

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Senam memiliki istilah sebagai senam kesegaran jasmani (SKJ), senam aerobik, senam irama, senam ritmik, senam artistik, senam lantai dan sebagainya. Olahraga senam ternyata terlahir dari istilah terjemahan bahasa Belanda, yaitu kata *gymnastic*, sedangkan kata *gymnastic* berasal dari bahasa Yunani yang arti katanya diambil dari kata *gymnos* artinya telanjang¹. Maksud dari kata telanjang merupakan artian dari dapat melakukan dengan bebas setiap gerakan-gerakan tanpa adanya gangguan sehingga gerakan yang dilakukan mendapat hasil sempurna.

Menurut Aip Syarifudin dalam buku yang ditulisnya menjelaskan bahwa sering kali kita melihat orang memutar-mutarkan kedua lengannya ke depan dan ke belakang, ada juga orang yang melakukan gerakan memilin-milinkan badannya ke samping kiri dan kanan, atau ada juga orang yang melakukan gerakan merenggut-renggutkan badannya ke depan kemudian melenting-lentingkan badannya ke belakang. Selain gerakan tersebut ada juga gerakan yang diiringi oleh lagu dimana kita mengikuti ritme lagu yang dipadupadankan ke dalam gerakan tersebut. Inilah yang disebut dengan olahraga senam.²

Senam dapat dinikmati oleh kalangan manapun dan dari usia berapapun, sebab senam dengan berbagai kategori dapat memudahkan

¹ Aip Syarifudin, Senam Ketangkasan (Jakarta: PT.Grasindo, 1984), h. 3

² *Ibid.*,h.2

banyak orang untuk melakukannya. Untuk kalangan pelajar, senam dapat dilakukan secara resmi yang tertuang dalam kurikulum pembelajaran sejak kita memasuki jenjang pendidikan Sekolah Dasar (SD) hingga pada jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) kita masih dapat materi senam dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK). Tidak hanya berhenti sampai pada jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) saja, jika kita melanjutkan studi pada jenjang perguruan tinggi yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragannya maka kita pun akan kembali bertemu dengan materi senam tersebut baik secara teori dan praktek.

Di Fakultas Ilmu Keolahragaan, perkuliahan teori dan praktek senam merupakan salah satu persyaratan untuk dapat meraih gelar Sarjana Olahraga atau Sarjana Pendidikan. Mahasiswa yang mampu lulus dengan baik dalam mata kuliah teori dan praktek senam dapat melanjutkan pada tahapan perkuliahan praktek pembelajaran lapangan (PPL) dan Skripsi sebagai akhir dari proses perkuliahan selama di Fakultas Ilmu Keolahragaan. Perkuliahan teori dan praktek senam pada kenyataannya akan diaplikasikan ke dalam kegiatan belajar mengajar (KBM) saat kita resmi menjadi guru olahraga di jenjang sekolah manapun.

Salah satu fakultas yang memiliki program perkuliahan teori dan praktek senam adalah Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Di FIK UNJ memiliki lima bidang program studi dengan konsep yang berbeda-beda mengenai Ilmu Keolahragaan sesuai dengan visi, misi dan tujuan, antara lain program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (S1), program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (S1), program studi Ilmu Keolahragaan (S1), program studi Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Olahraga Rekreasi (S1) dan program studi Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Kepelatihan Olahraga (S1)³.

Di dalam program studi Penjasokesrek tidak sama dengan jurusan ilmu keolahragaan lainnya yang ada di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, sebab di program studi ini mahasiswa akan dipersiapkan untuk menghasilkan guru pendidikan jasmani dengan jenjang S1 yang bertaqwa kepada Tuhan YME dan berkompeten di bidang pendidikan jasmani sekolah dasar, menengah dan pendidikan jasmani adaptif serta menghasilkan tenaga peneliti dan pengelola pendidikan jasmani yang mampu memberikan layanan kepada masyarakat tentang pendidikan jasmani⁴.

³ Pedoman Akademik 2013/2014 Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, (Jakarta: 2013), h.143-227

