

BAB I

PENDAHULUAN



A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan cabang olahraga senam khususnya senam aerobik di Indonesia dewasa ini semakin meningkat. Perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub senam telah menjamur di setiap daerah. Hal tersebut termotivasi oleh suatu program pemerintah dalam bidang olahraga yaitu, “Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.”

Dengan berkembangnya olahraga senam dilingkungan masyarakat diharapkan dapat membangun manusia Indonesia yang ber-Pancasila. Dalam ketetapan MPR RI no.4/MPR/73 tentang GBHN mengenai Pembentukan Manusia Pembangunan yang ber-Pancasila tercantum hal-hal berikut:

Pembangunan dibidang pendidikan didasarkan atas falsafah negara Pancasila dan diharapkan untuk membentuk manusia-manusia pembangunan yang ber-Pancasila dan untuk membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohaninya, memiliki pengetahuan dan keterampilan, dapat mengembangkan kreatifitas dan tanggung jawab, dapat menyuburkan sikap demokrasi dan penuh tenggang rasa, dapat mengembangkan kecerdasan yang tinggi dan disertai budi pekerti yang luhur, mencintai sesama manusia sesuai dengan ketentuan yang termaktub dalam Undang-Undang Dasar 1945.

Untuk membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani tersebut, maka timbul keinginan pemerintah untuk meningkatkan kebugaran jasmani bangsa melalui kegiatan olahraga secara massal. Dan dibuatlah olahraga senam yang dapat dimassalkan yang diberi nama “Senam Pagi Indonesia” yang terdiri dari seri A, B, C

dan D. Senam Pagi Indonesia seri D merupakan hasil penyempurnaan dari seri A, B dan C.

Senam Pagi Indonesia seri D merupakan rangkaian latihan yang mempengaruhi komponen-komponen kebugaran jasmani. Komponen-komponen tersebut menurut Ilmu Faal terdiri dari: "1). Kemampuan/kualitas dasar ES I: -luas pergerakan persendian-flexibility, - kekuatan dan daya tahan otot, - koordinasi fungsi otot. 2). Kemampuan/kualitas dasar ES II: - daya tahan umum." Dari fungsi dasar tersebut Giriwijoyo (1992:43) mengatakan bahwa: ". . . fungsi dasar dapat dikembangkan gerakan-gerakan yang berupa: kelincahan (agility), kecepatan (speed) dan power." Sehingga power terdapat dalam komponen kebugaran jasmani. Power sangat penting dimiliki oleh semua orang. Karena power banyak diperlukan dalam gerak-gerak cabang olahraga dan gerak kehidupan sehari-hari. Power banyak digunakan oleh para pekerja berat, contohnya abang becak yang mengayuh becaknya setiap hari sehingga dia dapat menghasilkan uang untuk mencukupi kebutuhan hidup keluarganya. Tanpa power yang prima, abang becak tersebut tidak akan mampu menjalankan aktifitasnya.

Dalam cabang-cabang olahraga, power tungkai sangat penting untuk dilatih dan dimiliki oleh para atlet. Power tungkai dominan digunakan oleh atlet dalam pencapaian prestasi. Peranan power tungkai sangat besar bagi atlet terutama dalam cabang olahraga atletik, sepak bola, bola voli, bola basket dan lain-lain. Dalam cabang atletik, power tungkai digunakan dalam nomor lompat dan lari. Dengan power tungkai yang baik, atlet atletik dapat melompat yang tinggi, jauh dan berlari dengan cepat. Dalam permainan sepak bola, dibutuhkan power tungkai yang prima.

Supaya dapat menendang bola dengan keras, berlari yang kencang dan menyundul bola diudara. Begitu juga dengan cabang olahraga yang lainnya. Sehingga power tungkai sangat penting dan perlu mendapatkan perhatian dalam setiap latihan, terutama untuk cabang olahraga yang dominan menggunakan tungkai. Latihan untuk power tungkai diantaranya adalah latihan plyometrik, weight training, lari tangga dan lain-lain. Ciri utama dalam latihan power tungkai yaitu adanya gerakan yang eksplosif (meledak). Dalam artian adanya pengerahan tenaga yang maksimal dan dalam waktu yang cepat.

