

PROFIL ATLET SENAM AEROBIK UMI SRI HARYANI DALAM PENCAPAIAN PRESTASI

Della Rose Ananda Purbowo *, Fransisca Januarumi Marhendra Wijaya*

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

email : *dellarosse2@gmail.com *Fransiscajanuarumi@unesa.ac.id

Abstrak

Umi Sri Haryani adalah salah seorang elit atlet untuk cabang olahraga senam *aerobic gymnastic*. Diawali dengan mengikuti kegiatan sejak sd hingga akhirnya menorehkan prestasinya pada kancah internasional. Senam adalah olahraga yang dirangkai khusus dengan intensitas gerak dinamis biasanya diiringi tatanan musik yang khas serta selalu mempertontonkan kekuatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, dan kesempurnaan pelakunya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tahapan yang dilalui Umi dalam mencapai prestasinya hingga sampai titik ini. Dilakukan dengan metode pendekatan deskriptif kualitatif, dalam mendeskripsikan perilaku, peristiwa, hingga kegiatan secara detail. Berdasarkan data yang diambil, kemudian diolah dan akhirnya sampai pada kesimpulan bahwa pelatihan sejak dini yang dilakukan dengan benar dan tepat, dengan pemeliharaan yang baik kepada atlet, hingga program latihan jangka panjang yang tepat dapat mencetak atlet berprestasi yang lebih baik setiap waktunya.

Kata Kunci: Prestasi, Atlit, Gymnastik

Abstract

Umi Sri Haryani is one of the elite athletes for the aerobic gymnastics branch. He started by participating in activities since elementary school until finally making his achievements on the international stage. Gymnastics is a sport that is specially structured with the intensity of dynamic motion usually accompanied by a distinctive musical arrangement and always shows the strength, agility, flexibility, balance, and perfection of the performer. This study aims to find out how the stages that Umi went through in achieving her achievements up to this point. It is carried out using a qualitative descriptive approach, in describing behaviors, events, and activities in detail. Based on the data taken, then processed and finally came to the conclusion that early training that is carried out correctly and appropriately, with good care for athletes, to the right long-term training program can produce better performing athletes every time.

Keywords: Athlete, Achievement, Gymnastic

PENDAHULUAN

Umi Sri Haryani adalah seorang elite athlete cabang olahraga gymnastic. Berkecimpung didunia olahraga sejak umur 9 tahun. Diawali dengan mengikuti latihan senam dasar saat SD untuk persiapan Kejurda, dan hingga akhirnya saat ini menjadi salah satu atlet timnas Indonesia cabang olahraga aerobic gymnastic. Berbagai prestasi telah ditorehkan oleh Umi sebagai atlet, mulai dari kejurda hingga kejuaraan internasional dengan membawa nama Indonesia.

Menurut Victoria Neufeld dalam (Susiani 2009) profil merupakan suatu grafik, diagram, maupun tulisan yang menggambarkan suatu keadaan yang mengacu pada data diri seseorang msupun sesuatu hal. Berdasarkan teori para ahli diatas, profil dapat diartikan sebagai suatu hal yang menjelaskan mengenai karakter suatu individu, dimana cara pandang tersebut juga tetap dipengaruhi dengan bagaimana kita memandang idividu tersebut. Profil juga bisa dideskripsikan dalam

sebuah biografi. Biografi menurut (Toyidin 2013) merupakan sebuah kisah ataupun riwayat hidup dari seseorang yang dituliskan dan dideskripsikan oleh orang lain. Biografi lebih menjelaskan mengenai profil dari seseorang secara terperinci, mulai dari nama, tempat dan tanggal lahir hingga prestasi apa saja yang sudah dicapai oleh seseorang.

(Arifin 2012) berpendapat bahwa prestasi merupakan salah satu kemampuan, keterampilan, dan juga sikap seorang individu dalam menyelesaikan sesuatu hal. Menurut (Slameto 2003) terdapat 2 faktor yang mempengaruhi prestasi dari seseorang, yaitu faktor internal dan faktor external. Prestasi seseorang bisa dicapai dalam beberapa hal, salah satunya pada dunia olahraga. Salah satu cabang olahraganya ialah gymnastik atau senam. Menurut (Sahara 2002) senam merupakan salah satu gerakan tubuh yang memiliki ciri-ciri gerakan tubuh dan daya yang digabungkan dengan irama musik. Senam adalah olahraga yang dirangkai khusus dengan intensitas gerak dinamis biasanya diiringi tatanan musik yang khas serta selalu

mempertontonkan kekuatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, dan kesempurnaan pelakunya (Fahrezy 2001)