⁴ *Ibid*,h.146

Mata kuliah Teori Dan Praktek Senam di FIK UNJ terbagi menjadi 3 (tiga) tahapan: Pertama teori dan Praktek Senam Lantai atau Senam 1(satu), dengan rangkaian gerakan *handstand* (berdiri dengan kedua tangan), *roll* depan (berguling ke depan dengan lutut menempel dada), *tiger sprong* (berguling ke depan dengan menggunakan lompatan seperti harimau), *roll kip* (berguling ke depan dan dengan lecutan kaki kedepan), *roll* belakang sudut (berguling ke belakang dengan akhiran posisi pendaratan kedua kaki lurus seperti ingin berdiri), *roll stut* (roll belakang dengan adanya lecutan ke atas dari pinggang membentuk posisi *handstand*), *drop* (posisi tubuh jatuh tengkurap seperti *pushup*), *one leg circle* (berputar dengan satu kaki), *kop stand* (berdiri dengan kepala), *roll* depan sudut (awalan lompat langsung menggulung badan seperti *roll* depan dan mendarat dengan kedua kaki lurus seperti ingin berdiri), baling-baling (berputar dengan kedua tangan di bawah dan kedua kaki di atas membentuk seperti baling-baling), kemudian *handspring* (berlari lalu melakukan *handstand* dan ada lecutan dari pinggang ke arah depan dengan pendaratan dua kaki)⁵.

Setelah mata kuliah Teori Dan Praktek Senam Lantai atau Senam 1(satu) lulus, maka dilanjut dengan mata kuliah Teori Dan Pratek Senam *Artistic* atau Senam 2(dua), rangkaian materi pada mata kuliah teori dan pratek senam *artistic* meliputi : rangkaian gerakan *round off* , *flic flac*, *salto*

⁵ Agus Mukholid, Pendidikan Jasmani SMA Kelas X, (Surakarta: Yulistira, 2007), h.55

belakang, dan kemudian *salto* depan. Didalam mata kuliah senam *artistic* gerakan *round off* dan *flic flac* merupakan gerakan berkelanjutan dimana kedua gerakan berkelanjutan tidak boleh terputus itulah yang membuat kecemasan mulai terasa.⁶ Rangkaian gerakan *round off* dan *flic flac* memiliki resiko cedera yang cukup tinggi di karenakan selama ini cedera yang selalu di jumpai adalah patah tulang, sobek hidung dan kening sampai mengeluarkan darah. Sehingga mata kuliah teori dan praktek senam *artistic* terkenal di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta sebagai mata kuliah gerak wajib yang sangat menyeramkan, mengerikan dan menakutkan.

Timbulnya tingkat kecemasan yang berlebihan yang dialami oleh seluruh mahasiswa FIK UNJ yang sedang mengikuti proses perkuliahan teori dan praktek senam *artistic* dapat menciptakan perubahan dari sisi fisiologis dan psikologis, sebab fisik dan kejiwaan seseorang yang sudah terkontaminasi oleh perasaan cemas akan mengalami suatu perubahan⁷. Oleh karena itu peneliti bermaksud meneliti tentang Tingkat Kecemasan dalam Melakukan Rangkaian Gerakan *Round Off* dan *Flic Flac* pada Mahasiswa Program Studi Penjasokesrek yang Mengikuti Mata Kuliah Teori dan Praktek Senam *Artistic*.

⁶ Khairul Hadziq, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XI, (Jakarta: CV.Sinergi Pustaka, 2010), h. 76-77

⁷ Trismiati, *Jurnal Psyche*, Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pria dan Wanita. (Yogyakarta: 2004),. Vol.1 No.1

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi identifikasi masalah adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecemasan dalam melakukan rangkaian gerakan *round off* dan *flic flac* pada mahasiswa program studi penjas kesrek saat mengikuti proses perkuliahan teori dan praktek senam *artistic*?
2. Faktor-faktor apa sajakah yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa program studi penjas kesrek dalam melakukan rangkaian gerakan *round off* dan *flic flac* saat mengikuti mata kuliah teori dan praktek senam *artistic*?
3. Apakah kecemasan dapat diminimalisasi dari diri mahasiswa program studi penjas kesrek dalam melakukan rangkaian gerakan *round off* dan *flic flac* saat mengikuti mata kuliah teori dan praktek senam *artistic*?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya masalah dalam penelitian ini, berdasarkan identifikasi masalah, maka penelitian ini hanya dibatasi pada Tingkat Kecemasan dalam Melakukan Rangkaian Gerakan *Round Off* dan *Flic Flac* Pada Mahasiswa Program Studi Penjas kesrek yang Mengikuti Mata Kuliah Teori dan Praktek Senam *Artistic*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

“Bagaimana tingkat kecemasan dalam melakukan rangkaian gerakan *round off* dan *flic flac* pada mahasiswa program studi penjaskesrek yang sedang mengikuti proses perkuliah teori dan praktek senam *artistic*”.

E. Kegunaan Penelitian

1. Memberikan gambaran tentang tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta khususnya program studi Penjaskesrek dalam mengikuti mata kuliah teori dan praktek senam *artistic*.
2. Memberikan suatu bahan masukan, evaluasi dan informasi yang bermanfaat bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta khususnya program studi penjaskesrek untuk menambah pengembangan ilmu pengetahuan tentang olahraga senam *artistic*.