

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Senam 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 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.

Akan tetapi jenis yang akan dibahas penelitian dalam proposal ini adalah senam artistik. Nomor senam yang dipertandingkan dalam senam artistik ini meliputi (Hidayat:66) : senam lantai (*Floor Exercise*), palang sejajar (*Paralel Bar*), meja lompat (*Horse Vault*), kuda-kuda pelana (*Famel Horse*), gelang-gelang (*Rings*), dan palang tunggal (*Horizontal Bar*) untuk pesenam putra, sedangkan balok keseimbangan (*Balance Beam*), meja lompat (*Horse Vault*), palang bertingkat (*Univent Bar*) dan senam lantai (*Floor Exercise*) untuk pesenam putri.

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, Stut, roll depan, roll belakang, sikap*

seimbang, push up, sit up, banyak menggunakan lengan beserta otot-otot yang terdapat pada lengan untuk melakukan gerakan tersebut Begitu juga pada saat melakukan gerakan berayun pada palang sejajar, palang tunggal, dan gelang-gelang, pesenam harus memiliki kekuatan otot lengan yang baik untuk dapat menahan tubuhnya pada saat berayun agar tidak terjatuh. Begitu juga gerakan rangkaian senam putri pada nomor senam lantai (floor exercise), palang bertingkat (univent bar), meja lompat (horse vault), balok keseimbangan (balance beam) pada saat melakukan gerakan *handspring* pada nomor meja lompat kekuatan otot lengan sangat mutlak dibutuhkan agar dapat melakukan tolakan pada saat tangan menyentuh meja lompat.

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

Tabel 1 : Daftar Nama Atlet Pengcab Persani Putri Junior Stadion
Teladan Medan. (06 April 2011).

Populasi :

No	Nama Atlet	Tgl/Bulan/ Tahun Lahir	Umur	Lama Latihan	Prestasi
1.	Intan Sugiarti	03 Maret 1997	15 Thn	8 Tahun	POPNAS
2.	Vega Pratama	25 Mei 1996	16 Thn	6 Tahun	O2SN
3.	Ade Rahmayursa	17 Juni 1996	16 Thn	3 Tahun	POPNAS

4.	Dedek Putri	20 Jan 2003	9 Thn	6 Tahun	O2SN
5.	Ariska Wulandari	14 Maret 2003	9 Thn	3 Tahun	PORKOT
6.	Debora Intas	02 April 1999	13 Thn	3 Tahun	O2SN
7.	Dewi Syafitri	28 Mei 1999	13 Thn	3 Tahun	O2SN
8.	Putri Adela	05 Maret 1999	13 Thn	3 Tahun	O2SN
9.	Apri	10 April 1999	13 Thn	3 Tahun	O2SN
10.	Ania Pulungan	13 Feb 1997	15 Thn	4 Tahun	O2SN

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti pada atlet senam putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan. Pada saat itu atlet sedang mengikuti event PORKOT Medan 2009 pada tanggal 18 s.d 20 Agustus 2009 digedung Prof. Drs. Jepta Hutabarat, masih banyak atlet yang belum memiliki kekuatan otot lengan yang baik. ini terlihat pada saat atlet melakukan gerakan *handstand* dipalang sejajar yang lengan masih bengkok dan posisi tubuh yang goyang, dan juga pada saat melakukan gerakan pada *Stut* juga nampak tidak indah.

Dari hasil observasi pada tanggal 06 April 2011 adanya pendekatan dengan pelatih senam bersertifikat nasional bernama Safrizal, peneliti dan pelatih melihat adanya masalah pada kekuatan otot lengan atau kurangnya kekuatan otot lengan untuk mencapai gerakan *Stut*, maka dari itu dari hasil observasi peneliti melihat masih ada kekurangan otot lengan pada atlet senam putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan.

Keterangan : Tes yang dilakukan adalah tes Hand Dynamometer yang setiap Orang diberi kesempatan masing-masing dua kali percobaan dan kategori berdasarkan norma dari buku Sistem Monitoring Evaluasi Dan Pelaporan (SMEP 1999)

Tabel 2: Norma Hand Dynamometer (Sistem Monitoring Evaluasi Dan Pelaporan 1999 :34).

