

ANALISIS SKOR RANGKAIAN GERAK SENAM RITMIK PADA ALAT PITA (Studi Pada Atlet Senam Ritmik PUSLATDA Jawa Timur)

Alwiyah Islamia

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

e-mail : alwiyahislamia@mhs.unesa.ac.id

Dr. Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya, S.Pd., M.Kes.

SI Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

e-mail : fransiscajanuarumi@unesa.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk melihat hasil penilaian dalam setiap gerakan dan kesalahan yang dilakukan, serta untuk melihat perbandingan skor saat melakukan rangkaian gerak senam ritmik pada alat pita. Studi penelitian ini adalah dua pesenam senam ritmik PUSLATDA Jawa Timur yang dinilai oleh empat juri Nasional.

Metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif karena hasil dari penelitian menggambarkan bagaimana hasil skor akhir dan apa saja yang menyebabkan hasil skor senam ritmik pada alat pita. Pengambilan data pada penelitian ini adalah dengan tes dan dokumentasi yang berupa kertas penilaian dan rekaman video.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hasil skor akhir mengalami penurunan. Gerakan pada rangkaian terjadi kesalahan yang membuat pemotongan nilai dan skor akhir mengalami penurunan. Nilai yang sangat berperan penting pada skor akhir adalah nilai eksekusi.

Kata Kunci : Penilaian, evaluasi, senam ritmik.

Abstract

This research aims to see the assessment results in each movement and mistakes, as well as to see the score comparison when performing rhythmic gymnastics movements in the Ribbon. This research study is two gymnast rhythmic gymnastics PUSLATDA East Java judged by four national judges.

This research method is quantitative descriptive research because the results of the study illustrate how the final score results and what causes rhythmic gymnastic score results on the ribbon apparatus. Data collection in this study is by testing and documentation in the form of assessment papers and video records.

Based on the results of research that has been done, the final score has decreased. Movement in the sequence of errors occurs that makes the value cut and the final score has decreased. The value that plays an important role in the final score is the value of execution.

Keywords : Judgment, evaluation, rhythmic gymnastic.

PENDAHULUAN

Senam merupakan cabang olahraga yang dicirikan oleh keterampilan gerak yang sangat unik. Menurut Sukarma, (2001). Senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam menurut sejarah bahwa senam pertama kali diperkenalkan pada zaman Yunani kuno. Senam adalah istilah dalam bahasa indonesia yang berasal dari kata *Gymnastics* dalam bahasa latinnya, *Gymnos* yang berarti telanjang. Kata *Gymnastic* diturunkan dari istilah *gymnazein* yang artinya berlatih ataupun melatih diri. Sedangkan

Gymnasium adalah suatu tempat untuk latihan. Gerakan senam sangat penting untuk membentuk tubuh, kedisiplinan, kecerdasan, kreatifitas dan keterampilan.

Berdasarkan *Federation Internasinal de Gymnastique*. Menurut FIG, (2017). Senam memiliki 7 kelompok yang terdiri dari: 1) Senam Artistik Putra, 2) Senam Artistik Putri, 3) Senam Ritmik, 4) Senam Aerobik, 5) Trampolin, 6) Akrobatik, 7) Parkour. Persani (Persatuan Senam Seluruh Indonesia) Jawa Timur adalah salah satu lembaga pada sabang olahraga senam yang ada di Indonesia memiliki fungsi untuk mengimplementasikan tujuan prestasi.

Senam ritmik adalah cabang olahraga yang memiliki gerakan dasar balet dan kelentukan tubuh yang menjadikan kombinasi sempurna antara seni dan olahraga, dimana satu atau sekelompok pesenam melakukan manipulasi keterampilan terhadap peralatan senam. Peralatan tersebut yaitu tali, simpai, bola, gada dan pita. Dengan beberapa unsur yang harus dikuasai oleh para atlet yaitu *balance*, *rotation*, *jumping*, keterampilan penguasaan alat dalam melempar dan menangkap alat, serta penguasaan ekspresi terhadap gerakan, alat dan musik. Didalam semua unsur tersebut akan digabungkan menjadikan satu rangkaian penuh yang akan di nilai oleh juri saat perlombaan berlangsung dan pesenam yang menang adalah pesenam yang mendapatkan nilai tertinggi.

Rangkaian pada senam ritmik, atlet harus melakukan gerakan sesuai persyaratan dan aturan yang ada didalam FIG (*code of point* 2017) yaitu: *difficulty*, *mastery* (AD), lemparan (R) dan *dancestep*. Rangkaian tersebut dilakukan dengan iringan musik yang berdurasi satu setengah menit (01.30). Didalam perlombaan senam ritmik terdapat beberapa juri yang akan menilai keseluruhan rangkaian gerak peserta atlet senam, dengan aturan yang tertulis di FIG (*code of point* 2017), yaitu : juri *difficulty* (D), juri *execution* (E), juri garis, *timer*, dan sekretaris yang akan menilai sesuai dengan tugasnya masing-masing. Dalam perlombaan senam ritmik, setiap atlet harus menampilkan rangkaian gerak senam ritmik di empat alat yaitu simpai, bola, gada dan pita dengan penampilan secara individu.