Kalau kita perhatikan latihan Senam Pagi Indonesia terdiri dari delapan latihan inti, pelaksanaan masing-masing gerakan dilakukan dua kali delapan hitungan. Dari kedelapan bentuk latihan tersebut terdapat dua bentuk latihan yang lebih mengarah untuk melatih power otot tungkai, yaitu pada latihan inti yang ketujuh dan kedelapan.

Kalau kita analisis kedua bentuk latihan tersebut, terdapat gerakan melompat secara eksplosif, gerakan tersebut akan memberikan pengaruh terhadap pembentukan power otot tungkai.. Dengan demikian penulis mencoba mengkaji, apakah latihan Senam Pagi Indonesia seri D dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan power otot tungkai ?

B. Rumusan Masalah

Bertitik tolak pada latar belakang masalah tersebut, penulis tertarik untuk meneliti, "Pengaruh Latihan Senam Pagi Indonesia seri D Terhadap Peningkatan

Power Tungkai Melalui Tes *Vertical Jump* dan Tes *Standing Broad Jump*.” Adapun yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Apakah terdapat peningkatan power tungkai melalui tes *vertical jump* dan *standing broad jump* sesudah latihan Senam Pagi Indonesia seri D ?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang penulis rumuskan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

Untuk mengetahui peningkatan power tungkai melalui tes *vertical jump* dan tes *standing broad jump* sesudah latihan Senam Pagi Indonesia seri D.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian yang dilakukan berguna untuk :

1. Para pelatih, atlet, pembina cabang olahraga dan masyarakat yang belum mengetahui dan mengenal Senam Pagi Indonesia seri D.
2. Para pelatih, atlet, pembina cabang olahraga dan masyarakat sebagai informasi bahwa Senam Pagi Indonesia seri D dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani bagi pelakunya.

E. Pembatasan Penelitian

1. Penelitian ini terbatas pada pengaruh senam Pagi Indonesia seri D terhadap hasil tes *vertical jump* dan tes *standing broad jump*.

2. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FPOK UPI angkatan tahun 2000 yang diterima melalui jalur UMPTN, sedangkan sampelnya adalah sebanyak 13 orang.
3. Penelitian ini dilakukan di wilayah kota Bandung yaitu di kampus FPOK UPI.

F. Batasan Istilah

Untuk menghindari salah tafsir dalam penelitian ini maka penulis membatasi istilah-istilah sebagai berikut :

1. Pengaruh. Menurut Poerwadarminto (1988:64), mempunyai pengertian daya yang timbul dari sesuatu (seseorang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Pengaruh dalam penelitian ini adalah suatu akibat yang ditimbulkan oleh proses latihan Senam Pagi Indonesia seri D terhadap power tungkai melalui tes *vertical jump* dan tes *standing broad jump*.
2. Tes *vertical jump* adalah salah satu alat ukur untuk mengukur power tungkai dengan cara melompat tegak lurus.
3. Tes *standing broad jump* adalah salah satu alat ukur untuk mengukur power tungkai dengan cara melompat sejauh-jauhnya ke depan yang bertumpu pada kedua kaki.
4. Latihan. Latihan menurut Harsono (1988:101) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

5. Senam Pagi Indonesia menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1982:11) adalah salah satu bentuk kegiatan di dalam olahraga yang gerakannya sebagian mengambil dari gerakan pencak silat yang dikombinasikan dengan gerakan senam, dan diberi lagu pengiring untuk menciptakan gerakan yang harmonis.

