

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Konsep Latihan**

###### **2.1.1.1 Pengertian Latihan**

Latihan yang teratur merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh seorang atlet untuk mencapai prestasinya secara maksimal. Bahkan atlet yang berbakat sekali pun jika tidak mau melakukan latihan secara teratur dan terarah, prestasi optimal yang diharapkannya akan sulit diraihinya. Sebaliknya seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu jika melakukan latihan secara teratur dan terarah tidak mustahil ia akan meraih prestasinya yang optimal. Dengan demikian, siapa pun yang ingin meraih prestasi secara maksimal, perlu melakukan latihan secara sungguh-sungguh, teratur, sistematis, dan berulang-ulang.

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:70) latihan merupakan “Upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu”. Sedangkan menurut Harsono (2015:50) latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya”.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan

geraknya. *Exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan, misalnya susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi, antara lain: (1) pembukaan/pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming-up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (suplemen), dan (5) *cooling down*/penutup.

Latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Latihan itu diperoleh dengan cara menggabungkan tiga faktor yang terdiri atas intensitas, frekuensi, dan lama latihan. Walaupun ketiga faktor ini memiliki kualitas sendiri-sendiri, tetapi semua harus dipertimbangkan dalam menyesuaikan kondisi saat latihan.

Latihan akan berjalan sesuai dengan tujuan apabila diprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Program latihan tersebut mencakup segala hal mengenai takaran latihan, frekuensi latihan, waktu latihan, dan prinsip-prinsip latihan lainnya. Program latihan ini disusun secara sistematis, terukur, dan disesuaikan dengan tujuan latihan yang dibutuhkan.

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:3),

Latihan fisik yang dikemas dalam suatu program latihan fisik, akan menghasilkan perubahan pada berbagai sistem tubuh, mulai dari : sistem saraf, sistem otot, sistem jaringan ikat, sistem respirasi, sistem jantung-pembuluh darah, sistem kekebalan tubuh, sistem reproduksi, dan sistem hormon yang secara umum ditujukan untuk memperbaiki status kesehatan para pelakunya.

Faktor lain yang tidak boleh dilupakan demi keberhasilan program latihan adalah keseriusan latihan seseorang, ketertiban latihan, dan kedisiplinan latihan. Pengawasan dan pendampingan terhadap jalannya program latihan sangat dibutuhkan.

#### **2.1.1.2 Tujuan Latihan**

Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:2) mengatakan “Pada dasarnya latihan ditujukan untuk mencapai *physical fitness* (kebugaran jasmani). Dalam arti yang sederhana, kebugaran jasmani mencerminkan kualitas sistem tubuh dalam melakukan adaptasi terhadap pembebanan latihan fisik”. Sebelum melaksanakan latihan, seorang atlet harus menjalani tes terlebih dahulu sebagai dasar penyusunan program latihan. Apabila hasil tes kurang, penekanan latihan diarahkan pada peningkatan dan apabila hasil tes baik, penekanan latihan diarahkan pada pemeliharaan (*maintnance*).

Selanjutnya Harsono (2015:39), “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai hal itu, Harsono (2015:39) mengatakan “Ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental”. Selanjutnya Harsono (2015:40) menjelaskan keempat aspek tersebut sebagai berikut.

Latihan fisik tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faalial den mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-

tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan *power*.

Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk memperlajari teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*.

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah *training* guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks..

Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi atlet. Dalam setiap kali melakukan latihan, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan mempertimbangkan prinsip tersebut diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkat dengan cepat, dan tidak berakibat buruk baik pada fisik maupun teknik atlet.

### **2.1.1.3 Prinsip Latihan**

Mengenai prinsip-prinsip latihan Badriah, Dewi Laelatul (2011:4) mengemukakan “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya, adalah: Prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis

berlebih, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan”. Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan di sini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut adalah prinsip beban lebih, prinsip individualisasi, prinsip intensitas latihan, prinsip kualitas latihan, dan variasi latihan. Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

