

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Aktivitas fisik yang kita kenal sebagai olahraga sangat bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi tubuh. Kondisi tubuh atau kebugaran fisik adalah seberapa baik seseorang dapat melakukan berbagai jenis aktivitas yang membutuhkan kekuatan, stamina, dan kelenturan (Mahardika<sup>2</sup>, 2018). Olahraga terdiri dari permainan, kompetisi, atau pertandingan, yang berbeda dari latihan fisik. Latihan fisik adalah aktivitas yang direncanakan, terukur, dan dilakukan untuk tujuan meningkatkan kebugaran tubuh. Pembinaan prestasi olahraga harus dilakukan sejak usia dini secara sistematis, terstruktur, dan berkelanjutan. Hal ini bertujuan untuk membentuk fondasi kemampuan fisik dan teknik yang kuat agar atlet mampu bersaing pada level regional, nasional, hingga internasional. Salah satu aspek yang sangat menentukan dalam pembinaan atlet adalah kondisi fisik.

Menurut Inggar Maizan, n.d. (2017) , dalam penelitian Effendy Firdaus, menjelaskan bahwa kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat dimaknai sebagai tingkat keadaan atau kemampuan fisik. Dengan kata lain, kondisi fisik adalah sejauh mana seseorang mampu berolahraga atau menjalani pekerjaan. Kondisi fisik adalah faktor utama untuk meraih prestasi yang maksimal. Berdasarkan penelitian (Mashuri et al.,2019) kondisi fisik memiliki peran penting dalam mendukung kemampuan dasar dan keterampilan dalam olahraga tertentu. Komponen-komponen kondisi fisik, seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan,

kecepatan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, stamina, dan daya ledak, perlu dilatih secara menyeluruh untuk mencapai performa puncak (Harsono, 2018). Prestasi juga merupakan elemen penting dalam meningkatkan kondisi fisik (Ningrum, 2020). (Hanief, 2019) menyatakan bahwa kekuatan, terutama kekuatan otot, menjadi komponen vital dalam dunia olahraga. Setiap atlet perlu memiliki kekuatan, dan kelincahan diperlukan untuk bergerak dengan baik selama pertandingan. Selain itu, kekuatan sangat penting untuk meraih kemenangan. Agar sesi latihan efektif, pelatih dan atlet harus mempertimbangkan kualitas latihan alih-alih hanya fokus pada kuantitas. (Anwar, 2018) menjelaskan perlunya latihan yang konsisten untuk mencapai kondisi fisik yang optimal. Kinerja atlet sangat tergantung pada kondisi fisik mereka, sehingga pengawasan yang tepat atas kondisi atlet yang berkinerja baik di tingkat regional, nasional, dan internasional pasti mempunyai kemampuan khusus dalam cabang olahraga yang mereka tekuni, serta kondisi fisik yang terbaik. Untuk mencapai dan memperbaiki prestasi di bidang olahraga secara optimal kondisi fisik perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan karakteristik dan tuntutan setiap jenis olahraga.

Komponen fisik seperti kelentukan, kekuatan otot, kelincahan, daya ledak, kecepatan, dan daya tahan bisa dikembangkan secara signifikan melalui aktivitas olahraga. Menurut (Argantos, 2019) menjelaskan bahwa ada berbagai komponen yang mendukung peningkatan prestasi, termasuk kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, fasilitas, status atlet, gizi, dan faktor lainnya. Keberhasilan dalam mencapai hasil yang terbaik sangat bergantung pada komponen fisik, teknik, taktik, serta mental.

Olahraga senam adalah aktivitas yang dilakukan oleh anak-anak dan orang dewasa. Senam merupakan bentuk olahraga yang populer, mengintegrasikan latihan dinamis dengan keterampilan keseimbangan dan ketepatan (Arfiantari et al., 2022). Senam adalah kegiatan fisik yang sangat vital bagi perkembangan dan pertumbuhan anak secara optimal (Putri et al., 2025). Aktivitas ini termasuk dalam kategori latihan fisik yang dilakukan secara teratur dan terorganisir, dengan fokus pada gerakan otot-otot besar tubuh. Gerakan ini dilakukan secara berkelanjutan, dinamis, dan ritmis, di mana energi yang digunakan bersifat sistemik (Halim & Wijaya, 2022). Senam memiliki kemampuan untuk memperbaiki berbagai aspek kebugaran jasmanai, termasuk kekuatan dan ketahanan otot di seluruh tubuh (Putri et al., 2025). Oleh sebab itu, seseorang dapat dievaluasi kesehatan dan kualitas hidupnya dengan sangat baik melalui ukuran kebugaran jasmani (Putri et al., 2025) .

