

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Olahraga senam dewasa ini tidak hanya dilakukan oleh para siswa di sekolah, melainkan hampir di setiap sendi-sendi masyarakat olahraga senam sudah banyak diminati. Di kalangan masyarakat modern olahraga senam juga banyak digemari, seperti senam bagi para manula, senam jantung sehat, senam aerobik, body language, senam poco-poco dan masih banyak lagi yang lainnya.

Senam juga merupakan salah satu cabang olahraga wajib di arena pertandingan regional maupun internasional sehingga menjadi mata kuliah wajib di lingkungan FPOK. Oleh karena itu mahasiswa FPOK sebagai calon sarjana pendidikan dalam bidang olahraga, sudah seharusnya memiliki kemampuan dan keterampilan dasar dalam cabang olahraga senam. Olahraga senam merupakan suatu latihan yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai mental spiritual.

Keterampilan senam selalu dibangun di atas keterampilan dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Menurut Uhamisastra (2010:70), bahwa:

“Lokomotor adalah kemampuan bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain seperti melangkah, berjalan, lari, dan melompat dalam berbagai bentuk dan variasinya. Kemampuan ini penting dipelajari karena merupakan gerakan dasar yang kelak banyak sekali dipergunakan baik dalam kegiatan sehari-hari maupun dalam kegiatan olahraga”.

Dalam senam, gerak-gerak lokomotor sangat penting digunakan karena hakikatnya hampir seluruh keterampilan atau gerakan senam merupakan gerak lokomotor, seperti kip, handspring, baling-baling, dan juga back handspring (flik-flak). Oleh karena itu, melatih macam-macam keterampilan lokomotor akan sangat berguna dalam menanamkan dasar pembentukan keterampilan senam.

Diantara gerakan senam tersebut diatas, penulis merasa tertarik terhadap salah satu gerak lokomotor yaitu back handspring atau (flik flak). Menurut penulis gerak ini cukup unik untuk diteliti mengingat tingkat kesulitannya yang cukup tinggi sedangkan dilain pihak seorang pesenam yang baik harus bisa menguasai gerak ini dengan baik. Dilapangan sering didapati atlit senam yang mengalami kesulitan dalam menguasai gerakan back handspring ini, walaupun dapat dipelajari dengan baik oleh seorang atlit diperlukan waktu yang cukup banyak. Dari pengamatan tersebut, penulis merasa terdorong untuk mencoba menganalisis, bagaimana caranya agar seorang atlit senam mampu menguasai tehnik ini dengan baik namun dengan waktu yang relatif sedikit.

Ada beberapa metode yang biasa digunakan dalam mempelajari gerak back handspring ini, diantaranya berlatih sendiri tanpa bantuan orang lain, dan juga berlatih dengan menggunakan alat bantu. Dalam metode latihan yang paling efektif dan efisien apakah tanpa bantuan atau dengan alat bantu. Dalam tehnik penggunaan alat bantu juga ada beberapa yang bisa dipilih, bisa dengan alat bantu teman atau dengan penggunaan safety belt, hal ini juga akan menjadi salah satu fokus penelitian seandainya metode latihan back handspring dengan alat bantu terbukti lebih efektif dan efisien. Maka dari itu dalam kesempatan ini penulis akan mencoba merancang sebuah penelitian yang berjudul "Pengaruh Alat Bantu Terhadap Hasil Belajar Proses Back handspring",

semoga dengan adanya penelitian ini, akan diperoleh data akurat tentang tehnik atau metode latihan back handspring yang bagaimanakah yang dapat lebih efektif dan efisien.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka secara umum permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

1. Seberapa besar pengaruh alat bantu teman terhadap hasil belajar proses back handspring?
2. Seberapa besar pengaruh alat bantu safety belt (ikat pinggang) terhadap hasil belajar proses back handspring?
3. Alat bantu manakah yang lebih efektif diantara bantuan teman dan safety belt (ikat pinggang) dalam meningkatkan hasil belajar proses back handspring?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui pengaruh penggunaan alat bantu teman terhadap hasil belajar proses back handspring
2. Mengetahui pengaruh penggunaan alat bantu safety belt (ikat pinggang) terhadap hasil belajar proses back handspring
3. Mengetahui alat bantu mana yang lebih besar pengaruhnya terhadap hasil belajar proses back handspring.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Membantu guru Pendidikan Jasmani serta pembina olahraga dalam pemanfaatan alat bantu (media) dalam proses pembelajaran atau melatih keterampilan-keterampilan dalam senam
2. Sebagai landasan dan pertimbangan dalam mengkonstruksi suatu alat bantu dalam proses pembelajaran keterampilan pada senam
3. Sumbangan pemikiran dan masukan bagi guru Pendidikan Jasmani dan pembina olahraga tentang efektivitas alat bantu dalam proses pembelajaran keterampilan senam.

