

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah jenis latihan fisik yang direncanakan dan dilakukan berulang kali yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik. Kegiatan tersebut berupa gerakan-gerakan yang menuntut setiap bagian tubuh untuk aktif sesuai fungsinya. Olahraga tidak hanya tentang menjaga kesehatan tubuh dan pikiran, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai sportifitas serta pentingnya bekerja sama secara tim. Olahraga dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja. Melakukan olahraga secara teratur dapat membantu meningkatkan massa otot dan meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. Pasalnya, olahraga dapat merangsang sel otot untuk tumbuh lebih besar dan dapat mengaktifkan kembali sel otot yang sebelumnya tidak aktif. Ini sesuai dengan aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu cabang olahraga yang terkenal adalah senam, yang sering disebut *gymnastics*. Untuk mengetahui arti kata senam, perlu dijelaskan beberapa hal yang berkaitan dengan arti senam itu sendiri. Senam adalah terjemahan dari kata *gymnastiek* (Bahasa Belanda) atau *gymnastic* (Bahasa Inggris). *Gymnastiek* berasal dari kata *gymnous* (Bahasa Yunani), yang berarti telanjang, atau setengah telanjang. Maka arti senam ialah aktivitas yang dimaksudkan agar gerakan dapat dilakukan tanpa gangguan sehingga menjadi sempurna dan bagus (Imam Hidayat, 1996: 20).

Menurut Mahendra (2000), Apriadi (2012: 9) senam memiliki berbagai macam jenis yang dikelompokkan oleh FIG (*federation internationale de gymnastique*) yaitu senam artistik (*artistic gymnastic*), senam ritmik sportif (*sportive*

rhythmic gymnastic), senam akrobatik (*acrobatic gymnastic*), senam aerobik (*sport aerobics*), senam trampoline, senam umum (*general gymnastics*).

Menurut Margono, Agus (2009: 19) senam diartikan sebagai suatu bentuk aktivitas fisik yang menggunakan gerakan-gerakan terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Hakikat senam terletak pada keindahan setiap gerakannya, sehingga disebut senam artistik.

Senam artistik adalah jenis senam yang mengutamakan gerakan kelentukan dan keseimbangan dengan gerakan yang cepat dan eksplosif yang akan membuat gerakan yang indah dan mengejutkan orang lain. Senam artistik adalah jenis senam yang melibatkan gerakan yang dilakukan dengan alat atau perkakas. Perlombaan senam artistik putra menggunakan banyak peralatan, termasuk senam lantai, kuda lompat, kuda pelana, gelang-gelang, palang tunggal, palang bertingkat, palang sejajar, dan balok keseimbangan. Jumlah nomor untuk senam lantai tetap satu rumpun, dan istilah "lantai" digunakan untuk menunjukkan bahwa gerakan latihan dilakukan di atas lantai. Matras adalah alat yang digunakan untuk melakukan ini.

Prestasi dalam senam lantai tidak hanya bergantung pada teknik yang baik, tetapi juga pada kekuatan, keseimbangan, dan kecepatan reaksi atlet. Salah satu gerakan yang menjadi tolak ukur penting dalam senam lantai adalah *back handspring*, yang membutuhkan koordinasi tubuh yang baik serta kekuatan yang memadai. *Back handspring* merupakan salah satu teknik lanjutan dalam senam lantai yang melibatkan gerakan melompat ke belakang dengan putaran 360 derajat di udara, dimulai dari posisi berdiri dan mendarat kembali dengan kedua kaki. Teknik ini membutuhkan kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan,

dan koordinasi tubuh yang baik. Untuk melakukan *back handspring* dengan baik, anda memerlukan daya ledak (*power*) yang cukup selain keseimbangan, koordinasi, dan keberanian. Oleh karena itu, menciptakan metode latihan fisik yang efisien untuk meningkatkan kemampuan *back handspring* menjadi suatu hal yang sangat penting dalam pengembangan atlet senam lantai.