**a. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)**

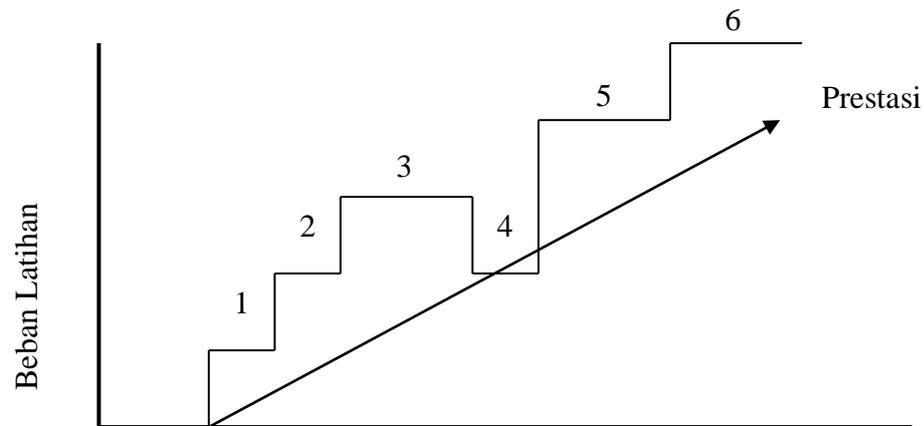
Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015:51) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental”. Perubahan-perubahan *Physiological* dan Fisiologis yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *over load*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*.

Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Kalau latihan dilakukan secara sistematis maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan (*adapt*) diri semaksimal mungkin kepada latihan berat yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap stres-stres yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut, baik stres fisik maupun stres mental.

Kita tahu bahwa sistem faaliah dalam tubuh kita pada umumnya mampu menyesuaikan diri dengan beban kerja dan tantangan-tantangan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukannya saat itu. Atau dengan perkataan lain dia harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban kerja yang ada diatas ambang rangsang kepekaannya. Harsono (2015:52) menjelaskan “Kalau beban latihan terlalu ringan dan tidak ditambah (tidak diberi *overload*), maka berapa lama pun kita berlatih betapa seringpun kita berlatih, atau sampai bagaimana capek pun kita mengulang-ulang latihan tersebut, peningkatan prestasi tidak akan terjadi, atau kalaupun ada peningkatan, peningkatan itu hanya kecil sekali”. Jadi, faktor beban lebih atau *overload* dalam hal ini merupakan faktor yang sangat menentukan.

### **1) Penambahan Beban**

Pada permulaan berlatih dengan beban latihan yang lebih berat, pasti atlet akan menemui kesulitan-kesulitan, oleh karena tubuh belum mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban yang lebih berat tersebut. Akan tetapi apabila latihan dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang, maka selalu ketika beban latihan (yang lebih berat) tersebut akan dapat diatasinya, malah kemudian akan terasa semakin ringan. Hal ini berarti prestasi atlet kini telah mengalami peningkatan. Penerapan prinsip beban lebih dalam latihan dapat diberikan dengan berbagai cara, misalnya dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, menentukan lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, dan ulangan. Penerapan prinsip beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan Harsono (2015:54) dengan ilustrasi grafis seperti pada Gambar 2.1 di bawah ini.



Gambar 2.1 Sistem Tangga  
Sumber : Harsono (2015:54)

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis di atas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada *cycle* ke 4 beban diturunkan, yang biasa disebut *unloading phase*. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi ini, atlet mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

## 2) *Overtraining*

Ada atlet-atlet yang dalam latihan maupun dalam pertandingan menantang sendiri tantangan-tantangan yang jauh berada di atas batas-batas kemampuannya untuk diatasi. Hal ini biasanya disebabkan oleh beberapa alasan, seperti ambisi yang berlebihan, prestise, atau manriknya hadiah-hadiah, sehingga atlet dengan usaha terlalu intensif ingin mencapai terlalu banyak atau prestasi yang terlalu

tinggi, kadang-kadang dalam waktu terlalu singkat. Atlet demikian biasanya akan mengalami kesulitan dalam meningkatkan prestasinya. Menurut Harsono (2015:56)

Latihan yang terlalu berat, yang melebihi kemampuan atlet untuk mampu menyesuaikan diri (*adapt*), apalagi tanpa ingat akan pentingnya istirahat, akan dapat mempengaruhi keseimbangan fisiologisnya, dan terlebih lagi psikologis atlet. Pada akhirnya cara demikian akan dapat menimbulkan gejala-gejala *overtraining* dan *stalness*, kadang-kadang juga cedera-cedera.

Dari segi psikologis, latihan yang berlebihan dapat menyebabkan depresi, putus asa, dan kehilangan kepercayaan pada atlet sehingga mungkin saja menyebabkan atlet kemudian meninggalkan cabang olahraganya. Di segi biologis mungkin bisa menghambat haid pada wanita yang berlatih terlalu berat.

Kesimpulannya, latihan berat memang penting asalkan kita tidak melupakan akan pentingnya istirahat juga. Jadi metodologi yang harus diterapkan dalam latihan *overload* harus tetap mengacu kepada sistem tangga.

