

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan mental. Secara umum pengertian olahraga adalah salah satu aktivitas fisik seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Istilah olahraga jika ditinjau dari asal kata, terdiri dari dua kata yaitu kata "Olah" dan kata "Raga". Pengertian olahraga itu sendiri dijelaskan oleh (Santoso 2010:41) bahwa "Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya". Saat ini olahraga merupakan salah satu hal yang menjadi kebutuhan setiap orang karena aktivitas olahraga yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh.

Dalam kalangan masyarakat olahraga merupakan sebuah kegiatan yang rutin dilakukan bagi sebagian orang. Salah satu yang digemari banyak orang yaitu senam. Senam merupakan olahraga yang dapat dilakukan oleh banyak orang. Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan seseorang. Senam juga berpotensi untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Dalam bahasa Indonesia senam yaitu satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa inggris yaitu *Gymnastics*, dalam bahasa aslinya merupakan bahasa serapa dari bahasa Yunani, *Gymnos* yang artinya telanjang. 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 (Agus Mahendra, 2001:9). Senam juga merupakan kegiatan fisik yang mengandung salah satu atau gabungan dari ketiga unsur yang dapat dikelompokkan sebagai latihan senam diantaranya *kalestenik*, *tumbling*, dan akrobatik”. Senam juga terbagi menjadi beberapa bagian antara lain : senam aerobik, senam akrobatik, senam irama, dan senam lantai.

Senam lantai merupakan bagian dari jenis senam artistik, karena senam lantai ini membutuhkan lantai/matras sebagai alatnya. Menurut Restianti (2010:10) mengemukakan bahwa ”senam lantai (*floor exercise*) adalah satu bagian dari rumpun senam. Gerakan-gerakan senam yang dilakukan diatas matras atau permadani atau sering juga disebut dengan istilah latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya pesenam tidak boleh menggunakan alat”. Sedangkan menurut Sumanto dan Sukiyo (1992:12) mengatakan bahwa ”senam latihan adalah senam yang gerakannya berjumpaan diatas matras tanpa menggunakan perkakas dan atau alat”. Dapat ditarik kesimpulan bahwa senam lantai ialah suatu gerakan latihan bebas yang menggunakan area yang berukuran 12x12 meter dan area 1 meter untuk menjaga keamanan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Restianti (2010:10) bahwa ”ada beberapa macam gerakan yang ada didalam senam lantai yaitu gerakan berguling, gerakan kayang, sikap lilin, gerakan guling lenting, gerakan berguling kedepan, gerakan berdiri tangan (*hands stand*) dan gerakan *stut*”.

Gerakan *stut* disebut gerakan badan berguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari pinggul bagian belakang, pinggang punggung, dan tengkuk (Mansur 2019:3). Ketika melakukan guling belakang jatuhkan badan yang benar adalah harus lurus tidak boleh jatuh kekanan atau kekiri, lalu diakhir dengan sikap berdiri tegak menggunakan kedua tangan (*handstand*).

Berikut adalah uraian mekanisme gerakannya: 1. Sikap Awalan: Gerakan *stut* dapat dimulai dari beberapa sikap awal seperti duduk telunjur di matras atau tidur terlentang, dalam posisi duduk telunjur, kedua kaki rapat sementara tangan sejajar dengan telinga. 2. Mengangkat Kedua Kaki: Pada tahapan ini, mengangkat kedua kaki secara bersamaan menuju belakang hingga garis vertikalnya. Pergerakan ini memerlukan koordinasi antara otot punggung, perut, pinggang, serta otot-otot tungkai. 3. Menolak Badan dengan Tangan: Sambil mengangkat kedua kaki, kedua tangan bertumpu pada sisi telinga menolak badan ke atas. Ini membantu meningkatkan tekanan pada bahu dan memberikan dukungan untuk mencapai posisi *handstand*. Tolakan tangan ini sangat penting untuk menciptakan stabilitas dan kontrol selama perubahan posisi. 4. *Handstand* dan Kembali ke Sikap Awal: Setelah kedua kaki dicapai titik tertinggi, tubuh akan berubah menjadi posisi *handstand* (berdiri di atas tangan). Kemudian, tubuh akan turun kembali ke sikap awal, biasanya berdiri tegak, dengan mengatur kembali posisi tangan dan tungkai.

Stut merupakan salah satu gerakan senam lantai yang sangat membutuhkan kekuatan, kelentukan dan keseimbangan (Sriwahyuniati, 2008). (Larasati et al., 2018) menyatakan bahwa beberapa komponen kondisi fisik predominan yang dibutuhkan dalam olahraga senam yaitu daya tahan jantung dan paru, daya tahan

otot, kekuatan otot, daya ledak otot, dan kelentukan tubuh. Berlatih gerakan *Stut* harus barengi dengan usaha peningkatan kemampuan fisik untuk mendukung gerakan tersebut. Kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap keterampilan *stut*.

Gerakan *stut* membutuhkan kekuatan otot lengan untuk menopang tubuh dan membutuhkan keseimbangan untuk menjaga posisi badan agar memperoleh sikap handstand yang sempurna ketika badan bertumpu pada kedua tangan. (Arwih, 2018) menyatakan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *handstand* sehingga dalam melaksanakan program latihan menggunakan kedua tangan sebaiknya diimbangi dengan kegiatan latihan kekuatan otot lengan agar proses pelaksanaan program dapat berhasil dan berdaya guna. Kelentukan tubuh juga berpengaruh terhadap keterampilan gerakan *handstand* (Mulyana, 2018). Kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan persendian dengan maksimal tanpa merasakan ketegangan pada otot. Kelentukan tubuh yang baik diperoleh melalui intensitas latihan yang sering dan dilakukan secara kontinu dalam waktu yang lama (James Tangkudung & Puspitorini, 2012:67).

