

FAKTOR PERFORMA SENAM RITMIK

Eva Ferdita Yuhantini

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas PGRI Adibuana Surabaya
ferditaeva88@yahoo.com

Abstrak

Mengetahui komponen faktor performa pada senam ritmik sangat penting untuk memperoleh skor maksimal. Senam ritmik merupakan olahraga indah yang menggabungkan element balet, tari, senam, manipulasi gerakan alat dan menyampaikan ekspresi diri dengan iringan musik. Koreografi yang indah harus ditampilkan menggunakan alat (tali, simpai, bola, gada, pita) dengan berbagai elemen gerakan *jumping* (lompatan), *balance* (keseimbangan) dan *rotation* (putaran). Secara terpisah banyak penelitian yang menemukan faktor penentu performa pada olahraga, namun kurang spesifik pada senam ritmik. Pelatih, atlet orang tua, dan organisasi dan olahraga perlu mengerti ilmu yang lebih jelas mengenai hal yang berkaitan terhadap performa. Sangat diperlukan edukasi yang tepat mengenai komponen yang berperan pencapaian *peak performance* pada olahraga senam ritmik.

Kata Kunci : performa, senam ritmik

FACTOR OF RHYTHMIC GYMNASTICS PERFORMANCE

Abstrac

Knowing the components of performance factors in rhythmic gymnastics is very important to get the maximum score. Rhythmic gymnastics is a beautiful sport that combines elements of ballet, dance, gymnastics, manipulation of movement tools and convey self-expression to the accompaniment of music. Beautiful choreography should be displayed using tools (rope, hoop, ball, mace, ribbon) with various elements of jumping motion, balance and rotation. Separately many studies have found a determinant of performance in sports, but less specifically in rhythmic exercise. Trainers, parents athletes, and organizations need to understand a clearer knowledge of performance related issues. Indispensable education about the components that play a role in peak performance in rhythmic gymnastics.

Keywords : performance; rhythmic gymnastics

Pendahuluan

Ruang lingkup olahraga terdiri atas olahraga individual dan olahraga beregu. Senam merupakan olahraga individual dirangkaikan secara khusus dengan intensitas gerak dinamis diiringi musik disesuaikan dengan karakter yang akan ditampilkan dengan memperlihatkan kekuatan, kelincahan, kelentukkan, keseimbangan dan kesempurnaan gerakan tubuh. Kekuatan otot merupakan hal yang mutlak diperlukan seperti kekuatan otot lengan, otot kaki dan otot perut (Hidayat, 2004).

Senam Ritmik

Senam ritmik merupakan olahraga seni dan estetika dengan proses latihan tertentu. Keberhasilan latihan terdiri dari beberapa komponen yaitu umur atlet yang sangat muda, maturasi tulang, volume latihan, intensif latihan tiap minggu, banyak pengulangan elemen gerakan alat serta tubuh yang dilakukan. Selain itu tingginya tingkat stress fisik dan psikologis turut serta berperan dalam performa senam ritmik (Fareina, 2016).

Aktivitas ritmik adalah bagian dari senam atau senam irama, dengan kategori gerak stabilisasi dan manipulasi dari berbagai gerakan alat bersamaan dengan tubuh. Dilihat dari hakikat karakteristik dan struktur gerakannya, senam merupakan kegiatan fisik yang sesuai digunakan untuk mengembangkan kualitas motorik dan kualitas fisik. Hal tersebut dapat dilihat dari kandungan gerak lokomotor yang dianggap mampu meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, power, daya tahan, keseimbangan, kelincahan dinamis (Rutkauskaite, 2005).

Sejumlah penelitian difokuskan pada karakteristik morfologi dan fisiologis untuk performa atlet dalam berbagai cabang olahraga. Keberhasilan setiap identifikasi bakat dan pengembangan program tergantung pada pemahaman yang jelas tentang persyaratan tiap gerakan yang dilakukan dalam olahraga. Informasi tentang persyaratan berdasarkan berbagai

morfologi, fisiologi, pengukuran kebugaran fisik berguna dalam olahraga termasuk senam ritmik yang menggunakan alat tali, simpai, bola, gada dan pita (Douda et al, 2008).