Penelitian ini bermula dari observasi yang dilakukan peneliti di Gedung Senam Jepta Hutabarat. Pada waktu tersebut, peneliti melihat atlet junior sedang latihan teknik dasar *back handspring*. Setelah mengamati gerakan yang dilakukan atlet, peneliti menemukan banyak atlet yang melakukan kesalahan pada gerakan dasar *back handspring* tersebut. Pada saat melakukan *back handspring*, peneliti melihat awalan yang kurang bagus, tolakan kaki tidak tinggi, tangan tidak lurus dan pendaratan yang tidak sempurna serta lentingan yang kurang baik dan tidak seimbang. Hal tersebut dikarenakan kurangnya kondisi fisik atlet yang mendukung gerakan dasar *back handspring*, sehingga pada saat melakukan gerakan hasilnya tidak sempurna atau kurang baik. Maka dapat disimpulkan bahwa fisik atlet masih kurang sehingga tidak dapat menguasai gerakan *back handspring* dengan baik, hal tersebut akan berdampak buruk bagi atlet yang dapat mengakibatkan cedera.

Melalui hasil *pre-test* (pengambilan data awal) yang dilakukan peneliti, kondisi fisik atlet masih banyak yang dibawah rata-rata atau kurang. Salah satu kondisi fisik yang masih kurang yaitu *power* otot tungkai dan *power* otot lengan. Kurangnya kondisi fisik tersebut disebabkan jarang diberikan latihan fisik khususnya peningkatan pada *power* otot tungkai dan *power* otot lengan, dan yang umum dilakukan yaitu latihan peningkatan kekuatan. Atlet yang melakukan

kesalahan terutama saat tolakan awal kaki tidak tinggi, sikap kaki saat diudara bengkok, pada saat melenting tangan tidak stabil ketika menumpu, sehingga saat mendarat kurang bagus dan tidak seimbang, serta tolakan tangan yang kuat saat melakukan tolakan, hal tersebut dikarenakan kurangnya *power* otot tungkai dan *power* otot lengan yang dimana mereka fokus ke belakang dan takut saat melompat ke belakang, sehingga tolakan kaki dan tangan tidak terlalu diperhatikan saat melakukan gerakan *back handspring* dan hal tersebut sangatlah penting.

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan pelatih Muhammad Iqbal pada tanggal 23 Februari, menjelaskan bahwa atlet jarang mendapat latihan fisik yang mendukung dalam gerakan teknik dasar *back handspring* dalam senam, sehingga atlet kurang dalam meningkatkan kemampuan *back handspring*. Untuk mengatasi hal ini diperlukan peningkatan latihan fisik maupun teknik dalam senam lantai dalam latihan untuk memaksimalkan gerakan.

Back handspring akan tampak lebih indah bila atlet dapat melakukan awalan dengan baik, yaitu tolakan kedua kaki yang tinggi dan jauh ke belakang serta tumpuan tangan yang kuat akan menahan badan sesaat saat melenting. Posisi kaki tetap lurus setelah melompat ke belakang dan tangan mendorong setelah kaki lewat ke belakang dan hampir mendarat. Pada saat mendarat badan seimbang dengan kedua kaki diam ditempat dan tangan diangkat ke atas.

Dari hasil observasi dan wawancara yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa *power* pada tungkai dan lengan menjadi salah satu faktor penunjang dalam melakukan gerakan *back handspring*. Untuk meningkatkan *power* otot tungkai, peneliti menggunakan latihan *split squat jump*. *Back handspring*

