

NABILA EVANDESTIERA DALAM M ERAIH PRESTASI TINGKAT INTERNASIONAL

Rozanah Ghassani Nublah * Dr.Or. Gigih Siantoro, M.Pd. *
S1 Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
Email : Rozanahnublah@mhs.unesa.ac.id * gigihiantoro@unesa.ac.id

ABSTRAK

Nabila Evandestiera sejak usia 5 tahun sudah menyalurkan bakatnya di olahraga senam ritmik, Nabila salah satu atlet senam ritmik yang berhasil menembus lagi di kancah internasional, setelah beberapa periode atlet senam ritmik Indonesia turun ranking. Dimulainya dari banyak perlombaan nasional untuk mengukur kemampuan para atlet senam ritmik terbaik di Indonesia, sampai akhirnya terpilih menjadi salah satu atlet yang membela Indonesia di *multievent*.

Kata kunci : Senam Ritmik, Atlet, Nabila Evandestiera

ABSTRACT

Nabila Evandestiera since the age of 5 years she has channeled her talents in rhythmic gymnastics, Nabila is one of the rhythmic gymnastics athletes who managed to break into the international arena again, after several periods of Indonesian rhythmic gymnastics athletes going down the rankings. Starting from many national competitions to measure the ability of the best rhythmic gymnastics athletes in Indonesia, until finally being selected as one of the athletes who defend Indonesia in multievent.

Keywords: Rhythmic Gymnastics, Athletes, Nabila Evandestiera

PENDAHULUAN

Senam ritmik merupakan olahraga yang kompleks. Dengan latihan tertentu yang dimulai dari usia dini sebelum madurasi tulang, latihan dengan volume yang tinggi, intensif setiap minggunya, pengulangan elemen. (Rial, Castrelos : 2013). Di dalam senam ritmik terdapat komponen yang berupa musik, alat, dan jenis latihan yang menunjang setiap atletnya. Musik yang digunakan mengiringi rangkaian gerak atlet ritmik adalah 90 detik, dan alat yang digunakan tali, simpai, bola, gada, pita, dengan berbagai gerakan yang dirangkain dengan indah. Senam ritmik merupakan olahraga pertunjukan yang menampilkan satu kesatuan gerak yang bisa menunjukkan sebuah cerita dengan singkat. Ekspresi wajah, lekukan badan dan ritme musik dengan baik dan indah.

Senam ritmik memiliki ketentuan sendiri mengenai lantai yang digunakan, ukuran alat, jumlah gerakan, dan alat yang di

perlombakan tidak selalu sama setiap tahunnya. Untuk ukuran lantai 13x13 meter, ukuran alat yang bervariasi dari usia dini hingga senior. Gerakan pada junior ditentukan 6 gerakan inti, senior 9 gerakan inti. Gerakan tambahan seperti lemparan dan tarian setiap koreo juga harus bervariasi tidak boleh sama dan monoton.

Senam ritmik termasuk dalam olahraga individual, tetapi ada yang berkelompok yaitu 5 orang didalam 1 kelompoknya. Akan tetapi di Indonesia belum memiliki senam ritmik GROUP. Olahraga ini di dominan kan dengan atletnya yang bergender wanita, dan masuk pertama kali di olimpiade tahun 1984. Tetapi belum lama ini juga ada perubahan gender yang bergender laki-laki pun boleh ikut serta dalam olahraga ini, tetapi aktivitas yang dilakukan oleh pesenam ritmik dominan di feminitas nya. Maka atlet yang bergender laki-laki belum di sah kan di *Federation International Gymnastics*.

Nabila Evandestiera seorang atlet yang memang sudah dikenal di Indonesia maupun Asia Tenggara, dikarenakan prestasinya yang terus gemilang. Dari mulai

usia dini Nabila sudah banyak mengikuti perlombaan didalam negeri maupun diluar negeri, awal debut dia perlombaan internasional ia meraih 4 perunggu. Meski tak membawa pulang medali emas, Nabila tetap berlatih dengan keras dan pantang menyerah. Sampai akhirnya ia memulai perlombaan Internasionalnya lagi di ajang multievent, yaitu Sea Games 2011 di Palembang Indonesia. Pada event tersebut dia hanya sebagai eksebisi di alat bola dan pita, dengan gitu ia sudah mengantongi nama di ajang multievent.

