

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang. Menurut Hidayat, Imam (2009:20), “Kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang”. Hal ini bisa terjadi karena teknologi pembuatan bahan pakaian belum semaju sekarang, sehingga belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

Dalam bahasa Yunani sendiri, *gymnastics* diturunkan dari kata kerja *gymnazein*, yang artinya berlatih atau melatih diri. Latihan-latihan ini diperlukan bagi para pemuda Yunani Kuno (sekitar tahun 1000 SM hingga kira-kira tahun 476) untuk menjadi warga negara yang baik sesuai cita-cita negara serta untuk menjadikan penduduknya sebagai manusia harmonis. Para filosof seperti Socrates, Plato, dan Aristoteles telah mendukung program-program latihan fisik ini, yang dimaksudkan untuk meningkatkan keindahan dan kecantikan, kekuatan, serta efisiensi gerak. Dari zaman ini pulalah tanda-tanda berkembangnya senam medis, *massage* dan kebugaran dapat ditelusur ulang.

Pada jaman kekaisaran Romawi kegiatan-kegiatan sejenis dapat pula ditemukan. Pada waktu itu masyarakat amat mendukung kegiatan-kegiatan fisik untuk memudahkan latihan-latihan militer untuk kaum prianya. Sebagai hasilnya, para pemuda Romawi telah dikenal sebagai pemuda yang kuat, berani, serta pejuang tangguh.

Pada saat itu kata *gymnos* atau *gymnastics* mengandung arti yang demikian luas, tidak terbatas pada pengertian seperti yang dikenal dewasa ini. Kata tersebut menunjuk pada kegiatan-kegiatan olahraga seperti gulat, atletik, serta bertinju. Sejalan dengan berkembangnya jaman, kemudian arti yang dikandung kata *gymnastics* semakin menyempit dan disesuaikan dengan kebutuhannya.

Menurut Margono, Agus (2009: 19) mengemukakan bahwa senam adalah “Latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis”. Hidayat, Imam (2009:20) mendefinisikan senam sebagai “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”. Sedangkan Werner, Peter H (2014:10) mengatakan senam dapat diartikan “Sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh”.

Untuk lebih memudahkan penjenisan senam, alangkah baiknya kita ikuti pengelompokan senam yang dilakukan oleh FIG (*Federation Internationale de*

*Gymnastique*) yang di-Indonesiakan menjadi Federasi Senam Internasional. Menurut FIG, senam dibagi menjadi 6 kelompok, yaitu: 1) Senam artistik (*artistic gymnastics*), 2) senam ritmik sportif (*sportive rhythmic gymnastics*), 3) senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*), 4) senam aerobik sport (*sports aerobics*), 5) senam trampolin (*trampolinning*), 6) senam umum (*general gymnastics*).

Senam lantai merupakan aktifitas olahraga yang dilakukan secara individu. Untuk keamanan pada senam lantai maka aktifitas olahraga ini dilakukan di atas matras. Matras pada senam lantai berukuran 12 x 12 meter. Pada saat perlombaan pesenam melakukan gerakan rangkaian yang disusun secara dinamis dengan koreografi dan musik pada pesenam alat lantai putri. Waktu yang diberikan untuk melakukan rangkaian untuk pesenam putra selama 70 detik dan pesenam putri selama 90 detik dan diiringi musik pada pesenam putri. Semua rangkaian yang dilakukan oleh pesenam diatur dalam *Code of Points* nilai gerakannya. Menurut Hidayat, Imam (2009) dalam Mahendra, Agus (2011:12-13), mendefinisikan “Senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan di konstruk dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan, dan menambahkan nilai-nilai mental spiritual”. Dalam Mahendra, Agus (2011:13), “Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta control tubuh”.

Teknik dasar dalam senam lantai diantaranya adalah *roll* depan (*forward roll*), *roll* belakang (*backward roll*), *stutz*, loncat harimau (*dive roll*), *head spring*,

*head stand, handstand, meronda, round off, handspring*. Salah satu teknik yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah *back hand spring*.

Menurut Hanief, Yulingga Nanda (2016:194) “Salah satu gerakan yang ada dalam senam adalah gerak melenting ke belakang dengan tumpuan tangan (*flic-flac*). Gerakan ini dapat disebut sebagai *back handspring*. Gerakan *back handspring* menekankan pada kelentukan tolok dan kekuatan lengan”.

Pencapaian prestasi cabang olahraga senam juga ditentukan dari kemampuan seorang pembina atau pelatih dalam mengembangkan teknik mengajar dan menggunakan media alat bantu yang tersedia untuk menunjang keberhasilan dalam belajar suatu keterampilan gerak yang baru. Penggunaan media alat bantu membuat atlet tidak akan mudah merasa bosan. Salah satu manfaat menggunakan alat bantu adalah dapat menyampaikan materi yang diberikan dengan lebih mudah kepada atlet, juga akan membuat atlet semakin merasa tertarik dan menimbulkan rasa keingintahuan yang besar.

Berdasarkan pengamatan penulis bahwa, latihan yang dilaksanakan di Klub Anggota Persani Kota Tasikmalaya telah berjalan dengan baik. Dari latihan yang telah dilaksanakan belum menunjukkan hasil yang maksimal. Tidak semua anggota yang tergabung dalam Klub Persani Kota Tasikmalaya memiliki teknik *back handspring* yang baik, sehingga perlu ditingkatkan. Belum maksimalnya teknik teknik *back handspring* Klub Anggota Persani Kota Tasikmalaya perlu ditelusuri faktor penyebabnya baik dari pemain, pelatih, metode latihan dan sebagainya. Kesalahan umum yang sering dilakukan oleh atlet adalah pada saat melakukan gerakan *back handpring* posisi tubuh kurang melayang dan melenting.

