

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga senam di Indonesia mewarisi sejarah dan tradisi yang cukup panjang dalam perkembangannya. Diawali dari perkembangan yang didorong oleh militer di masa-masa pendudukan Belanda dan Jepang, senam pernah identik dengan olahraga militer di masa-masa awal kemerdekaan dengan dominasi pelatih yang juga datang dari latar belakang kemiliteran yang kuat.

Menurut buku Petunjuk Lengkap *GIMNASTICS* Newton C Loken & Robert J Willoughby *Gymnastics*, melibatkan beberapa jenis keterampilan yang paling mendasar, juga mencakup keterampilan – keterampilan yang telah ada. Permulaannya tidak begitu jelas, tetapi dapat diperkirakan tahun 2600 S.M, ketika bangsa Cina mengembangkan latihan – latihan yang menyerupai seperti *GIMNASTICS*. Namun perkembangan *GIMNASTIC* yang sesungguhnya mulai pada sejarah Romawi dan Yunani kuno.

Bangsa Yunani yang pertama kali menekankan gimnastik, sebagai bukti kata gimnastik itu sendiri berasal dari kata Yunani kuno yaitu *GYMNOS* yang artinya telanjang. Dan semakin berkembangnya maka 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 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 control tubuh. Sedikit demi sedikit senam terus berkembang sampai pada abad ke 18, dan oleh seorang bangsawan Jerman bernama Friederich Ludwig Jahn mengembangkan olahraga tersebut dan kemudian yang disebut – sebut sebagai Bapak Senam. Untuk itu perlu pula mengupas beberapa pengertian dan istilah yang dipakai dalam senam, mengingat banyak sekali yang salah pengertian yang berkembang selama ini. Dan terakhir perlu pula dijelaskan beberapa ciri fisik yang diperlukan dalam senam, serta upaya mengembangkan komponen-komponen kualitas fisik tersebut dalam praktik pelatihan dan pembelajaran.

Berdasarkan cabang olahraga senam ada beberapa jenis senam yang diorganisir oleh FIG (*Federation international 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.

Cabang Olahraga Senam khususnya Senam Artistik memiliki banyak gerakan rangkaian pada nomor senam lantai seperti, *Roll* ke depan gulung, *Roll* ke belakang lurus, *Stutz* salto depan gulung, salto depan lurus, salto belakang gulung, salto belakang lurus ,salto belakang skrup, *handspring*, *flick – flack* dan lain sebagainya.

Senam artistik terdapat gerakan yang dapat dilakukan secara berkesinambungan seperti *Stutz back extention*. *Stutz Back Extention* adalah gerakan dari sikap duduk telunjur di matras dengan kedua kaki rapat atau dari sikap telentang mengangkat sekaligus kedua kaki ke belakang. Pada saat yang sama kedua tangan yang bertumpu di matras di sisi telinga menolak badan ke atas,

sikap akhir adalah berdiri di atas tangan (*handstand*).

Salah satu tempat pembinaan atlet senam adalah PERSANI atau disebut juga Persatuan Senam Seluruh Indonesia yang dibawah naungan pengcab Koni Medan yang berada di Jl. Stadion Teladan medan. PERSANI yang dibawah naungan pengcab Koni Medan ini dilatih oleh Bapak Safrizal dimana beliau sudah berpengalaman di bidang senam karena beliau dulu seorang atlet senam Nasional. Adapun latihan yang dilakukan di klub ini adalah 6X seminggu (senin s/d sabtu).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti pada pesenam Persani (Persatuan Senam Seluruh Indonesia) medan, pada saat itu pesenam sedang berlatih di gedung Prof. Drs. Jepta Hutabarat, peneliti menemukan masalah yaitu masih banyak pesenam yang belum sempurna melakukan gerakan *Stutz Back Extention* yang baik. Ini terlihat pada saat pesenam melakukan gerakan *Stutz back extention*, pada saat melaksanakannya banyak terjadi kesalahan terutama pada saat posisi kedua tangan mengangkat tubuh, dimana tidak ada nya tenaga otot tangan untuk menaikan tubuh ke atas, bahkan ada juga beberapa pesenam yang tidak bisa sama sekali mengangkat tubuhnya.