#### **b. Prinsip Individualisasi**

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:4) “Prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa, karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial, dari setiap orang berbeda”. Perencanaan latihan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (*abilities*), kebutuhan (*needs*), dan potensi (*potential*). Tidak ada program latihan yang dapat disalin secara utuh dari satu individu untuk individu yang lain. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat

kesegaran jasmani, tugas sekolah atau pekerjaan, atau keluarga, ciri-ciri psikologis, dan lain-lain. Menurut Harsono (2015:64)

Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai, faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi atlet”.

Sejalan dengan itu kenyataan di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual.

Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan dalam bentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan, di samping juga karena kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet. Untuk mencapai hasil maksimal dalam latihan maka dalam memberikan latihan materi latihan pada seorang atlet, apabila pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat (*recovery*), jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individu ini.

### **c. Kualitas Latihan**

Harsono (2015:75) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya”. Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan drill-drill yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan”.

Selanjutnya Harsono (2015:76) menjelaskan,

Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan drill-drill yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koneksi-koneksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet.

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan. Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

### **d. Variasi Latihan**

Menurut Harsono (2015:76) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. Ratusan jam kerja keras

yang diperulakn oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan perstasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya bulutangkis.

Selanjutnya Harsono (2015:78) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Latihan untuk meningkatkan penguasaan teknik *back handspring* misalnya, bisa melakukan latihan dengan menggunakan alat bantu tali. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan penguasaan gerakan *back hand spring* tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan.

#### **2.1.1.4 Komponen Latihan**

##### **a. Intensitas Latihan**

Banyak pelatih kita yang telah gagal untuk memberikan latihan yang berat kepada atletnya. Sebaliknya banyak pula atlet kita yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat melebihi ambang rangsangannya. Mungkin hal

ini disebabkan oleh (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang abnormal atau akan menimbulkan *staleness* (b) kurangnya motivasi, atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan yang sebenarnya (Harsono, 2015:68).

Selanjutnya Harsono (2015:68) menjelaskan “Perubahan fisiologi dan psikologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlet berlatih melalui suatu program latihan yang intensif yaitu latihan yang secara progresif menambah program kerja, jumlah ulangan gerakan (repetisi), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut”.

Intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam satu unit tertentu. Makin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu, makin tinggi kualitas kerjanya (Harsono, 2015:68). Mengacu pada pendapat Harsono di atas, maka penerapan intensitas latihan dalam penelitian ini dilakukan apabila kualitas kelincahan sudah bagus dengan cara menambah pengulangan, agar kualitas kelincahan semakin meningkat.

#### **b. Volume Latihan**

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau pembebanan. Volume latihan merupakan bagian penting dalam latihan, baik untuk latihan fisik, teknik, maupun taktik. Volume latihan tidak sama dengan lamanya durasi latihan. Bisa saja latihan berlangsung singkat namun materi latihannya banyak. Atau sebaliknya, latihan berlangsung lama namun hampa dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.

Harsono (2015:101) menjelaskan volume latihan ialah,

(banyaknya) beban latihan dan materi latihan yang dilaksanakan secara aktif. Contohnya, atlet yang diberi latihan lari interval 10 x 400m, dengan istirahat diantara setiap repetisi 3 menit, maka volume latihannya ialah  $10 \times 400 \text{ m} = 4000 \text{ m}$ . Kalau setiap 400 m-nya ditempuhnya dalam waktu 70 detik, maka volume latihannya ialah  $10 \times 70 \text{ detik} = 700 \text{ detik}$ . Jadi lamanya istirahat antara setiap repetisi latihan, tetapi termasuk dalam lamanya latihan. Jadi lama latihan (dalam hitungan waktu).

Jadi, volume latihan adalah jumlah aktivitas yang dilakukan dalam latihan.

Volume juga mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu sesi latihan, atau kita mengacu pada suatu tahap latihan, maka jumlah sesi latihan dan jumlah hari dan jam latihan harus dispesifikasi. Menurut Harsono (2015:101) “Misalnya latihan dilakukan selama 6 bulan (24 minggu); per minggu 3 hari latihan; setiap latihan berlangsung selama 3 jam. Jadi volume latihannya selama 6 bulan =  $24 \times 3 \times 3 \text{ jam} = 216 \text{ jam}$ ”.

### **c. Recovery**

Dalam komponen latihan juga sangat penting dan harus diperhatikan adalah *recovery*. Menurut Harsono (2015:89) *recovery* adalah

Prinsip pemulihan ini merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu didalam latihan-latihannya, pelatih harus dapat menciptakan kesempatan-kesempatan *recovery* yang cukup kepada para atletnya. Prinsip pemulihan ini harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*.

