

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Usaha pembinaan olahraga yang tidak terpisahkan dari usaha pendidikan nasional dalam hal ini pembinaan olahraga yang dimaksud merupakan suatu tugas pendidikan, karena itu perlu dilaksanakan oleh semua jenjang pendidikan atau sekolah. Melalui aktivitas olahraga di sekolah akan tercapai keseimbangan dan kesegaran jasmani siswa disamping memperoleh ilmu pengetahuan.

Pendidikan jasmani sebagai integral dari sistem pendidikan nasional yang orientansinya sangat jelas dalam tujuan pendidikan nasional yang ingin dicapai yaitu sehat jasmani dan rohani. Dengan demikian peran pendidikan jasmani dalam rangka peningkatan kualitas sumber daya manusia memegang peranan yang sangat penting dan strategis dalam pengembangan pembelajaran maupun pengembangan kearah olahraga prestasi.

Pengembangan dan pembinaan cabang olahraga senam seperti halnya dengan cabang olahraga lainnya, ditentukan oleh berbagai faktor yang terkait seperti faktor atlet atau peserta didik itu sendiri maupun faktor pelatih atau guru yang berkualitas, sarana dan prasarana, organisasi yang baik dan efektif serta adanya suasana dorongan dari masyarakat dan pemerintah, maupun ditunjang dengan dana yang memadai.

Dalam kerangka tersebut diatas pembinaan cabang olahraga senam harus dilakukan agar nantinya mampu berbicara prestasi pada tingkat ASEAN atau

dunia nantinya, lebih khususnya atlet senam Gorontalo bisa mengharumkan nama propinsi Gorontalo di tingkat Nasional melalui kejuaran-kejuaran antar provinsi seIndonesia nantinya ataupun dalam perlombaan tingkat pelajar atau sekolah.

Namun berbicara mengenai prestasi dalam cabang senam lantai khususnya di daerah tercinta kita ini (Gorontalo) memang masih kurang menonjol. Hal ini terlihat dari berbagai event-event yang diikuti hasilnya belum memuaskan atau belum seperti apa yang diharapkan terutama olahraga senam yang belum mempunyai prestasi yang cukup tinggi. Hal ini disebabkan kurangnya pelatih atau tenaga pengajar olahraga yang mampu menerapkan program latihan yang benar kepada atlet atau peserta didik, adanya tugas rangkap dari pelatih atau pengajar olahraga, kurangnya kompetisi ataupun perlombaan, serta diikuti dengan kurangnya motivasi untuk berprestasi di bidang olahraga.

Pengembangan dan peningkatan olahraga prestasi khususnya untuk olahraga senam, tidaklah berbeda dengan peningkatan prestasi pada cabang olahraga yang lain yakni senantiasa difokuskan pada pelaksanaan latihan kondisi fisik, pembinaan yang teratur, terarah, sistematis, dan harus melakukan latihan yang cukup berat, dengan teknik-teknik yang benar. Selain itu faktor usia juga sangat menentukan kualitas atlet atau peserta didik. Olehnya untuk pembinaan atlet atau peserta didik sangatlah baik jika dilakukan sejak calon atlet masih berusia dini.

Sebagai langkah awal untuk pengembangan dan peningkatan olahraga prestasi (senam) seorang atlet atau peserta didik haruslah mampu menguasai berbagai gerakan-gerakan dasar dalam senam itu sendiri seperti kayang, sikap

lilin, guling depan, guling belakang, guling lenting, kopstand, handstand, bahkan salto ataupun kontra salto, dan itu semua sangat memerlukan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, ketepatan, dan juga kekuatan.

