

BAB I.PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Senam lantai merupakan salah satu bagian disiplin cabang olahraga senam artistik, aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan atlet, dan senam merupakan terjemahan dari kata “*Gymnastic*” dari bahasa Inggris, *gymnastiek* dari bahasa Belanda. Sedangkan *Gymnos* dalam bahasa Greek-Yunani yang berarti telanjang. Ini dimaksudkan agar gerakan senam dapat dilakukan tanpa ada gangguan sehingga menjadi sempurna. Gerakan-gerakan pada senam menunjukkan kegiatan fisik yang memerlukan kelenturan gerak sehingga perlu dilakukan dengan pakaian yang lentur. Gerakan pada senam merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti daya tahan otot, dan kekuatan dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu, senam sangat berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga.

Menurut Mahendra (2000:13) “Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta control tubuh” jadi fokusnya adalah tubuh, bukan alatnya, bukan pula pola-pola geraknya, karena gerak apapun yang digunakan tujuan utamanya adalah peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrolannya.

Senam artistik selain menarik juga dapat meningkatkan kebugaran tubuh bagi pelakunya. Sebab, senam merupakan bentuk aktivitas fisik yang melibatkan

beberapa unsur pendukung terjadinya proses kebugaran tubuh. Aktivitas fisik tersebut sangat mempengaruhi perkembangan seluruh komponen (organ) tubuh manusia secara utuh. Artinya, dengan melakukan aktivitas senam tersebut, organ tubuh dapat berkembang dengan baik sesuai dengan fungsinya. Sehingga, secara otomatis kebugaran tubuh dapat dicapai dengan baik.

Salah satu gerakan senam artistik yaitu *handspring*. Kemampuan *handspring* adalah salah satu teknik dasar yang terdapat pada cabang olahraga senam artistik yang sangat penting (mendasar). Kemampuan *handspring* dalam senam artistik merupakan teknik dasar yang sulit dipelajari, lebih-lebih untuk atlet yang belum terampil. Agar kemampuan *handspring* dalam senam artistik dapat dilakukan dengan baik, terlebih dahulu perlu dikaji faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *handspring* dalam senam artistik perlu ditelusuri faktor penyebabnya. Dimana faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *handspring* dalam senam artistik diperlukan unsur-unsur kondisi fisik seperti: kekuatan, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi.

Perbedaan kemampuan terutama terjadi karena kualitas fisik yang berbeda (Sugiyanto, 1997: 353). Kemampuan fisik berhubungan dengan *power* otot lengan, kelenturan, dan kekuatan otot punggung yang mempengaruhi penampilan seseorang baik dalam latihan gerakan-gerakan keterampilan maupun dalam penampilan. Dengan demikian dapat dikatakan *power* otot lengan, kelenturan, dan kekuatan otot punggung yang baik adalah suatu persyaratan dalam usaha mencapai prestasi maksimal bagi seseorang atlet dalam latihan *handspring* dalam

senam artistik. *Power* otot lengan, kelentukan, dan kekuatan otot punggung yang ada pada atlet harus menjadi pertimbangan sebagai suatu faktor yang menentukan dalam kemampuan *handspring* dalam senam artistik yang sesuai dengan karakter dari masing-masing atlet sehingga bisa mencapai hasil latihan yang optimal sesuai dengan potensi yang di miliki.

Handspring mempunyai gerakan yang berangkai maka apabila seseorang akan melakukan gerakan *handspring* harus berlatih gerakan yang tersusun secara bertahap dan sistematis antara lain dimulai dengan latihan lompat harimau, kemudian *roll kip* digunakan untuk melatih melentingkan badan saat di udara dan melatih kekuatan perut saat akan *handspring* dan dilanjutkan dengan *round off* (sebagai bantuan saat di udara dan saat mendarat guna melatih kekuatan tungkai), kemudian *handstand* (untuk melatih kekuatan perut dan lengan).

Mirwansyah (2020:3) menyatakan bahwa faktor yang paling berpengaruh pada keberhasilan *handspring*, yaitu aspek teknik dan fisik yang meliputi, kekuatan perut, kelentukan, keseimbangan, kekuatan tungkai dan *power* lengan.

Semua faktor tersebut sudah ada di dalam latihan sirkuit. Hal ini senada dengan pendapat Sukanti (2020:2013) yang menyatakan bahwa latihan kondisi fisik memiliki peranan yang penting dalam meningkatkan performa kemampuan teknik senam lantai.

Circuit training adalah suatu bentuk program latihan mandiri dari beberapa stasiun dan setiap stasiun atlet melakukan latihan mandiri dengan melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Satu *circuit training* dikatakan selesai, bila atlet telah menyelesaikan semua latihan di semua stasiun sesuai

dengan dosis yang telah ditetapkan. *Circuit training* adalah suatu program latihan yang digabungkan dari beberapa item-item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak menimbulkan kebosanan dan lebih efisien. Latihan sirkuit akan tercakup latihan untuk: 1) kelincahan, 2) kelentukan, 3) ketahanan otot, 4) kekuatan otot, 5) ketahanan jantung paru, dan 6) keseimbangan.

Latihan *circuit training* merupakan salah satu latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan *handspring* pada atlet senam lantai. *Circuit training* atau latihan sirkuit adalah latihan yang dilakukan dengan membentuk beberapa pos latihan. Gabungan beberapa pos inilah yang diibaratkan sebagai sebuah sirkuit. Setiap pos memiliki satu bentuk latihan dengan fungsi dan tujuan tertentu. Tujuan dari *circuit training* adalah mengombinasikan latihan kardio dan latihan kekuatan untuk meningkatkan beberapa komponen fisik secara bertahap dan berkesinambungan.