Dengan adanya prestasi yang Nabila capai, tidak lupa pembinaan dan pengembangan dengan tahap pembinaan multilateral yang merupakan pondasi dalam pembinaan prestasi.

(Ch Fajar Sriwahyuniati:2019) Tahap multilateral ini adalah tahap dasar sebelum memasuki tahap spesialis, seperti gerak dasar yang meliputi (lari, loncat, lompat, melempar dan lain lain).

Dengan pengenalan olahraga senam ritmik ini yang diharuskan mulai sedini mungkin, akan memberikan ekstra kerja untuk pelatih yang ada. Dengan menciptakan suasana senang dan nyaman agar atlet bisa mengikuti ritme yang ada.

Ke unikan senam ritmik yang menggabungkan antara musik, gerak badan dan

METODE

Penelitian dengan metode kualitatif dilakukan dengan tata cara pengumpulan data yang lazim, yaitu melalui study pustaka dan study lapangan. (Dwiyanto : 2019)

Metode yang diambil peneliti dengan cara observasi langsung biasanya berbentuk verbal (narasi, diskriptif atau cerita), dan diuraikan dengan jelas. Metode ini memperhatikan proses, peristiwa dan otentisitas.

TEKNIK ANALISIS DATA

Analisis data yang diambil dari hasil wawancara dengan mengumpulkan dokumen yang terkait.

ekspresi dengan memberikan keindahan di setiap rangkaian gerak yang ada.

Meskipun Prestasi Nabila diajang multievent selanjutnya hanya memperoleh ranking, tetapi ia selalu memperbaiki rankingnya hingga rela memberikan setengah waktu dalam hidupnya untuk berlatih dengan tekun dan semangat. Konsistensinya setiap di kejuaraan memberikan hasi yang selalu meningkat dengan baik, dengan itu kesiapan psikologisnya sangat penting untuk menunjang prestasinya.

Pada setiap perlombaan Internasional, ia selalu tampil dengan baik dan memuaskan. Hingga pada saatnya ia berlomba di ajang SEA GAMES 2017 ia menyumbangkan 2 medali perunggu untuk cabang senam Indonesia.

Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengupas kendala narasumber baik masalah teknis maupun non teknis. Dengan begitu bisa digunakan acuan terhadap generasi selanjutnya, agar bisa lebih baik di dalam cabor senam ritmik. Adapun permasalahan yang dibahas dalam artikel ini:

1. Bagaimana perjalanan Nabila Evandestiera dalam meraih prestasi di ajang Internasional?

Dengan begitu bisa memberikan motivasi bagi atlet muda dalam cabor senam ritmik, dan bisa menjadi acuan untuk pengurus dalam evaluasi kedepannya.

(Rijali : 2019) pengumpulan data di lapangan tentu berkaitan dengan teknik penggalan data, sumber dan jenis data. Data yang ada berupa simpulan hasil wawancara bersama sumber berupa dokumen pribadi dan review artikel berita.

1. Mencatat Data Subyek

Menangkap cerita atau perkataan dari pengalaman Nabila yang diterangkan menurut pengalaman yang ia alami. Data kualitatif mendalam dan rinci, sehingga menjadikan pencatatan yang panjang dan lebar akibat analisis data spesifik.

2. Tipe data

Data kualitatif adalah data yang dikumpulkan secara terbuka dan subyek

penelitian menyampaikan sesuai perkataan dalam bahasanya sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

DESKRIPSI DATA

Diskripsi data

Nabila Evande stiera Lahir di Jakarta, Indonesia pada 7 Desember 1994. Club DKI JakRhythmic menjadi pilihan Nabila untuk menyalurkan hobi nya tersebut.

Perjuangan yang ia alami sangat tidak mudah untuk di nalar, hingga sampai saat ini pun ia masih aktif di cabang olahraga senam ritmik ini. Mengingat ia sudah 24 menekuni bidang olahraga tersebut. Kejuaraan yang ia ikuti dari nasional hingga internasional memuahkan hasil baik.