Konteks spesifik yang telah dipelajari dari penelitian sebelumnya untuk performa senam ritmik dikategorikan menjadi 3 yaitu: identifikasi bakat dan pengembangan atlet senam ritmik (*talent identification*), meningkatkan dan mengoptimalkan proses latihan dan hasil yang lebih baik pada saat kompetisi. Akan lebih baik apabila semua pihak terlibat dalam bidang keahlian masing-masing seperti atlet, orang tua, pelatih, juri, organisasi dan staf teknis, dan lingkungan sekitar (Marta & Belia, 2013).

Performa

Performa senam dilihat dari penampilan rangkaian gerakan atlet selama 1.15'' -1.30'' untuk nomor individu dan 2.15''- 2.30'' untuk nomor grup. Peraturan gerakan alat dan badan saat performa terdapat pada *Code Of Point* (COP) yang telah ditetapkan oleh federasi Senam Internasional yaitu *Federation International de Gymnastics (FIG)* (Flessas et al, 2014).

Juri akan memberikan penilaian terhadap gerakan yang ditampilkan dengan skor maksimal 20.00 dari total penjumlahan *difficulty score* (D-Score) dan *execution score* (E-Score). Gerakan yang ditampilkan atlet senam ritmik meliputi *body difficulty* (gerakan badan) , *dance step* (tarian), *apparatus difficulty* (gerakan alat yang sulit) , *dynamic element with rotation and throw* (lemparan alat dengan putaran tubuh) (Hasimoto, 2017).

Beberapa studi menjelaskan faktor performa senam ritmik melalui perspektif keseluruhan dimana saling terkait antara latihan dan performa (Hume et al, 1993; Miletic, 2004; Rutkauskaite, 2005; Rutkauskaite & Skarbalis, 2009) dan penelitian lain menjelaskan beberapa faktor prediksi seperti karakteristik antropometri, kondisi fisik atau aspek teknis dari performa secara terpisah (Marta & Belia, 2013).

Faktor aspek teknik meliputi alat yang digunakan pesenam, analisis

kinematik, kemampuan motorik dan ketrampilan teknik. Faktor psikologis didalamnya terdapat etos kinerja yang tinggi, analisis perilaku, kepribadian pesenam dan faktor lainnya. Kondisi fisik dan biologis diukur dari antropometri, kondisi fisik, parameter fisiologi dan kemampuan psikomotor. Performa yang baik terdapat estetika parameter dari koreografi, latihan gerakan, nilai pada saat kompetisi dan keberhasilan melakukan gerakan. Faktor lain yang perlu diperhatikan adalah kecantikan atlet, hasil penelitian yang menunjang, pengawasan kesehatan dan medis, identifikasi bakat, orang tua, teman dan orang lain (Rutkauskaitė & Skarbalius, 2009).

Kondisi fisik yang baik diperlukan atlet senam ritmik untuk melakukan seluruh gerakan dalam suatu rangkaian tanpa mengalami kelelahan. Penentu akhir yang umum bagi keberhasilan seorang atlet adalah kekuatan, daya tahan pada saat melakukan gerakan dan kemampuan mereka untuk melanjutkan gerakan sampai akhir. Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan untuk senam ritmik adalah daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak otot dan fleksibilitas. Semua komponen harus pada keadaan yang baik untuk mencapai performa yang maksimal pada saat latihan atau kompetisi (Hume et al, 1993).

