

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga menjadi aktivitas manusia yang esensial karena perilaku atau aktivitas olahraga yang sering dan terfokus akan meningkatkan kesehatan tubuh dan jiwa manusia. Saat ini, banyak orang menjalani gaya hidup yang tidak sehat, terutama dalam hal pola makan, tidur, dan olahraga yang buruk.

Olahraga merupakan salah satu jenis aktivitas fisik yang mempengaruhi seluruh tubuh. Ini mendorong otot dan komponen tubuh lainnya untuk bergerak. Sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh menjadi lancar, otot-otot dilatih, dan metabolisme tubuh meningkat. Berolahraga juga dapat menguatkan tulang, menyehatkan tubuh, terutama jantung, dan menurunkan stres (Verawati, 2017).

Olahraga prestasi adalah tindakan yang dikelola dan dilaksanakan secara profesional dengan tujuan mencapai prestasi terbaik dalam olahraga. Atlet individu yang mengikuti olahraga tertentu mencapai kesuksesan dalam skala regional, nasional, dan dunia..(Ramadhan & Bulqini, 2018). Senam merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang sudah mengikuti kejuaraan yang ada di Indonesia yaitu O2SN, POPNAS, KEJURNAS, PON, dan juga untuk ajang internasional seperti Sea Games, Asean Games, dan juga Olympiade.

Pada saat ini, FIG (Federation Internationale de Gymnastique) adalah organisasi senam tingkat dunia yang mengawasi enam jenis senam: *Artistic Gymnastic*, *Rhythmic Gymnastic*, *Aerobic Gymnastic*, *Acrobatic Gymnastic*, *Trampoline Gymnastic*, dan *General Gymnastic*. Di Indonesia, PERSANI (Persatuan

Senam Indonesia) mengawasi lima dari enam jenis senam, terutama *Artistic Gymnastic*.

Artistic Gymnastic merupakan disiplin senam yang memiliki *elemment* gerak yang mengandalkan kemampuan kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agility dan ketepatan. *Artistic Gymnastic* mempunyai peraturan pertandingan yang harus ditaati dan dilakukan dalam *Code Of Points Men's Artistic Gymnastics* yang berbentuk modul. Persatuan Senam Indonesia, atau PERSANI, mengawasi senam di Provinsi Jambi. Ada empat disiplin senam: *Artistic Gymnastic Boys*, *Artistic Gymnastic Girls*, *Rhythmic Gymnastic*, dan *Aerobic Gymnastic*. Atlet PERSANI Jambi telah berkontribusi pada prestasi Provinsi Jambi di tingkat lokal, nasional, dan internasional.

Saat ini, *Artistic gymnastic* PERSANI Jambi memiliki bibit atlet yang sama halnya dengan PERSANI Jawa Timur dan DKI Jakarta. Latihan sedari dini wajib dilakukan agar nantinya bibit atlet PERSANI Jambi tidak kalah tangguh dengan provinsi lain. Permasalahan kerap sering terjadi pada saat atlet PERSANI Jambi berlatih. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara bersama pelatih dan atlet PERSANI Jambi dapat diketahui bahwa pelatih dan atlet mempunyai kendala pada peralatan untuk berlatih dikarenakan alat yang digunakan untuk berlatih pada saat ini sudah tua dan layak diganti. Terutama pada alat *Rings* atau Gelang-gelang yang sudah beberapa kali putus dan panjang sebelah, hal ini sangat berbahaya untuk atlet berlatih dikarenakan sangat berpotensi cedera pada saat atlet melakukan gerakan.

Pelatih juga menambahkan ada beberapa atlet yang tidak disiplin dalam latihan ada juga yang mempunyai aktivitas disekolah dan lainnya. Dikarenakan

peralatan untuk berlatih sangat mahal PERSANI Jambi masih minim dalam mengelola peralatan untuk atlet berlatih, lain halnya dengan Provinsi Jawa Timur dan DKI Jakarta mereka telah mempersiapkan sarannya dengan matang sehingga atlet bisa berlatih dan menampilkan performanya dengan baik.

Minimnya sarana dan prasarana terutama di alat bantu latihan, PERSANI tidak bisa membeli alat bantu latihan tersebut dikarenakan mendapatkannya susah impor dari luar negeri dan mahal. Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) dan Dinas Pemuda dan Olahraga khususnya di Provinsi Jambi tidak bisa secara cuma-cuma memberikan alat bantu latihan kepada PERSANI jika tidak ada prestasi. Dipenelitian kali ini saya ingin membuat inovasi baru berupa alat bantu latihan *rings* yang nantinya akan mempermudah atlet dan pelatih untuk berlatih pada alat *rings*. Alat bantu latihan *rings* nantinya akan digunakan untuk melatih gerakan *handstan*, *L-sit*, *straddled*, dan *support scale straddle*.