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian adalah suatu proses pengumpulan dan menganalisis data yang dilakukan secara sistematis dan logis untuk memecahkan permasalahan atau untuk mencapai tujuan tertentu. Pada hal ini jenis penelitian yang akan digunakan adalah penelitian yang bersifat deskriptif. Pengertian metode deskriptif menurut Sugiyono, (2016) adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih. Dalam penelitian ini maka akan dapat dibangun suatu teori yang dapat berfungsi untuk menjelaskan, meramalkan dan mengontrol suatu gejala. Pada penelitian ini digunakan untuk dapat mengetahui nilai setiap gerakan yang dapat menjelaskan atau menggambarkan

atlet saat melakukan gerakan dalam rangkaian senam ritmik.

B. Rancangan Penelitian



Rancangan penelitian dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes rangkaian gerak senam ritmik pada alat pita yang dilakukan oleh pesenam sebanyak tiga kali dengan penilaian yang dilakukan oleh 2 juri *difficulty* dan 2 juri *ecsecution*. Lalu dilanjutkan dengan evaluasi setelah melakukan rangkaian, dan yang terakhir adalah melihat hasil skor dengan menjumlah rata-rata nilai dalam setiap kategori gerakannya dan dilanjutkan dengan mendeskripsikan gerakan apa saja penyebab gerakan yang tidak diakui atau tidak jadi.

C. Instrumen Penelitian

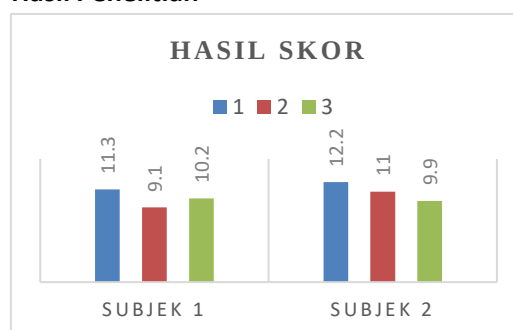
Instrumen penelitian pada umumnya adalah sebuah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi yang bermanfaat untuk menjawab permasalahan peneliti. Sugiyono, (2016). Menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mendapatkan hasil skor gerak rangkaian senam ritmik dengan menilai penampilan atlet senam ritmik yang akan melakukan gerak rangkaian senam ritmik pada alat pita.

C. Teknik Analisis Data

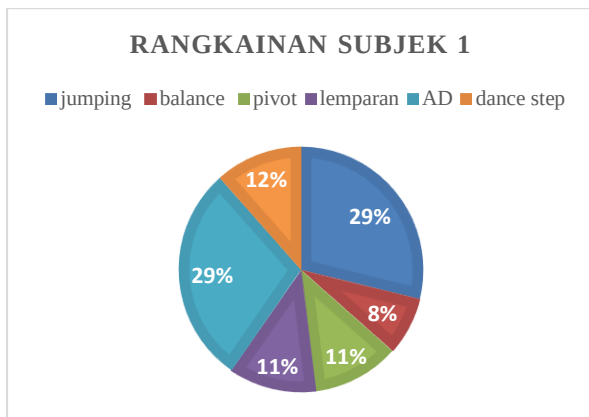
Teknik analisis data didapatkan dari pengumpulan data tes dan dokumentasi berupa *form* penilaian dan video. Apabila data telah terkumpul, langkah selanjutnya yaitu menarik kesimpulan dan menjawab rumusan masalah penelitian. Hasil data telah dihitung dengan mencari rata-rata nilai pada setiap kategori gerakan didalam rangkaian dan mendeskripsikan atau menjelaskan gerakan yang menyebabkan hasil skor penelitian yang didapatkan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian



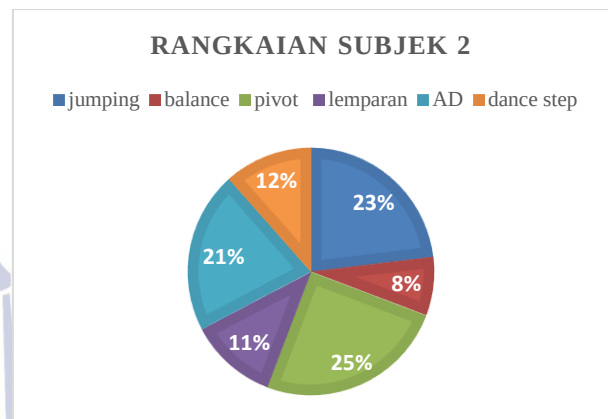
Dari data diatas, hasil skor dalam penelitian rangkaian senam ritmik mengalami penurunan. Hasil skor rangkaian didapatkan dari beberapa kategori nilai gerakan yang sudah dijumlahkan. Faktor atau penyebab skor akhir dapat dilihat dari rata-rata nilai yang dilakukan sebanyak tiga kali yang telah disesuaikan menurut kategori gerakannya sebagai berikut:



Berdasarkan hasil di atas, hasil tersebut dimasukkan kedalam data presentase agar peneliti dapat melihat hasil skor secara pengkategorianya dengan melihat berapa persen nilai gerakan yang sangat mempengaruhi skor rangkaian senam ritmik pada alat pita. Peneliti dapat menganalisa hasil skor penelitian yang didapatkan dari rangkaian subjek 1. Dapat diuraikan bahwa dari keseluruhan rangkaian, gerakan-gerakan yang sangat mempengaruhi skor akhir yang telah didapatkan adalah dari nilai gerakan *jumping* dengan jumlah nilai 29%, *AD* dengan nilai 29%, dan *dance step* 12%. Gerakan yang nilainya kecil dari keseluruhan rangkaian adalah gerakan *balance* dengan nilai 8%, *pivot* 11%, dan lemparan 11%. Penyebab dari kategori gerakan yang mendapatkan nilai kecil dikarenakan saat melakukan rangkaian, gerakan tersebut tidak diakui dan saat melakukan masih terjadi kesalahan. Kesalahan yang dilakukan oleh subjek 1 adalah:

1. Saat melakukan gerakan *balance* gerakan tidak ditahan atau kurang tahan.
2. Nilai gerakan *pivot* sedikit dikarenakan dua gerakan dilakukan benar tetapi nilai gerakan kecil dan satu gerakan tidak diakui atau tidak jadi.

3. Nilai lemparan sedikit dikarenakan hanya ada dua gerakan saja pada rangkaian dengan nilai kecil dan pada tes yang ketiga, gerakan lemparan ada yang jatuh sehingga tidak mendapatkan nilai.



Berdasarkan data diatas, peneliti dapat menganalisa skor rangkaian yang di dapatkan dari subjek 2. Gerakan-gerakan yang sangat mempengaruhi skor akhir dari keseluruhan rangkaian adalah gerakan *pivot* dengan nilai 25%, *AD* 23%, *jumping* 21% dan *dance step* 12%. Gerakan yang nilainya sedikit untuk mempengaruhi skor akhir adalah gerakan *balance* dengan nilai 8% dan lemparan 11%. Penyebab dari kategori gerakan dengan nilai rendah dikarenakan gerakan tidak diakui dan tidak jadi yang dilakukan oleh subjek 2 yaitu:

1. Nilai gerakan *balance* pada rangkaian kecil dikarenakan hanya satu gerakan *balance* yang diakui atau benar dan dua gerakan *balance* tidak diakui atau tidak jadi.
2. Nilai gerakan pada lemparan sedikit dikarenakan saat melakukan lemparan, alat jatuh kelantai sehingga tidak mendapatkan nilai.

B. Pembahasan

Berdasarkan dari hasil analisis penelitian, skor akhir yang didapatkan mengalami penurunan. Presentase dari keseluruhan rangkaian dengan nilai presentase yang rendah adalah gerakan *balance*, *pivot* dan lemparan. Maka peneliti akan membahas gerakan tersebut secara

rinci dan kesalahan apa yang dilakukan saat melakukan gerakan tersebut.

1. Gerakan *Balance*.

Berdasarkan hasil penelitian, kategori gerakan *balance* mendapatkan nilai yang paling rendah. Gerakan *balance* adalah gerakan yang dilakukan dengan menahan gerakan dengan dua ketukan dan bentuk badan harus sesuai dengan gambar yang ada didalam *code of point rhythmic gymnastic 2017*. Gerakan *balance* yang tidak diakui atau tidak jadi oleh juri yang ada didalam rangkaian adalah *balance backward*, *balance T*, *balance side*, dan *balance panche*.



Kesalahan yang dilakukan oleh pesenam yaitu saat melakukan gerakan tidak tahan dan kaki atas bergerak. Menurut Sukadiyanto (2002), mengatakan bahwa adapun sasaran latihan secara garis besar untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, potensi fisik yang khusus, dan menyempurnakan teknik. Gerakan *balance* dapat diperbaiki agar gerakan dianggap jadi, maka dibutuhkan sasaran latihan yang tepat untuk meningkatkan kualitas fisik khususnya pada kaki pesenam agar dapat menyempurnakan teknik gerakan *balance*.