Prestasi kejuaraan open club internasional yang menghantarkannya ke juaraan multieven sekelas ASIAN GAMES berhasil ia lampau dengan baik. Mulai dari Sea Games 2017 yang memperoleh medali perunggu di alat bola dan hoop, medali emas dan perak di kejuaraan terbuka di Singapore, sampai ajang Diandem di Berlin 2018.



Gambar 1. Dokumen Pribadi



Gambar 2. Dokumen Pribadi

Dengan pencapaian prestasi yang ia persembahkan untuk Indonesia, tak luput peran orang tua dan pelatih yang mendampingi. Tidak jauh juga dari kendala yang ia rasakan di dalam perjalanannya menuju multi even.



Gambar 3. Dokumen Pribadi

Mulai training camp yang terlalu dekat dengan persiapan lomba, tidak adanya uji coba perlombaan di luar negeri, peralatan baru yang di berikan dekat dengan waktu kompetisi dan mengalami cedera pada bahu.

Di ASIAN GAMES 2018 ia berhasil menunjukkan dengan perolehan peringkat yang membaik dari kejuaraan Multieven sebelumnya.



Gambar 4. Dokumen Pribadi



Gambar 5. Dokumen Pribadi

Mulanya pada umur 3 tahun Nabila Evandestiera mengawali latihan nya di Gedung Senam Raden Inten, Jakarta Timur. Beruntungnya ia bisa mengikuti ajang internasional open club pertama kalinya di Kuala Lumpur, Malaysia pada tahun 2006.



Gambar 6. Dokumen Pribadi

Dengan banyak even nasional juga yang ia ikuti , ia menjadi salah satu atlet yang di lirik untuk masuk kedalam TIMNAS INDONESIA. Berawal sea games 2011 yang hanya menjadi eksebis, sampai ajang Asian Games 2018. Tidak berhenti disitu, Nabila justru terus memperbaiki rankingnya dengan mengikuti lomba di beberapa negara seperti, 4th Diadem Cup di Berlin. Ia berhasil menduduki peringkat pertama.



Gambar 7. Dokumen Pribadi

PEMBAHASAN

Dengan pencapaian yang cukup memuaskan, wawancara yang penulis lakukan dengan narasumber bersifat rinci dan sesuai dengan pengalaman.

Narasumber juga memberikan pengalaman yang hebat dan memotivasi. Usia dini juga berpengaruh dalam olahraga senam ritmik, karena pada dasarnya senam ritmik mengutamakan kelentukan, yang harus di mulai dari umur sedini mungkin.

Dengan dibentuknya atlet ritmik dari usia dini maka banyak yang bisa dicapai oleh atlet tersebut. Tidak hanya dari kondisi fisik dan bentuk tubuh, tetapi mental sportif dan fair play pun sudah terpupuk sedini mungkin. Banyak keuntungan yang didapat oleh atlit saat pembentukan yang dimulai dari usa dini.

Didalam olahraga senam ritmik, kebanyakan dari atletnya pun memiliki badan yang ramping. Dengan ini IMT (Indeks Massa Tubuh) yang terdapat pada atlet senam ritmik kebanyakan kurang dari hitungan normal pada umumnya. Telah diteliti pada seluruh atlet yang berlaga pada ASIAN GAMES 2018 lalu mayoritas atlet memiliki IMT yang normal, namun ada beberapa atlet yang kelebihan maupun kekurangan.

Maka disini untuk mencapai prestasi yang tinggi memiliki beberapa menejemen yang harus disiapkan. Bersifat didalam teknis latihan ataupun diluar latihan.

PENUTUP

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dan hasil wawancara penulis dengan Narasumber, latihan di usia dini dengan tahap pembinaan multilateral yang ibaratnya merangkak sebelum berdiri dan berlari sampai finish adalah hal yang tidak mudah.

Narasumber juga menyampaikan beberapa kendala setiap akan menghadapi

perlombaan Internasional, yang seharusnya bisa berjalan dengan lancar dari program latihan hingga diluar latihan yang bersifat non teknis.

