

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Senam merupakan salah satu olahraga yang mempunyai karakteristik gerak dan teknik tersendiri. Untuk itu harus dipelajari dan dilatih secara baik dan intensif.

Senam lahir dari Yunani kuno tepatnya pada abad ke lima Sebelum Masehi. Semua latihan badan yang dilakukan bangsa Yunani termasuk adat istiadatnya dan untuk kesehatan termasuk senam. Sedikit demi sedikit senam terus berkembang sampai pada abad ke 18, seorang bangsa Jerman bernama Friederich Ludwig Jahn yang disebut –sebut sebagai bapak senam.

Senam merupakan suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi atau dirancang dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Senam juga dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh.

Hidayat (2004:1) mengatakan ”senam merupakan suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual”.

DISPORA (2004: 3) Dalam olahraga senam ada beberapa jenis senam yang diorganisir oleh FIG (*Federation Internationale de Gimnastique*) yang

dibagi menjadi 6 (enam) kelompok yaitu: 1. Senam Artistik, 2. Senam *Ritmik Sportif*, 3. Senam Akrobatik, 4. Senam Aerobik *Sport*, 5. Senam Trampolim. Dan 6. Senam Umum.

Akan tetapi jenis senam yang akan dibahas peneliti dalam penelitian ini adalah senam Artistik. Nomor senam yang dipertandingkan dalam senam artistik ini meliputi, senam lantai, palang sejajar, meja lompat, kuda-kuda pelana, gelang-gelang, dan palang tunggal (untuk pesenam putra).

Pada cabang olahraga senam kekuatan otot lengan mutlak diperlukan karena dalam pelaksanaan gerakan rangkaian senam pada nomor senam lantai misalnya. Gerakan seperti ; *handspring*, *handstand*, *run off*, dan *flick-flack*, banyak menggunakan lengan serta otot-otot yang terdapat pada lengan untuk melakukan gerakan tersebut. Begitu juga saat melakukan gerakan berayun pada palang sejajar, pada palang tunggal, dan gelang-gelang, pesenam harus memiliki kekuatan otot lengan untuk dapat menahan tubuhnya pada saat berayun agar tidak terjatuh. Begitu juga pada saat melakukan gerakan *handspring* pada nomor meja lompat kekuatan otot lengan sangat mutlak dibutuhkan agar dapat melakukan tolakan pada saat menyentuh meja lompat.

Selain dari pada otot lengan otot-otot pendukung lainnya juga dibutuhkan oleh pesenam untuk melakukan setiap gerakan. Seperti otot perut pada saat melakukan *hanstand* , otot tungkai pada saat melakukan tolakan, dan otot punggung pada saat melakukan *flick-flack*.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti pada atlet senam putra PERSANI Medan, masih banyak atlet yang belum memiliki kekuatan otot lengan yang baik. Ini terlihat pada saat atlet melakukan gerakan *hansstand* di palang

sejajar yang dimana lengannya masih bengkok dan posisi tubuh masih goyang, dan juga pada saat melakukan gerakan pada nomor meja lompat (dulunya kuda-kuda lompat) dimana atlet tidak dapat melakukan tolakan pada meja hingga gerakan *handspring* tidak kelihatan indah.

tabel 1. Data Hasil *Pre – Test* Kekuatan Otot Lengan Dengan Menggunakan Test *Push Dynamometer* Pada Atlet Senam Putra Palang Sejajar PERSANI Medan 2012

No	Nama Atlet	Usia	Lama Latihan	Hasil Test Kekuatan Otot Lengan (Kg)			Hasil Tertinggi	Kategori
1	Jhosua Putra N	15 thn	10 thn	20.00	40.00	41.00	41.00	BS
2	Apni Alfajri	15 thn	4 thn	16.00	17.00	17.00	17.00	KS
3	Rudiansyah	12 thn	4 thn	16.00	17.00	17.00	17.00	KS
4	Ilham Pulungan	14 thn	4 thn	18.00	20.00	22.00	22.00	K
5	Rizal	11 thn	3 thn	22.00	23.00	25.00	25.00	K
6	Aria Pulungan	11 thn	3 thn	21.00	21.00	22.00	22.00	K
7	Fazar Diniel S	17 thn	10 thn	24.00	24.00	25.00	25.00	K
8	Duan Sinambela	13 thn	3 thn	20.00	22.00	22.00	22.00	K
9	Muel Hutaauruk	10 thn	1 thn	20.00	22.00	22.00	22.00	K
10	Khairul Fahmi	15 thn	3 thn	16.00	17.00	17.00	17.00	K
11	Putra	18 thn	10 thn	15.00	14.00	15.00	15.00	KS
12	Johan	18 thn	8 thn	18.00	20.00	23.00	23.00	K
13	Edo	17 thn	10 thn	14.00	15.00	15.00	15.00	KS

