

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu olahraga yang kompleks dalam olah gerak tubuh adalah Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*). Senam merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang membutuhkan kekuatan, keseimbangan, kelentukan, dan keterampilan yang dilaksanakan dengan cara berirama (*art performance*). Senam mempunyai karakteristik gerak dan teknik tersendiri. Untuk itu harus dipelajari dan dilatih secara baik dan intensif.

Senam lahir dari Yunani Kuno tepatnya pada abad ke lima Sebelum Masehi. Semua latihan badan yang dilakukan bangsa Yunani termasuk adat istiadatnya dan untuk kesehatan termasuk senam. Sedikit demi sedikit senam terus berkembang sampai pada abad ke – 18, seorang bangsa Jerman bernama Friederich Ludwig John yang disebut - sebut sebagai Bapak Senam.

Senam merupakan suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi atau dirancang dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai – nilai mental 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 kontrol tubuh.

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 (Karo & Siregar, 2021).

Dalam olahraga senam ada beberapa jenis senam yang diorganisir oleh FIG (*Federation Internationale de Gimnastique*) 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 (Ginting, 2012). Jenis senam yang akan dibahas peneliti dalam penelitian ini adalah Senam Artistik. Nomor senam yang dipertandingkan dalam senam artistik ini meliputi senam lantai (Floor), palang sejajar (Bars), Meja Lompat (Vault) dan Balok Keseimbangan (Beam) (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: *Handstand*, *Handspring*, *run off*, dan *flick-flack*, banyak menggunakan lengan serta otot-otot yang terdapat pada lengan untuk melakukan gerakan tersebut. Pesenam harus memiliki kekuatan otot lengan agar dapat menahan tubuhnya pada saat melakukan gerakan *Handstand* pada nomor senam lantai (Floor) agar tidak terjatuh dan seimbang sehingga menghasilkan gerakan yang indah. Begitu juga pada saat melakukan gerakan *Handspring* pada nomor meja lompat (Vault) kekuatan otot lengan sangat mutlak dibutuhkan agar dapat melakukan tolakan pada saat menyentuh meja lompat.

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

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti pada atlet SK *Gymnastics Club*. Pada pesenam putri masih banyak yang belum memiliki kekuatan otot lengan yang baik. Ini terlihat saat atlet melakukan gerakan *Handstand*, *Handspring*, *run off*, dan *flick-flack* yang dimana masih bengkok, posisi tubuh masih goyang dan tidak mampu menahan gerakan *Handstand* pada nomor senam lantai (Floor) sehingga gerakan tidak kelihatan indah.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, karena kemampuan anak dalam melakukan gerakan *handstand* kurang baik dan tepat, maka perlu adanya pembatasan masalah. Masalah yang akan dibahas adalah meningkatkan kemampuan kekuatan otot lengan anak dengan menggunakan metode latihan kekuatan pada cabang olahraga senam artistik untuk usia 13-17 tahun.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah yang digunakan adalah: “Bagaimanakah Pengembangan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Untuk Meningkatkan Hasil Performence Handstand Pada Cabang Olahraga Senam Artistik Untuk Usia 13-17 Tahun?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah: “Untuk mengembangkan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Untuk Meningkatkan Hasil Performance Handstand Pada Cabang Olahraga Senam Artistik Untuk Usia 13-17 Tahun”.

D. Manfaat

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan ada manfaat yang diperoleh dengan penggunaan model latihan kekuatan otot lengan untuk meningkatkan hasil performance pada Handstand, Sebagai berikut:

1. Peneliti

Meningkatkan wawasan dan kekreatifan dalam proses pembelajaran.

2. Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan pada saat pembelajaran dan dijadikan acuan /masukan dalam latihan.

3. Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi atlet usia 13-17 tahun dalam meningkatkan kekuatan otot lengan pada gerakan handstand.

4. Club

Sebagai masukan dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengembangkan strategi, metode, model yang tepat dalam latihan.

E. Spesifikasi Produk

Produk yang akan dihasilkan melalui penelitian pengembangan ini mempunyai spesifikasi sebagai berikut:

1. Hasil produk dalam penelitian ini berupa Pengembangan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Untuk Meningkatkan Hasil *Performance Handstand* Pada Cabang Olahraga Senam Artistik Untuk Usia 13-17 Tahun.

2. Pengembangan model latihan kekuatan otot lengan ini memiliki tujuan mempermudah pesenam dalam meningkatkan *Performance* pada *Handstand*.
3. Pengembangan model latihan kekuatan otot lengan untuk meningkatkan hasil *performance handstand* ini berisi tentang latihan kekuatan dalam melakukan gerakan senam lantai yang terdiri dari 6 model variasi berbentuk video yang berdurasi 30 menit.
4. Pengembangan model latihan teknik kekuatan otot lengan untuk meningkatkan hasil *performance handstand* menggunakan media matras, dumbel, dan resistance band sebagai alat bantu pembelajaran latihan