

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Senam merupakan aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Di era modern sekarang, cabang olahraga ini sudah menjadi salah satu bagian penting dalam kehidupan, pembelajaran senam sudah diberikan dari mulai sekolah tingkat dasar sampai tingkat perguruan tinggi, ini membuktikan bahwa senam merupakan salah satu cabang olahraga yang baik untuk menunjang kebugaran bagi pelakunya. Senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan kemampuan motorik seperti : kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik.

Keterampilan *handspring* merupakan salah satu jenis gerakan yang dilatih pada cabang senam lantai. Keterampilan ini menuntut pesenam untuk dapat memaksimalkan seluruh ototnya khususnya tangan. Dalam *handspring*, pesenam harus meneruskan gerak linier ke depan yang diubah menjadi gerak vertikal dengan menolakkan tangan (Sari, 2015). Keterampilan ini termasuk unsur sulit dan kompleks karena melibatkan seluruh anggota tubuh, dan tidak jarang menimbulkan cedera karena kecelakaan. Beberapa faktor yang berkorelasi dengan keterampilan *handspring* adalah kekuatan otot lengan. Dalam studinya (n=30), Yulianto (2018) menemukan bahwa terdapat korelasi yang signifikan ($r_{hitung}=0,534 > r_{tabel}=0,361$) antara *power* otot lengan dengan kemampuan *handspring* dalam senam artistik mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Meskipun penelitian tersebut hanya mengungkap hubungan antara *power* otot lengan dengan kemampuan *handspring* mahasiswa.

Di sisi lain, kepercayaan diri juga memiliki kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan *handspring* yang diajarkan di perguruan tinggi. Dalam laporannya, Gumilar (2019) mengemukakan bahwa mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi memiliki hasil belajar *handspring* lebih baik dengan gaya mengajar resiprokal dibandingkan dengan gaya mengajar latihan. Namun, laporan penelitian tersebut tidak menjelaskan hubungan antara *power* otot lengan

dan kelentukan pinggang dengan keterampilan *handspring*. Hal ini dinilai penting mengingat kedua aspek tersebut dianggap berperan penting saat seorang pesenam melakukan *handspring*.

Memiliki kepercayaan diri merupakan dambaan bagi setiap orang dalam melakukan tugas sehari-sehari. Dengan kepercayaan diri setiap orang mampu mendorong kemampuannya dalam melakukan sesuatu. Aspek psikologis ini sangat dibutuhkan dalam olahraga senam, mengingat gerakan-gerakan dalam cabang olahraga senam cukup sulit dilakukan dan cukup membahayakan bagi pelakunya, itulah sebabnya selain harus memiliki kondisi fisik yang baik, pesenam/peserta didik juga harus memiliki rasa kepercayaan diri yang baik pula dalam melakukan gerakan-gerakan dalam senam.

Kelenturan pinggang sangat erat kaitannya dengan *front handspring*. Kelenturan merupakan salah satu unsur yang wajib dimiliki bagi para pesenam maupun pelakunya. Dalam melakukan gerakan *front handspring*, terdapat fase dimana saat tubuh melayang, saat itu juga pinggang dilentungkan, inilah yang menyebabkan pengaruh baik atau buruknya dalam melakukan *front handspring*, jika kelenturan pinggang yang dimiliki baik, maka *front handspring* yang akan dihasilkan juga baik, selain mendukung keterampilan *front handspring*, kelenturan pinggang yang baik membantu memberikan keindahan saat melakukan gerakan, mengingat gerakan-gerakan pada senam juga mementingkan keindahan.

Namun kajian tentang kelenturan pinggang pada *handspring* terkesan tidak terlalu banyak dilakukan. Berdasarkan penelusuran secara daring (daring), hanya terdapat penelitian Handayani (2018) yang mengungkapkan bahwa komponen fisik seperti daya ledak, kekuatan, kecepatan dan kelenturan pinggang menjadi penentu tingkatan keterampilan *handspring* yang dilakukan. Oleh karena itu ia menemukan bahwa 15% atlet senam PT Semen Padang memiliki keterampilan Teknik *front handspring* kategori baik, 80% kategori cukup dan 5% kategori kurang. Singkatnya, kelenturan pinggang diasumsikan memiliki hubungan dengan tingkat kepercayaan diri dan performa *handspring* atlet tersebut.

Seperti yang telah diungkap di atas, kepercayaan diri dianggap penting untuk dimiliki oleh seorang atlet dan/atau peserta didik. Hal ini terbukti dari beberapa penelitian di bidang senam, kepercayaan diri selalu menjadi faktor yang

diteliti di banyak tempat seperti Aspin (2019); Gumilar (2019); Yudho (2017). Dari seluruh penelitian tersebut, tidak satu pun yang dilakukan pada universitas yang terakreditasi unggul (A). Hal ini tentu dapat menjadi salah satu faktor pembeda dengan penelitian terdahulu. Hal lain yang menjadikan kepercayaan diri penting untuk diteliti adalah karena adanya asumsi bahwa mahasiswa di perguruan tinggi terakreditasi unggul telah memiliki prestasi yang gemilang baik di tingkat lokal maupun nasional sehingga dianggap juga memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

