

PROFIL ATLET SENAM AMALIA FAUZIAH DALAM MERAIH PRESTASI

Tazsa Miranda Devira

Mahasiswa S- 1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya,
tazsamirandadevira@gmail.com

Dr. Yonny Herdyanto, S.Pd, M.Kes

Dosen S- 1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Amalia Fauziah adalah atlet senam lantai yang memulai karirnya sejak sekolah dasar. Diawali dengan mengikuti cabang olahraga senam sejak kelas 3 SD, tazsa mampu menunjukkan potensinya pada cabang tersebut. Senam lantai adalah salah satu jenis olahraga yang memadukan berbagai bentuk keterampilan tubuh yang mengutamakan keindahan, kekuatan keluwesan gerak dan keseimbangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses atlet senam Amalia Fauziah dalam meraih prestasi dari awal latihan pada tahun 2005 sampai dengan tahun 2020. Dengan mengetahui proses latihan atlet tersebut, diharapkan mampu menginspirasi bagi pembaca jurnal ini kedepannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, penggunaan pendekatan ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku, peristiwa serta kegiatan secara terperinci. Dari semua data yang sudah diambil kemudian di olah, dapat disimpulkan bahwa latihan senam sejak usia dini dan mengikuti program latihan jangka panjang dapat mencetak atlet dengan prestasi yang lebih baik.

Keywords : Atlet senam, Prestasi, Cedera.

Abstract

Amalia fauziah is a gymnastics athlete who start her career since elementary schools. Start her gymnastics since 3rd, Tazsa is able to showing her potential in that sport. Gymnastics is one type of sports who combines various body skill that prioritize of a flexibility, motion and balance. This research purpose is to be understand about how the process of gymnastics athlete Amalia Fauziah a reach her performance since the beginning of her training on 2005 until 2020. By knowing the training process of the athlete, we are expected to be able to inspire readers of this journal in the near future. This research is using descriptive qualitative, using this research is intend to describing a behavior, event and activities within detailed. From all the data that has been taken and processing, it can be concluded that gymnastics training from an early age and following a long-term training program can built athletes with a better performance.

Keywords: Gymnastics Athlete, Achievement, Injury.

PENDAHULUAN

Amalia adalah seorang atlet senam yang memulai karirnya sejak sekolah dasar. Diawali dengan mengikuti cabang olahraga senam sejak kelas 1 hingga 2 SD. Namun saat orang tuanya melihat tidak adanya kemajuan dalam cabang olahraga tersebut akhirnya mereka memutuskan untuk memindahkan anaknya ke cabang olahraga *gymnastics* atau sering disebut senam lantai.

Senam lantai adalah cabang olahraga yang mengkombinasikan bermacam macam gerakan yang dilakukan tubuh dan mengutamakan keindahan, kekuatan, keluwesan gerak dan keseimbangan.

Senam lantai dikategorikan ke dalam kelompok senam artistik, menurut Agus Mahendra (2001:12) senam artistik adalah sebuah gabungan antara *tumbling* dan *acrobatic* yang dilakukan guna melakukan gerakan-gerakan salto pada alat tertentu. Senam artistik putri sendiri memiliki 4 alat

yang diperlombakan yaitu *vaulting*, *uneven bars*, *balance beam* dan *floor exercise*.

Senam lantai memang dimulai sejak usia dini, alasannya sendiri karena anak usia dini memiliki potensi yang begitu besar untuk memaksimalkan segala aspek yang mengarah pada perkembangannya. Salah satu alasan lain mengapa senam harus dimulai sejak dini karena senam membutuhkan *flexibility* atau kelenturan yang jika dilatih sejak kecil akan menghasilkan ruang gerak yang luas sehingga tidak menyebabkan cedera pada persendian dan otot sekitar persendian.

Senam lantai yang dimulai sejak dini juga bermanfaat untuk merangsang kecerdasan otak anak, karena melalui hal ini kita mengetahui apakah mereka paham, mampu berfikir dan melaksanakan dengan benar instruksi yang sudah diberikan. Diajarkan sikap disiplin dan sportif juga menjadi salah satu alasan mengapa mengikuti olahraga sejak dini itu penting.

Senam juga dibedakan menjadi dua, yaitu : senam rekreasi dan senam prestasi. Senam prestasi sendiri bertujuan untuk membawa kemampuan seseorang ke level yang tertinggi yang artinya sampai mampu mengikuti sebuah perlombaan. Dalam upaya meningkatkan prestasi ini maka harus dilakukan seleksi dan pembinaan bakat. Sebuah pembinaan dan pelatihan olahraga berprestasi yang didasari dengan ilmu dan kemajuan teknologi akan memberikan perkembangan kualitas olahraga dari tingkat nasional hingga internasional (Dikjen Dikti Depdikbud, 1994:144).