G. Anggapan Dasar dan Hipotesis

Senam Pagi Indonesia yang terdiri dari 10 gerakan: pertama gerakan pendahuluan, delapan gerakan inti dan diakhiri dengan gerakan penutup, lamanya gerakan tersebut membutuhkan waktu kurang lebih 15 menit. Senam ini termasuk olahraga aerobik dominan yang menggunakan pernapasan bebas, artinya tidak harus diatur kapan menarik napas dan kapan mengeluarkan napas. Dengan demikian senam pagi ini menggunakan olahdaya aerobik dominan. Sedangkan *vertical jump* dan *standing broad jump* dalam pelaksanaan gerakannya, menggunakan olahdaya anaerobik yaitu anaerobik alaktasid. Karena waktu yang dibutuhkan sangat cepat, yaitu kurang dari 1 detik. Janssen (1993:12) mengatakan bahwa: "Jumlah ATP yang langsung tersedia adalah cukup untuk kira-kira satu sampai dua detik aktifitas maksimum." Jadi energi untuk *vertical jump* dan *standing broad jump* diperoleh dari ATP (Adenosin Trifosfat) yang diubah menjadi Adenosin Difosfat (ADP) sambil menghasilkan energi siap pakai. Maka dengan demikian proses ini dinamakan proses olahdaya anaerobik alaktasid. Karena dalam prosesnya tidak menggunakan bantuan oksigen dan tidak menghasilkan laktat. Janssen mengklasifikasikan aktifitas maksimal pada berbagai durasi serta sistem penyediaan energi untuk aktifitas ini.

Survei skematis:

Tabel A.

Klasifikasi aktifitas maksimum pada berbagai durasi serta sistem penyediaan energi untuk aktifitas ini			
Durasi	Klasifikasi (aerobik/anaerobik)	Energi disediakan oleh	Observasi
1-4 detik	Anaerobik alaktik	ATP	Produksi laktat tinggi
4-20 detik	Anaerobik alaktik	ATP + CP	
20-45 detik	Anaerobik alaktik + anaerobik laktik	ATP + CP + glikogen otot	
45-120 detik	Anaerobik laktik	glikogen otot	Dengan meningkatnya durasi produksi laktat menurun
120-140 detik	Aerobik + anaerobik laktik	glikogen otot	Idem
240-600 detik	Aerobik	glikogen otot + asam lemak	Dengan meningkatnya durasi, dibutuhkan andil lemak yang lebih tinggi

Dengan melihat bagan tersebut akan lebih memberikan penjelasan tentang penggolongan aktifitas/olahraga menurut durasi waktu. Mana yang termasuk olahdaya aerobik dan mana yang termasuk olahdaya anaerobik.

Olahraga aerobik merupakan pendukung bagi olahraga anaerobik. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Giriwijoyo (1992:45) yaitu “ ..., maka olahdaya aerob adalah pendukung bagi kelangsungan olahdaya anaerob,...” Maka latihan Senam Pagi Indonesia seri D yang menggunakan olahdaya aerobik mencakup olahdaya anaerobik alaktasid dan anaerobik laktasid. Sehingga *vertical jump* dan *standing broad jump* yang menggunakan olahdaya anaerobik alaktasid akan mendapatkan kontribusi dari latihan Senam Pagi Indonesia seri D. *Vertical jump* dan *standing broad jump* yang menggunakan olahdaya anaerobik alaktasid bertujuan mengukur unsur power tungkai. Power merupakan kemampuan otot yang menghasilkan kekuatan dengan waktu yang sangat cepat. Jadi, power merupakan

gabungan kekuatan dan kecepatan. Harsono (1988:199) mengatakan: "Power adalah hasil dari $force \times velocity$, dimana *force* adalah sepadan (*equivalent*) dengan *strength*, dan *velocity* dengan *speed*." Hubungannya dengan *vertical jump* dan *standing broad jump* bahwa untuk dapat melompat secara tegak lurus dan melompat ke depan membutuhkan kekuatan yang maksimal dan ditempuh dalam waktu yang sangat cepat. Didalam latihan Senam Pagi Indonesia seri D terdapat gerakan melompat secara *vertical* sehingga lebih memberikan kontribusi terhadap peningkatan power tungkai.

Untuk dapat melompat yang tinggi, maka dibutuhkan power tungkai yang baik. Dengan adanya peningkatan power tungkai yang tinggi, maka kemampuan *vertical jump* dan *standing broad jump* akan meningkat. Sehingga dibutuhkan suatu gerakan yang eksplosif dalam latihan power tungkai. Supaya tercapai peningkatan power tungkai, maka dalam latihan Senam Pagi Indonesia seri D khususnya pada latihan inti ketujuh dan kedelapan harus dilakukan dengan lompatan yang lebih tinggi dan cepat. Berdasarkan anggapan dasar tersebut, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

Senam Pagi Indonesia seri D memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tes *vertical jump* dan tes *standing broad jump*.