Dari hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa permasalahan ini terletak pada minimnya sarana dan prasarana untuk berlatih. Dengan demikian, peneliti akan mengembangkan alat bantu latihan “*Rings*” untuk membantu para atlet dan pelatih PERSANI Jambi. Karena itu, peneliti akan melakukan studi dengan judul “Pengembangan Alat Bantu Latihan *Rings* Senam Artistik Putra Persani Jambi”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan informasi di atas, masalah saat ini dapat diidentifikasi. Permasalahan tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Bagaimana hasil pengembangan alat bantu *rings* atlet senam *artistic* putra PERSANI Jambi?
2. Apakah hasil pengembangan alat bantu *rings* atlet senam *artistic* putra PERSANI Jambi memfasilitasi latihan yang efektif dan efisien?

1.3 Tujuan Pengembangan

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian adalah untuk mengembangkan alat bantu latihan senam artistik putra yang akan membantu pelatih dan atlet PERSANI Jambi dalam latihan mereka.

1.4 Spesifikasi Pengembangan

Sebagai hasil dari penelitian pengembangan ini, produk yang dihasilkan memiliki spesifikasi sebagai berikut:

1. Produk alat bantu *rings* ini bertujuan untuk melatih gerakan dasar pada alat *rings* yaitu *handstand*, *L-sit*, *straddled*, dan *support scale straddle*.
2. Produk alat bantu *rings* akan diberikan kepada pelatih dan atlet PERSANI Jambi.

1.5 Pentingnya Pengembangan

Alat bantu latihan *rings* dapat membantu proses berlatih dan mencapai prestasi yang lebih baik, yang dapat menghasilkan keuntungan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Membantu pembuatan materi pelatihan, khususnya bagi PERSANI Jambi.
 - b. Memperluas pemahaman, khususnya bagi para ilmuwan olahraga.
 - c. Mendorong lapangan kerja akademik sebagai sarana menyelenggarakan proses pendidikan dalam rangka memajukan bidang olahraga.

- d. Dapat dijadikan sebagai kajian untuk penyelidikan lebih lanjut dalam pembuatan materi pelatihan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih, inovasi baru adalah alat bantu latihan rings yang lebih efisien untuk melatih.
- b. Bagi atlet, dapat memudahkan untuk berlatih tanpa dibantu pelatih.
- c. Produk pengembangan ini dapat menjadi sumber acuan bagi peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

1.6 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

Hasil penelitian dan pengembangan untuk pengembangan alat bantu latihan rings senam *artistic* putra PERSANI Jambi adalah sebagai berikut:

1. Alat bantu latihan sesuai dengan alur penelitian dan pengembangan..
2. Alat bantu latihan ini dapat menjadi alternatif pelatih dan atlet untuk melatih gerakan dalam situasi minimnya sarana.
3. Akhir dari penelitian ini adalah produk berupa alat bantu Latihan rings yang digunakan untuk melatih gerakan *handstan*, *L-sit*, *straddled*, dan *support scale straddle*. Selanjutnya alat bantu latihan rings akan diberikan kepada pelatih dan atlet PERSANI Jambi.

Penelitian ini tidak mengeksplorasi masalah yang terlalu luas atau berlebihan.

Dengan batasan berikut:

- a. Gerakan pada alat bantu rings terbatas pada pembahasan gerakan *handstan*, *L-sit*, *straddled*, dan *support scale straddle*.

- b. Pengembangan sempurna memerlukan banyak waktu dan biaya, jadi pengembangan dilakukan dengan memperhitungkan waktu dan biaya saat ini.

1.7 Defenisi Istilah

Beberapa kata yang terkait dengan penelitian ini diperjelas untuk mencegah kesalahpahaman, yaitu:

1. Mengembangkan adalah suatu proses, cara, atau tindakan. Penelitian pengembangan ini merupakan suatu jenis penelitian yang tidak dimaksud untuk menguji teori, tapi untuk menghasilkan produk atau mengembangkan produk.
2. Alat bantu latihan *rings* dalam konteks senam *artistic* adalah sepasang cincin yang tergantung pada tali atau rantai, biasanya dipasang pada ketinggian tertentu. Atlet senam *artistic* menggunakan alat bantu untuk melakukan *element* dan gerakan yang melibatkan kekuatan tubuh atas, koordinasi, dan keseimbangan.
3. Senam *artistic* merupakan cabang olahraga yang melibatkan serangkaian gerakan dan rutinitas yang menuntut kekuatan, keseimbangan, kelenturan. Atlet senam *artistic* melakukan rangkaian gerakan yang melibatkan berbagai peralatan seperti kuda pelana, gelang-gelang, meja lompat, palang sejajar, palang tunggal, dan lantai.