Elite atlet senam ritmik harus memiliki fisik tubuh yang tepat, menjaga lemak tubuh yang rendah dan memiliki kemampuan fisik yang spesifik (fleksibilitas, daya ledak, koordinasi) untuk mencapai suatu performa yang baik. Latihan senam ritmik membutuhkan waktu bertahun-tahun dan dimulai dari dini pada usia 6 tahun sampai masa remaja. Agar atlet mencapai *peak performance* yang tepat diperlukan latihan yang intensif untuk kardiovaskular dan sistem otot selama beberapa periode. Selama periode ini akan

banyak melibatkan perubahan ukuran tubuh dan karakteristik fisiologi lainnya (Douda et al, 2008).

Faktor Performa

Performa yang baik dalam senam ritmik tergantung pada 6 komponen yaitu: karakteristik antropometri, fleksibilitas, daya ledak otot, kapasitas aerobik, dimensi/bentuk tubuh dan metabolisme anerobik. Koefisien korelasi antara 6 faktor yang ada, terlihat bahwa antropometri dan kapasitas aerobik secara signifikan terkait dengan performa senam ritmik (Douda et al, 2008).

Pengukuran karakteristik antropometri pada senam ritmik meliputi (Douda et al, 2008) :

1. Tinggi badan
2. Massa tubuh
3. Rentang lengan
4. Ketebalan lipatan daerah trisep dan betis
5. 14 ukuran keliling bagian tubuh (bahu, dada, pinggang, perut, pantat, paha proksimal, midthigh, paha distal, betis, pergelangan kaki, lengan, lengan bawah dan pergelangan tangan)
6. 8 diameter bagian tubuh (*biacromial*, *chest*, *biiliac*, *bitrochanteric*, lutu, pergelangan kaki, siku dan pergelangan tangan) (Douda et al, 2008).

Massa tubuh yang rendah bagi atlet senam ritmik memiliki keuntungan pada saat melakukan gerakan rumit terlihat lebih jelas. Atlet senam ritmik yang memiliki bahu lebar, pinggul yang sempit, badan/bagian tubuh atas yang ramping, tungkai yang panjang dan lemak tubuh rendah memperlihatkan bentuk simetris pada saat melakukan elemen gerakan (Douda et al, 2008)

Terdapat pengukuran khusus untuk mengevaluasi karakteristik fisik yang

dibutuhkan untuk penunjang performa saat melakukan elemen gerakan selama rangkaian sebagai berikut (Douda et al, 2008):

1. Sprint 30 m
2. *Sit ups*
3. *Long jump*
4. *Vertical jump*
5. *Sit and reach*
6. *Shoulder flexibility*
7. *Side split*
8. *Leg lift test forward and sideward.*

Kemampuan fleksibilitas dan lompatan dianggap faktor penentu yang memberikan pengaruh kepada juri terhadap penilaian gerakan yang dilakukan. Lompatan eksplosif dapat dilakukan bersamaan dengan fleksibilitas yang tinggi seperti gerakan *jumping back bend* (lompatan dengan badan kebelakang). Pengetahuan komponen ini sangat penting dan membantu pelatih pada keberhasilan. Penampilan pesenam dengan bentuk tubuh yang proporsional memberikan kesan yang indah bagi juri dan memberikan *E-Score* (penalti) yang baik (Douda et al, 2008).

Senam ritmik merupakan olahraga yang menuntut kemampuan koordinasi (*coordination abilities*) untuk melakukan berbagai gerakan alat (*fundamental/ non fundamental apparatus*). Koordinasi yang baik mendukung ketrampilan kemampuan motorik, ketepatan musik dengan berbagai ketentuan peraturan pada COP. Kemampuan motorik meliputi koordinasi, keseimbangan dinamis, keseimbangan statis, pendalaman rasa/ ekspresi, waktu pergerakan, kecepatan, reaksi dan antisipasi tubuh (Ahmed, 2016).

Faktor psikologis termasuk menjadi faktor penting untuk performa (Rutkauskaitė, 2011; Rutkauskaitė, 2012). Psikologi sangat memberikan dampak yang besar pada penampilan atlet. Penguasaan ketrampilan psikologis umum dibutuhkan seperti mengelola kecemasan, konsentrasi,

keyakinan/ kepercayaan dan pemikiran negatif. Peningkatan kemampuan mental pada pesenam dapat dilatih melalui perencanaan sebelum penampilan, imagery, pemusatan berfokus, sasaran pada saat kompetisi, pengaturan gerak dan simulasi kompetisi (Cogan, 2008).