Pada fase ini banyak pelatih dan atlet yang melupakan bahwa tubuh juga dapat mengalami kelelahan dan jika dihiraukan akan

menyebabkan cedera. Menurut Allen (2012:787) banyaknya dari pergerakan yang diulang sewaktu latihan menjadi alasan terjadinya *overuse* hingga cedera traumatik. Cedera bisa disembuhkan dengan melalui rehabilitasi olahraga. Rehabilitasi adalah sebuah kumpulan kegiatan yang bertujuan dapat dilakukan sebagai langkah pencegahan, peningkatan, penyembuhan serta memulihkan kemampuan seseorang yang memerlukan penanganan. Berkaitan dengan masalah cedera olahraga, pentingnya perlakuan rehabilitasi didasari dengan masalah yang dialami setiap orang berbeda, Maka penanganan yang diberikan juga berbeda beda namun tetap berkesinambungan, (Tarmansyah (2003:6).

Dengan adanya metode terbaru yaitu rehabilitasi olahraga, atlet diharapkan bisa kembali ke performa dan pencapaian prestasi yang tinggi. Hal ini juga diharapkan mempengaruhi tumbuhnya rasa lebih percaya diri. Maka dari itu prestasi seorang atlet senam bisa dilihat dari tingkat kepercayaan diri dan tingginya jiwa sportifitas untuk mendukung tercapainya suatu prestasi.

Berdasarkan latar belakang diatas, faktor yang mempengaruhi meningkatnya prestasi pada cabang olahraga senam adalah mengikuti cabang olahraga tersebut sejak usia dini. Maka peneliti ingin meneliti tentang “Profil atlet senam Amalia Fauziah dalam meraih prestasi” berdasarkan pengalaman pribadi atlet yang dimaksud.

METODE

A. Jenis Penelitian

Rumusan masalah yang mengacu pada penelitian ini, maka penulis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Penggunaan pendekatan ini bertujuan untuk

mendeskripsikan perilaku seseorang, peristiwa lapangan, serta kegiatan-kegiatan tertentu secara terperinci dan mendalam. Maksud dari penelitian deskriptif yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan menggambarkan suatu variable yang berhubungan dengan masalah yang akan diteliti tanpa menghubungkan antar variable.

B. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dengan cara menggabungkan semua teknik dan sumber data yang ada disebut triangulasi. Penelitian menggunakan berbagai teknik yang berbeda-beda namun menggali dari sumber yang sama. Penelitian ini menggunakan wawancara dan dokumentasi untuk mengambil data.

a. Wawancara

Apabila peneliti ingin menggali informasi dari sumber lebih dalam maka wawancara yaitu suatu teknik pengumpulan data yang dapat diaplikasikan pada penelitian, Sugiyono (2015:231)

b. Dokumentasi

Arikanto (2006:158) mengatakan bahwa dokumentasi diartikan sebagai cara untuk pengumpulan data seperti catatan, transkrip, agenda, buku, surat kabar dan majalah.

C. Metode Analisis Data

Ciri-ciri metode deskriptif analisis dapat disimpulkan sebagai berupa sifat mengakumulasi data belaka, penelitian bergegas memberikan gambaran terhadap fenomena-fenomena, kadang perlu pengujian terhadap hipotesis, digunakan teknik wawancara untuk mengumpulkan data, membuat prediksi dan implikasi dari suatu masalah yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dengan melakukan latihan rutin mulai dari tahun 2005 di Gedung Senam Nusantara, Citraland, Surabaya. Dalam kurun waktu kurang lebih 3 tahun Amalia mampu mengantongi banyak medali dari berbagai kejuaraan daerah seperti Por sd, Popda dan Kejurda. Dari saat itu Amalia dipilih untuk mengikuti program pemusatan latihan daerah atau sering disebut PUSLATDA. PUSLATDA adalah program pemusatan latihan daerah dengan jangka yang lumayan panjang dibanding daerah lain. Program yang dibuat Koni Jawa Timur ini adalah suatu terobosan untuk mempersiapkan atletnya untuk ajang Pekan Olahraga Nasional (PON). PON adalah salah satu event olahraga bergengsi yang diikuti oleh atlet perwakilan setiap Provinsi di Indonesia. Tim artistik putri sendiri yang berjumlah 4 orang ada dibawah naungan Zahari, Irma Febriyanti dan Taufiq Dharmawan. Dengan adanya program latihan yang berbeda, dari rekreasional ke prestasi membuat atlet harus beradaptasi dengan perbedaan program tersebut.