Berdasarkan pendapat Harsono diatas dapat disimpulkan bahwa perkembangan prestasi atlet bukan semata-mata bergantung pada intensitas atau berat ringannya latihan, namun juga pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan, atau antara dua rangsangan latihan.

## 2.1.2 Senam

### 2.1.2.1 Sejarah Senam

Senam merupakan aktifitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu senam juga berpotensi untuk mengembangkan gerak dasar sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Menurut Margono, Agus (2009:19) mengemukakan bahwa, senam ialah “Latihan tubuh yang dipilih dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis”. Sedangkan menurut Mahendra, Agus (2001:1) mengemukakan bahwa “Senam berasal dari bahasa Inggris *gymnastics* atau bahasa Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan dari Bahasa Yunani, *Gymnos* yang berarti telanjang”. Menurut Hidayat (2000:13), “Kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keluwesan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang”. Hal ini bisa terjadi karena pada waktu itu teknologi pembuatan bahan pakaian belum semaju sekarang sehingga belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

Berdasarkan pendapat kedua ahli diatas dapat disimpulkan bahwa senam secara bahasa merupakan telanjang yang artinya salah satu kegiatan fisik yang dilakukan telanjang atau setengah telanjang karena memerlukan keluwesan gerak.

Dalam bahasa Yunani sendiri, *gymnastics* diturunkan dari kata kerja *gymnazein* yang artinya berlatih atau melatih diri. Latihan-latihan ini diperlukan bagi para pemuda Yunani Kuno (sekitar tahun 1000 SM hingga kira-kira tahun 476) untuk menjadi warga negara yang baik sesuai cita-cita negara serta untuk menjadikan penduduknya sebagai manusia harmonis. Para filosof seperti Socrates,

Plato dan Aristoteles mendukung program-program latihan fisik ini yang dimaksud untuk meningkatkan keindahan dan kecantikan, kekuatan serta efisiensi gerak. Dari jumlah itulah mulai muncul tanda-tanda berkembangnya senam medis, *massage* dan senam untuk kebugaran jasmani. Dengan pendekatan sejarah perkembangan dapat ditelusuri kembali.

Pada zaman kekaisaran Romawi, kegiatan-kegiatan sejenis dapat pula ditemukan. Pada waktu itu, masyarakat amat mendukung kegiatan-kegiatan fisik untuk memudah latihan-latihan militer bagi kaum prianya. Sebagai hasilnya, para pemuda Romawi dikenal sebagai pemuda yang kuat, berani, serta pejuang yang tangguh. Pada saat itu kata *gymnos* atau *gymnastics*, mengandung arti yang demikian luas, tidak terbatas pada pengertian seperti yang dikenal dewasa ini. Kata tersebut menunjukan pada kegiatan-kegiatan olahraga seperti gulat, atletik serta bertinju. Selain dengan berkembangnya zaman, kemudian arti yang dikandung, kata *gymnastics* semakin menyempit dan disesuaikan dengan kebutuhann

#### **2.1.2.2 Sejarah Masuknya Senam ke Indonesia**

Senam mulai dikenal di Indonesia pada tahun 1912, ketika senam pertama kali masuk ke Indonesia pada jaman penjajahan Belanda. Masuknya olahraga

senam ini bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah-sekolah. Dengan sendirinya senam sebagai bagian dari penjaskes juga diajarkan di sekolah.

Senam yang diperkenalkan pertama kali pada waktu itu adalah senam sistem Jerman. Sistem ini menekankan pada kemungkinan-kemungkinan gerak yang kaya sebagai alat pendidikan. Lalu pada tahun 1916 sistem itu digantikan oleh sistem Swedia (yang menekankan pada manfaat gerak), sebuah sistem yang dibawa dan diperkenalkan oleh seorang perwira kesehatan dari angkatan laut kerajaan Belanda, bernama Dr. H. F. Minkema. Lewat Minkema inilah senam di Indonesia mulai tersebar, terutama ketika ia pada 1918 membuka kursus senam Swedia di kota Malang untuk tentara dan guru.

Namun demikian, cikal bakal penyebaran olahraga senam dianggap berawal dari Bandung. Alasannya, sekolah pertama yang berhubungan dengan senam didirikan di Bandung, ketika pada tahun 1922 di buka MGSS (Militaire Gymnastiek en Sporschool). Mereka yang lulus dari sekolah tersebut selanjutnya menjadi instruktur senam Swedia di sekolah-sekolah. Melihat perkembangannya yang baik, MGSS kemudian membuka cabang-cabangnya antara lain di Bogor, Malang, Surakarta, Medan dan Probolinggo.

