

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara arti *Aerobic Gymnastics* adalah Senam Aerobik, tetapi senam aerobik yang dimaksud ini berbeda seperti apa yang banyak masyarakat ketahui. Biasanya masyarakat mengena; senam aerobik adalah olahraga yang didalamnya terdapat serangkaian gerakan yang dipadukan dengan irama yang telah dipilih dengan ketukan dan durasi tertentu, dimana olahraga ini biasa dilakukan ditempat *Gym* atau bahkan ditempat-tempat olahraga lainnya.

Lalu apa itu senam *Aerobic Gymnastics*? Senam adalah terjemahan dari bahasa Yunani yaitu *Gymnos* yang mempunyai arti telanjang. Pada zaman kuno, senam dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang, maksudnya adalah supaya gerakan dapat dilakukan tanpa ada gangguan sehingga sempurna. Tempat latihan senam disebut *Gymnasium* sedangkan pemain atau pelaku senam disebut *Gymnast*.¹

Senam adalah salah satu jenis olahraga yang sangat menuntut kesempurnaan gerakan dalam melakukannya. Selain faktor komponen fisik, senam juga memerlukan kesiapan dari segi mental, sesuai dengan pernyataan Aip Syarifudin yaitu, Senam adalah suatu bentuk gerakan-gerakan tubuh yang direntangkan disusun secara teratur

¹ K. Mahmudi Sholeh, Olahraga Pilihan Senam (Jakarta: Departemen P dan K, 1992), h. 2

dengan tujuan untuk memperbaiki sikap dan bentuk badan, membina dan meningkatkan kesegaran jasmani serta membentuk dan mengembangkan keterampilan dan kepribadian yang selaras.²

Pada Fakultas Ilmu Olahraga senam merupakan mata kuliah wajib yang harus diambil mahasiswa untuk semua jurusan dan program studi. Mata kuliah senam dibagi menjadi beberapa tingkatan. Tingkatan pertama yaitu mata kuliah senam I, tingkatan yang kedua yaitu mata kuliah senam II, serta tingkatan yang ketiga atau yang terakhir adalah mata kuliah senam irama.

Materi yang diberikan juga berbeda pada tiap tingkatan mata kuliah senam, pada senam I mahasiswa mempelajari gerakan-gerakan dasar senam lantai antara lain, *handstand roll*, *roll keap*, *tiger sprong*, *roll sudut*, *kop stand*, *hands spring*, dan baling-baling. Sedangkan mata kuliah senam II adalah mata kuliah lanjutan dari senam I, yang berarti hampir semua materi atau gerakan yang dipelajari sama yaitu gerakan dasar senam lantai, tetapi ditambah dengan gerakan lanjutan seperti, *run off*, *front flip*, *back flip*, dan *flick flack*. Dan pada senam III mahasiswa lebih diajarkan bagaimana bergerak dengan mengikuti irama yang diberikan tim pengajar, gerakan yang diberikan pun berbeda pada setiap semesternya, seperti contoh senam payung, senam galon, senam tongkat dan lain lain. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk menjadikan mahasiswa FIO (Fakultas Ilmu

² Aip Syarifudin, Belajar Aktif Senam Ketangkasan Untuk SD Kelas 1- 6 (Jakarta: Grasindo, 1991), h. 4

Olahraga) UNJ (Universitas Negeri Jakarta) sebagai bahan untuk diteliti, mahasiswa yang diambil adalah mahasiswa yang tingkatnya sudah dalam jenjang satu tahun, karena pada jenjang itu mereka sedang mengambil mata kuliah gerak, sehingga akan lebih mudah karena secara tidak langsung mereka akan melakukan kegiatan fisik secara terus menerus, jadi bisa dikatakan mereka sudah lebih siap. Kemudian mahasiswa tersebut juga sedang mengambil mata kuliah senam II dengan kriteria badan yang ideal sehingga mengurangi resiko cedera karena gerakan keterampilan ini, dan sampel pun harus berjenis kelamin laki-laki. Dari total populasi 45 mahasiswa, peneliti mengambil 10 mahasiswa dengan kriteria tersebut untuk dijadikan sampel

Di Indonesia sendiri sudah dikenal beberapa jenis senam prestasi yang berada dibawah pembinaan PB.PERSANI antara lain: Senam artistik putra (*mens artistic gymnastics*), senam artistik putri (*womens artistic gymnastics*), senam ritmik (*rhythmic gymnastics*) dan disiplin senam yang paling baru adalah senam aerobik (*aerobic gymnastics*).

