

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Senam merupakan cabang olahraga yang dicirikan oleh keterampilan gerak yang sangat unik. Menurut Sukarma, (2001) dalam (*No Title*, n.d., p. 1) Senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam menurut sejarah bahwa senam pertama kali diperkenalkan pada zaman Yunani kuno. Senam adalah istilah dalam bahasa Indonesia yang berasal dari kata *Gymnastics* dalam bahasa Latinnya, *Gymnos* yang berarti telanjang. Kata *Gymnastic* diturunkan dari istilah *gymnazein* yang artinya berlatih ataupun melatih diri.

Sedangkan *Gymnasium* adalah suatu tempat untuk latihan. Gerakan senam sangat penting untuk membentuk tubuh, kedisiplinan, kecerdasan, kreatifitas dan keterampilan. Berdasarkan *Federation Internasinal de Gymnastique*. Menurut FIG, (2017). Senam memiliki 7 kelompok yang terdiri dari: 1) Senam Artistik Putra, 2) Senam Artistik Putri, 3) Senam Ritmik, 4) Senam Aerobik, 5) Trampolin, 6) Akrobatik, 7) Parkour. Senam ritmik adalah cabang olahraga yang memiliki gerakan dasar balet dan kelentukan tubuh yang menjadikan kombinasi sempurna antara seni dan olahraga, dimana satu atau sekelompok pesenam melakukan manipulasi keterampilan terhadap peralatan senam. Peralatan tersebut yaitu tali, simpai, bola, gada dan pita. Dengan beberapa unsur yang harus dikuasai oleh para atlet yaitu balance, rotation, jumping, keterampilan penguasaan alat dalam melempar dan

menangkap alat, serta penguasaan ekspresi terhadap gerakan, alat dan musik. Didalam semua unsur tersebut akan digabungkan menjadikan satu rangkaian penuh yang akan di nilai oleh juri saat perlombaan berlangsung dan pesenam yang menang adalah pesenam yang mendapatkan nilai tertinggi. Senam mulai dikenal di Indonesia pada tahun 1912, ketika senam pertama kali masuk ke Indonesia pada jaman penjajahan Belanda. PERSANI atau Pesatuan Senam Indonesia didirikan pertama kali pada tanggal 14 Juli 1963 dan Ketua PB PERSANI pertama adalah Bapak R. Suhadi. (Mahendra, 2012, pp. 1–2). Senam dipertandingkan untuk pertama kali pada PON VII di Surabaya.

Pada saat event pertandingan Indonesia Open yang ke2 di GOR Jatiuwung, Tangerang atlet POPB DKI Jakarta sudah melakukan penampilan yang cukup baik , tetapi terjadi permasalahan dimana pada saat penampilan atlet dari DKI Jakarta atlet tersebut belum bisa melakukan lompatan secara maksimal atau bisa di bilang kurang membentuk *split* , maka dari itu atlet tersebut mendapatkan *execution* atau pemotongan nilai dari wasit *execution*.

Masalah inipun belum ditemukan titik solusinya , apakah atlet kurang latihan teknik atau atlet kurang fokus pada saat pertandingan. Jika atlet melakukan *split* biasa dilantai, atlet tersebut dapat melakukannya dengan baik. Tetapi jika dengan lompatan, kaki atlet tersebut tidak membentuk *split* 180°.

Setelah terdapat permasalahan pada lompatan , saya juga menemukan permasalahan pada gerakan putaran ( *pirrouette* ) dimana atlet tersebut kurang melakukan putaran dari 360°.Kemudian sering terjadi kesalahan-kesalahan

pada permainan alat sehingga mungkin nilai atlet kurang mendapatkan point yang maksimal.

Senam ritmik merupakan olahraga seni dan estetika dengan proses latihan tertentu. Keberhasilan latihan terdiri dari beberapa komponen yaitu umur atlet yang sangat muda, maturasi tulang, volume latihan, intensif latihan tiap minggu, banyak pengulangan elemen gerakan alat serta tubuh

menangkap alat, serta penguasaan ekspresi terhadap gerakan, alat dan musik. Didalam semua unsur tersebut akan digabungkan menjadikan satu rangkain penuh yang akan di nilai oleh juri saat perlombaan berlangsung dan pesenam yang menang adalah pesenam yang mendapatkan nilai tertinggi.

Pada saat event pertandingan Indonesia Open yang ke2 di GOR Jatiuwung, Tangerang atlet POPB DKI Jakarta sudah melakukan penampilan yang cukup baik , tetapi terjadi permasalahan dimana pada saat penampilan atlet dari DKI Jakarta atlet tersebut belum bisa melakukan lompatan secara maksimal atau bisa di bilang kurang membentuk *split* , maka dari itu atlet tersebut mendapatkan *execution* atau pemotongan nilai dari wasit *execution*.

Masalah inipun belum ditemukan titik solusinya , apakah atlet kurang latihan teknik atau atlet kurang fokus pada saat pertandingan. Jika atlet melakukan *split* biasa dilantai, atlet tersebut dapat melakukannya dengan baik. Tetapi jika dengan lompatan, kaki atlet tersebut tidak membentuk *split* 180°.