Kendala yang ia alami seperti mendadaknya traning camp di luar negeri, alat yang datang mepet dengan waktu perlombaan, dan beberapa kendala sebelum ditunjuk sebagai TIMNAS pun ia rasakan. Tidak adanya konfirmasi jelas dari PB PERSANI mengenai pemanggilan nama nama atlet, seleksi yang hanya berujung formalitas saja, hingga ia pernah mengalami tidak dipanggilnya seleksi SEA GAMES 2019 lalu.

SARAN

1. Lebih perbanyak pengembangan cabang olahraga senam ritmik di Indonesia.
2. Memperbanyak regenerasi atlet ritmik di Indonesia
3. Kepedulian pemerintah kepada atlet senam ritmik lebih di perhatikan lagi.
4. Sorotan media kepada atlet senam ritmik agar cabang olahraga senam ritmik tersorot dengan baik dijaluarnya.
5. Diharapkan keterbukaan antara PB PERSANI, pelatih dan atlet TIMNAS yang terpanggil untuk mewakili Indonesia.
6. Perhatian penuh terhadap atlet yang akan berlaga di even Internasioanal, agar tidak ada lagi kendala komunikasi yang kurang baik.
7. Mendengarkan keluh kesah atlet , seperti kebutuhan apa yang bisa menunjang prestasi atlet tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Belia Mendez Rial, Avda Castrelos. 2013 Determinants of competitive performance in rhythmic gymnastics. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/32101/1/jhse_Vol_8_N_proc3_711-727.pdf
- Federasi Internationale De Gymnastique. 20017-2020 CODE OF POINTS. https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_RG%20CoP%202017-2020%20with%20Errata%20Dec.%2017.pdf
- Eko Trisno Wibowo, Abdul Aziz Hakim. Jurnal Kesehatan Olahraga 8 (1), 2020. Profil Indeks Massa Tubuh Pada Atlet Tim Nasional Asian Games 2018. Fakultas Ilmu Olahraga: UNESA <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/viewFile/31660/28724>
- Endang murti Sulistyowati, Endang Rini Sukanti. 2018. Rhythmic Gymnastics of the Early Childhood. <https://download.atlantis-press.com/article/55909346.pdf>
- Ahmad Rijali. 2018. Analisis data kualitatif. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/alhadharah/article/download/2374/1691>
- Djoko Dwiyanto. 2019. Metode Kualitatif: Penerapan Dalam Penelitian. Fakultas Ilmu Budaya: Universitas Gajah Mada https://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&as_vis=1&q=metode+kualitatif+&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DaRH4YNvcMxkJ
- Ch Fajar Sriwahyuni. Jurnal Olahraga Prestasi 15(2), 67-71, 2019. Senam Ritmik Dalam Paradigma Era Globalisasi. Fakultas Ilmu Olahraga. Yogyakarta: UNY <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/download/29512/12955>
- Sugarwanto Sugarwanto, Ardo Okilanda. *Journal of Sport (Sport, Physical Education, Organization, and Training) 4 (1), 40-46, 2020.* Pengaruh Latihan Kelentukan Statis Terhadap Senam Lantai Foerword Roll Pada Atlet Usian Dini Exstudio Body Shape Center Palembang https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=usia+dini+atlet+senam&oq=usia+#d=gs_qabs&u=%23p%3Du tVGJtGAaoMJ
- Melinda M. Manore. *Sport Medicine* 45, 83-92 (2015). Weight Management for Athletes and Active Individuals: A Brief Riview <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-015-0401-0>
- Andreas Visiedo, Jilian E Frideres, Jose M Palao. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine* 33, 53-59, 2021. Effect of Educational Training on Nutrition and Weight Management in Elite Spanish Gymnast <https://wnus.edu.pl/cejssm/file/article/view/18995.pdf>

HALAMAN PENGESAHAN

Artikel oleh : Rozanah Ghassani Nublah

NIM : 15060474135

Judul : **NABILA EVANDESTIERA DALAM MERAH PRESTASI
TINGKAT INTERNASIONAL.** (Biografi atlet senam ritmik Indonesia)

Surabaya, 2021.

Dosen Pembimbing,

Dr. Gigih Siantoro, M.Pd.

NIP : 198103152003121002