Tabel 2. Pengerutan Data Hasil *Pre- Test* Kekuatan Otot Lengan Dengan Menggunakan Test *Push Dynamometer* Pada Atlet Senam Putra Palang Sejajar PERSANI Medan 2012

No	Nama Atlet	Usia	Lama Latihan	Hasil Test Kekuatan Otot Lengan (Kg)			Hasil Tertinggi	Kategori
1	Fazar Diniel S	17 thn	10 thn	24.00	24.00	25.00	25.00	K
2	Rizal	11 thn	3 thn	22.00	23.00	25.00	25.00	K
3	Duan Sinambela	13 thn	3 thn	20.00	22.00	22.00	22.00	K
4	Ilham Pulungan	14 thn	4 thn	18.00	20.00	22.00	22.00	K
5	Aria Pulungan	11 thn	3 thn	21.00	21.00	22.00	22.00	K
6	Muel Hutaeruk	10 thn	1 thn	20.00	22.00	22.00	22.00	K
7	Khairul Fahmi	15 thn	3 thn	16.00	17.00	17.00	17.00	K
8	Edo	17 thn	10 thn	14.00	15.00	15.00	15.00	KS
9	Apni Alfajri	15 thn	4 thn	16.00	17.00	17.00	17.00	KS
10	Rudiansyah	12 thn	4 thn	16.00	17.00	17.00	17.00	KS

Masalah tersebut tidak boleh dibiarkan berkelanjutan oleh karena itu diperlukan berbagai upaya yang dapat menunjang keberhasilan atlet dalam latihan. Salah satu upaya yang dilakukan pelatih adalah dengan memberikan program latihan.

Sementara bila dilihat dari sarana dan prasarana latihan pencab PERSANI Medan Tahun 2012 sudah memadai dan berstandart Nasional. Dimana dapat dilihat dengan adanya peralatan senam seperti; arena senam lantai, palang sejajar, meja lompat, gelang-gelang, palang tunggal, kuda-kuda pelana (peralatan atlet putra), dan arena senam lantai, palang bertingkat, balok keseimbangan, meja lompat (peralatan untuk putri). Dilihat dari sarana dan prasarana latihan sudah sangat mendukung untuk meningkatkan prestasi atlet senam yang berlatih di PERSANI Medan.

Berdasarkan fakta yang diperoleh peneliti pada saat melakukan pengamatan ini, peneliti tertarik untuk melatih kekuatan otot lengan melalui latihan *Dipping*, dikarenakan bentuk latihan ini hampir menyerupai *Handstand* Pada Palang Sejajar sehingga peneliti tertarik untuk membuat suatu penelitian mengenai “Upaya Peningkatkan Kekuatan Otot Lengan Melalui Latihan *Dipping* Pada Atlet Putra Senam Alat Palang Sejajar Persani Kota Medan Tahun 2012”.

B. Identifikasi Masalah

Dari hasil uraian latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi kekuatan otot lengan atlet Putra PERSANI Kota Medan? Apakah faktor kondisi fisik dapat meningkatkan kekuatan otot lengan atlet Senam Putra? Apakah latihan *Dipping* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan atlet senam putra senam palang sejajar PERSANI Kota Medan tahun 2012?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya masalah yang akan diteliti maka tercantum pada identifikasi masalah, maka penelitian ini dibatasi pada Upaya peningkatan kekuatan otot lengan melalui latihan *Dipping* pada atlet putra senam alat palang sejajar PERSANI Kota Medan tahun 2012.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka permasalahan dalam penelitian ini adalah : apakah latihan *Dipping* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan pada pada atlet putra senam alat palang sejajar PERSANI Kota Medan tahun 2012?

E. Tujuan penelitian

Yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah : untuk mengetahui penerapan latihan *Dipping* dalam peningkatan kekuatan otot lengan pada atlet putra senam alat palang sejajar PERSANI Kota Medan tahun 2012.

F. Manfaat Penelitian

Secara teoritis penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, disamping itu hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai berikut:

1. Menjadi bahan informasi dan menambah khasanah dan pengetahuan bagi peneliti dalam mengembangkan ilmu kepelatihan yang telah diperoleh selama perkuliahan.
2. Bagi pelatih, sebagai sumbangan alternatif pilihan melatih bentuk latihan *Dipping* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan atlet senam.
3. Sebagai bahan masukan untuk peneliti dalam menyusun karya ilmiah bagi mahasiswa lain dengan bentuk latihan yang berbeda dan juga dapat meningkatkan kekuatan otot lengan atlet senam.