Dari pengamatan dan diskusi penulis dengan dosen mata kuliah senam di Universitas Negeri Medan, ditemukan bahwa masih banyak mahasiswa yang kesulitan mengikuti mata kuliah senam lantai khususnya *front handspring*. Beberapa masalah tersebut berupa (1) mahasiswa cenderung kesulitan dan kurang aktif dalam pembelajaran yang mungkin disebabkan karena rendahnya kepercayaan diri, (2) mahasiswa merasa kesulitan menerapkan *front handspring* dalam gerakan yang sesungguhnya dan (3) mahasiswa sulit menguasai teknik gerakan yang benar. Hal ini juga didukung oleh nilai rata-rata mahasiswa dalam keterampilan teknik senam yang mayoritasnya mendapat nilai C bahkan E (gagal). Hal ini tentu bertolak belakang dengan perolehan status akreditasi program studi dan institusi yang keduanya termasuk ke dalam kategori peringkat A (*Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi*, 2016).

Fakta yang ditemukan berdasarkan hasil observasi di lapangan bahwa kelentukan pinggang merupakan salah satu aspek yang sangat perlu diperhatikan mengingat aspek ini menjadi penyebab kegagalan mahasiswa dalam melakukan gerakan *front handspring*. Usia yang tidak lagi muda pada mahasiswa menjadikan kelenturan pinggang sangat sulit dilakukan. Sehingga mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan pada kelenturan pinggang, ragu untuk mencoba gerakan ini, meskipun pada pembelajaran, mahasiswa diberikan tahapan-tahapan gerakan, dimulai dari yang termudah hingga melakukan gerakan sempurna.

Lebih jauh, perguruan tinggi terakreditasi unggul cenderung juga memiliki tenaga pendidik yang juga telah banyak menorehkan prestasi baik di tingkat nasional maupun internasional. Berdasarkan hal tersebut di atas, peneliti menilai perlu dilakukannya penelitian tentang pengaruh *power* otot lengan, kelenturan

pinggang dan kepercayaan diri terhadap keterampilan *front handspring* pada cabang olahraga senam di Universitas Negeri Medan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, identifikasi masalah dalam penelitian adalah sebagai berikut.

1. *Power* otot lengan berpengaruh langsung terhadap kepercayaan diri mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
2. Kelentukan pinggang berpengaruh langsung terhadap kepercayaan diri mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
3. *Power* otot lengan berpengaruh langsung terhadap keterampilan gerak *front handspring* pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
4. Kelentukan pinggang berpengaruh langsung terhadap keterampilan gerak *front handspring* pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
5. Kepercayaan diri berpengaruh langsung terhadap keterampilan gerak *front handspring* pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
6. *Power* otot lengan melalui kepercayaan diri berpengaruh tidak langsung terhadap keterampilan gerak *front handspring* mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
7. Kelentukan pinggang melalui kepercayaan diri berpengaruh tidak langsung terhadap keterampilan gerak *front handspring* mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
8. *Power* otot tungkai berpengaruh langsung terhadap keterampilan *front handspring* mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

9. Sarana dan prasarana berpengaruh langsung terhadap keterampilan *front handspring* mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

C. Pembatasan Masalah

Untuk mencegah terjadinya penafsiran yang berbeda-beda kiranya sangat perlu diberikan batasan-batasan, sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas dan dapat dikontrol. Masalah dalam penelitian ini dibatasi khusus pada pengaruh *power* otot lengan, kelentukan pinggang, dan tingkat kepercayaan diri, terhadap keterampilan gerak *front handspring* pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Medan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah tersebut, maka secara operasional penelitian ini meliputi tiga buah variabel bebas, yaitu: (1) *power* otot lengan, (2) kelentukan pinggang, (3) tingkat kepercayaan diri, serta sebuah variabel terikat, yaitu keterampilan gerak *front handspring* pada cabang olahraga senam.

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang diajukan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah *power* otot lengan berpengaruh langsung terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan?
2. Apakah kelentukan pinggang berpengaruh langsung terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan?
3. Apakah *power* otot lengan berpengaruh langsung terhadap keterampilan gerak *front handspring* pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan?
4. Apakah kelentukan pinggang berpengaruh langsung terhadap keterampilan gerak *front handspring* pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan?

5. Apakah tingkat kepercayaan diri berpengaruh langsung terhadap keterampilan gerak *front handspring* pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan?
6. Apakah *power* otot lengan melalui tingkat kepercayaan diri berpengaruh tidak langsung terhadap keterampilan gerak *front handspring* mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan?
7. Apakah kelentukan pinggang melalui tingkat kepercayaan diri berpengaruh tidak langsung terhadap keterampilan gerak *front handspring* mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Memberikan data ilmiah tentang keterampilan gerak *front handspring* mahasiswa yang ditinjau dari *power* otot lengan, kelentukan pinggang, dan tingkat kepercayaan diri di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
2. Memberikan informasi bagi tenaga pendidik di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan agar dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri mahasiswa sehingga dapat meningkatkan keterampilan gerak *front handspring*.
3. Memberikan rasa kepercayaan diri kepada para mahasiswa agar dapat meningkatkan keterampilan gerak *front handspring*.
4. Sebagai bahan referensi guna menambah pengetahuan mengenai keterampilan gerak *front handspring* mahasiswa yang ditinjau dari *power* otot lengan, kelentukan pinggang dan tingkat kepercayaan diri.