

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Senam pertama kali diperkenalkan pada zaman Yunani kuno. Senam berasal dari kata *Gymnastics*, *Gymnas* berarti telanjang, sebab pada waktu itu orang-orang berlatih tanpa memakai pakaian. Sedangkan *Gymnasium* adalah suatu tempat yang dipergunakan untuk mengadakan latihan senam. Pada zaman itu *Gymnastik* dilakukan dalam rangka upacara-upacara kepercayaan yaitu guna menyembah dewa Zeus. Pada awal permulaan abad ke-20, senam telah menjadi rencana pendidikan di sekolah-sekolah Amerika. Hal ini berkat usaha dari Dr.J.F.Williams, Dr.Dubly sorgen dan Thomas D.Wood.

DISPORA (2004:3), menjelaskan : “dalam olahraga senam ada beberapa jenis senam yang diorganisir oleh FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) yang dibagi menjadi 6 (enam) kelompok yaitu : 1. Senam Artistik, 2. Senam Ritmik Sportif, 3. Senam Akrobatik, 4. Senam Aerobik Sport, 5. Senam Trampolin, 6. Senam Umum”.

Semua jenis senam yang diorganisir oleh FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) senam artistik merupakan jenis senam yang paling sering dipertandingkan pada kejuaraan-kejuaraan senam.

PERSANI Kota Medan merupakan suatu organisasi senam di Kota Medan yang beralamat di Jalan Stadion No. 22 Medan. Kejuaraan yang sudah diikuti oleh PERSANI Kota Medan ini adalah Kejuaraan Daerah Senam Sumatera Utara, Kejuaraan Nasional Senam, Pra PON dan juga PON. Berbicara tentang prestasi

telah banyak prestasi yang diperoleh pesenam PERSANI dimana pada tahun ini berhasil mengirimkan atletnya untuk berlaga di PON Riau 2012.

Proposal penelitian ini membahas tentang senam artistik terutama pada bentuk gerakan dasar yaitu *handstand*. Dari hasil pengamatan pada pesenam senam putri junior PERSANI Kota Medan yang berlatih di Gedung Senam Prof. Drs. Jepta Hutabarat, penulis melihat pelaksanaan gerakan *handstand* yang merupakan suatu gerakan dasar untuk menuju gerakan lainnya yang lebih kompleks, ada terjadi kesalahan atau kelemahan yang dialami oleh pesenam. Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi yang dilakukan pada tanggal 26 juni 2012, terdapat beberapa kesalahan pada saat melakukan *handstand*, terutama pada saat menjaga keseimbangan ketika posisi tubuh. Sering kali pesenam kehilangan keseimbangan, posisi tubuh miring tidak lurus, gerakan *handstand* tidak dapat bertahan, lama dan bahkan hingga terjatuh. Hal ini sesuai dengan pendapat Rosy

Rosy (2012) yang mengatakan beberapa kesalahan dalam melakukan *handstand* antara lain pinggang terlalu melenting, kepala kurang menengadah, siku-siku bengkok, penempatan tangan dilantai kurang atau terlalu lebar, arah jari tangan tidak kedepan dan jari tangan terlalu rapat, ayunan kaki keatas kurang baik (terlalu atau kurang kedepan dan lutut diobengkokkan), pada saat melemparkan kaki keatas bahu mundur kebelakang dan kepala kurang menengadah, menegangkan otot leher, bahu atau pinggang, sehingga menghambat gerakan, kurang usaha mempertahankan sikap, *handstand* untuk beberapa saat, sehingga cepat roboh.

Pendekatan dan hasil wawancara pada tanggal 26 juni 2012 dengan pelatih senam bapak Pondang dan bapak Safrizal ,mengatakan bahwa, “kurang sempurnanya gerakan *handstand* pada anak-anak ini disebabkan mereka masih baru berlatih sehingga masih terdapat beberapa kesalahan dimana perlu diberikan latihan fisik ditambah bentuk latihan teknik khusus yang mendekati ke arah gerakan *handstand* itu sendiri.”

Peneliti melakukan observasi, pengamatan dan wawancara dengan pelatih, penulis selanjutnya melakukan tes pendahuluan untuk mengetahui kemampuan *handstand* pesenam putri junior. Berdasarkan hasil yang tes pendahuluan yang dinilai oleh beberapa orang juri, pelatih merasa kemampuan pesenam putrinya masih rendah. Berikut merupakan hasil dari tes pendahuluan *handstand* pesenam putri tingkat junior yang diambil di persani Medan pada tanggal 26 juni tahun 2012.