Menurut keterangan pelatih hal itu di karenakan gerakan *Stutz Back Extention* memang tidak pernah di ulang-ulang, karena gerakan *Stutz Back Extention* merupakan gerakan yang jarang dilakukan pada saat melakukan gerakan rangkaian pada senam lantai atau pada saat pertandingan. Jadi butuh latihan yang khusus untuk melatih teknik dasar *Stutz Back Extention* dengan cara menguatkan otot lengan, menguatkan otot punggung dan melentukan otot punggung.

Berdasarkan dari latar belakang masalah diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian di tempat tersebut dan mencoba melakukan observasi

tentang bentuk latihan apa yang relevan dan memungkinkan untuk bisa mempengaruhi hasil gerakan *Stutz Back Extention* pada senam lantai dengan memberikan perlakuan dalam suatu metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan hasil gerakan *Stutz Back Extention*. Setelah peneliti bertanya dan mewawancarai pelatih, ternyata bentuk latihan yang sesuai untuk menunjang gerakan *stuz* adalah latihan Gerobak Dorong dan *Back Up*. Kedua latihan tersebut sangat berpengaruh pada hasil gerakan *Stutz Back Extention*, yang dimana latihan tersebut dapat memberikan efek samping yang sangat bagus dalam melakukan gerakan *Stutz back extention*. Adapun fungsi latihan tersebut adalah untuk menguatkan otot lengan dan menguatkan otot punggung, Peneliti juga menganggap latihan tersebut relevan dan bisa mempengaruhi hasil gerakan *Stutz Back Extention* pada pesenam Pengcab PERSANI Kota Medan. Maka untuk itu penulis berencana melakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Gerakan *Stutz Back Extention* Melalui Variasi Latihan Berpasangan Pada Pesenam Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2013”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat di identifikasikan beberapa masalah sebagai berikut : Faktor – faktor apa saja yang meningkatkan kemampuan hasil *Stutz Back Extention* pesenam ? Apakah faktor Variasi Latihan Berpasangan dapat meningkatkan dalam melakukan gerakan *Stutz Back Extention* ? Bentuk latihan seperti apakah yang dapat meningkatkan hasil gerakan *Stutz Back Extention*? Apakah dengan menggunakan Variasi Latihan Berpasangan dapat meningkatkan hasil *Stutz Back*

Extention pesenam? Seberapa besarkah peningkatan yang diberikan Variasi Latihan Berpasangan terhadap peningkatan hasil gerakan *Stutz Back Extention* ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah bahwa masalah teridentifikasi cukup luas, maka perlu ditentukan pembatasan masalah. Dalam hal ini penulis membahas pada hal yang pokok – pokok saja guna mempertegas sasaran yang akan dicapai yaitu : Untuk mengetahui apakah dengan menggunakan Variasi Latihan Berpasangan dapat meningkatkan hasil *Stutz Back Extention* Pesenam Pengcab Persani Kota Medan tahun 2013.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut yaitu : “ Apakah Dengan Menggunakan Variasi Latihan Berpasangan dapat meningkatkan hasil *Stutz Back Extention* Pada Pesenam Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2013” ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dalam permasalahan yang dikemukakan diatas yaitu : Untuk meningkatkan hasil *Stutz Back Extention* Melalui Variasi Latihan Berpasangan Pada Pesenam Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2013 ?

F. Manfaat Penelitian

Bila penelitian yang dilakukan ternyata menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dengan menggunakan variasi latihan berpasangan dapat

meningkatkan hasil *Stutz Back Extention* pesenam Pengcab Persani Kota Medan tahun 2013, maka penelitian ini bermanfaat bagi :

1. Menjadi bahan informasi dan menambah khasanah dan pengetahuan bagi peneliti dalam mengembangkan ilmu kepelatihan yang telah diperoleh selama perkuliahan
2. Bagi pelatih senam, sebagai sumbangan alternatif pilihan latihan untuk meningkatkan hasil *Stutz Back Extention* pesenam
3. Sebagai bahan masukan untuk meneliti dalam menyusun karya ilmiah bagi mahasiswa lain dengan bentuk latihan yang berbeda yang juga dapat meningkat.