Posisi kaki tidak lurus, diujung kaki tidak point. Kemudian pada bagian tangan pada saat menempel keatas posisinya lentuk tidak disertai dengan dorongan serta pandangan mata terkadang tidak melihat kearah matras.

Selama ini Klub Anggota Persani Kota Tasikmalaya hanya menggunakan metode lama atau metode konvensional dalam menjalankan latihan. Metode konvensional adalah metode yang hanya mengandalkan ceramah, interaksi tanya jawab, penugasan, dan diskusi. Pemain terkadang mengalami kesulitan dalam mempraktikan teknik *back handspring* sesuai dengan yang diinstruksikan pelatih, oleh karena pemain tidak mampu melihat secara penuh teknik gerakan *back handspring* yang benar seperti yang dicontohkan, baik melalui penjelasan secara *verbal* maupun unjuk kerja yang dicontohkan oleh pelatih. Seperti apa gerakan tubuh, tangan dan kaki, maupun koordinasi gerakan secara keseluruhan belum dapat dipahami oleh pemain, karena pemain hanya dapat melihat contoh atau peraga dari satu sisi yang dapat dilihatnya, sehingga secara lebih detailnya bagaimana proses gerak itu berlangsung, pemain belum dapat melihat dan menirukan.

Dalam melatih teknik dan keterampilan gerak *back handspring* pada atlet dalam jumlah peserta yang banyak, dibutuhkan suatu metode yang dapat mencakup keaktifan seluruh pemain dalam mengikuti latihan. Dalam jumlah yang banyak tersebut pemain harus aktif secara keseluruhan dalam menerima materi, terlebih materi tersebut adalah penguasaan keterampilan gerakan *back handspring*. Untuk itu seorang pelatih hendaknya dapat menerapkan model latihan yang mengaktifkan seluruh peran serta siswa.

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan dalam hal ini adalah metode latihan menggunakan alat bantu tali. Penerapan penambahan alat bantu yang tepat dalam proses latihan keterampilan *back handspring* juga akan memberikan peluang bagi pembina atau pelatih dalam memanfaatkan fasilitas yang tersedia secara maksimal sehingga tidak ada alasan bagi pembina atau pelatih karena terhambatnya proses latihan senam dan faktor kurang memadainya fasilitas senam yang tersedia.

Penggunaan alat bantu tali yang dimaksud adalah tali yang terbuat dari bahan yang tidak mudah putus. Tali tersebut kemudian di ikat pada pinggang atlet untuk kemudian melakukan kayang dan dilanjutkan gerakan kedua kaki berbalik ke belakang. Hal ini dimaksudkan agar gerakan *back handspring* dapat dilakukan dengan baik terutama membantu memudahkan atlet melenting kebelakang secara perlahan-lahan.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis ingin mengetahui seberapa besar pengaruh alat bantu tali terhadap penguasaan *back handspring* pada Klub Anggota Persani Kota Tasikmalaya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah sebagaimana diuraikan di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh alat bantu tali terhadap penguasaan *back handspring* pada Klub Anggota Persani Kota Tasikmalaya?”

### 1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesimpangsiuran arti istilah yang digunakan dalam judul penelitian ini, maka penulis mendefinisikan beberapa istilah tersebut sebagai berikut.

- a. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008: 849) adalah “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang”. Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah penguasaan Klub Anggota Persani Kota Tasikmalaya yang mengikuti kegiatan pembinaan cabang olahraga senam khususnya keterampilan *back handspring* yang timbul akibat latihan menggunakan alat bantu tali.
- b. Latihan adalah suatu kegiatan yang sudah dipelajari (sudah dapat melakukannya) yang dilakukan secara berulang-ulang. Menurut Harsono (2015:50), latihan adalah “Suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau kerjanya”. Latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih dengan menggunakan alat bantu tali terhadap penguasaan *back handspring* pada Klub Anggota Persani Kota Tasikmalaya, yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah bebannya.
- c. Alat bantu menurut kamus besar bahasa Indonesia (2008:152) adalah “Barang yang digunakan untuk memberikan pertolongan”. Yang dimaksud alat bantu dalam penelitian ini adalah tali yang direntangkan sebagai alat bantu dalam

melakukan *back handspring*.

- d. Senam lantai menurut Margono, Agus (2009:79) yaitu latihan senam yang dilakukan di atas matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau ke belakang.
- e. Back handspring menurut Hanief, Yulingga Nanda (2016:194) adalah gerak melenting ke belakang dengan tumpuan tangan (*flic-flac*).

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Sejalan dengan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan pengaruh latihan menggunakan alat terhadap penguasaan *back handspring* pada Klub Anggota Persani Kota Tasikmalaya.

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain. Begitu pula dalam melakukan penelitian ini, penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoretis maupun secara praktis.

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung dan mengembangkan teori yang sudah ada serta memperkaya khasanah ilmu keolahragan, khususnya teori kepelatihan atau teori latihan senam lantai khususnya teknik *back hand spring*.



Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan atau acuan bagi para guru, pelatih, dan pembina olahraga dalam hal menyusun dan melaksanakan program pelatihan dengan baik sesuai dengan karakteristik teknik dan gerakan *back hand spring*.