Selama berergabung dalam Tim PUSLATDA, Amalia mulai dipercaya untuk mengikuti perlombaan tingkat nasional ataupun internasional. Tentunya hal ini

berdampak baik untuk menambah jam terbang dan melatih mental perlombaan. Selain itu, training camp atau lebih dikenal sebagai pemusatan latihan juga jadi salah satu penunjang. Karena training camp memfokuskan atlet untuk mencari gerakan baru untuk meningkatkan kualitas gerakan.

Salah satu upaya yang dilakukan tim PUSLATDA ataupun PELATNAS dalam meningkatkan mental atlet adalah dengan *competition test* sendiri berguna untuk melatih mental pertandingan dan gerakan baru yang didapat selama latihan yang bisa dicoba sebelum akhirnya dilakukan pada target perlombaan yang sesungguhnya.

Berbeda dengan cabang olahraga lain yang mengumpulkan semua atletnya menjadi satu dan melakukan pemusatan latihan jangka panjang bersama sama, Pemusatan latihan atlet pelatnas cabang olahraga senam sendiri dilakukan di daerah asal masing-masing. Biasanya akan dikumpulkan menjadi satu tempat latihan beberapa minggu sebelum keberangkatan.

Persiapan perlombaan yang baik adalah dengan melakukan kombinasi program teknik yang dilakukan di gedung senam nusantara dan penguatan rehabilitasi olahraga yang dilakukan dibawah pengawasan tim

rehabilitasi KONI Jawa Timur. KONI Jawa Timur memberikan salah satu solusi baru melalui 4 pilar yaitu melalui psikologi, *massage*, gizi, biomekanika dalam kelas Rehabilitasi Atlet. Rehabilitasi sendiri adalah sebuah upaya untuk mengembalikan kondisi dari kurang baik menjadi lebih baik. Contoh pada atlet untuk meminimalisir peradangan dan efek imobilisasi atlet harus melakukan penguatan yang dapat menunjang performanya kembali karena pada dasarnya rehabilitasi tidak menggunakan obat-obatan, namun melakukan latihan yang di tekankan secara bertahap dan progresif. Rehabilitasi juga mempunyai fungsi sebagai pencegahan, peningkatan, penyembuhan dan pemulihan kondisi fisik kembali normal.

Tidak hanya itu, dengan menambahkan fisioterapi sebagai salah satu penunjang agar memiliki performa yang maksimal. Fisioterapi sendiri adalah proses rehabilitasi yang dilalui dengan serangkaian pencegahan, diagnosis serta penanganan gangguan pada tubuh akibat cedera atau penyakit. Beberapa bentuk perawatan fisioterapi adalah :

1. Program latihan
2. Fisioterapi manual
3. Teknik elektroterapi

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian menyatakan bahwa pengaruh pemusatan latihan daerah jangka panjang dan program rehabilitasi sangat berdampak besar. Pengaruh pemusatan latihan daerah juga termasuk dalam sistem pembangunan olahraga yang tidak bisa dilaksanakan dengan cara instan apalagi manajemen “asal jalan” tetapi membutuhkan totalitas dan komitmen untuk membina olahraga secara sistematis dan mendukung. Prestasi olahraga merupakan sesuatu yang tampak dan terukur, artinya bahwa pembinaan olahraga dilakukan dengan pendekatan mulai dari pemanduan bakat hingga proses pembinaan. Pembinaan dan pembangunan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional. Upaya peningkatan prestasi olahraga, perlu terus dilaksanakan pembinaan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif.

Diperlukan suatu proses pembinaan jangka panjang yang memerlukan penanganan secara sistematis, terarah, terencana dan konsisten serta dilakukan sejak dini atau usia anak sekolah dasar dan didukung ilmu

pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Dalam meningkatkan prestasi bagi atlet, maka pemberian motivasi dan program latihan perlu dilakukan oleh pelatih atau official dari klub bersangkutan. Atlet diharapkan mempunyai kesenangan dan keinginan yang muncul dari dirinya sendiri mengenai cabang olahraga yang dia tekuni, karena hal itu berhubungan langsung dengan nyaman atau tidaknya dia dalam menjalani cabang olahraga tersebut yang juga akan mempengaruhi prestasi bagi atlet tersebut.