#### **E. Batasan Masalah**

Agar penelitian ini lebih jelas dan terarah, maka penulis membatasi permasalahannya hanya pada aspek-aspek yang menjadi fokus pada penelitian, yang diantaranya:

1. Alat bantu yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah alat bantu teman dan alat bantu safety belt, yang sekaligus sebagai variabel bebas dalam penelitian ini
2. Yang akan ditingkatkan melalui penggunaan alat bantu diatas adalah hasil belajar proses back handspring yang juga merupakan variabel terikat dalam penelitian ini

3. Cara pemberian skor atau penilaian yang digunakan untuk mengukur tingkat keberhasilan proses back handspring yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu berpedoman kepada *Australian Gymnastic Federation INC* (1992:16)
4. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota club senam Venus, namun karena terlalu banyak maka diambil sejumlah sampel yang diambil secara random sehingga diperoleh 20 anggota club sebagai sampel, dimana ke 20 sampel ini akan dibagi kedalam dua kelompok yaitu untuk kelompok eksperimen dengan alat bantu teman dan safety belt (ikat pinggang) masing-masing 10 sampel.

#### **F. Anggapan Dasar dan Hipotesis**

Anggapan dasar adalah suatu pendapat yang telah diyakini kebenarannya dan dijadikan titik tolak penelitian dalam memecahkan suatu masalah. Hal ini dijelaskan oleh Arikunto (1993:7) sebagai berikut: “Anggapan dasar adalah sesuatu yang diyakini kebenarannya oleh peneliti yang berfungsi sebagai hal-hal yang dipakai untuk berpijak sebagai peneliti dalam melaksanakan penelitiannya”.

Dalam bukunya Suharsimi (1997:55) menjelaskan pengertian anggapan dasar sebagai berikut:

“Anggapan dasar atau postulat adalah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh peneliti, setiap peneliti dapat merumuskan postulat yang berbeda. Seorang peneliti mungkin meragukan sesuatu anggapan dasar yang oleh orang lain diterima sebagai kebenaran pendapat tersebut kebenarannya diterima oleh penelitian”.

Anggapan dasar yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: alat bantu teman akan memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap hasil belajar proses back handspring.

Berdasarkan anggapan dasar tersebut, maka penulis mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Alat bantu teman memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar back handspring.
2. Alat bantu safety belt (ikat pinggang) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar proses back handspring
3. Alat bantu teman akan lebih memberikan pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan penggunaan safety belt (ikat pinggang) terhadap hasil belajar back handspring.

#### **G. Definisi Operasional**

Untuk menghindari kesalah pahaman atau penafsiran dalam penelitian ini, penulis mencoba menjelaskan istilah-istilah yang digunakan sebagai berikut:

1. Alat bantu atau bantuan dalam olahraga senam khususnya back handspring dimaksudkan sebagai alat untuk mendukung dan mengamankan gerakan senam sehingga pesenam dapat melakukan gerakan dengan lebih sempurna dan terhindar dari cedera yang mungkin terjadi
2. Alat bantu teman yaitu tehnik bantuan dalam proses back handspring yang dilakukan oleh dua orang teman yang akan membantu gerakan dan menjaga disamping kanan dan kiri pelaku

3. Alat bantu safety belt (ikat pinggang) yaitu tehnik bantuan dengan menggunakan tali/sabuk yang dipasang untuk membantu pesenam melakukan back handspring
4. Back handspring atau flik-flak merupakan kebalikan dari gerakan handspring ke depan, diawali dengan posisi berdiri dengan dua kaki kemudian melakukan gerakan kebelakang sampai posisi berdiri diatas dua tangan dan selanjutnya melakukan tolakan lagi untuk melakukan lompatan kedepan sehingga kembali ke posisi berdiri tegak diatas dua kaki.