Salah satu bagian dari pendidikan jasmani adalah senam, yang terdiri dari berbagai kegiatan yang bertujuan untuk menjaga kesehatan, meningkatkan kemampuan tubuh, dan mencapai target dengan melakukan berbagai aktivitas yang memiliki tingkat kesulitan bervariasi, dari yang mudah hingga yang sulit (Prasetyo & Sunarti, 2018). Kombinasi gerakan dalam senam berkaitan dengan keterampilan motorik seperti ketepatan, kekuatan, dan kelincahan. Untuk mencetak atlet yang unggul, diperlukan pembinaan yang sistematis, terarah, berencana, dan konsisten sejak usia dini (Pendidikan et al., 2019). Senam pada umumnya melibatkan beragam pola gerakan serta elemen fisik yang berbeda. Menurut Abraham, Lavoie, dan Montreuil (2018), terdapat tujuh pola gerak utama dalam senam artistik : pendaratan, posisi statis, lokomotor, ayunan, rotasi, loncatan, dan

manipulasi objek. Seperti yang diungkapkan oleh Rindawan dan (Mulyajaya, 2018), senam mencakup latihan dan gerakan fisik. Gerakan dalam senam membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keselarasan. Latihan senam dimulai dengan gerakan dasar sebelum meningkat ke tingkat kesulitan yang lebih tinggi. Misalnya, gerakan seperti melompat, berguling, dan berputar di udara adalah contoh gerakan senam artistik yang mengandung elemen gerakan akrobatik serta nilai estetika yang tinggi, (Perdana dan Agus 2019).

Senam artistik merupakan salah satu variasi dalam senam yang melibatkan penggunaan alat bantu. Dalam kompetisi senam artistik, alat seperti pada senam lantai digunakan. Salah satu kategori dalam senam, yang dikenal sebagai “senam lantai”, dilakukan di atas permukaan matras yang menjadi alatnya. Oleh sebab itu, Gerakan yang dilakukan oleh pesenam lantai tidak melibatkan peralatan lainnya, sehingga sering disebut sebagai “latihan bebas”. Senam artistik termasuk dalam jenis olahraga yang memerlukan keterampilan tubuh yang cukup rumit, yang mencakup kekuatan, kelincahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan, serta ketahanan. Dalam event senam artistik untuk pria, atlet berlatih dengan enam alat : lantai (*floor exercise*), kuda pelana (*pommel horse*), gelang-gelang (*rings*), palang sejajar (*parallel bars*), meja lompat (*vaulting table*), dan palang Tunggal (*horizontal bars*). Di sisi lain, kompetisi senam artistik wanita (WAG) menggunakan empat alat yaitu : meja lompat (*table vaulting*), palang bertingkat (*uneven bars*), balok keseimbangan (*balance beam*), dan lantai (*floor exercise*). Hanya pada meja lompat, baik putra maupun putri bisa mendapatkan nilai dari satu gerakan saja (Code of Points, 2018). Ukuran keberhasilan pesenam artistik tidak

bisa dinilai berdasarkan waktu, ruang, atau tinggi, karena hal tersebut lebih terperinci dan rumit. Senam mengintegrasikan kekuatan, koordinasi, fleksibilitas, dengan inovasi, estetika,serta ekspresi diri.

Atlet berada dalam rentang usia 13-15 tahun menjalani fase pertumbuhan yang disebut mid-adolescence, di mana perkembangan fisik mereka berjalan sangat cepat. Untuk menawarkan program latihan yang efektif, pelatih perlu mendalami kondisi fisik atlet di tahap ini, mengingat pertumbuhan serta pematangan terjadi dalam kecepatan yang tinggi (Bompa& Haff, 2019). Setiap kategori dalam senam artistik, seperti *floor exercise*, *vault*, *uneven bars*, dan *balance beam*, memerlukan tingkat kekuatan yang berbeda- beda. Sebagai contoh, nomor *vault* memerlukan kekuatan kaki, sementara *balance beam* lebih menekankan pada *fleksibilitas* dan keseimbangan. Dengan demikian, pemetaan kondisi fisik atlet sangat membantu dalam penilaian dan peningkatan program latihan yang ada (Jemni, 2019). (Sarra Hammodi, 2020) menunjukkan bahwa beberapa pesenam dari beragam kelompok usia memiliki tingkat kekuatan dan fleksibilitas yang relatif serupa dengan para juara dalam modalitas ini. Spesialis dan sumber literatur telah mengungkapkan bahwa dasar fisik ini, yang terdiri dari kekuatan, daya, dan fleksibilitas, sangat penting untuk AG (9,12,13). Pelatihan untuk atlet remaja pastinya berbeda dari pelatihan yang dilakukan untuk atlet dewasa (Kemala Aisyah, Firmansyah Dlis Firmansyah, Lubis Johansyah, 2024) .