NORMA	Kategori
>45	Sempurna

36-44	Baik Sekali
27-35	Baik
18-26	Cukup
09-17	Kurang

Setelah peneliti melakukan tes Kekuatan Otot lengan atlet putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan tersebut, ternyata tidak satupun yang berkategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 3 : Data Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan Atlet Putri Tingkat Junior Persani Kota Medan tanggal 6 September 2011 Melalui Test Hand Dynamometer (Push Dynamometer).

No	Nama	Tgl/Bulan/ Tahun Lahir	Usia (Tahun)	Hasil Tes (cm)	Kategori
1	Intan Sugiarti	03 Maret 1997	15	25	Cukup
2	Vega Pratama	25 Mei 1996	16	17	Kurang
3	Ade Rahmayursah	17 Juni 1996	16	16	Kurang
4	Dedek Putri	20 Jan 2003	9	15	Kurang
5	Ariska Wulandari	14 Maret 2003	9	14	Kurang
6	Debora Intan	02 April 1999	13	24	Cukup
7	Dewi Syahfitri	28 Mei 1999	13	14	Kurang
8	Putri Adela	05 Maret 1999	13	24	Cukup
9	Apri	10 April 1999	13	14	Kurang
10	Ania Pulungan	13 Feb 1997	15	13	Kurang

Dari data hasil tes kekuatan otot lengan atlet senam putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2012 yang dilakukan pelatih pada setiap 3 bulan sekali, atlet masih berada di kategori Cukup dan Kurang dapat membantu memecahkan masalah yang dialami atlet.

Dari pengamatan peneliti, sarana dan prasarana latihan Pengcab Persani Kota 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 untuk atlet putra), dan arena senam lantai, palang bertingkat, balok keseimbangan, meja lompat (peralatan untuk atlet putri). Dilihat dari sarana dan prasarana latihan sudah sangat mendukung untuk meningkatkan prestasi atlet senam yang berlatih di Pengcab Persani Kota Medan.

Berdasarkan Fakta yang diperoleh peneliti pada saat melakukan pengamatan ini, peneliti tertarik untuk membuat suatu peneliti agar dapat membantu memecahkan masalah yang dialami atlet senam putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan tahun 2012 yang mengarah kepada kekuatan otot lengannya.maka dari itu perlu diupayakan langkah-langkah strategis untuk memecahkan masalah tersebut secara ilmiah, khususnya dalam bentuk latihan meningkatkan kekuatan otot lengan.ada beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan seperti ; *pull-up*, naik turun tangga, *handstand push –up*, *caterpillar push-up*, *DIP* diatas bangku dan *Paralel Bar Dip*. Akan tetapi dalam proposal ini peneliti memilih bentuk latihan *DIP* diatas Bangku dan *Paralel Bar Dip* sebagai bentuk latihan yang dianjurkan untuk melatih kekuatan otot lengan.

Dari penjelasan diatas utama dalam penelitian ini adalah latihan *DIP* diatas Bangku dengan latihan *Paralel Bar Dip* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan atlet senam putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan tahun 2012.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan pada latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut : Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kekuatan otot lengan atlet senam putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan? Apakah kondisi fisik dapat meningkatkan kekuatan otot lengan atlet senam putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan? Apakah latihan *DIP* diatas Bangku dapat meningkatkan otot lengan atlet senam putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan? Apakah latihan *Paralel Bar Dip* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan atlet senam putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan? Apakah kedua bentuk latihan tersebut dapat meningkatkan kekuatan otot lengan atlet senam putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan? Manakah dari kedua latihan tersebut yang lebih baik meningkatkan kekuatan otot lengan atlet senam putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan? Apakah latihan *DIP* diatas bangku dapat meningkatkan hasil kekuatan otot lengan senam putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan? Apakah latihan *Paralel Bar Dip* dapat meningkatkan hasil kekuatan otot lengan senam putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan? Apakah kedua bentuk latihan tersebut dapat meningkatkan hasil kekuatan otot lengan senam putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan? Bagaimana cara meningkatkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil *DIP* diatas bangku senam putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan? Bila seandainya dapat latihan *DIP* diatas bangku manakah yang lebih besar berpengaruh kepada kekuatan otot lengan senam putri tingkat junior Pengcab Persani

