

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada akhir tahun 1980, olahraga senam aerobik yang dulunya hanya dikenal masyarakat sebagai aktifitas kebugaran dan rekreasi, mulai dikompetisikan di tingkat internasional dengan sebutan *Fitaerobics*, dan nomor yang digelar masih sebatas satu kategori saja yaitu *individual / perorangan* (putra dan putri digabung). Kemudian karena perkembangan jumlah organisasi yang pesat dan juga kemampuan para atlet, maka pada awal tahun 1990 *Fitaerobics* diganti dengan istilah *Aerobic Competitive* (Japan, 2000).

Peraturan pertandingan diperbaiki sesuai dengan tingkat kemajuan para atlet dari kemampuan fisik maupun teknik, serta jumlah kategorinya pun ditambah menjadi lebih banyak yaitu : perorangan putera, perorangan puteri, berpasangan, dan trio. Segala hal yang menyangkut keanggotaan, promosi, *sponsorship* dan *Aerobic Competitive* diatur oleh wadah dunia yang disebut *International Aerobics Federation* (IAF), yang berpusat di Tokyo, Jepang. Pada kompetisi internasional dilaksanakan pada bulan April tahun 1995, IAF kembali merevisi istilah *Aerobic Competitive* menjadi *Aerobic Sports* sesuai dengan pengertian nama dan kebutuhannya, yaitu senam aerobik sebagai olahraga dan kompetisi (Japan, 2000).

Pada tahun yang sama *Federation International the Gymnastique* (FIG) yang selama ini hanya menaungi disiplin senam artistik dan ritmik sportif menyelenggarakan kejuaraan dunia *Sports Aerobics* yang pertama pada bulan Juli 1995 di Paris, Perancis dengan sebutan *Sports Aerobics*. Ada beberapa wadah senam aerobik internasional yang telah rutin menyelenggarakan kejaaran tingkat dunia, IAF, FIG, NCAA, dan FISAF padahal untuk bisa masuk dalam ajang olimpiade, *International Olympic Committee* (IOC) hanya akan memlilih dan mengakui satu dari sekian wadah yang ada (Japan, 2000).

Melihat jumlah keanggotaan penguasaan peraturan, kestabilan dan kematangan organisasi, maka akhirnya hanya *Federation International the Gymnastique* (FIG) yang mendapatkan pengakuan dari *International Olympic Committee* (IOC) sebagai salah satunya wadah senam aerobik yang menjadi anggota dan berprospek ke olimpiade. Seiring saat *Sports Aerobics* mendapat pengakuan dari FIG sebagai salah satu nomor yang diakui selain artistik dan ritmik sportif, maka secara otomatis pembinaan *Sports Aerobics* di Indonesia dilakukan oleh Pengurus Besar Persatuan Senam Indonesia (PB PERSANI). Dan setiap kegiatan kompetisi yang diselenggarakan di tanah air harus selalu mengacu pada peraturan *Federation International the Gymnastique* (FIG) yang dikenal dengan istilah *Code of Points*. Komisi teknik *Sports Aerobics Federation International the Gymnastique* (FIG) selalu mengevaluasi dan merevisi *Code of Points* setiap 4 (empat) tahun sekali (Japan, 2000).

Perkembangan *Sports Aerobics* di Indonesia tampak semakin cerah saat diputuskannya olahraga baru ini sebagai salah satu nomor lomba yang untuk

pertama kalinya diikuti sertakan pada Pekan Olahraga nasional (PON) XV di Surabaya tahun 2000 pada Musyawarah Nasional (MUNAS) Pengurus Besar Persatuan Senam Indonesia (PB PERSANI) tahun 1999. Hal ini tak lepas dari usaha dan kerja keras Drs. Fahmy Fachrezzy M.Pd yang pada saat itu menjabat sebagai komisi teknik *Sports Aerobics* di Pengurus Besar Persatuan Senam Indonesia (PB PERSANI). Dan hebatnya lagi dalam waktu yang singkat *Sports Aerobics* juga digelar secara resmi dalam multievent antar Negara-negara se Asia Tenggara (SEA Games) pada bulan Desember 2003 di Hanoi, Vitenam Fahmy Fachrezzy (2002).