Masuknya Jepang ke Indonesia pada tahun 1942 merupakan akhir dari kegiatan senam yang berbau barat di Indonesia. Jepang melarang semua bentuk senam di sekolah dan di lingkungan masyarakat, digantikan oleh "Taiso". Taiso adalah sejenis senam pagi (berbentuk kalestenik) yang harus dilaksanakan di sekolah-sekolah sebelum pelajaran dimulai, dengan iringan radio yang disiarkan

secara serentak. Sebelum dan sesudahnya, murid-murid diharuskan memberi hormat kepada kaisar Jepang, Caranya, dengan aba-aba yang dikumandangkan yang berbunyi “*sei kei rei,*” semua murid harus membungkuk dalam-dalam menghadap utara (Tokyo) di mana kaisar Tenno Heika bersemayam.

Zaman Taiso tidak berlangsung lama. Pada zaman kemerdekaan senam yang diwajibkan Jepang ditentang di mana-mana. Dengan penolakan ini, semua warisan pemerintah Belanda akhirnya dipakai kembali di sekolah-sekolah. Peristiwa penting dalam olahraga senam di jaman kemerdekaan terjadi pada tahun 60-an. Peristiwa penting pertama adalah didirikannya induk organisasi senam Indonesia pada 14 Juli 1963. Induk organisasi tersebut disebut PERSANI, yang merupakan singkatan dari Persatuan Senam Indonesia. Ketua PB Persani pertama adalah Bapak R. Suhadi.

Peristiwa penting kedua terjadi pada tahun 1964, di mana cabang senam menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam GANEFO (Games of the New Emerging Forces) yang bisa diartikan sebagai pekan olahraga negara-negara yang baru muncul. Sebagai mana diketahui, Ganefo adalah produk pemikiran politik Soekarno (Presiden pertama RI) untuk menggalang kekuatan negara-negara baru di percaturan international, erta sekaligus sebagai balasan atas tindakan IOC yang memecat Indonesia dari keanggotaannya. Negara yang berpartisipasi pada cabang senam tersebut adalah Cina, Rusia, Korea, Mesir, dan tuan rumah Indonesia. Adapun cabang senam yang dipertandingkan adalah senam artistik.

Itulah tonggak awal perkembangan senam di Indonesia hingga sekarang. Dari peristiwa Ganefo itulah senam artistik mulai dikenal luas di Indonesia, sehingga pada tahun 1969, senam dipertandingkan untuk pertama kalinya di PON VII di Surabaya. Namun demikian, karena kekhususan alat serta minimnya sumber daya manusia yang terlibat, perkembangan cabang olahraga senam di Indonesia seolah berjalan lamban. Ini bisa dilihat dari prestasi pesenam Indonesia yang tidak pernah mampu berbicara di tingkat dunia, paling-paling hanya di tingkat SEA Games.

### **2.1.3 Pengertian Senam**

Senam adalah istilah atau nama suatu cabang olahraga. Sebagai cabang olahraga senam mempunyai domein atau daerah batas-batasnya sendiri, mempunyai ruang lingkup yang tertentu, Ini berarti bahwa cabang olahraga senam berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu, senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga.

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari kata “*gymnastiek*” (bahasa Belanda), “*gymnastics*” (bahasa Inggris), “*ghymnastiek*” asal kata dari “*gymnos*” (bahasa Greka). Seperti yang dikemukakan Margono, Agus (2009:19) “*Gymnos*

berarti telanjang, gymnastiek pada zaman kuno dilakukan dengan badan telanjang atau setengah telanjang, maksudnya agar gerakan dapat dilakukan tanpa gangguan sehingga menjadi sempurna, tempat berlatih senam di zaman Yunani Kuno disebut *Gymnasium*”.

Margono, Agus (2009:19) Merumuskan apa itu senam, kita harus tahu ciri-ciri dan kaidah-kaidahnya. Ciri dan kaidah tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Gerakan-gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja
- 2) gerakan-gerakannya selalu harus berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan gerak atau keindahan tubuh, menambah keterampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh)
- 3) gerakannya harus selalu tersusun, dan sistematis

### **2.1.3.1 Jenis-Jenis Senam**

Pada zaman modern ini perkembangan olahraga senam banyak sekali macamnya, oleh karena itu dibatasi kegiatan senam yang dikelola Persatuan Senam Dunia (Federation Internationale de Gimnastique) atau singkatan FIG yang di Indonesiakan menjadi Federasi Senam Internasional. Menurut FIG, senam dibagi menjadi 6 kelompok.