2. Gerakan *Pivot*

Gerakan *pivot* adalah gerakan yang dilakukan dengan gerakan berputar dengan tumpuhan satu kaki. Kategori nilai gerakan *pivot* didalam rangkaian mendapatkan nilai rendah pada subjek 1, dikarenakan nilai pada gerakan kecil dan satu *pivot* tidak di anggap

jadi oleh juri yaitu gerakan *pivot panche*. Kesalahan yang dilakukan yaitu saat berputar, kaki atas bergerak atau melambai sehingga kaki atas tidak terlihat *split*.



Kategori nilai *pivot* pada subjek 2 mendapatkan nilai yang tinggi dikarenakan nilai dari 2 gerakan *pivot* yang dilakukan tinggi dan satu gerakan *pivot* tidak dianggap jadi yaitu *pivot side*. Kesalahan yang dilakukan adalah kaki atas kurang *split*, yang seharusnya gerakan kaki harus *split* dekat dengan telinga. Dari dua gerakan tersebut, gerakan harus dilatih kembali dengan memfokuskan latihan kelentukan dan kekuatan pada kaki.



Menurut Sukadiyanto (2005), latihan pada prinsipnya adalah suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik lagi dengan meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Dari penjelasan diatas, maka untuk melatih gerakan *pivot* harus dilatih kembali kualitas fisik sesuai dengan kebutuhan gerakan yang ada didalam rangkaian.

3. Gerakan Lemparan (R).

Gerakan lemparan dalam senam ritmik adalah gerakan yang dilakukan dengan lemparan alat yang dilanjutkan dengan putaran dan akrobik kemudian alat kembali ditangkap, gerakan dilakukan secara bersamaan dalam satu waktu. Hasil nilai dari kategori lemparan mendapatkan nilai yang rendah. Kesalahan terjadi dikarenakan saat melakukan lemparan pada rangkaian alat jatuh, sehingga tidak mendapatkan nilai dan mengakibatkan pemotongan nilai eksekusi.

Menurut Sukadiyanto (2010), prinsip periodisasi adalah proses latihan yang memerlukan waktu yang lama agar olahragawan dapat mengadaptasi dan mengaplikasikannya ke dalam gerakan yang otomatis. Proses latihan untuk melakukan lemparan sangat dibutuhkan waktu yang lama untuk mengotomatiskan gerakan dalam suatu rangkaian, untuk itu pesenam harus melatih lemparan secara teratur dan berulang-ulang dengan repetisi yang cukup banyak agar gerakan dapat dilakukan secara baik dan otomatis.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang dilakukan, analisis skor rangkaian gerak senam ritmik pada alat pita didapatkan dari kategori gerakan dengan nilai yang berbeda. Hasil skor rangkaian gerak senam ritmik dapat ditarik kesimpulannya dengan melihat hasil penelitian dan pembahasan dari penelitian ini adalah:

1. Hasil skor rangkaian gerak senam ritmik pada alat pita yang didapatkan mengalami penurunan. Kategori gerakan yang mendapatkan nilai tinggi adalah gerakan *jumping*, *AD*, *pivot* dan *dance step* dan kategori gerakan yang mendapatkan nilai rendah adalah gerakan *balance* dan lemparan.
2. Kategori gerakan dengan nilai rendah dikarenakan gerakan tidak diakui dan tidak jadi saat melakukan gerakan dalam rangkaian.

A. Saran

1. Agar pelatih dapat melatih dengan memfokuskan gerakan satu persatu agar gerakan dapat diakui oleh juri.
2. Untuk atlet senam diharuskan latihan mendengarkan musik dengan membayangkan gerakan agar dapat membuat karakter yang akan dilakukan saat melakukan rangkaian.
3. Dengan adanya skripsi ini diharapkan agar pelatih di Indonesia kedepannya dapat memperhatikan kesalahan gerak dalam rangkaian senam ritmik agar tidak terjadi pemotongan nilai.
4. Penelitian ini hanya membahas tentang kesalahan gerakan yang dapat menyebabkan

pemotongan nilai yang dapat mempengaruhi skor akhir dalam melakukan rangkaian senam ritmik pada alat pita. Maka dari itu diharapkan agar kedepannya ada mahasiswa yang mau untuk melakukan penelitian tentang gerakan senam ritmik atau gerakan dengan menggunakan alat lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Federation Internationale de Gymnastique. (2017). *2017-2020 Code of Points Rhythmic Gymnastics*. United States: FIG.
- Federation Internationale de Gymnastique. (2017). *Jury Composition 2017*. United States: FIG.
- Federation Internationale de Gymnastique. (2017). *Technical Regulations 2017*. Section 1 General Regulations. United States: FIG.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: UPI PRESS.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubung Agung.