Pada tahun 2005 istilah *Sports Aerobics* diganti dengan sebutan *Aerobic Gymnastics*. Dan adanya sedikit perubahan pada peraturan pertandingannya, salah satunya adalah penambahan nomor pertandingan menjadi *Individual Men/IM* (Perorangan Putera), *Individual Women/IW* (Perorangan Puteri), *Mix Pairs/MP* (Berpasangan), *Trios/TR* (Trio), dan *Groups/GR* (Grup). *Code of Point FIG (edition March 2009:10) Aerobic Gymnastics* adalah “*the ability to perform continuous and high intensity movement patterns to music which originate from tradisional aerobic exercise demonstrate continuous movement, flexibility, strength, and the utilization of the seven basic steps, with perfectly executed difficulty elements* (Gymnastique, 2016-2020).

Dapat diartikan pengertian *Aerobic Gymnastics* adalah kemampuan untuk menampilkan pola gerakan secara kontinu dan berintensitas tinggi dengan mengikuti irama musik, yang mana berasal dari *aerobic dance tradisional*. Seluruh rangkaian koreografi harus menampilkan pergerakan yang terus menerus,

memperlihatkan kelenturan, kekuatan dan penggunaan tujuh langkah dasar, dengan pelaksanaan yang sempurna dalam melakukan *elements of difficulty* (unsur gerakan dengan tingkat kesulitan) (Gymnastique, 2016-2020).

Tiga unsur penting yang dinilai dalam *Aerobic Gymnastics* meliputi : *artistic, execution, dan difficulty elements*. Pada penilaian artistik seorang atlet harus memperlihatkan kreatifitas dari sebuah koreografi dan memperlihatkan gerakan yang spesifik dari olahraga ini, juga menampilkan gerakan-gerakan bervariasi dan tingkat hubungan yang harmonis antara musik, gerakan dan ekspresi (Gymnastique, 2016-2020).

Penilaian *execution* semua gerakan harus ditampilkan secara sempurna. Sedangkan untuk penilaian *difficulty elements* keseluruhan koreografi harus menampilkan keseimbangan antara gerakan di udara, di permukaan dan di lantai. Ada 4 (empat) group dalam *difficulty elements* : 1 Group A yakni : *Dinamic Strength* (2) Group B yakni *Static Strength* (3) Group C yakni : *jumps dan leaps* (4) Group D yakni : *balance dan flexibility*. *Difficulty elements* yang dinilai adalah 12 (MP, TR, GR) atau 10 (IM, IW) elemen pertama yang ditampilkan, dan pemilihan elemen tersebut harus diambil minimal 1 elemen dari setiap group dalam *difficulty elements* (Gymnastique, 2016-2020).

Nilai setiap elemen tersebut adalah 0,1 – 1 sehingga atlet dapat memilih sesuai dengan kemampuannya. Tetapi pada kejuaraan internasional tingkat *senior* nilai 0,1 dan 0,2 tidak diperhitungkan sebagai elemen. Untuk itu jika atlet Indonesia ingin mengikuti kejuaraan tingkat internasional, maka harus mampu

menampilkan *difficulty elements* dengan baik dan memilih elemen-elemen yang mempunyai nilai minimal 0,3 (Gymnastique, 2016-2020).

Kegiatan perlombaan senam diselenggarakan secara resmi diajang *multievent* tingkat nasional, regional, dan internasional. Jenis senam yang diperlombakan adalah *Artistic Gymnastics*, *Rhythmic Gymnastics*, *Acrobatic Gymnastics*, *Trampolin*, dan *Aerobic Gymnastics*. Dan kini Cabang senam *Aerobic Gymnastics* sudah diperlombakan pada Pekan Olahraga Nasional (PON), SEA Games, Asian Games, Asian Indoor Games. Meskipun sudah dilombakan pada *multievent* tingkat nasional dan internasional tersebut, tetapi banyak sebagian masyarakat umum yang belum mengenal tentang *Aerobic Gymnastics* Fahmy Fachrezzy. (2002).