Kota Medan? Latihan manakah yang sesuai dalam meningkatkan kekuatan otot lengan senam putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti menentukan masalah yang akan peneliti teliti untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai, yaitu untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan *DIP* diatas Bangku dan Latihan *Paralel Bar Dip* terhadap peningkatkan Kekutan Otot Lengan pada Hasil Gerakan Stut Atlet persani Putri Junior Tahun 2012.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *DIP* diatas Bangku terhadap kekuatan otot lengan atlet senam putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan tahun 2012?
2. Apakah ada pengaruh latihan *Paralel Bar Dip* terhadap kekuatan otot lengan atlet senam putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan tahun 2012?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *DIP* diatas bangku dengan Latihan *Paralel Bar Dip* terhadap kekuatan otot lengan atlet senam putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan tahun 2012?
4. Apakah ada pengaruh latihan *DIP* diatas Bangku terhadap Hasil gerakan *Stut* atlet senam putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan tahun 2012?
5. Apakah ada pengaruh latihan *Paralel Bar Dip* terhadap Hasil gerakan *Stut* atlet senam putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan tahun 2012?

6. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *DIP* diatas bangku dengan *Latihan Paralel Bar Dip* terhadap Hasil gerakan *Stut* atlet senam putri tingkat junior Pengcab Persani kota Medan tahun 2012?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui Apakah ada pengaruh latihan *DIP* diatas Bangku terhadap kekuatan otot lengan atlet senam putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan tahun 2012.
2. Untuk mengetahui Apakah ada pengaruh latihan *Paralel Bar Dip* terhadap kekuatan otot lengan atlet senam putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan tahun 2012.
3. Untuk mengetahui Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *DIP* diatas Bangku dengan *Latihan Paralel Bar Dip* terhadap kekuatan otot lengan atlet senam putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan tahun 2012.
4. Untuk mengetahui Apakah ada pengaruh latihan *DIP* diatas Bangku terhadap Hasil gerakan *Stut* atlet senam putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan tahun 2012.
5. Untuk mengetahui Apakah ada pengaruh *Paralel Bar Dip* terhadap Hasil gerakan *Stut* atlet senam putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan tahun 2012.
6. Untuk mengetahui Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *DIP* diatas bangku dengan *Latihan Paralel Bar Dip* terhadap Hasil gerakan *Stut* atlet senam putri tingkat junior Pengcab Persani kota Medan tahun 2012.

F. Manfaat Penelitian

Bila penelitian yang dilakukan ternyata menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara bentuk latihan *DIP* diatas Bangku dan *Latihan Paralel Bar Dip* terhadap

kekuatan otot lengan pada Hasil Gerakan *Stut* atlet senam putri tingkat junior Pengcab Persani Kota Medan tahun 2012, maka penelitian ini bermanfaat bagi :

1. Menjadi bahan informasi dan menambah khasanah dan pengetahuan bagi penelitian dalam mengembangkan ilmu kepelatihan yang telah diperoleh selama perkuliahan.
2. Bagi pelatih senam, sebagai sumbangan alternatif pilihan melatih bentuk latihan *DIP* diatas bangku dan latihan *Paralel Bar Dip* terhadap peningkatan kekeuatan otot lengan pada Hasil Gerakan *Stut* atlet Pengcab Persani Kota Medan senam.
3. Sebagai bahan masukan untuk meneliti dalam menyusun karya ilmiah bagi mahasiswa lain dengan bentuk latihan yang berbeda yang berbeda yang juga dapat meningkatkan kekuatan otot lengan atlet senam.