

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan taraf hidup masyarakat. Olahraga tidak hanya bertujuan dalam membentuk pola hidup yang sehat. Olahraga memiliki beberapa manfaat bagi seseorang, salah satunya adalah dapat memperlancar sistem metabolisme tubuh. Olahraga terbukti memiliki segudang manfaat, dengan berolahraga akan membentuk jiwa atau kepribadian yang sehat bagi seseorang.

Bahkan, pada masa sekarang berkembangnya olahraga tidak hanya penting untuk meningkatkan kualitas hidup, tetapi juga untuk meningkatkan prestasi suatu negara, khususnya di Indonesia mempunyai peranan yang sangat penting. Terlepas dari hal tersebut, olahraga juga menjadi sarana dalam meraih prestasi dan meningkatkan suatu kebanggaan baik untuk individu, daerah bahkan bangsa sekalipun.

Dalam Undang-Undang RI No. 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan yang menyebutkan bahwa untuk melindungi kualitas hidup dan kesejahteraan manusia, pembangunan nasional di bidang keolahragaan dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan, serta berorientasi pada prestasi dan peningkatan kesejahteraan hidup pelaku olahraga, sehingga pengembangan dan pengelolaan keolahragaan diarahkan untuk tercapainya kualitas kesehatan dan kebugaran masyarakat, pemerataan akses dan pemenuhan infrastruktur keolahragaan, serta tata kelola keolahragaan yang sesuai dengan perkembangan masyarakat dan kompetisi keolahragaan dunia.

Senam merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga prestasi yang sudah banyak diminati oleh masyarakat Indonesia. Istilah senam berasal dari bahasa Inggris “*Gymnastic*” dalam bahasa aslinya merupakan kata serapan dari bahasa Yunani “*Gymnos*” yang berarti “telanjang”. Tujuan dari senam adalah meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Induk organisasi olahraga senam tingkat dunia yaitu FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) sudah menaungi enam nomor disiplin senam, diantaranya *Artistic Gymnastic*, *Rhythmic Gymnastic*, *Aerobic Gymnastic*, *Acrobat Gymnastic*, *Trampoline Gymnastic*, dan *General Gymnastic*. Sedangkan di Indonesia induk organisasi olahraga senam yaitu PERSANI (Persatuan Senam Indonesia) sudah menaungi lima dari enam disiplin senam tersebut, salah satunya *Rhythmic Gymnastic* (senam ritmik).

Senam ritmik atau yang biasa dikenal dengan senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dalam iringan irama musik yang dilakukan secara berirama dengan memadukan unsur *fleksibilitas*, gesit dan terkoordinasi. Menurut Atri Widowati dan Rasyono (2018) senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama yang diantarkan oleh irama musik yang menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat-alat indah. Cabang olahraga ini menggunakan alat-alat seperti simpai, tali, bola, gada dan pita.

Senam ritmik adalah jenis olahraga yang meningkatkan kemampuan motorik dan kualitas fisik. Untuk melakukan gerakan yang baik, elemen alat harus diulang berulang kali dan dibutuhkan latihan yang intensif. Hal ini terlihat ketika atlet melakukan koreografi tanpa ada kesulitan gerak. Kualitas senam ritmik bergantung pada enam komponen yaitu: karakteristik antropometri, fleksibilitas,

daya ledak otot, kapasitas aerobik, dimensi/bentuk tubuh dan metabolisme anerobik.

Pada cabang olahraga senam ritmik memiliki tiga elemen yang harus dikuasai yaitu *jumps/leaps*, *balance* dan *pivot*. Dalam ketiga elemen ini memiliki penilaian sesuai gerakan dan keindahannya, terutama pada gerakan *jumps/leaps*. *Jumps/leaps* dalam Bahasa Indonesia nya “lompat” yang berarti suatu gerakan yang dilakukan dengan cara mendorong kaki atau badan keatas dengan semaksimal mungkin. *Leaps* adalah gerakan dasar pesenam itu memerlukan koordinasi motorik yang kompleks segmen tubuh atas dan bawah (Ashby & Heegaar, 2002). Pada *Jump/Leaps* ada gerakan *basic* yang harus dikuasi atlet yaitu gerakan *split leap*. Pada gerakan *split leap* ada faktor pendukung yaitu, power otot tungkai dan kelentukan. Dalam melakukan *split leap* tidak hanya kelentukan sebagai faktor keberhasilan gerakan tetapi, power juga kunci keberhasilan dalam gerakan ini. Untuk menunjang keberhasilan dalam gerakan ini, karena setiap cabang olahraga membutuhkan bentuk latihan yang berbeda-beda dalam memenuhi kebutuhan fisik atletnya, latihan yang dapat meningkatkan aspek kondisi fisik sangat penting untuk keberhasilan.

Latihan fisik dilakukan untuk menghasilkan power yang baik. Power merupakan unsur dasar untuk menunjang dalam keterampilan gerak serta menghasilkan gerakan yang kuat dan cepat. Semakin besar power otot tungkai yang diberikan, maka akan semakin tinggi lompatan yang akan dihasilkan pada saat melakukan gerakan *split leap*.

Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu hal yang penting dalam melakukan gerakan *split leap*. Gerakan dilakukan pada tinggi lompatan yang

cukup untuk menunjukkan bentuk yang pasti dan tetap selama penerbangan dengan posisi kaki *split* 180° horizontal di atas dengan nilai 0.30 (*Code Of Points Rhythmic Gymnastics 2022-2024*). Pada saat melakukan gerakan *split leap* pada saat latihan maupun pertandingan pesenam masih kurang maksimal dalam melakukan gerakan, sehingga gerakan dikenakan nilai *execution penalty* (potongan nilai). Hal ini disebabkan kurangnya power otot tungkai pesenam dalam melakukan gerakan tersebut.