#### 1) Senam artistik (*artistic gymnastics*)

Senam artistik (*artistic gymnastics*) diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbeling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan. Efek artistik dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan sebagai posisi. Gerakan-gerakan *tumbling* digabung dengan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol, mampu memberikan pengaruh mengejutkan yang mengandung rasa keindahan. Senam artistik (*artistic gymnastics*) diartikan

sebagai senam yang menggabungkan aspek *tumbling* dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan. Efek artistik dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan sebagai posisi. Gerakan-gerakan *tumbling* digabung dengan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol, mampu memberikan pengaruh mengejutkan yang mengandung rasa keindahan.

2) Senam ritmik sportif (*sportif rhythmic gymnastics*)

Senam ritmik sportif (*sportive rhythmic gymnastic*) adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat diperbandingkan. Komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama music dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat artistik, menjadi ciri senam ritmik sportif ini.

3) Senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*)

Senam akrobatik (*acrobatic gymnastic*) adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan *tumbling*, sehingga latihannya banyak mengandung salto dan putaranya harus mendarat ditempat-tempat yang sulit.

4) Senam aerobik sport (*sports aerobic*)

Senam aerobik sport (*sport aerobic*) merupakan pengembangan dari senam aerobic. Agar pantas diperbandingkan, latihan-latihan senam aerobic yang berupa tarian atau kalistenik tertentu digabung dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit.

5) Senam *trampoline* (*trapolinning*)

Senam *trampoline* (*trapolinning*) adalah merupakan pengembangan dari satu bentuk latihan yang dilakukan diatas *trampoline*. *Trampoline* adalah sejenis

alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi terbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar.

#### 6) Senam umum (*general gymnastics*)

Senam umum (*general gymnastic*) adalah sejenis senam diluar kelima jenis senam diatas. Dengan demikina senam-senam seperti aerobik, senam pagi, SKJ, senam wanita, termasuk kedalam senam umum.

#### **2.1.3.2 Senam Lantai**

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga senam yang dilakukan di atas lantai atau lapangan dengan menggunakan matras. Unsur-unsur gerakan senam lantai terdiri dari gerakan mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, menumpu dengan kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke belakang maupun meloncat ke depan. Senam lantai disebut juga dengan latihan bebas karena pada saat senam lantai tidak menggunakan alat apapun. Gerakan senam lantai dimulai dari komposisi gerakan ringan, gerakan sedang, gerakan berat, dan gerakan akrobatik, yang mengandung gerakan ketangkasan, keluwesan, keseimbangan. Gerakan senam lantai digunakan dalam waktu 90 detik untuk pria dan 70 detik untuk wanita.

Menurut Hidayat, Imam (2013:10) mendefinisikan senam sebagai, “Suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual”. Sedangkan Margono, Agus (2009:17) mengatakan, “Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai pada alat yang dirancang untuk

meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, dan kontrol tubuh”. Jadi fokusnya adalah tubuh, bukan alatnya, bukan pula pola-pola gerakannya, karena gerakan apapun yang digunakan, tujuan utamanya adalah peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrolannya.

Soekarno, Wuryati (2014:110) “Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihan yang dilakukan diatas lantai dengan beralaskan permadani atau sebangsanya sebagai alat yang dipergunakan”. Bentuk-bentuk latihan dalam senam lantai (*floor exercise*) meliputi guling depan (*forward roll*), guling belakang (*back roll*), kayang, splits, guling lenting (*roll kip*), berdiri dengan kepala (*hand stand*), meroda (*rad slag* atau *cart wheel*) dan lain sebagainya.

Berdasarkan materi yang ada dalam senam lantai (*floor exercise*), keterampilan tersebut diatas terbagi dalam unsur gerakan yang bersifat statis (di tempat) dan dinamis (berpindah tempat). Keterampilan senam lantai yang bersifat statis (di tempat) meliputi: kayang, sikap lilin, splits, dan lain sebagainya, sedangkan keterampilan senam lantai yang bersifat dinamis (berpindah tempat) meliputi: guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda, loncat harimau, lompat kangkang.

#### **2.1.4 Back Handspring**

##### **2.1.4.1 Pengertian Gerakan Back Handspring**

*Handspring* belakang atau sering disebut *flic-flac*, merupakan kebalikan dari gerakan *handspring* ke depan. Dari posisi berdiri dengan kedua kaki, gerakan ke belakang dimulai dari pelurusan kaki dalam bentuk sebuah penolakan dan

ayunan kedua lengan, yang membantu badan melayang ke belakang dalam posisi melenting (ekstensi kurvalinier) hingga bertumpu kedua tangan. Mengikuti dorongan putaran ke belakang, panggul kemudian membuat aksi fleksi kurvalinier dan membantu kedua kaki mendarat.