Kayang merupakan salah satu gerakan dasar dalam senam lantai yang nampaknya agak sulit dikuasai/dilakukan oleh peserta didik. Hal ini dapat dilihat diberbagai sekolah yang ada ataupun dalam proses pembelajaran penjas kes berlangsung (senam lantai). hal yang serupa juga terlihat dalam hasil pengamatan lapangan khususnya pada siswa kelas IX SMP Negeri 5 Kota Gorontalo. Cukup banyak siswa atau peserta didik yang nampaknya agak kesulitan dalam meragakan sikap kayang dengan baik dan benar. terdapat beberapa kesalahan yang sering terjadi saat melakukan sikap kayang, diantaranya adalah jarak kedua tangan dan kaki terlalu jauh, siku-siku bengkok disebabkan kekakuan persendian siku dan bahu, badan kurang melengkung (membusur) disebabkan kurang lemas/lentuk bagian punggung dan kekakuan pada otot perut, sikap kepala yang selalu menengadah dan Kurangnya daya keseimbangan yang disebabkan lemahnya otot dalam menahan beban tubuh. Melalui hal tersebut dapat diasumsikan bahwa selain kelentukan seorang pesenam atau peserta didik juga membutuhkan kekuatan untuk dapat menopang beban tubuh sekaligus dapat memberikan kontribusi terhadap kelenturan tubuh peserta didik itu sendiri, sebab pada saat melakukan sikap kayang, bagian perut kita mengalami penarikan yang diakibatkan dengan adanya gaya gravitasi, sehingga diperlukan otot-otot yang dapat membendung tulang dan syaraf sekitar perut.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka untuk mencapai hasil yang diharapkan, maka kekuatan otot perut bagi pesenam yang terlatih memungkinkan baginya untuk dapat menghasilkan gerak yang sebagus mungkin. dan khusus untuk senam, kekuatan otot perut merupakan faktor yang utama, sebab hampir semua gerakan dalam senam terlebih lagi pada cabang olahraga senam lantai memerlukan keterlibatan kekuatan otot perut.

Mengingat keberhasilan atlet atau peserta didik sangat ditentukan antara lain oleh kekuatan, maka hal tersebut yang mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian secara ilmiah, dengan formulasi judul sebagai berikut: "Pengaruh Latihan kekuatan otot perut terhadap Kayang dalam cabang Olahraga Senam Lantai pada siswa kelas IX SMP. Negeri 5 Kota Gorontalo".

1.2. Identifikasi Masalah.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

- 1.) Terdapat banyak kesalahan dalam melakukan sikap kayang pada siswa kelas IX putri SMP. Negeri 5 Gorontalo yang diakibatkan oleh kurangnya pengetahuan tentang sikap kayang itu sendiri.
- 2.) Lemahnya kekuatan otot perut mengakibatkan siswa kelas IX putri SMP. Negeri 5 Gorontalo agak kesulitan dalam meragakan Sikap kayang dengan baik dan benar.
- 3.) Apakah kemampuan kayang dapat dipengaruhi oleh latihan kekuatan otot perut?

1.3. Rumusan Masalah

Berangkat dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut :

Apakah latihan kekuatan otot perut dapat mempengaruhi kemampuan kayang siswa kelas IX putri SMP. Negeri 5 Gorontalo?

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan kayang.

1.5. Manfaat Penelitian.

1.5.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini bisa berguna bagi peneliti dan guru penjasorkes dalam menerapkan latihan kekuatan otot perut terhadap hasil kemampuan Kayang atlet atau peserta didik

1.5.2 Manfaat Praktis

- a) Untuk memperoleh gambaran tentang pengaruh latihan kekuatan otot perut terhadap kemampuan kayang.
- b) Untuk pengembangan kemampuan Kayang bagi siswa kelas IX SMP. Negeri 5 Kota Gorontalo sebagai salah satu wujud pembinaan olahraga.
- c) Sebagai informasi ilmiah khususnya bagi para calon guru penjaskes, guru penjaskes, dosen penjaskes, pelatih dan para penggemar olahraga untuk lebih meningkatkan latihan kekuatan otot perut.
- d) Bagi peneliti sebagai salah satu latihan dalam menyusun karya ilmiah untuk membentuk sikap ilmiah.