Berdasarkan jurnal Budiarti (2015) Karakteristik gerak dasar senam aerobic gymnastics ada 3 yaitu: (a) lokomotor, merupakan gerak berpindah tempat antara lain: jalan, lari, lompat, skipp, lunges, knee up, jumping jack. (b) non lokomotor, merupakan gerakan yang tidak berpindah tempat serta gerakannya mengandalkan ruas-ruas persendian tubuh untuk membentuk posisi yang berbeda dengan tetap tinggal pada titik poros tubuh, contohnya: gerakan straddle press; (c) manipulatif, merupakan kemampuan untuk memanipulasi obyek tertentu dengan anggota tubuh tangan, kaki, kepala. Budiarti (2015) juga mengatakan nomor yang diperlombakan saat ini ada empat kategori, yaitu :*single putra, single putri, mix pair* dan *trio*.

Salah satu olahraga yang dapat dilakukan untuk menjaga kebugaran seseorang ialah olahraga senam aerobi. Olahraga ini merupakan olahraga dengan sifat menyenangkan dan bermanfaat bagi tubuh. Selain bersifat menjaga kebugaran dan menyenangkan, biasa disebut *fun aerobic*, selain senam *fun aerobic* ada juga senam prestasi yang sering disebut dengan *aerobic gymnastics*. Senam ini merupakan salah satu jenis senam yang dikemas dengan susunan koreografi yang dirangkai khusus dengan intensitas gerak yang dinamis sesuai dengan tatanan irama musik (lagu) yang tepat dan khas (Fahrezy 2001). Susunan gerak biasanya dipersiapkan sesuai dengan karakter (watak/cerita) yang ingin ditampilkan, koreografi yang ditampilkan harus selalu melihatkan kekuatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan dan kesempurnaan.

Senam dibedakan menjadi dua jenis, yaitu senam untuk senam rekreasional dan senam untuk memperoleh 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 (Wicaksono 2010). Menurut (Wahjoedi 2001) menyatakan "Latihan merupakan proses sistematis yang harus menganut prinsip-prinsip latihan tertentu sehingga organisasi dan mekanisme neuro-physiological seorang akan bertambah". Berdasarkan (Depdiknas 2010) prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya yang mencakup: 1) Kepribadian atlet, 2) Kondisi fisik, 3) Keterampilan teknik, 4) Keterampilan taktis, 5) Kemampuan mental. Dengan demikian, proses pembinaan yang baik akan diimbangi oleh latihan yang baik pula sesuai dengan aspek-aspek yang perlu dipenuhi.

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 Umi Sri Haryani dalam meraih prestasi" berdasarkan pengalaman pribadi atlet yang dimaksud.

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian yang mengacu pada rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Penggunaan pendekatan ini didasari pada tujuan untuk mendeskripsikan mengenai profil seseorang, peristiwa yang terjadi dilapangan, serta kegiatan-kegiatan tertentu secara terperinci dan mendalam. Maksud dari penelitian deskriptif yaitu menggambarkan suatu variable yang berhubungan dengan masalah yang akan diteliti.

B. Metode Analisis Data

Metode deskriptif analisis data, merupakan salah satu metode dengan mengumpulkan data sesuai yang dibutuhkan. Pada penelitian ini peneliti mengumpulkan data berdasarkan hasil wawancara dengan subyek penelitian. Beberapa persiapan yang perlu dibutuhkan pada metode analisis data ialah pertanyaan-pertanyaan yang sesuai dengan rumusan masalah pada penelitian ini.

C. Subyek Penelitian

Subyek penelitian atau responden merupakan individu yang telah menjadi subyek yang diminta untuk memberikan keterangan suatu fakta atau pendapat. Menurut (Arikunto, Suharsimi 2006) subyek yang menjadi media peneliti untuk mendapatkan data penelitian disebut subyek penelitian. Jadi subyek penelitian ini adalah atlet senam gymnastik nomor aerobik Umi Sri Haryani.

D. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu penelitian :
 - Bulan Januari
2. Tempat penelitian :
 - Penelitian ini dilaksanakan ditempat pemusatan latihan atlet pelatnas senam gymnastic nomor aerobik di Jakarta

E. Teknik Pengumpulan Data

Menurut (Sugiyono 2015) pengumpulan data yang dilakukan dengan cara menggabungkan semua teknik dan sumber data disebut triangulasi. Penelitian menggunakan teknik yang berbeda-beda dalam mengumpulkan data, namun dilakukan pada sumber yang sama. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik wawancara dalam melakukan pengumpulan data. Wawancara sendiri merupakan salah satu teknik yang diaplikasikan dengan memberikan berbagai pertanyaan kepada subyek

penelitian dengan harapan dapat menggali informasi lebih dalam terhadap (Sugiyono 2013).

F. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui dua kegiatan yang terjadi secara bersamaan yaitu penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi Miles dan Huberman dalam (Sugiyono 2013). Berdasarkan teori diatas, penelitian ini akan dilakukan dengan melakukan analisis data kualitatif dengan upaya yang berlanjut, berulang dan menerus. Masalah penyajian data dan penarikan kesimpulan merupakan rangkaian kegiatan analisis yang saling berkesinambungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Umi Srr Haryani merupakan salah satu atlet aerobic gymnastic yang menjadi atlet nasional untuk nomor mix pair dan juga perorangan putri. Sebelum bisa mencapai posisi atlet nasional, Umi mengawali karirnya sebagai atlet daerah sejak umur 9 tahun untuk persiapan kejuaraan daerah. Hasilnya, Umi berhasil menorehkan prestasi pertamanya sejak Kejurda pada tahun 2004 hingga akhirnya kerja keras Umi bisa membawa dia sampai pada titik saat ini. Umi yang awalnya hanya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, akhirnya memilih untuk bergabung dengan salah satu club aerobic gymnastic di daerahnya. Awal karirnya tersebut menjadi jalan yang berat untuk Umi, karena disamping mengejar prestasi akademik, ia juga dituntut untuk menorehkan prestasi secara non akademik. Akan tetapi dukungan dari lingkungan sekitarnya memberikan dampak yang besar bagi Umi sendiri. Setelah mengikuti club dan mendapatkan prestasi saat kompetisi kejurda, Umi mulai mengikuti berbagai kompetisi lain hingga diusianya sebagai atlet muda ia berhasil menjadi atlet yang berprestasi. Menurut Umi dengan mengikuti kompetisi-kompetsisi sejak dini menjadi salah satu jalan yang perlu dilalui sebagai media pengembangan mental, menambah wawasan, hingga relasi.

Suka dan duka juga dialami atlet yang berasal dari Provinsi bandar lampung ini, berbagai faktor yang mempengaruhinya dalam mejalani karirnya. Suka yang dialami Umi tentunya ketika ia bisa menambah koleksi untuk prestasinya, hingga akhirnya bisa menjadi salah satu perwakilan untuk Indonesia diajang internasional. Selain suka, duka juga menjadi salah satu hal yang menjadi faktor pendukung Umi bisa menjadi seperti sekarang ini, hal tersebut dikarenakan segala kegagalan, masalah yang menyimpannya dijadikannya motivasi untuk maju dengan mengambil segi positif dari itu semua.

Umi Sri Haryani saat ini menjadi salah satu atlet nasional, dimana hal tersebut tidak menjadikannya puas dalam berkarir. Umi memiliki

berbagai tujuan yang masih ingin dicapainya. Tujuan-tujuan yang ingin dicapai ialah:

1. Mengasah kemampuan hingga batas maksimal yang dapat dicapai.
2. Menambah pengalaman dengan mengikuti latihan dari sumber yang lebih kompeten dan juga dari event-event bergengsi yang ia ikuti.
3. Menjadi juara dan memberikan yang terbaik untuk instansi yang sudah memberikan kepercayaan kepadanya. Dalam hal ini ialah Provinsi Bandar Lampung dan juga Negara Indonesia.
4. Mengenalkan Aerobic Gymnastic dilingkungan sekitar sehingga bisa menarik perhatian masyarakat terutama minat masyarakat untuk berkampung di dunia senam aerobic gymnastic.

Umi Sendiri menorehkan berbagai prestasi sepanjang karirnya, dimulai sejak ia pertamakali memulai karirnya sebagai perwakilan daerah hingga ajang internasional. Berikut berbagai prestasi yang ditorehkan Umi sepanjang karirnya:

Tabel 4.1 Prestasi Umi Sri Haryani Sepanjang karir

No	Event	Tahun
1	Emas Kejurda Lampung	2004
2	Perunggu Usia Dini Nasional Jakarta	2005
3	Perak Kejurnas Jakarta	2009
4	Perak Kejurnas Jakarta	2010
5	Emas Seleksi Nasional	2011
6	Perunggu Praon Jakarta	2011
7	Perak Pon Riau	2012
8	2 Emas Kejurnas Banten	2013
9	1 Emas 1 Perak Kejurnas Parung	2015
10	Perunggu Praon Bandung	2015
11	2 Perak Pon Bandung	2016
12	2 Emas Seleksi Nasional	2019
13	Perunggu Sea Games Philipin	2019
14	2 Emas Seleksi Nasional	2021
15	2 Emas Pon XX Papua	2021