Gambar 2.2 Gerakan *Back Handspring*  
Sumber : Adi, Sapto (2018:42)

Cara melakukan *back handspring* sebagai berikut :

- a. Condongkan keseimbangan badan ke arah belakang untuk persiapan melakukan gerakan yang mirip kayang, namun dilakukan dengan adanya tolakan kedua kaki dan mendaratkan kedua tangan ke arah belakang.
- b. Pada saat gerakan ini, posisi badan seperti melakukan gerakan kayang bedanya pada saat kedua tangan mendarat, posisi kedua kaki berada di udara.
- c. Gerakan terakhir adalah mendarat dengan kedua kaki seperti pada saat awalan.

#### **2.1.4.2 Mekanika Gerakan *Back Handspring***

Jalur titik berat tubuh harus sedekat mungkin ke garis horisontal yang lurus. Putaran terjadi di sekitar sumbu transversal sementara gerak penolakan dari kaki ke tangan dan ke kaki lagi terjadi. Gerakan dimulai dari posisi fleksi kurvalinier (fase awal) kemudian pesenam bergerak secara dinamis ke posisi

ekstensi kurvalinier yang dipelihara hingga kedua tangan menyentuh matras. Setelah titik berat tubuh melewati titik tumpu, aksi fleksi kurvalinier dilakukan lagi pada saat melecutkan kaki ke bawah (*snap down*). Untuk mencapai efek pergerakan, pesenam harus berada pada posisi labil sebelum menolak. Hal inipun berlaku pada fase kedua, handstand harus melewati garis vertikal sebelum *snap down* dilakukan.

## **2.1.5 Alat Bantu**

### **2.1.5.1 Pengertian Alat Bantu**

Alat bantu latihan adalah fasilitas atau sarana latihan yang digunakan untuk membantu pelatih dan atlet melaksanakan latihan. Alat bantu merupakan alat-alat yang digunakan oleh pelatih dalam menyampaikan materi latihan alat bantu ini lebih sering disebut alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan mempraktekkan sesuatu dalam proses latihan. Menurut Samsudin (2008: 57) menyatakan bahwa, “Untuk melaksanakan proses aktivitas jasmani tersebut sudah barang tentu menuntut adanya kelengkapan media dan alat bantu latihan. Karena tanpa adanya dukungan media dan alat bantu tersebut, maka proses latihan pendidikan jasmani akan sia-sia belaka”. Sedangkan menurut Zaman, Badru (2008:44)

Alat bantu latihan sering disebut juga sebagai media latihan. Media latihan adalah segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau keterampilan pembelajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses latihan

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa alat bantu atau media latihan adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan peserta didik sehingga dapat

mendorong terciptanya proses latihan akan berjalan dengan baik dan terpenuhinya alat bantu dan media yang dibutuhkan, maka akan menjadikan latihan dalam tingkat keberhasilannya. Hal ini dapat mempersiapkan kemandirian siswa dalam melakukan aktivitas latihannya. Pada gilirannya dapat menciptakan generasi yang sukses dalam tugasnya.

#### **2.1.5.2 Prinsip-prinsip Alat Bantu**

Didalam peroses latihan, tentu sangat dibutuhkan pemilihan akan media alat bantu yang harus digunakan dalam latihan tersebut agar atlet dapat menyerap materi dengan baik dan dibutuhkan prinsip untuk menentukan pemilihan media alat bantu tersebut. Adapun prinsip dalam pemilihan media alat bantu sebagai berikut:

- a. Tidak ada satu mediaupun yang sesuai digunakan untuk segala macam kegiatan latihan. Oleh karena itu diperlukan pendekatan multi media.
- b. Penggunaan media alat bantu yang terlalu banyak akan membingungkan dan tidak memperjelas materi.
- c. Harus dilakukan persiapan yang matang dialam penguanaan media alat bantu. Kesalahan yang banyak terjadi, dengan menggunakan media pendidikan guru tidak perlu membuat persiapan mengajar terlebih dahulu. Artinya diperlukan tambahan bahan dari buku-buku yang lain serta dilaukukan pengayaan atau penjelasan dan lain-lain. Bukan hanya membaca seperti yang telah ada dalam teks itu sendiri.
- d. Media alat bantu harus merupakan integral dari pelajaran, artinya janganlah memilih media sebagai biasa saja tanpa adanya hubungan dengan pelajaran

yang berlangsung.