Latihan *pliometrik* adalah teknik latihan yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Latihan ini telah lama digunakan dalam program latihan bagi atlet yang memerlukan power dan pada even olahraganya yang bertujuan meningkatkan gaya eksplosif (Markovic G dan Mikuilic, 2010). Latihan ini adalah jenis latihan yang melibatkan gerakan seperti loncatan atau lompatan, tujuannya adalah untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai.

Salah satu jenis latihan *pliometrik* adalah latihan *jump skip* dan latihan *box jump*. Kedua latihan ini dilakukan untuk kekuatan otot tungkai dalam meningkatkan kemampuan *split leap* dan memerlukan banyak variasi latihan untuk mencapai kekuatan maksimal. Metode latihan ini sudah banyak dilakukan penelitian untuk cabang olahraga lain, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan menggunakan latihan ini pada cabang olahraga senam ritmik.

Kedua teknik latihan ini dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, yang pada akhirnya mempengaruhi kemampuan atlet dalam melakukan *split leap*. Namun perbedaan kedua jenis latihan ini masih belum diketahui mana yang lebih efektif terhadap kemampuan *split leap*, hal ini menunjukkan bahwa belum

adanya kekuatan otot tungkai yang maksimal pada saat melakukan gerakan. Selain itu terbatasnya aktivitas latihan juga menjadi salah satu sumber permasalahan yang muncul. Oleh karena itu, pesenam yang mengikuti latihan tidak berada dalam kondisi yang baik dalam mencapai tujuan atau target latihan.

Berdasarkan uraian di atas, pada kenyataannya atlet senam ritmik jambi sering mengalami kegagalan pada saat gerakan *split leap*, dimana kekuatan kaki untuk mendorong tubuh keatas masih kurang maksimal sehingga pergerakan *split leap* terlihat tidak melayang atau kurang maksimal. Terlihat dari tindakan atlet yang kurang maksimal dalam melakukan gerakan *split leap* dapat disimpulkan bahwa sumber permasalahannya terletak di kekuatan otot tungkai. Oleh karena itu, peneliti akan menerapkan bentuk latihan *jump skip* dan *box jump* untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Dari Penjelasan di atas, penulis berencana untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Latihan *Jump Skip* dan *Box Jump* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Untuk Kemampuan *Split Leap* Pada Atlet Senam Ritmik Jambi”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat di identifikasikan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Masih banyak atlet yang belum maksimal dalam melakukan gerakan *split leap*.
2. Belum diketahui latihan fisik yang efektif dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai untuk kemampuan *split leap* atlet senam ritmik jambi.
3. Belum adanya latihan kekuatan otot tungkai untuk kemampuan *split leap* pada atlet senam ritmik jambi.

1.3 Batasan Masalah

Mempertimbangkan keterbatasan penulis, luasnya permasalahan dan agar permasalahan lebih memfokus, maka peneliti dibatasi tentang: “Perbedaan Latihan *Jump Skip* dan *Box Jump* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Untuk Kemampuan *Split Leap* Pada Atlet Senam Ritmik Jambi”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimana Perbedaan Latihan *Jump Skip* dan *Box Jump* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Untuk Kemampuan *Split Leap* Pada Atlet Senam Ritmik Jambi?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, adapun tujuan pada penelitian ini, adalah:

1. Untuk mengetahui latihan *jump skip* dapat meningkatkan kemampuan gerakan *split leaps* pada atlet senam ritmik Jambi .
2. Untuk mengetahui latihan *box jump* dapat meningkatkan kemampuan gerakan *split leaps* pada atlet senam ritmik Jambi.
3. Untuk mengetahui mana yang lebih efektif dari perbedaan latihan *jump skip* dan latihan *box jump* terhadap kekuatan otot tungkai untuk kemampuan *split leap* pada atlet senam ritmik Jambi.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat membantu dan bermanfaat dalam mengembangkan disiplin ilmu pendidikan olahraga tentang bagaimana latihan *jump skip* dan *box jump* efektif terhadap kekuatan otot tungkai untuk kemampuan *split leap* pada atlet senam ritmik Jambi.

1.6.2 Manfaat Teoritis

1. Bagi Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan lebih banyak informasi tambahan terhadap atlet senam mengenai perbedaan latihan *jump skip* dan *box jump* terhadap kekuatan otot tungkai untuk kemampuan *split leap*.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tambahan bagi pengetahuan masyarakat mengenai perbedaan latihan *jump skip* dan *box jump* terhadap kekuatan otot tungkai untuk kemampuan *split leap* pada atlet senam ritmik jambi.

3. Bagi Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi dasar atau sumber referensi untuk membantu peneliti atau mahasiswa selanjutnya dalam membangun ide atau konsep terkait perbedaan latihan *jump skip* dan *box jump* terhadap kekuatan otot tungkai untuk kemampuan *split leaps* pada atlet senam ritmik Jambi.

4. Bagi Pelatih Semua Cabang Olahraga di Provinsi Jambi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu metode dalam membentuk pola latihan bagi para atlet, khususnya pada latihan *jump skip* dan *box jump* terhadap kekuatan otot tungkai, agar dapat menentukan cara yang optimal dalam menunjang keberhasilan para atlet dalam melakukan gerakan-gerakan *basic* sampai gerakan sulit.