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan dengan beberapa point yang perlu ditekankan dalam upaya pencapaian prestasi seperti subyek penelitian Umi Sri Haryani. Diantaranya adalah perlunya pemahaman atlet untuk memulai karirnya sejak usia dini, terutama senam aerobic gymnastic. 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. dalam (Respati, Nur, and Rahman 2018) juga mengatakan bahwa: Perkembangan fisik tiap individu meliputi empat aspek, yaitu :

1. Sistem syaraf, yang sangat mempengaruhi perkembangan kecerdasan dan emosi
2. Otot-otot yang mempengaruhi perkembangan kekuatan dan kemampuan motoric
3. Kelenjar endokrin, yang menyebabkan munculnya pola-pola tingkah laku baru, seperti saat usia remaja berkembangnya perasaan senang untuk aktif dalam suatu kegiatan, yang sebagian anggotanya terdiri atas lawan jenis.
4. Struktur fisik/tubuh, yang meliputi tinggi, berat dan proporsi.

Selain memulai sejak usia dini, perlu diimbangi dengan adanya pembinaan atlet yang baik. Menurut (Respati et al. 2018) pembinaan yang baik memerlukan waktu jangka panjang, yakni ketika atlet memasuki fase atlet usia dini hingga menjadi elite atlet. Pembinaan sendiri mencakup beberapa hal, diantaranya adalah latihan yang mampu meningkatkan kualitas atlet. Latihan merupakan salah satu proses sistmatis yang harus menganut beberapa prinsip latihan tertentu sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga masing-masing (Wahjoedi 2001). Dengan memperhatikan beberapa aspek pada atlet yang harus dipahami oleh pelatih agar mampu membawa atletnya mencapai prestasi yang diinginkan (Depdiknas 2010). Langkah yang tepat dalam menciptakan atlet dengan kualitas yang baik akan membawa atlet tersebut dalam meraih prestasi.

PENUTUP

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara diatas maka dapat disimpulkan bahwa atlet Umi Sri Haryani menjadi salah satu contoh pembinaan yang baik dalam upaya pencapaian prestasi. Beberapa hal yang dapat disimpulkan ialah

1. Perlunya memulai sejak dini, dengan diimbangi usaha yang keras.
2. Menjadikan kompetensi sebagai media untuk mengembangkan diri dalam proses pencapaian prestasi
3. Motivasi diri dalam setiap hal baik itu positif dan juga negatif agar selalu bangkit dan terus maju.
4. Tidak mudah puas dengan apa yang dicapai dan selalu memiliki rasa untuk ingin menjadi lebih baik lagi
5. Memberikan yang terbaik untuk mencapai prestasi yang maksimal.

B. SARAN

1. Untuk pelatih, agar pelatih mampu memperhatikan atlet sesuai dengan kemampuannya, sehingga atlet dapat

memberikan kualitas terbaiknya dengan bimbingan yang tepat.

2. Untuk atlet senam, agar setiap atlet mampu berfokus pada tujuan apa yang ingin dicapainya.
3. Dengan adanya skripsi ini diharapkan agar pelatih dan atlet senam di Indonesia kedepannya dapat memperhatikan pentingnya pembinaan atlet agar bisa meraih prestasi terbaik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Zainal. 2012. *Evaluasi Pembelajaran*. edited by P. R. Rosdakarya. Bandung.
- Arikunto, Suharsimi, and Cepi Safruddin Abdul Jabar. 2006. *Motode Penelitian Kualitatif*. jakarta: Bumi Aksara.
- Depdiknas. 2010. *Pendidikan Jasmani*. jakarta: Balai Pustaka.
- Fahrezy, Fahmi. 2001. *Mengenal Dan Memahami Sport Aerobics*. jakarta: Gavendo Persada.
- Respati, Resa, Lutfi Nur, and Taopik Rahman. 2018. "Gerak Dan Lagu Sebagai Model Stimulasi Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini." *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini* 12(2):321–30.
- Sahara, Sayuti. 2002. *Senam Dasar*. edited by Universitas Terbuka. jakarta.
- Slameto. 2003. *Belajar Dan Faktor - Faktor Yang Mempengaruhinya*. edited by Rineka. jakarta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Susiani, Desi. 2009. "Profil Fisik Atlet Taekwondo Sleman Pada Porprof DIY 2009."
- Toyidin. 2013. *Sastra Indonesia Puisi Prosa Drama*. Subang: Cv. Pustaka.
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaliasi Pendidikan Jasmani*. jakarta: PT Raja.
- Wicaksono, D. 2010. "Identifikasi Keberbakatan Anak Usia Dini Dan Evaluasi Dalam Cabang Olahraga Bolavoli." *Jorpres* 6(2):135–45.