- e. Atlet diperlukan dan dipersiapkan sebagai peserta yang aktif. Artinya guru sering cenderung untuk mengusahan media yang hebat hingga anak didik dapat belajar tanpa susah payah dan tanpa kegiatan yang berarti. Sehingga anak didik tidak aktif dalam pembelajaran.
- f. Hendaknya tidak menggunakan media alat bantu pendidikan sekedar sebagai selingan atau hiburan semata, kecuali memang tujuan dari pembelajaran.

### **2.1.5.3 Manfaat Alat Bantu**

Manfaat alat bantu menurut Soekidjo (2003:54) secara terperinci manfaat alat peraga antara lain sebagai berikut:

- a. Menimbulkan minat sasaran latihan
- b. Mencapai sasaran yang lebih banyak
- c. Membantu mengatasi hambatan bahasa
- d. Membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat.
- e. Merangsang sasaran latihan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain
- f. Mempermudah peyampaian bahan pendidikan/informasi oleh para pelatih
- g. Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran latihan

### **2.1.6 Alat Bantu Tali dalam Latihan *Back Handspring***

Penggunaan alat bantu tali yang dimaksud adalah tali yang terbuat dari bahan yang tidak mudah putus yang sudah biasa digunakan oleh Klub Anggota Persani Kota Tasikmalaya. Tali tersebut adalah tali webbing nilon yang biasa digunakan sebagai tali tas. Pelaksanaan latihannya tali tersebut kemudian di ikat

pada pinggang atlet yang tergabung dalam Klub Anggota Persani Kota Tasikmalaya untuk kemudian melakukan kayang dan dilanjutkan gerakan kedua kaki berbalik ke belakang. Hal ini dimaksudkan agar gerakan *back handspring* dapat dilakukan dengan baik terutama membantu memudahkan atlet melenting kebelakang secara perlahan-lahan.



Gambar 2.3 Alat Bantu Tali  
Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 2.3 Pelaksanaan Latihan *Back Handspring* Menggunakan Alat Bantu Tali  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Dede Muhendi mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Angkatan Tahun 2010. Penelitian yang dilakukan oleh Dede Muhendi bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai penerapan metode keseluruhan sebagai upaya meningkatkan hasil belajar guling depan dan guling belakang dalam senam lantai pada Siswa Kelas IV SD Negeri Sukadami Kecamatan Mangkubumi Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2011/ 2012.

Penelitian yang penulis lakukan sejenis dengan penelitian Dede Muhendi hanya objek penelitian serta materi latihannya berbeda. Sampel penelitian yang penulis lakukan adalah Klub Anggota Persani Kota Tasikmalaya, sedangkan materi latihannya yaitu latihan *back handspring* menggunakan alat bantu tali. Adapun judul penelitian yang penulis lakukan adalah “Pengaruh Alat Bantu Tali terhadap Penguasaan *Back Handspring* (Eksperimen pada Klub Anggota Persani Kota Tasikmalaya)”. Penelitian ini diharapkan dapat mendukung hasil penelitian Dede Muhandi sehingga hasil penelitian yang penulis lakukan memberi manfaat yang berarti khususnya bagi penulis sendiri dan umumnya bagi para guru, pembina, dan pemerhati olahraga.

## 2.3 Kerangka Konseptual

Jika seseorang melakukan gerakan *back handspring* secara sistematis dan berulang-ulang serta menambah beban latihan makin hari makin meningkat maka keterampilan melakukan gerakan *back handspring* orang tersebut akan meningkat. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2015:50) “Melakukan kegiatan dengan

sistematis dan berulang-ulang serta menambah beban setiap kali melakukannya, maka dalam diri pelakunya akan terjadi perubahan terutama dalam hal yang berkaitan dengan kegiatan yang dilakukannya”.

Melalui latihan dengan menggunakan alat bantu tali, pemain akan mempunyai stimulus yang kuat karena tertantang oleh tinggi rendahnya tali yang direntangkan. Hasil latihan akan makin efektif apabila materi maupun media yang digunakan dirasakan mudah oleh atlet dan proses latihannya disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan atlet akan lebih memudahkan atlet menguasai fungsi gerak. Atas dasar tersebut penulis menggunakan alat bantu tali.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari peneliti terhadap suatu penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sugiyono (2015:96), bahwa hipotesis adalah “Jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”.

Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini seperti yang dikemukakan di bagian awal serta berdasar pada anggapan dasar tersebut di atas maka penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut. “Terdapat pengaruh yang berarti latihan menggunakan alat bantu tali terhadap penguasaan *back handspring* pada Klub Anggota Persani Kota Tasikmalaya”.