Setelah terdapat permasalahan pada lompatan , saya juga menemukan permasalahan pada gerakan putaran ( *pirrouette* ) dimana atlet tersebut kurang

melakukan putaran dari 360°.Kemudian sering terjadi kesalahan-kesalahan pada permainan alat sehingga mungkin nilai atlet kurang mendapatkan point yang maksimal.

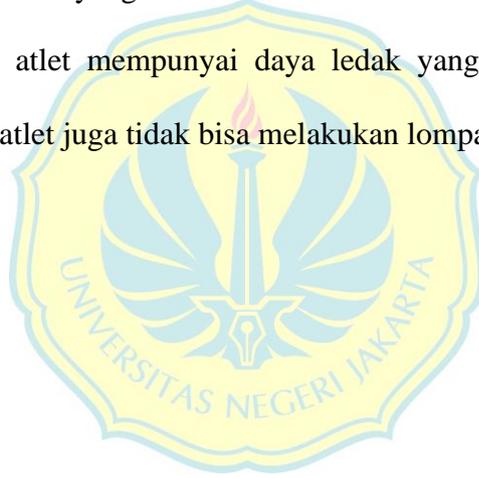
Senam ritmik merupakan olahraga seni dan estetika dengan proses latihan tertentu. Keberhasilan latihan terdiri dari beberapa komponen yaitu umur atlet yang sangat muda, maturasi tulang, volume latihan, intensif latihan tiap minggu, banyak pengulangan elemen gerakan alat serta tubuh yang dilakukan. Selain itu tingginya tingkat stres fisik dan psikologis turut serta berperan dalam performa senam ritmik (Fareina, 2016). (Yuhantini, 2017, p.

2) Lompatan dalam senam ritmik merupakan hal yang wajib di kuasai oleh seluruh atlet senam dari level *pre junior, junior, senior*, dan *elite* atlet harus mampu menguasai seluruh *basic* gerakan yang ditentukan, hal ini dilakukan agar pada saat atlet tersebut sudah pada level senior, atlet tersebut sudah mampu melakukan suatu gerakan yang lebih kompleks lagi. Lompatan itu sendiri ada yang diawali oleh satu kaki (*one leg*) atau dua kaki (*both leg*) atau yang diawali dengan awalan. *Split leap* merupakan gerakan paling *basic* dalam senam, *split leap* adalah gerakan *split* di udara.

Menurut (Sriwahyuniati, 2020, p. 261) komponen biomotor yang diperlukan dalam senam ritmik adalah, kekuatan, daya tahan, kecepatan bereaksi, kelentukan, kelincahan, keseimbangan dan daya kontrol yang baik. Salah satu komponen biomotor yang berpengaruh dan diperlukan pada senam ritmik yaitu *power* yang merupakan perpaduan dari komponen biomotor *speed* (kecepatan) dan *strength* (kekuatan)pada tungkai untuk

melakukan lompatan dengan *explosive* dan *amplitude* yang baik demi mendapatkan nilai yang sempurna pada pertandingan. Atlet yang memiliki *power* tungkai juga akan mendukung dalam melakukan gerakan seperti gerakan lompatan atau *jumping*.

Sedangkan model latihan yang akan diberikan adalah, *split on the box* , kaki kanan diatas box, kaki kiri dilantai ataupun sebaliknya. Kemudian ayun kaki dilantai, ayun kaki dibar, *split 1 leg front on the barre* dan *split 1 leg backward on the barre* . Jika atlet mempunya *flexibility* yang bagus tetapi tidak ada daya ledak yang baik maka atlet tidak bisa melakukan lompatan. Sebaliknya jika atlet mempunyai daya ledak yang baik tetapi tidak ada *flexibility* maka atlet juga tidak bisa melakukan lompatan.



## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ditemukan di atas, maka penelitian ini akan difokuskan untuk membuat Model Latihan *Split Leap* Pada Atlet Senam POPB DKI Jakarta.

## **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus masalah yang telah diuraikan maka dapat dirumuskan yaitu “Bagaimana Model Latihan *Split Leap* Pada Atlet Senam POPB DKI Jakarta ?”

## **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan bagi:

1. Peneliti sendiri untuk melengkapi salah satu persyaratan dalam meraih gelar sarjana pada jurusan Kepeleatihan Kecabangan Olahraga FIK UNJ.
2. Bagi pelatih dapat meningkatkan kualitas proses latihan, kreativitas pelatih dalam melaksanakan proses latihan dan menciptakan situasi latihan yang bervariasi, kondusif, kreatif dan menyenangkan.
3. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di perpustakaan Universitas Negeri Jakarta dan Fakultas Ilmu Olahraga.
4. Bagi siswa untuk meningkatkan keterampilan *split leap* dan memberikan variasi model latihan *split leap* pada atlet senam ritmik POPB DKI Jakarta.