

BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam dunia olahraga, senam merupakan cabang olahraga yang paling banyak menggunakan unsur-unsur gerak. Senam sendiri merupakan aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan cabang olahraga lainnya. Berbeda dengan cabang olahraga lain pada umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada objek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu serta koordinasi dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti : kekuatan, kecepatan, keseimbangan, dan kelentukan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik. Dalam senam artistik terdapat gerakan yang dapat dilakukan secara berkesinambungan seperti *Flick Flack*. *Flick Flack* adalah suatu bentuk gerakan yang diawali dari sikap berdiri, dengan tolakan ke dua kaki dan melemparkan ke dua tangan ke belakang, hingga mendarat di lantai dan bertumpu, di ikuti sikap badan membusur dan lemparan ke dua kaki ke belakang, hingga berdiri tegak kembali.

Salah satu tempat pembinaan atlet senam adalah Persani yang dibawah naungan PENGKAB KONI Medan yang berada di Jln. Stadion Teladan Medan.

Persani yang dibawah naungan PENGKAB 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 3 × seminggu (Senin, Kamis, dan Sabtu).

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 17 maret 2013 di Gedung Prof. Drs. Jepta Hutabarat, peneliti menemukan masalah yaitu masih banyak pesenam yang belum sempurna melakukan gerakan *Flick Flack* yang baik. Hal ini terlihat pada saat pesenam melakukan gerakan *Flick Flack* di nomor senam lantai pada saat melaksanakannya *Flick Flack* yang terdiri dari beberapa rangkaian gerak banyak terjadi kesalahan terutama pada saat punggung kurang kayang, tidak ada loncatan ke belakang, bahkan ada juga beberapa pesenam yang tidak bisa sama sekali membusurkan tubuhnya.

Tabel 1. Tes Pendahuluan Kemampuan Gerakan *Flick Flack* Pada Club Persani Medan Tanggal 17 maret 2013

No	Nama	Umur	Tempat/Tgl. Lahir	Lama Latihan	Hasil Tes
1.	Alif	11 Tahun	Medan, 22-08-2001	2 Tahun	6,5
2.	Khevin H.	8 Tahun	Medan, 01-12-2004	2 Tahun	7,2
3.	Patrick W.	7 Tahun	Medan, 13-01-2006	1 Tahun	6,6
4.	Nicholas	7 Tahun	Medan, 22-07-2006	2 Tahun	6,4
5.	Desmon	7 Tahun	Medan, 31-12-2006	1 Tahun	6,2
6.	Putra	10 Tahun	Medan, 31-11-2002	1 Tahun	7,4

Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Ketercapaian Pre-Test Gerakan *Flick Flack*

No	Hasil Tes	Jumlah Atlet	Persentase	Keterangan
1	< 70%	4	67%	Belum Memenuhi Target
2	≥ 70%	2	33%	Sudah Memenuhi Target

Tabel 3. Norma Penilaian Keterampilan *Flick Flack* Oleh International Gymnastics Federation (FIG) Code Of Points Edisi Tahun 1989

Nilai	Kategori
10.00	Nilai Maksimal
0,10	Kesalahan Kecil
0,20	Kesalahan Menengah
0,40	Kesalahan Besar
0,50	Jatuh

Berangkat 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 geraka *Flick Flack* pada senam lantai dengan memberikan perlakuan dalam suatu metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan hasil gerakan *Flick Flack*. Setelah peneliti mencari beberapa bentuk latihan fisik, peneliti tertarik dengan bentuk latihan yaitu latihan kayang dan *Back Up*. Adapun Peneliti menganggap latihan tersebut relevan dan bisa mempengaruhi hasil gerakan *Flick Flack* Pesenam Putra Tingkat *Junior* pada *Club Super Kids* Persani Medan. Maka untuk itu penulis berencana melakukan penelitian dengan judul **“Upaya Meningkatkan Gerakan *Flick Flack* Melalui Latihan Kayang Dan *Back Up* Pesenam Putra Tingkat *Junior* Pada *Club Super Kids* Persani Medan Tahun 2013”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut : Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kemampuan hasil *Flick Flack* pesenam? Apakah faktor fisik berpengaruh dalam melakukan *Flick Flack*? Bentuk latihan seperti apakah yang dapat mempengaruhi hasil gerakan *Flick Flack*? Apakah dengan menggunakan metode latihan fisik dapat meningkatkan hasil *Flick Flack* pesenam? Seberapa besarkah pengaruh yang diberikan metode latihan Fisik terhadap peningkatan hasil gerakan *Flick Flack*?

C. Pembatasan Masalah

Karena masalah teridentifikasi cukup luas, maka perlu ditentukan batasan masalah. Dalam hal ini penulis membahas pada hak yang pokok-pokok saja guna mempertegas sasaran yang akan dicapai yaitu : Untuk meningkatkan gerakan *Flick Flack* dengan menggunakan latihan kayang dan *Back Up* dapat menyempurnakan hasil *Flick Flack* pada Pesenam Putra Tingkat *Junior* Pada *Club Super Kids* Persani 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 : Bagaimanakah cara meningkatkan gerakan *Flick Flack* melalui latihan kayang dan *Back Up* pada Pesenam Putra Tingkat *Junior* Pada *Club Super Kids* Persani Medan Tahun 2013?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang penulis rumuskan, maka tujuan penelitian ini adalah. “Untuk meningkatkan gerakan *Flick Flack* melalui latihan kayang dan *Back-Up* pada Pesenam Putra Tingkat *Junior* Pada *Club Super Kids* Persani Medan Tahun 2013.”

F. Manfaat Penelitian

Bila penelitian yang dilakukan ternyata menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dalam menggunakan metode latihan fisik dapat meningkatkan hasil *Flick Flack* pesenam junior Persani 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 gerakan *Flick Flack* pesenam.
3. Sebagai bahan masukan untuk meneliti dalam menyusun karya ilmiah bagi mahasiswa lain dengan bentuk latihan yang berbeda yang juga dapat meningkat.