Aerobic Gymnastics (COP FIG, 2000,1) adalah olahraga yang kompetitif dan artistic berasal dari aerobik tradisional atau kelas latihan aerobik berkelompok yang dikoreografikan dengan gerakan aerobik kreatif, sangat dinamis, dengan intensitas cardiovascular tinggi, dan elemen "*difficulty*" yang sudah ditentukan. Untuk menampilkan gerakan yang kompleks dengan intensitas tinggi yang dilakukan sesuai dengan musik yang berasal dari latihan aerobik tradisional, penampilan harus menunjukkan gerakan yang terus-menerus dengan memperlihatkan kelenturan, kekuatan, serta penggunaan *seven basic step* atau tujuh langkah dasar dengan *difficulty element* atau tingkat kesulitan yang sempurna.

Pada pertandingan *Aerobic Gymnastics* sesuai dengan *code of point 2013-2016* terdapat dua nomor pertandingan yaitu *Age Group* dan *senior*. Pada

nomor *Age Group* terdapat tiga kategori yaitu *National Development* (9-11 tahun), *Age Group 1* (12-14 tahun), *Age Group 2* (15-17 tahun). Adapun *difficulty element* atau tingkat kesulitan yang wajib dilakukan dalam setiap kategorinya berbeda-beda. Pada kategori *National Development* ada 4 *difficulty element* atau tingkat kesulitan yang wajib diambil yaitu Grup A (*dynamic strength*) : *push up*, Grup B (*static strength*) *straddle support*, Grup C (*jump and leaps*) : *air turn*, Grup D (*flexibility and balance*) : *turn* (Gymnastique,2016-2020).

Pada kesempatan ini peneliti ingin membahas mengenai teknik dasar 1 *Turn* dimana gerakan tersebut merupakan element favorit peserta dalam setiap ajang kompetisi, element 1 *Turn* merupakan element wajib bagi atlet kategori *National Development* dan menambahkan variasi latihan. Dimasa pandemic ini semua goor di tutup atlet tidak bisa latihan tatap muka dengan pelatih, dengan penelitian ini menggunakan media video agar anak mudah memahami teknik dasar 1 *Turn* pada masa pandemi.

Aktivitas olahraga bagi anak akan sangat menyenangkan selain mendapatkan manfaat kesehatan, aktivitas olahraga bagi anak akan membantu perkembangan fisik dan juga memberikan keterampilan tambahan. Saat anak sd usia 10-12 tahun biasanya kemampuan motorik, kemampuan berpikir, serta kemampuan mengambil keputusan semuanya menjadi lebih baik. Anak juga sudah mampu mengikuti arahan dari pelatih yang semakin berubah-ubah dan bisa mengingatnya dengan baik. Dengan kondisi ini, anak usia 10-12 tahun akan siap untuk melakukan olahraga yang lebih rumit, baik dari sisi intruksi maupun gerakanya (Kadek Dian Vanagosi, 2016).

Dari penjelasan diatas akhirnya peneliti melakukan penelitian tentang Model latihan teknik dasar 1 *Turn* untuk anak usia 10-12 tahun pada cabang olahraga *aerobic gymnastics* berbasis media video. Agar anak tidak jenuh dan mendapatkan hasil yang maksimal, dengan model latihan teknik dasar 1 *Turn* untuk anak usia 10-12 tahun pada cabang olahraga *aerobic gymnastics* berbasis media video anak lebih tertarik melakukannya serta dapat memaksimalkan kemampuan dalam mengasah motorik atlet tersebut.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti memfokuskan membuat model latihan teknik dasar 1 *Turn* untuk anak usia 10-12 tahun pada cabang olahraga *Aerobic Gymnastics*.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian yang ada maka masalah yang dapat dirumuskan adalah “Bagaimanakah Model Latihan teknik dasar 1 *Turn* Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Pada Cabang Olahraga *Aerobic Gymnastics*?”

D. Kegunaan Penelitian

Dengan terselesaikannya penelitian ini maka diharapkan dapat berguna untuk:

1. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai bahan referensi latihan *Aerobic Gymnastics* untuk anak usia 10-12 Tahun.

2. Memberikan suatu sumbangan pemikiran dan keilmuan yang sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman bagi para pembina atau pelatih cabang olahraga *Aerobic Gymnastics* dalam membina para atletnya.
3. Memberikan pengetahuan untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta mengenai model latihan teknik dasar 1 *Turn* untuk anak usia 10-12 tahun pada cabang *Aerobic Gymnastic*.