Club SK *Gymnastics* Cibubur di Depok adalah salah satu klub yang aktif dalam melatih atlet muda sejak usia dini. Namun, hingga kini belum ada data yang objektif mengenai kondisi fisik atlet senam artistik usia 13-15 tahun di klub ini.

Padahal, informasi tersebut sangat penting untuk mengetahui kesiapan atlet, menentukan aspek yang perlu ditingkatkan, dan merancang program latihan yang lebih efektif. Penilaian kondisi fisik juga sangat krusial untuk mencegah cedera. Cedera yang umum terjadi pada atlet senam artistik remaja banyak disebabkan oleh lemahnya kekuatan inti (*core strength*), kurangnya fleksibilitas, dan ketidakseimbangan otot (Sands et al., 2019).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, Peneliti akan melaksanakan penelitian berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Senam Artistik Kategori Usia 13-15 Tahun Di Club SK *Gymnastics* Cibubur Depok”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh atlet yang mengalami masalah dalam kondisi fisik atau masih belum mendapatkan program latihan yang tepat. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai kapasitas fisik atlet, termasuk kekuatan lengan, kekuatan punggung, kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa membantu pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih tepat dan mendorong peningkatan prestasi atlet.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : ”Bagaimana kondisi fisik atlet senam artistik usia 13-15 tahun di Club SK *Gymnastics* Cibubur Depok” ?

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, permasalahan yang akan dibahas pada penelitian ini adalah profil kondisi fisik atlet senam artistik kategori usia 13-

15 tahun di club SK *Gymnastics* Cibubur Depok, yang diukur meliputi unsur-unsur: kekuatan lengan, kekuatan punggung, kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet senam artistik kategori usia 13-15 tahun di Club SK *Gymnastics* Cibubur Depok.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini akan membantu perkembangan ilmu keolahragaan, khususnya tentang profil dan kondisi atlet dalam cabang olahraga senam artistik.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Pelatih :

- 1) Memberikan informasi yang dapat digunakan untuk membuat program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan disesuaikan.
- 2) Menjadi dasar evaluasi dan penyesuaian program latihan agar lebih tepat sasaran.

###### b. Bagi Atlet

- 1) Memberikan pemahaman tentang profil kondisi diri sendiri, kelebihan dan aspek yang perlu ditingkatkan.
- 2) Atlet memiliki kesadaran akan kemajuan dan tujuan yang harus dicapai, yang meningkatkan motivasi latihan mereka.

3) Membantu atlet menjaga kondisi fisik yang sesuai dengan tuntutan senam artistik.

c. Bagi Klub SK *Gymnastics*

1) Menjadi data dasar untuk memantau progres atlet dari waktu ke waktu.

2) Informasi berbasis data digunakan untuk meningkatkan kualitas manajemen klub.

d. Bagi Peneliti Lain : Menjadi referensi dalam pengembangan penelitian lanjutan terkait kondisi fisik, performs, atau pembinaan atlet senam artistik usia remaja.

## **F. Definisi Operasional**

Agar tidak terjadi perbedaan persepsi dalam memahami istilah dalam penelitian ini, berikut adalah definisi dari istilah-istilah kunci :

### **1. Profil Kondisi Fisik**

Profil adalah gambaran yang disajikan dalam bentuk tulisan, grafik, atau diagram, guna menjelaskan keadaan berdasarkan data mengenai seseorang atau suatu hal. (Syaruddin dalam Effendy Firdaus, 2017), menjelaskan bahwa ‘kondisi fisik (*Physical Condition*) umumnya dapat dipahami sebagai keadaan atau kemampuan fisik’, yang berarti bahwa kondisi fisik merujuk pada kapasitas fisik individu dalam melakukan olahraga atau pekerjaan. Kemampuan fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga secara maksimal yang mencakup kekuatan otot, kelincahan, kelentukan, kecepatan, keseimbangan, daya tahan, dan

koordinasi gerak. Dalam penelitian ini kondisi fisik diukur dengan tes fisik yaitu : kekuatan lengan (*arm strength*), kekuatan punggung (*back strength*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), dan kelincahan (*agility*).