Meskipun latihan dilakukan secara intensif, namun jika kualitas latihan kurang diperhatikan maka prestasi tidak akan meningkat. Untuk menghindari kemungkinan timbulnya kebosanan dalam latihan maka harus diciptakan variasi dalam latihan, baik dalam bentuk-bentuk latihan, latihan teknik, maupun latihan fisik. Usahakan untuk menciptakan suasana keceriaan (*enjoyment*) dalam latihan, khususnya bagi anak-anak usia dini. Banyak survei menunjukkan bahwa banyak anak meninggalkan latihan karena tidak menemukan keceriaan dalam latihan. Beban latihan harus mampu memberikan pengaruh positif terhadap atlet yang dilatih. Karena pemusatan latihan jangka panjang dikhususkan untuk pencapaian prestasi baik dalam kejuaraan tingkat daerah, nasional, regional maupun internasional.

Namun terkadang padatnya program latihan yang diberikan pelatih pun bisa mempengaruhi atlet dari segi fisiologi. Fisiologi olahraga sendiri menerangkan perubahan fungsi yang disebabkan oleh latihan yang dilakukan secara berulang dengan tujuan meningkatkan respon fisiologis terhadap intensitas, durasi dan frekuensi latihan. Secara umum seperti yang dikatakan Wara Kushartanti (2009) olahraga yang dilakukan secara teratur dengan takaran yang cukup akan memberikan dampak sebagai berikut :

1. Perubahan pada Otot

Kekuatan, kelentukan dan daya tahan otot akan bertambah. Hal ini disebabkan oleh besarnya serabut otot dan meningkatnya sistem energi otot. Maka dari itu perubahan pada otot ini akan mendukung kelincahan gerak dan kecepatan reaksi.

2. Perubahan pada *Ligament* dan Tendon

Kekuatan pada *ligament* dan *tendon* akan bertambah dan dengan demikian juga pelekatan tendon pada tulang. Keadaan ini membuat *ligament* dan tendon mampu menahan beban berat dan tidak mudah cedera.

3. Perubahan pada Persendian dan Tulang Rawan

Latihan yang teratur dapat menyebabkan bertambah tebalnya tulang rawan di persendian sehingga dapat menjadi peredam (*shock absorber*) dan melindungi tulang serta sendi dari cedera.

Sedangkan dari faktor rehabilitasi atlet juga sangat penting untuk mengembalikan kondisi atlet. Pelatih adalah seseorang yang harus mengerti performa atlet disaat latihan dan saat perlombaan. Ada baiknya jika atlet mulai merasakan keluhan rasa sakit, proses latihan di stop sementara sampai atlet kembali pulih. Jika tidak memahami kondisi tersebut, hal yang ditakutkan adalah atlet bisa mengalami cedera berat sehingga harus mengorbankan lebih banyak lagi waktu untuk melakukan rehabilitasi dan recovery. Menyeimbangkan kemauan antara pelatih dan atlet harusnya bisa dilakukan secara komunikatif sehingga tidak menimbulkan salah paham.

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil wawancara diatas maka dapat disimpulkan bahwa pemusatan latihan jangka panjang adalah suatu pola penting yang diterapkan dalam upaya menjaring atlet berbakat dan dilakukannya dengan beberapa pertimbangan penting. Apabila hal tersebut dilakukan sejak atlet

masih berada di usia dini, maka hal tersebut juga memberikan beberapa keuntungan, contohnya :

Wara, Kushartanti. (2009). Fisiologi dan Kesehatan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan: UNY.

1. Untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh.
2. Meningkatkan dan menjaga kesehatan.
3. Memberi rasa percaya diri.
4. Meningkatkan kreatifitas.
5. Mengajarkan kerja sama dan sportivitas.

B. SARAN

1. Untuk pelatih, Agar kedepannya pelatih dapat membuat program latihan secara sistematis dan kreatif untuk menunjang peningkatan prestasi atlet.
2. Untuk atlet senam, jika memang tujuan awalnya untuk meraih prestasi maka saya harap kalian mampu menikmati setiap proses yang ada.
3. Dengan adanya skripsi ini diharapkan agar pelatih dan atlet senam di Indonesia kedepannya dapat memperhatikan pentingnya keterbukaan antar pelatih dan atlet dalam meraih prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2000). Senam . Yogyakarta : FIK UNY
- Allen, N. (2012). Care and Prevention of Common Dance Injuries: journal of orthopaedic & sports physical therapy.
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung:Alfabeta.