

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Senam artistik merupakan salah satu kategori cabang olahraga yang sangat berkembang di Indonesia pada 10 tahun terakhir dan menjadi salah satu pilihan utama olahraga rekreasi untuk anak-anak umur 5 tahun sampai umur 14 tahun, terlihat dari banyaknya jumlah perkumpulan atau klub senam yang tumbuh khususnya di Jakarta.

Seiring dengan hal tersebut banyak pertandingan dan *event-event* kejuaraan senam artistik baik kejuaraan nasional maupun kejuaraan internasional yang secara rutin di laksanakan seperti *Indonesia Open, Jakarta Open, Singapore Open, PGAA STY Philipine, International Gavril Invitation Indonesia, Moose Thailand*, dan masih banyak kompetisi lainnya.

Setiap pertandingan terdapat nomor dan komponen keterampilan yang dipertandingkan dengan menggunakan aturan yang dibuat oleh *Federation International Gymnastics* biasa disebut *Code of points*. Nomor alat yang dipertandingkan salah satunya adalah alat meja lompat. Suatu komponen gerakan yang dilakukan di alat meja lompat adalah keterampilan *Handspring*. Keterampilan ini adalah salah satu gerakan dasar dimana menjadi salah satu tolak ukur untuk bisa melakukan gerakan selanjutnya sehingga dapat menambah nilai gerakan lanjutan. Kualitas pondasi gerak dasar suatu keterampilan adalah suatu yang harus diperhatikan.

*Handspring* merupakan salah satu gerakan dasar di senam artistik putri terutama di alat meja lompat yang wajib dilakukan dengan baik dan sesuai aturan, oleh karena itu semua hal yang mempengaruhi gerakan tersebut harus sangat diperhatikan dan ditingkatkan.

Atlet senam artistik putri klub Gavrilva harus bisa menguasai gerakan *handspring* namun fakta dilapangan terlihat bahwa belum terlihat gerakan yang menuju sempurna dalam melakukan keterampilan *Handspring* di alat meja lompat. Dalam melakukan keterampilan ini para atlet mengalami kesulitan dan belum maksimal dikarenakan faktor biomotor yang belum sempurna.

Komponen biomotor yang dapat dilihat gerakan *handspring* adalah kecepatan lari 30 meter dan *power* otot tungkai. Pada saat melakukan keterampilan *Handspring*, para atlet memiliki beberapa perbedaan hasil gerakan dan belum terlihat sempurna sesuai dengan tabel penilaian yang tertera pada *Code of Points Federation International Gynastics* dalam melakukan keterampilan tersebut.

Seorang atlet harus memiliki kemampuan dalam menguasai keterampilan *handspring* karena keterampilan ini adalah salah satu dasar gerak serta pondasi sebelum melanjutkan ketahap keterampilan lainnya yang lebih kompleks dan dapat menambah nilai suatu keterampilan.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan di atas bahwa kualitas aspek biomotor kecepatan lari 30 meter dan *power* otot tungkai kemungkinan besar dapat meningkatkan prestasi seorang atlet di alat meja lompat, sehingga dapat melakukan keterampilan yang sempurna sesuai aturan gerakan pertandingan.

Dalam melaksanakan program latihan atlet diwajibkan untuk memenuhi keseluruhan aspek dalam pencapaian prestasinya, kenyataan bahwa prestasi olahraga Senam Artistik masih belum dapat ditampilkan secara optimal terlihat pada saat para pesenam melakukan gerakan keterampilan tersebut.

Di dalam penelitian ini diharapkan para atlet dapat mengetahui hubungan antara kecepatan lari 30 meter dan *power* otot tungkai sehingga mampu melakukan keterampilan *handspring* dengan baik dan benar sesuai dengan aturan *Code Of Points Federtaion International Gymnastics*.

Untuk itu perlu adanya suatu penelitian mengenai hubungan antara kecepatan lari 30 meter dan *power* otot tungkai terhadap gerakan *Handspring*. Dalam hal ini penelitian lebih mengarah pada Atlet Senam Artistik Putri Klub Gavriila.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan maka, terdapat beberapa masalah yaitu:

1. Komponen fisik yang diberikan belum sudah sesuai dengan keterampilan *Handspring* di alat meja lompat.
2. Kemungkinan Besar Keterampilan *Handspring* di alat meja lompat dapat mempengaruhi penampilan atlet senam artistik putri klub Gavriila.
3. Pelatih senam artistik putri apakah sudah mampu memberikan proses sesuai dengan keterampilan *Handspring* di alat meja lompat.
4. Tahapan gerakan dapat mempengaruhi kualitas kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai atlet senam artistik putri klub Gavriila.

5. Jarak lari dapat mempengaruhi kualitas gerakan *handspring* di alat meja lompat.
6. Pelatih senam artistik putri Gavrilu apakah sudah melakukan pemanduan bakat dalam memilih atlet yang sesuai dengan postur karakteristik senam artistik putri.

#### **B. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari penelitian ini agar tidak meluas maka peneliti membataskan masalah hanya pada hubungan antara kecepatan lari 30 meter dan *power* otot tungkai dengan keterampilan *handspring* di alat meja lompat pada atlet artistik putri klub senam Gavrilu.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan lari 30 meter terhadap keterampilan *Handspring* di alat meja lompat pada atlet senam artistik putri klub Gavrilu?
2. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *Handspring* di alat meja lompat pada atlet senam artistik putri klub Gavrilu?
3. Apakah terdapat hubungan kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dengan keterampilan *handspring* pada atlet senam artistik putri klub Gavrilu?

### **C. Kegunaan Hasil Penelitian**

Penelitian ini memberikan informasi kepada beberapa pihak akan menerima manfaat dan pentingnya mengetahui hubungan antara kecepatan lari 30 meter dan *power* otot tungkai di alat meja lompat untuk pelatih senam artistic putri. Adapun kegunaan yang dapat diperoleh dalam hasil penelitian adalah sebagai berikut:

#### **1. Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi, pemikiran, dan bahan acuan yang dapat dijadikan pertimbangan bagi peneliti yang akan meneliti permasalahan sejenis bagi pengembangan pengetahuan serta menjadi salah satu referensi untuk kajian lebih mendalam khususnya bidang olahraga senam artistik putri.

#### **2. Secara Praktis**

Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih terkait biomotor kecepatan lari 30 meter dan *power* otot tungkai untuk mengadakan perbaikan dan pembenahan yang dirasa perlu agar performa atlet pada saat bertanding dapat dilakukan secara maksimal. Mengetahui faktor yang harus di perhatikan dalam meningkatkan kualitas kecepatan lari 30 meter dan kualitas *power* otot tungkai, sehingga dapat dijadikan pertimbangan bagi pelatih senam artistik putri untuk melatih dan mengevaluasi gerakan *handspring*.