## 2. Karakteristik Atlet Usia 13-15 Tahun

Remaja mencakup kelompok usia antara 10 sampai 19 tahun *World Health Organization (WHO)*. Proses pertumbuhan dan perkembangan remaja terbagi menjadi tiga fase, yaitu remaja awal (11- 14 tahun), remaja pertengahan (14-18 tahun), dan remaja akhir (17-20 tahun). Sebagian dari mereka berada di lembaga pendidikan (berbasis sekolah), sedangkan yang lainnya terlibat dalam komunitas (berbasis masyarakat). Menariknya, kelompok ini memiliki jumlah yang signifikan, yakni 18,3% dari keseluruhan populasi, serta mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikologis, serta sosial yang luar biasa. Remaja juga mengalami fase pubertas, yang seringkali disertai dengan tekanan dan stres. Masalah kesehatan pada remaja lebih rumit dibandingkan kelompok usia lainnya, karena berkaitan dengan masa pubertas. Banyak data menunjukkan bahwa perilaku berisiko menjadi penyebab berbagai masalah Kesehatan remaja. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, tercatat 4,3% dari anak perempuan berusia 15 tahun belum mengalami haid. Terdapat sejumlah variabel yang berkaitan dengan perilaku berisiko di kalangan remaja. Penelitian lainnya mengungkapkan bahwa kebanyakan remaja yang mulai merokok mendapatkan informasi mengenai rokok dari teman-teman mereka (Chotidjah, 2019) dan pola hidup orang tua,

khususnya ibu, berpengaruh terhadap perilaku merokok remaja laki-laki (Ardhian, 2019).

Berikut karakteristik pertumbuhan dan perkembangan remaja :

1) Pertumbuhan fisik

Mereka mengalami pertumbuhan yang pesat. Ciri-ciri seksual sekunder pada remaja awal (dari usia 11 hingga 14 tahun) mulai terlihat, seperti perkembangan payudara pada gadis dan pembesaran testis pada anak laki-laki, serta munculnya rambut di ketiak dan area pubis. Pada fase remaja, baik di pertengahan (antara 14 hingga 17 tahun) maupun akhir remaja (dari 17 hingga 20 tahun), ciri-ciri seksual sekunder ini berkembang dengan baik. Di tahap ini, struktur dan sistem reproduktif hampir sepenuhnya terbentuk, mengidentifikasi bahwa remaja tersebut telah mencapai kematangan fisik.

2) Kemampuan berpikir

Pada masa awal remaja, mereka mencari nilai dan semangat baru serta membandingkan keadaan normal dengan teman yang memiliki jenis kelamin sama. Namun, remaja di akhir masa remaja telah bisa memikirkan masalah dengan lebih lengkap, berkat identitas intelektual yang telah terbentuk.

3) Identitas

Baik diterima maupun ditolak menunjukkan minat terhadap teman sebaya pada tahap awal. Remaja mencoba berbagai peran,

mengubah perspektif mereka tentang diri mereka sendiri. Remaja setelah pubertas hampir sepenuhnya mengembangkan harga diri yang stabil, gambar tubuh yang jelas, dan peran gender.

#### 4) Hubungan dengan orang tua

Remaja memiliki Remaja memiliki kecenderungan yang kuat untuk mengandalkan orang tua mereka. Di fase ini, mereka tidak banyak berkonflik dengan kontrol yang diberikan oleh orang tua, tetapi sebaliknya, mereka lebih banyak mengalami bentrokan mengenai kemandirian dan pengendalian saat memasuki masa pertengahan. Di fase ini, mereka merasakan dorongan yang besar untuk menjadi mandiri dan melepaskan diri. Saat memasuki akhir masa remaja, perpisahan fisik dan emosional dari orang tua dapat terjadi dengan sedikit perdebatan.

#### 5) Hubungan dengan sebaya

Anak muda pada masa awal dan tengah mencari koneksi dengan teman sebaya untuk menghadapi ketidakpastian yang muncul karena perubahan yang cepat. Mereka menjalin persahabatan yang lebih dekat dengan teman sejenis tapi mulai memikirkan hubungan dengan orang yang berbeda jenis kelamin. Mereka mengalami tantangan untuk bergabung ke dalam kelompok; norma perilaku ditentukan oleh teman sebaya, sehingga penerimaan dari mereka sangat penting. Namun, pada akhirnya kelompok sebaya mulai berkurang dalam hal kepentingan yang berbentuk pertemanan

individu. Mereka mulai mempertimbangkan hubungan antara pria dan wanita terkait kemungkinan hubungan yang berkelanjutan.

### 3. Senam Artistik

Senam artistik adalah jenis senam yang melibatkan penggunaan peralatan atau alat. Olahraga ini menekankan pada kelenturan dan keseimbangan melalui gerakan yang cepat dan dinamis. Beragam gerakan dalam senam ini berkaitan dengan kemampuan motorik seperti kekuatan, kecepatan, dan ketepatan. Untuk mengembangkan atlet yang luar biasa, diperlukan pelatihan yang panjang, terencana, terarah, dan harus dimulai sejak usia dini (Triyasari K.S dan Soekardi 2016).