membutuhkan kekuatan dan daya ledak kaki yang besar untuk melakukan tolakan dan rotasi yang eksplosif. *Split squat jump* dapat dilakukan dengan mudah di mana saja tanpa memerlukan peralatan khusus. Latihan ini juga dapat melatih keseimbangan satu kaki dan koordinasi antar kaki, yang penting untuk menjaga keseimbangan saat mendarat dan berputar di *back handspring*. Untuk meningkatkan *power* otot lengan, peneliti menggunakan bentuk latihan *clap push-up*. *Clap push-up* melibatkan gerakan mendorong ke atas dan menepuk tangan di depan dada, yang mirip dengan gerakan pada *back handspring*. Latihan ini membutuhkan koordinasi dan kelincahan yang baik untuk melakukan gerakan menepuk tangan di depan dada. Hal ini melatih tubuh untuk bergerak dengan cepat dan terkoordinasi untuk melakukan *back handspring* dengan lancar dan efisien. Latihan ini dapat dilakukan dimana saja tanpa memerlukan peralatan khusus.

Dengan adanya hal itu peneliti tertarik melakukan penelitian untuk memecahkan masalah yang terdapat pada atlet junior putra PERSANI Kota Medan Tahun 2024, yang mengarahkan pada kemampuan *back handspring* pada nomor senam lantai, sehingga peneliti membuat judul penelitian yaitu “Kontribusi Latihan *Split Squat Jump* Dan *Clap Push-Up* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Back Handspring* Pada Atlet Junior Putra PERSANI Medan Tahun 2024”.

1.2 Identifikasi Masalah

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

1. *Power* otot tungkai dan *power* otot lengan pada atlet senam lantai PERSANI Medan masih tergolong rendah.

2. Atlet takut dan ragu melakukan gerakan dasar *back handspring*
3. Kemampuan fisik setiap atlet berbeda-beda.
4. Kurangnya fasilitas dan ruang yang memadai untuk latihan.
5. Kurangnya minat masyarakat terhadap senam lantai.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah supaya tidak meluas, serta fokus membahas permasalahan. Adapun pembatasan masalah yang akan diteliti oleh peneliti adalah “Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama antara Latihan *Split Squat Jump* Dan *Clap Push-Up* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Back Handspring* Pada Atlet Junior Putra PERSANI Medan Tahun 2024?”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dituliskan maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu:

1. Apakah terdapat Kontribusi Latihan *Split Squat Jump* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Back Handspring* Pada Atlet Junior Putra PERSANI Medan Tahun 2024?
2. Apakah terdapat Kontribusi Latihan *Clap Push-Up* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Back Handspring* Pada Atlet Junior Putra PERSANI Medan Tahun 2024?
3. Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama antara Latihan *Split Squat Jump* Dan *Clap Push-Up* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Back Handspring* Pada Atlet Junior Putra PERSANI Medan Tahun 2024?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui Kontribusi Latihan *Split Squat Jump* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Back Handspring* Pada Atlet Junior Putra PERSANI Medan Tahun 2024.
2. Untuk mengetahui Kontribusi Latihan *Clap Push-Up* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Back Handspring* Pada Atlet Junior Putra PERSANI Medan Tahun 2024
3. Untuk mengetahui secara bersama-sama Kontribusi Latihan *Split Squat Jump* Dan *Clap Push-Up* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Back Handspring* Pada Atlet Junior Putra PERSANI Medan Tahun 2024.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Manfaat penelitian yang didapat ialah Peningkatan Kemampuan *Back Handspring* melalui Latihan *Split Squat Jump* Dan *Clap Push-Up* pada atlet junior putra PERSANI Kota Medan Tahun 2024. Maka penelitian ini dapat bermanfaat yaitu:

1. Bagi para pelatih, harus mencoba mengimplementasikan Latihan *Split Squat Jump* Dan *Clap Push-Up* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Back Handspring* Pada Atlet Junior Putra PERSANI Medan Tahun 2024.
2. Bagi atlet, sebagai sumbangan pengetahuan untuk meningkatkan kemampuan *back handspring* dapat dilakukan dengan menerapkan latihan *split squat-jump* dan *clap push-up*.

3. Bagi peneliti, sebagai acuan pengembangan produk yang lebih baik, serta sebagai sarana untuk mengembangkan ide.



THE
Character Building
UNIVERSITY