medan. Dalam hal ini maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul Analisis Gerak *Round off* Sebagai Rangkaian Gerak Senam Lantai Pada Atlet Putra Persani Medan Tahun 2018.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas maka masalah perlu diidentifikasi lebih dalam lagi. Maka yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah teknik *round off* atlet putra Persani Medan Tahun 2018 dalam merangkai gerakan? Apakah atlet putra Persani Medan Tahun 2018 sudah memahami teknik *round off* yang baik dan benar? Bagaimanakah hasil *round off* atlet putra Persani Medan Tahun 2018?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dituliskan di atas maka peneliti membuat batasan masalah untuk menghindari pembahasan yang lebih luas lagi maka peneliti berfokus kepada analisis gerak *round off* sebagai rangkaian gerak senam lantai yang dilakukan oleh atlet putra Persani Medan Tahun 2018.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dituliskan diatas maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut: Bagaimakah analisis *round off* sebagai rangkaian gerak senam lantai pada atlet putra Persani Medan Tahun 2018?

E. Tujuan Penelitian

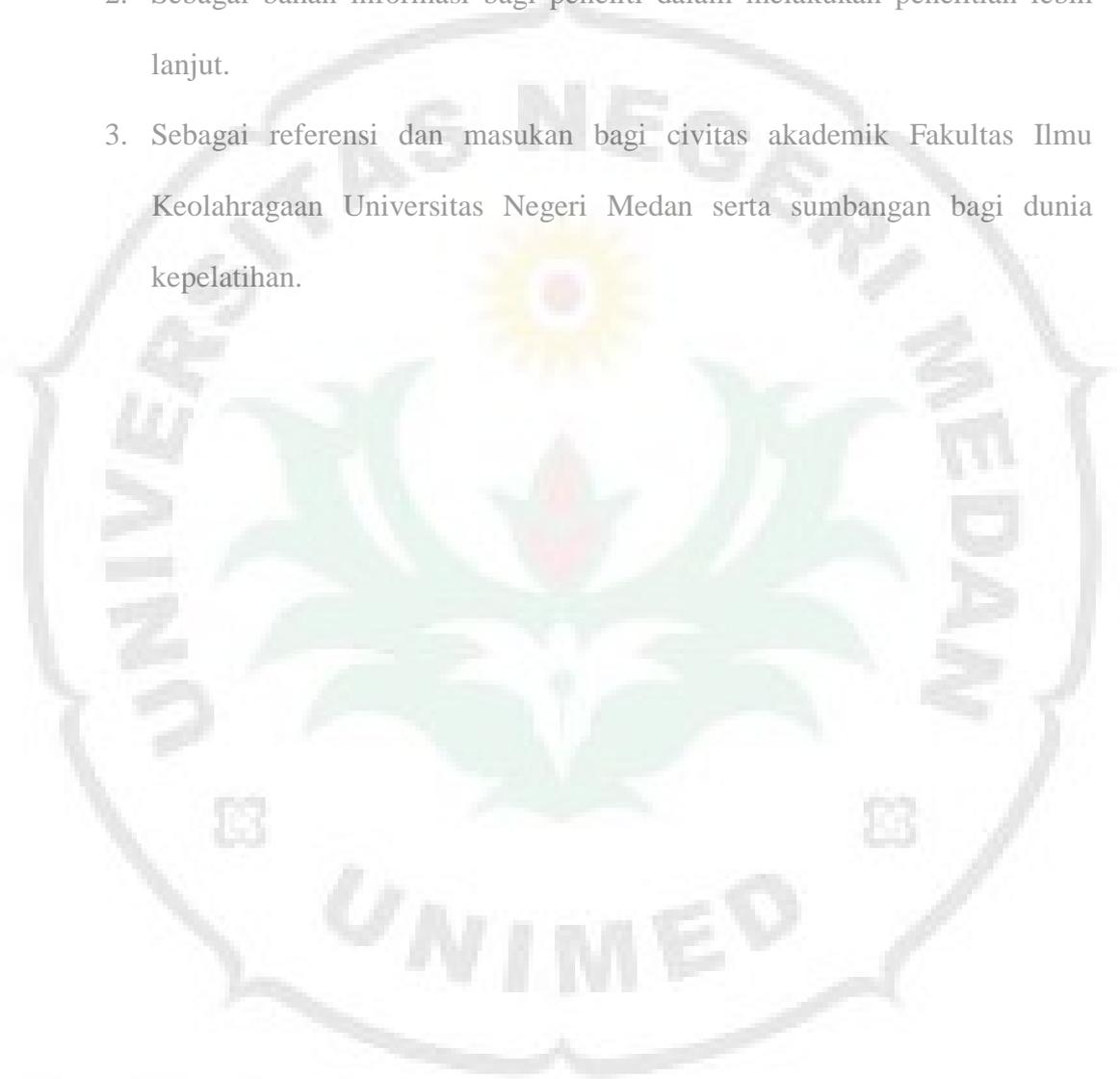
Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hasil *round off* sebagai rangkain gerak senam lantai pada atlet putra Persani Medan Tahun 2018.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti yaitu :

1. Untuk menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti dalam menganalisis teknik *round off* pada senam lantai. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan pembina atlet dalam menambah wawasan mutu mengenai teknik *round off* senam lantai.

2. Sebagai bahan informasi bagi peneliti dalam melakukan penelitian lebih lanjut.
3. Sebagai referensi dan masukan bagi civitas akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan serta sumbangan bagi dunia kepelatihan.



THE
Character Building
UNIVERSITY