Aerobic Gymnastic adalah kemampuan untuk menampilkan secara kontinu gerakan yang kompleks dan dengan intensitas tinggi dengan mengikuti irama musik, yang mana berasal dari *Aerobic dance*

tradisional.³ secara rutin harus menampilkan gerakan kontinu, fleksibilitas, kekuatan dan penggunaan dari tujuh gerakan langkah dasar, dengan tingkat kesulitan dan kesempurnaan pelaksanaan *elements of difficulty*. unsur utama dalam *Aerobic Gymnastic* adalah AMP (*arm movement pattern*), *physical interactions or collaborations*, *transitions and linking*, *lift*, dan *difficulty element*.⁴

Peneliti tertarik untuk meneliti unsur *difficulty element*, karena unsur tersebut merupakan salah satu unsur yang penting dan berperan dalam penilaian *Aerobic Gymnastic*, *difficulty element* sendiri dibagi menjadi empat group yaitu group A yaitu *dynamic strength*, group B yaitu *static strength*, group C yaitu *jump and leaps* dan group D yaitu *balance and flexibility*.

Dalam pertandingan baik skala nasional maupun internasional group c merupakan salah satu *difficulty element* yang paling banyak dilakukan dikarenakan memang group *element* ini lebih mudah dilakukan dan memiliki tingkat kesulitan yang rendah, salah satu jenis keterampilan yang ada dalam group ini adalah *Free Fall Airbone*.

Keterampilan *free fall airbone* merupakan ketrampilan yang bisa dikategorikan mudah dengan bobot nilai yang terhitung rendah yaitu 0,3 sesuai ketentuan yang telah diatur oleh *Code Of Point Aerobic Gymnastics 2017 - 2020*. Dengan nilai itu atlit sudah bisa bertanding

³ Federation Internationale de Gymnastique, Code of Point Sport Aerobic 2017 – 2020 (Paris; FIG, 2000). P. 10

⁴ Federation Internationale de Gymnastique, Code of Point Sport Aerobic 2017 – 2020 (Paris; FIG, 2000). P. 10

dalam skala dunia, karena keterampilan ini memiliki nilai yang standarnya bisa dipergunakan pada skala dunia. Untuk atlet-atlet elite atau profesional tidak terlalu sulit untuk melakukan keterampilan ini karena keterampilan ini termasuk dalam teknik dasar pada cabang senam *Aerobic Gymnastics*, hampir setiap rutinitas latihan mereka melakukan keterampilan ini. Tetapi bagi orang bisds atau yang bukan atlet *Aerobic Gymnastics*, seperti Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta gerakan ini merupakan hal yang baru bagi mereka, berdasarkan itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk keterampilan *free fall airborne to push up* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah :

1. Adakah hubungan yang berarti antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan *free fall airborne to push up* ?
2. Adakah hubungan yang berarti antara keseimbangan dengan keterampilan *free fall airborne to push up* ?
3. Manakah yang lebih berpengaruh besar diantara dua variabel dalam keterampilan *free fall airborne push up* ?

C. Pembatasan Masalah

Untuk memudahkan pelaksanaan penelitian dan mendapatkan hasil yang efektif dan efisien maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada :

1. Hubungan kekuatan otot lengan dengan keterampilan *free fall airbone* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
2. Hubungan keseimbangan dengan keterampilan *free fall airbone* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
3. Hubungan kekuatan otot lengan dan keseimbangan dengan keterampilan *free fall airbone* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Masalah yang akan diteliti ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan keterampilan *free fall airbone* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta ?
2. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan *free fall airbone* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta ?

3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan keseimbangan dengan keterampilan *free fall airborne* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta ?

E. Kegunaan Penelitian

Dari penelitian ini bisa diharapkan :

1. Dapat menjawab permasalahan dari penelitian ini
2. Memberi masukan pada atlet dan pelatih *Aerobic Gymnastics* dalam memilih *difficulty element*, khususnya *free fall airborne to push up*.
3. Memberikan dampak perkembangan *Aerobic gymnastics* diindonesia.
4. Memberikan suatu sumbangan pemikiran dan keilmuan sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman bagi para pembina atau pelatih cabang *Aerobic Gymnastics* dalam membina atletnya.
5. Menambah wawasan baru pada mahasiswa khususnya cabang senam *Aerobic Gymnastics*.
6. Bagi mahasiswa umum penelitian ini bisa dijadikan sebagai penambah khasanah ilmu pengetahuan serta penelitian ini bisa dikembangkan lagi untuk penelitian lebih lanjut.