Untuk menghasilkan *Stut* yang baik maka diperlukan latihan yang tepat dan sungguh-sungguh, terdapat beberapa latihan untuk meningkatkan ketepatan melakukan atlet senam dalam melakukan *Stut*, salah satu latihan yang dapat dilakukan yaitu menggunakan latihan *decline push-up* dan latihan *crunch*.

Latihan *decline push-up* merupakan latihan *push-up* seperti biasa, yang mana dalam latihan ini menggunakan beban berat badan, bila memungkinkan boleh menambah beban pada punggung. Gerakannya sama dengan gerakan *push-up* yang biasanya, tapi pada posisi kaki harus lebih tinggi agar berat/tekanan

beban akan terfokus pada *triceps*, (Mastur Riadi, 2010:133). Sedangkan untuk latihan *crunch* adalah latihan yang sangat populer yang menargetkan perut, manfaat dari *crunch* menguatkan otot perut tanpa mengaktifkan otot pinggul.

Peneliti telah melakukan observasi awal kepada 6 atlet junior senam lantai PERSANI kota Medan. Peneliti telah melakukan tes kemampuan *stut* terhadap atlet junior senam lantai PERSANI kota medan. Dan hasil observasi yang dilakukan peneliti bahwasannya atlet junior senam lantai memiliki prestasi yang baik setiap tahunnya akan tetapi ditahun terakhir prestasi atlet junior senam lantai PERSANI kota medan semakin menurun. Melihat hasil pengamatan pada atlet junior senam lantai PERSANI kota medan, bahwasanya dalam melakukan *stut* para atlet masih memiliki beberapa kesalahan yang dilakukan, sehingga dalam melakukan gerakan *stut* kurang tepat.

Setelah peneliti melakukan tes kemampuan *stut* peneliti juga melakukan wawancara terhadap pelatih dan atlet junior senam lantai PERSANI kota medan. Berdasarkan observasi yang dilakukan diketahui bahwa saat latihan memang para atlet kurang sungguh-sungguh dan tidak disiplin saat latihan, dan rangkaian latihan yang masih bersifat sama setiap latihan sehingga mengakibatkan saat melakukan *stut* masih sering terjadi kesalahan yang dilakukan oleh para atlet junior senam lantai PERSANI kota medan.

Dari Uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang kontribusi latihan *decline push-up* dan *crunch* terhadap kemampuan *stut* pada atlet junior senam lantai PERSANI Kota Medan tahun 2025.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu:

1. Semakin berkurangnya prestasi atlet junior senam lantai PERSANI kota Medan
2. Kurangnya disiplin latihan para atlet junior senam lantai PERSANI kota Medan.
3. Kurangnya variasi latihan sehingga para atlet kurang sungguh-sungguh dan tidak semangat dalam latihan

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun batasan-batasan masalah dalam penelitian ini hanya akan membahas tentang kontribusi latihan *decline push-up* dan *crunch* terhadap kemampuan *stut* pada atlet junior senam lantai PERSANI Kota Medan tahun 2025.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, yaitu :

1. Apakah terdapat kontribusi latihan *decline push-up* terhadap kemampuan *stut* pada atlet junior senam lantai PERSANI Kota Medan tahun 2025?
2. Apakah terdapat kontribusi latihan *crunch* terhadap kemampuan *stut* pada atlet junior senam lantai PERSANI Kota Medan tahun 2025?
3. Apakah terdapat kontribusi latihan *decline push-up* dan *crunch* terhadap kemampuan *stut* pada atlet junior senam lantai PERSANI Kota Medan tahun 2025?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penulisan ini yaitu untuk :

1. Mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *decline push-up* terhadap kemampuan *stut* pada atlet junior senam lantai PERSANI Kota Medan tahun 2025.
2. Mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *crunch* terhadap kemampuan *stut* pada atlet junior senam lantai PERSANI Kota Medan tahun 2025.
3. Mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *decline push-up* dan *crunch* terhadap kemampuan *stut* pada atlet junior senam lantai PERSANI Kota Medan tahun 2025.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi semua pihak adapun manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipakai sebagai bahan kajian dan membawa wawasan bagi para peneliti dan para atlet untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan atlet, khususnya meningkatkan kemampuan *stut* atlet junior senam lantai PERSANI Kota Medan.

2. Mengetahui kontribusi latihan *decline push-up* terhadap kemampuan *stut* pada atlet junior senam lantai PERSANI Kota Medan tahun 2025.
3. Mengetahui kontribusi latihan *crunch* terhadap kemampuan *stut* pada atlet junior senam lantai PERSANI Kota Medan tahun 2025.

4. Mengetahui kontribusi latihan *decline push-up* dan *crunch* terhadap kemampuan *stut* pada atlet junior senam lantai PERSANI Kota Medan tahun 2025.
5. Manfaat praktis
 - a. Bagi peneliti hasil ini sebagai ilmu pengetahuan yang harus diterapkan dan dikembangkan.
 - b. Bagi pelatih atlet junior senam lantai, memberikan informasi tentang kontribusi latihan *decline push-up* dan *crunch* terhadap kemampuan *stut* pada atlet junior senam lantai PERSANI Kota Medan tahun 2025.
 - c. Bagi atlet, untuk meningkatkan kemampuan *stut* agar prestasi yang didapatkan semakin meningkat.