Secara garis besar program *circuit training* mampu meningkatkan fungsi organ tubuh secara keseluruhan seperti mampu meningkatkan kekuatan *endurance*, kecepatan, mobilitas, fleksibilitas dan kemampuan lainnya. Ciri-ciri program latihan ini biasanya terlihat dari penggunaan beban yang relatif tidak ringan dan juga tidak berat dengan durasi waktu hitungan detik sehingga yang dilakukan bisa lebih banyak. Hal tersebut akan menunjukkan bahwa kecepatan gerakan berpotensi baik dalam meningkatkan kecepatan kelincahan dan juga kekuatan dengan merangsang kerja otot pada kondisi latihan tersebut.

Dari pengamatan terhadap atlet senam artistik PERSANI Sumut dan wawancara yang dilakukan penulis kepada Erwin Siahhan (pelatih) di gedung

senam Prof. Jefta Hutabarat Jalan Stadion Teladan Medan, peneliti mendapati bahwa semua atlet sudah menguasai gerakan awalan namun masih belum menguasai gerakan *handspring*. Atlet kebanyakan jatuh ke belakang pada saat mendarat, badan kurang tegak, dan kurang bisa menjaga keseimbangan tubuh sehingga pada saat *handspring* tubuh atlet bergoyang. Disaat latihan pelatih cenderung hanya melatih teknik saja dengan harapan kemampuan fisik akan terbentuk seiring dengan latihan teknik tersebut. Adapun latihan fisik yang diberikan kurang bervariasi dan dikontrol sehingga atlet sering bermalas-malasan disaat latihan fisik. Sementara dalam olahraga senam komponen kondisi fisik sangat diperlukan dalam meningkatkan kemampuan teknik. Karena kondisi fisik sangat mendukung tugas atlet dalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. Hal ini dijelaskan oleh Harsono (1998:153) bahwa “kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik”.

Penilaian *handspring* yang baik dan benar adalah posisi badan atlet tegak lurus dengan kedua tangan terangkat ke atas dan atlet dapat mengontrol tubuh pada saat mendarat. Gerakan *handspring* juga akan tampak indah apabila atlet sanggup mengontrol tubuhnya hingga tidak bergoyang dan dapat melanjutkan ke gerakan yang lain. Semuanya ini dapat tercapai apabila atlet memiliki komponen fisik yang baik, faktor yang paling dominan untuk keberhasilan *handspring*, yakni

aspek teknik dan fisik yang meliputi, kekuatan tungkai, *power* lengan, kekuatan perut, kelentukan, dan keseimbangan.

Maka dari itu, dilihat dari latar belakang penyebab terjadinya masalah yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap kemampuan *handspring* pada atlet senam lantai PERSANI Teladan Kota Medan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah ditemukan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Faktor-faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi kemampuan *handspring* pada atlet PERSANI Teladan Kota Medan?
2. Apakah aktivitas di *Club* PERSANI Teladan Kota Medan belum terprogram dengan baik dan efisien?
3. Bagaimana cara meningkatkan kemampuan *handspring* pada atlet PERSANI Kota Medan?
4. Latihan apakah yang dapat meningkatkan kemampuan *handspring* pada atlet PERSANI Teladan Kota Medan?
5. Apakah latihan *circuit training* dapat meningkatkan kemampuan *handspring* pada atlet PERSANI Teladan Kota Medan?
6. Apakah penting latihan *circuit training* terhadap kemampuan *handspring* pada atlet senam lantai PERSANI Kota Medan?
7. Apakah ada pengaruh latihan *circuit training* terhadap hasil kemampuan *handspring* pada atlet senam lantai PERSANI Kota Medan?

8. Apakah sebelum nya di *Club* tersebut sudah pernah melakukan latihan *circuit training*?
9. Apakah atlet senam lantai mengalami kesulitan untuk melakukan latihan *circuit training*?
10. Bagaimana kemampuan *handspring* atlet PERSANI Kota Medan sebelum melakukan latihan *circuit training*?

1.3 Pembatasan Masalah

Diduga masih banyak lagi pernyataan-pernyataan lain yang bila diungkapkan dan diteliti satu persatu akan menunjang pengaruhnya terhadap kemampuan *handspring* pada atlet PERSANI Teladan Kota Medan. Namun mengingat keterbatasan yang ada pada peneliti perlu kiranya dilakukan pembatasan masalah. Penelitian ini dibatasi pada: Apakah terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *handspring* pada atlet PERSANI Teladan Kota Medan?

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan kerangka konsep dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *circuit training* terhadap kemampuan *handspring* pada atlet senam lantai PERSANI Teladan Kota Medan Tahun 2021?

1.5 Tujuan Penelitian

Untuk menentukan tujuan penelitian yang sangat mendasar sehingga kegiatan penelitian yang dilakukan lebih lebih terarah memberikan gambaran

penelitian yang akan dilakukan. Maka tujuan pokok dalam penelitian ini adalah untuk :

Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *circuit training* terhadap kemampuan *handspring* pada atlet senam lantai PERSANI Teladan Kota Medan Tahun 2021.

1.6 Manfaat Penelitian

Dari kegiatan penelitian yang dilakukan ini akan memberikan manfaat pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang olahraga. Oleh Karena itu penelitian ini diharapkan dapat :

1. Memberikan informasi tentang perlunya latihan *circuit training* untuk menunjang peningkatan potensi *handspring* pada senam lantai.
2. Menjadi bahan informasi kepada Pembina dan pelatih tentang latihan *circuit training* terhadap kemampuan *handspring* dan harus mendapat perhatian secara khusus untuk meningkatkan prestasi atlet.
3. Untuk menambah atau memperluas wawasan penulis dalam meningkatkan prestasi senam.
4. Dijadikan salah satu bahan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas.