

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga pada hakikatnya merupakan salah satu gaya hidup untuk seseorang. Didalam olahraga diajarkan nilai-nilai kedisiplinan, jiwa sportif, tidak mudah menyerah, jiwa kompetitif yang tinggi, semangat bekerjasama, mengerti akan aturan dan berani mengambil keputusan kepada seseorang. Olahraga juga merupakan kebanggaan dari negara yang menjadi salah satu bukti kemajuan suatu negara tersebut.

Senam merupakan bagian dari cabang olahraga yang diperlombakan dalam berbagai kegiatan kejuaraan olahraga, baik di tingkat internasional maupun di tingkat nasional. Peter H. Werner (dalam Mahendra, 2003:3) mengatakan bahwa “senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai, atau pada alat, yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh”. Untuk dapat terampil dalam melakukan rangkaian gerakan senam atlet harus memiliki kemampuan fisik yang baik.

Fleksibilitas merupakan salah satu faktor penting komponen fisik yang utama dalam olahraga senam lantai. Sukadiyanto (2010: 137) komponen fleksibilitas merupakan unsur yang penting dalam pembinaan olahraga prestasi, karena komponen fleksibilitas dapat mempengaruhi aspek biomotor yang lain. Kurang lentuk (lentur) adalah salah satu faktor yang utama yang menyebabkan prestasi yang kurang memuaskan serta kurang maksimal dan teknik yang tidak efisien, termasuk pula penyebab dari banyaknya ketegangan dan sobeknya otot

dalam berolahraga. Selain itu pada olahraga senam lantai atlet yang tidak memiliki fleksibilitas otot yang baik akan sulit dalam melakukan rangkaian gerakan senam dengan maksimal.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 12 Mei 2020 di Persada Community (PC) yaitu salah satu club senam lantai yang cukup terkenal di Pasaman Barat. Atlet Persada Community (PC) seluruhnya berjumlah 30 orang dari berbagai usia, mulai dari rentang usia 7-12 tahun, 13-15 tahun dan 15 – 20 Tahun. Pelatih Persada Community (PC) yaitu Aulia Rahman, S.Pd yang sudah melatih selama 7 Tahun. Peneliti melakukan wawancara kepada pelatih tentang kemampuan dan perkembangan atlet senam lantai dalam masa pelatihan. Pelatih menjelaskan atlet senam lantai Persada Community (PC) masih kurang pada pelaksanaan yang melibatkan fleksibilitas otot pinggang. Atlet kurang maksimal dalam melakukan gerakan yang menggunakan otot pinggang.

Berdasarkan hasil observasi peneliti melakukan tes fleksibilitas otot pinggang kepada 10 orang atlet. Hasil yang diperoleh 7 orang atlet memiliki kemampuan fleksibilitas otot pinggang dibawah kategori baik. Hasil observasi diatas menjelaskan bahwa adanya permasalahan pada atlet senam lantai. Perlu adanya perhatian dari pelatih terhadap masalah yang terjadi pada atlet, agar memaksimalkan kualitas dan kemampuan atlet dalam menampilkan gerakan yang indah. Fleksibilitas otot pinggang sangat penting bagi atlet senam lantai. Untuk itu pentingnya memberikan latihan yang dapat meningkatkan fleksibilitas otot pinggang kepada atlet Persada Community (PC).

Giyanto dkk, (2013:3) mengatakan kelentukan seseorang dapat ditingkatkan dengan menggunakan empat metode yakni metode latihan peregangan dinamis, statis, pasif dan *Proprioceptive Neuromuccular Facilitation* (PNF). Latihan fleksibilitas otot pinggang salah satunya latihan PNF, latihan PNF ini yaitu latihan dengan memberikan bantuan dalam pelaksanaan gerakan agar memaksimalkan gerakan senam sehingga dapat membantu memaksimalkan kemampuan fleksibilitas atlet. Kayla b. hindle, et al. (2012: 105) menjelaskan definisi PNF sebagai berikut “Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) adalah teknik peregangan dimanfaatkan untuk meningkatkan elastisitas otot dan telah terbukti memiliki efek positif pada pada gerakan peregangan aktif dan pasif”. Selanjutnya latihan dinamis merupakan latihan yang baik dan merupakan latihan dengan kombinasi gerakan yang dinamis dengan terstruktur dan dengan irama yang sistematis. Suharyana, (2013:5) mengatakan keuntungan latihan peregangan dinamis adalah meningkatkan secara progresif ruang gerak sendi.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti berkesimpulan bahwa atlet persada comunity sedang memiliki permasalahan dengan fleksibilitas otot pinggangnya. Untuk itu untuk meningkatkan kemampuan fleksibilitas otot pinggang maka harus diberikan perlakuan kepada atlet sehingga dapat memaksimalkan kemampuan atlet. Latihan PNF dan latihan Dinamis merupakan latihan yang untuk meningkatkan fleksibilitas otot pinggang, maka dari itu dapat ditetapkan judul penelitian ini yaitu Pengaruh Metode Latihan *PNF* dan latihan Dinamis Terhadap Fleksibilitas Otot Pinggang Atlet Senam Lantai Persada Community (PC) Tahun 2021.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian maka dapat diidentifikasi masalah penelitian ini yaitu :

- 1) Faktor-faktor fleksibilitas otot pinggang atlet senam lantai persada community.
- 2) Atlet masih kurang dalam melakukan gerakan yang membutuhkan kemampuan fleksibilitas otot pinggang.
- 3) Latihan PNF dapat meningkatkan fleksibilitas otot pinggang atlet senam lantai.
- 4) Latihan dinamis dapat meningkatkan fleksibilitas otot pinggang atlet senam lantai.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka dapat dibatasi permasalahan penelitian yaitu apakah latihan PNF dan latihan Dinamis dapat meningkatkan fleksibilitas otot pinggang atlet Senam Lantai Persada Community (PC) Tahun 2021 ?.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu “Apakah ada pengaruh latihan PNF dan latihan dinamis terhadap Fleksibilitas Otot Pinggang Atlet Senam Lantai Persada Community (PC) Tahun 2021 ?”.

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan PNF dan latihan dinamis terhadap Fleksibilitas Otot Pinggang Atlet Senam Lantai Persada Community (PC) Tahun 2021.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- 1) Dapat mengetahui pengaruh latihan PNF dan latihan dinamis terhadap Fleksibilitas Otot Pinggang Atlet Senam Lantai Persada Community (PC) Tahun 2021.
- 2) Dapat mengetahui pelaksanaan latihan PNF untuk meningkatkan fleksibilitas otot pinggang atlet senam lantai.
- 3) Dapat mengetahui pelaksanaan latihan dinamis untuk meningkatkan fleksibilitas otot pinggang atlet senam lantai.
- 4) Dapat menjadi sumber referensi bagi pelatih dalam membuat program latihan untuk permasalahan fleksibilitas otot pinggang.
- 5) Dapat menjadi pedoman atlet dalam meningkatkan fleksibilitas otot pinggang atlet.