

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam senam artistik terdapat gerakan yang dapat dilakukan secara berkesinambungan seperti salto. Salto depan gulung merupakan, suatu gerakan dimana pesenam melakukan putaran di udara ke arah depan dengan putaran minimal 360° . Pelaksanaan salto depan gulung yang terdiri dari beberapa rangkaian gerak. Salto depan gulung adalah, melompat dengan dua kaki, tangan digerakkan memeluk lutut setelah lutut melekat kedada. Berikutnya tangan menciptakan dorongan kebawah. Setelah tba saat mendarat dengan posisi berdiri diatas matras.

Pelaksanaan salto depan gulung biasanya diawali dengan lari awalan, yang dapat dilakukan mulai tiga langkah, lima langkah, kemudian menolak kedua kaki ke atas. Segera setelah ke dua kaki meninggalkan lantai, kedua lengan diayun dari atas ke bawah untuk menciptakan momentum berputar (circular) yang dibantu dengan meninggikan pinggul dan menempatkan dagu ke dada sekaligus badan berputar ke depan. Selanjutnya saat diudara kaki ditekuk ke dada kepala menunduk sehingga ketika posisi badan terbalik badan sudah dalam keadaan membulat dan kaki dekat dengan dada dengan cara tangan menarik kedua lutut.

Ketika putaran berlanjut badan hampir menyelesaikan putarannya, kaki segera dibuka dan dijulurkan ke lantai dengan cepat untuk mendarat sebelum

badan jatuh ke lantai. Usahakan mendarat dengan posisi kaki ditekuk sedikit dan kedua lengan diangkat ke depan atas.

Banyak terjadi kesalahan terutama pada saat mendarat dimana kaki melangkah, terduduk, bahkan ada yang terbanting pada saat melakukan salto depan gulung tersebut.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti pada pesenam junior Persani Medan, pada saat itu pesenam sedang berlatih di gedung Prof. Drs. Jepta Hutabarat, masih banyak pesenam yang belum dapat melakukan gerakan salto depan gulung yang baik. Ini terlihat pada saat pesenam melakukan gerakan salto depan gulung di nomor senam lantai pada saat melaksanakannya salto depan gulung yang terdiri dari beberapa rangkaian gerak banyak terjadi kesalahan terutama pada saat mendarat dimana kaki melangkah, terduduk, bahkan ada juga yang terbanting pada saat melakukan salto depan gulung tersebut.

Dari hasil wawancara dengan pelatih sekaligus atlit bernama Rinaldy dan juga pengamatan langsung ke lapangan. Pelatih senam tersebut mengatakan bahwa, kurangnya tekanan dari kaki penyebab daya tolak berkurang sehingga menyebabkan putaran di udara menjadi lambat sehingga pendaratan tidak sempurna.

Berdasarkan fakta yang diperoleh peneliti pada saat melakukan pengamatan ini, peneliti tertarik untuk membuat suatu penelitian untuk dapat membantu memecahkan masalah yang terdapat pada pesenam junior Persani Medan 2012. Maka dari itu perlu diupayakan langkah – langkah strategis untuk

memecahkan masalah tersebut secara ilmiah, khususnya dalam bentuk latihan untuk meningkatkan hasil salto depan gulung pesenam.

Dengan demikian peneliti menggunakan media kolam busa untuk melatih para pesenam agar dapat meningkatkan hasil salto depan gulung para pesenam junior Persani Medan tahun 2012 yang tadinya banyak terjadi kesalahan menjadi lebih baik.

Kolam busa adalah sebuah media latihan dengan ukuran 4 x 15 meter, Dengan kedalaman sekitar 6 Meter yang isinya potongan – potongan busa dengan berbagai ukuran dan bentuk yang berguna sebagai tempat latihan salto depan, salto belakang dan lainnya untuk para pesenam untuk menghindari cedera pada saat latihan.

B. Pembatasan Masalah

Karena masalah teridentifikasi cukup luas, maka perlu ditentukan masalah. Dalam hal ini penulis membahas pada hak yang pokok – pokok saja guna mempertegas sasaran yang akan dicapai yaitu : Untuk mengetahui apakah dengan menggunakan media Kolam Busa dapat meningkatkan hasil salto depan gulung pesenam junior Persani Medan tahun 2012.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut yaitu : Apakah ada pengaruh signifikan dengan latihan

menggunakan media Kolam Busa terhadap hasil peningkatan salto depan gulung pesenam junior Persani tahun 2012 ?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dalam permasalahan yang dikemukakan diatas yaitu : Untuk mengetahui apakah latihan dengan menggunakan media kolam busa dapat meningkatkan hasil salto depan gulung pesenam junior Persani tahun 2012 ?

E. Manfaat Penelitian

Bila penelitian yang dilakukan ternyata menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dalam latihan menggunakan media kolam busa terhadap hasil salto depan gulung pesenam junior Persani Medan tahun 2012, 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 salto depan gulung pesenam
3. Sebagai bahan masukan untuk meneliti dalam menyusun karya ilmiah bagi mahasiswa lain dengan bentuk latihan yang berbeda yang juga dapat meningkatkan hasil salto depan gulung pesenam.