

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi suatu cabang olahraga pada dasarnya merupakan interelasi dari banyak faktor yang saling terkait, dan masing-masing menyumbangkan peranannya kepada pencapaian prestasi tersebut. Faktor ini meliputi faktor atlet itu sendiri, faktor kualitas latihan, dan faktor pendukung lainnya.

Senam merupakan cabang olahraga yang dicirikan oleh keterampilan gerak yang sangat unik. Dilihat dari taksonomi gerak umum, senam bisa secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap. Dari hakikat karakteristiknya dan struktur geraknya, senam dianggap kegiatan fisik yang cocok untuk mengembangkan kualitas motorik dan kualitas fisik seseorang secara sekaligus.

Semua cabang olahraga memerlukan gerakan-gerakan senam sebagai penghantar, baik pembawa fisik maupun psikis (mental) ke situasi gerakan, ini karena atlet melakukan gerakan-gerakan senam terlebih dahulu untuk pemanasan (*warming up*) dan senam merupakan gerakan pembentukan dan normalisasi yang gerakannya diarahkan pada gerakan olahraga inti yang akan dilakukan

Senam menurut sejarah bahwa senam lahir di Yunani kuno sekitar abad kelima sebelum masehi. Sedangkan istilah itu sendiri adalah suatu