Tabel 1 : Data Hasil Tes Pendahuluan *Handstand* Pesenam Putri Tingkat Junior

No	Nama Pesenam	Penilaian <i>Handstand</i>	Kategori Umur
1	Wulandari	5,00	14 tahun
2	Angel	5,00	14 tahun
3	Debora	4,00	14 tahun
4	Rina	4,00	14 tahun
5	Rini	4,00	14 tahun
6	Erika	4,00	14 tahun
7	Putri	4,00	14 tahun
8	Anjani	4,00	14 tahun
9	Yessi	4,00	14 tahun
10	Evi	4,00	14 tahun

Berdasarkan fakta diatas serta komentar langsung oleh pelatih, perlu diupayakan langkah strategis untuk memecahkan masalah yang ada pada pesenam putri tingkat junior Persani Medan tersebut secara ilmiah, khususnya dalam bentuk latihan yang berupa latihan teknik. Karena pada dasarnya untuk membuat

suatu gerakan itu baik yang dilakukan adalah pengulangan dari gerakan itu sendiri. Disini peneliti mencoba membedakan dua bentuk latihan teknik yaitu latihan *handstand* ke dinding dengan latihan *handstand* dengan dibantu oleh teman. Berdasarkan penjelasan diatas isi utama dalam penelitian ini adalah perbedaan pengaruh latihan *handstand* ke dinding dengan latihan *handstand* dipegang teman terhadap kemampuan *handstand* pada pesenam putri junior PERSANI Medan tahun 2012.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat dibuat suatu gambaran permasalahan yang akan dihadapi, agar permasalahan tidak terlalu jauh maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut : Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan hasil *handstand* Apakah dengan latihan *handstand* kedinding dapat meningkatkan hasil *handstand* Apakah dengan latihan *handstand* dengan dipegang teman dapat meningkatkan hasil *handstand* Apakah kedua latihan tersebut dapat meningkatkan hasil *handstand*

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari salah penafsiran dan sekaligus membuat sasaran pembahasan menjadi lebih terfokus, maka perlu dibuat pembatasan masalah yaitu:

Perbedaan pengaruh latihan *handstand* ke dinding dengan latihan *handstand* dipegang teman terhadap kemampuan *handstand* pada pesenam putri junior PERSANI Medan tahun 2012.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *Handstand* ke dinding terhadap kemampuan *handstand* pada pesenam putri junior PERSANI Medan tahun 2012?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *Handstand* dengan dipegang teman terhadap kemampuan *handstand* pada pesenam putri junior PERSANI Medan tahun 2012?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *Handstand* ke dinding dengan latihan *Handstand* dipegang teman terhadap kemampuan *handstand* pada pesenam putri junior PERSANI Medan tahun 2012?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah menemukan penjelasan permasalahan yang dikemukakan diatas adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Handstand* ke dinding terhadap kemampuan *handstand* pada pesenam putri junior PERSANI Medan tahun 2012.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Handstand* dengan dipegang teman terhadap kemampuan *handstand* pada pesenam putri junior PERSANI Medan tahun 2012.
3. Untuk mengetahui mana yang lebih besar pengaruhnya latihan *Handstand* ke dinding dengan latihan *Handstand* dengan dipegang teman terhadap

kemampuan *handstand* pada pesenam putri junior PERSANI Medan tahun 2012.

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, maka diharapkan akan bermanfaat :

1. Menjadi bahan informasi dan menambah khasanah dan pengetahuan bagi peneliti dalam mengembangkan ilmu kepelatihan yang diperoleh selama perkuliahan
2. Bagi guru pendidikan jasmani, sebagai sumbangan alternatif pilihan untuk mengajarkan teknik gerak yang diperlukan dalam gerakan senam lantai untuk meningkatkan hasil *handstand* yang diperlukan dalam gerakan senam lantai. Dimana senam lantai juga merupakan dari materi ajar pendidikan jasmani sekolah.
3. Para pelatih senam artistik PERSANI Kota Medan khususnya nomor senam lantai, sebagai sumbangan pengetahuan tentang metode pelatihan suatu gerakan dalam senam lantai dimana untuk meningkatkan hasil *handstand*.