SIMPULAN

Adapun faktor performa senam ritmik meliputi karakteristik antropometri, fleksibilitas, daya ledak otot, kapasitas aerobik, dimensi/bentuk tubuh, metabolisme anaerobik, kemampuan koordinasi dan faktor psikologis yang dimiliki oleh seorang pesenam.

SARAN

1. *Talent identification* yang sesuai dengan kriteria atlet senam ritmik untuk memaksimalkan prestasi.
2. Sosialisasi dan menggunakan *sport science* mengenai senam ritmik kepada pelatih, atlet, orang tua, juri dan praktisi olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, R. 2016. Impact Coordination Abilities Program on Accuracy and Speed in Rhythmic Gymnastics. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport. Science, Movement and Health*, Vol. XVI, ISSUE 2 : 141-146.
- Cogan, KD, 2008. Sport Psychology in Gymnastics. Chapter 28. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9780470713174.ch28/summary>
- Hidayat, I. 2004. Senam Lantai. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Douda, HT, Toubekis AG, Avloniti AA and Tokmakidis SP, 2008. Physiological and anthropometric determinants of rhythmic gymnastics performance. *International journal of sport physiology and performance*. 3: 41-54.

- Farenia, R & Larasati, DP, 2016. Profile of muscle strength, endurance, explosive power and flexibility of bandung city rhythmic gymnastics athlete according to KONI (National Sport Committee of Indonesia) standard. Department of physiology, Faculty of Medicine, Universitas Padjajaran. <http://repository.unpad.ac.id/9020/>
- Flessas, K, et al, 2014. Judging the Judges Performance in Rhythmic Gymnastics. Journal American College of Sport Medicine. Pp 640-648.
- Hasimoto M, et al, 2017. Characteristic of Women's Rhythmic Gymnastics from the Perspective of 'Body Difficulty' and Performance Time. Faculty of Health Science, Kyoto Koka Women's University, Kyoto, Japan. Scientific Research Publishing physical education. 7: 260-273
- Hume Pa, Hopkins WG, Robindon DM, Robinson SM, Holling Sc, 1993. Predictors of attainment in rhythmic gymnastics. Journal of Sport Medicine & Physical Fitness. 33(4): 367-377
- Marta, B.A & Belia, M.A , 2013. Determinants of competitive performance in rhythmic gymnastics. Journal of human sport & exercise. Volume 8, Proc 3, S 711-727.
- Miletic D, Katic R, Males B, 2004. Some anthropologic factors of performance in rhythmic gymnastics novices. *Coll Antropol.* 28 (2): 727-737.
- Rutkauskaite R, 2005. The interaction of training and sport performance in rhythmic gymnastics during competition period. *Education. Physical Training. Sport.* 4 (8): 49-55.
- Rutkauskaite R, Skarbalius A, 2009. Training and sport performance of the 11-12 year old athletes in rhythmic gymnastics. *Education. Physical Training. Sport.* 1 (72): 107-115.
- Rutkauskaite R, Skarbalius A, 2011. Interaction of training and performance of 13-14 year old athletes in rhythmic gymnastics. *Education. Physical Training. Sport.* 3 (82): 29-36.
- Rutkauskaite R, Skarbalius A, 2012. Models and interaction of intensive training and sport performance of 14-15 years old athletes in Rhythmic Gymnastics. *Sportas.* 4 (87): 57-64.

PROFIL SINGKAT

Eva Ferdita Yuhantini Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Memperoleh gelar S-1 dari Universitas Negeri Surabaya bidang Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada tahun 2011. Melanjutkan gelar S-2 di Universitas Airlangga Surabaya bidang Ilmu Kesehatan Olahraga dan selesai pada tahun 2015.