



## PROFIL ATLET SENAM JELENA SANDRA DALAM MERAIH PRESTASI

**Jelena Sandra sayidina L, Muhammad**

Mahasiswa S1 Pendidikan Keahlian Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

[jelenasandra.20042@mhs.unesa.ac.id](mailto:jelenasandra.20042@mhs.unesa.ac.id)

**Dikirim:** 20-01-2025; **Direview:** 20-01-2025; **Diterima:** 23-01-2025;  
**Diterbitkan:** 24-01-2025

### Abstrak

Jelena Sandra adalah atlet senam lantai yang memulai karirnya sejak umur 5 tahun. Diawali mengikuti cabang olahraga umur 5 tahun, Jelena mampu menunjukkan potensinya pada cabang tersebut. Senam lantai adalah salah satu jenis olahraga yang memadukan berbagai bentuk ketrampilan tubuh yang mengutamakan keindahan, kekuatan keluwesan gerak dan keseimbangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses atlet senam Jelena Sandra dalam meraih prestasi dari awal tahun 20007 sampai dengan 2024. Dengan mengetahui proses latihan atlet tersebut, diharapkan mampu menginspirasi bagi pembaca jurnal ini kedepannya, Penilitan ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, pengguna pendekatan ini bertujuan untuk mendeskripsika perilaku, peristiwa serta kegiatan serta terperinci. Dari semua data yang sudah diambil jangka panjang dapat mencetak atlet dengan prestasi yang lebih baik.

**Keywords : Atlet Senam, Prestasi, Cedera.**

### Abstract

*Jelena Sandra is a Gymnastics athlete who started her career at the age of 5. Starting from participating in sports at the age of 5, Jelena was able to show her potential in that branch. Gymnastics is a type of sport that combines various forms of body skills that prioritize motion, strength, flexibility of movement and balance. This study aims to determine how the process of Gymnast Jelena Sandra achieved performance from early 20007 to 2024. By knowing the athlete's training process, it is hoped that it can inspire readers of this journal in the future. This study uses a qualitative descriptive approach, the use of this approach aims to describe behavior, events and activities in detail. From all the data that has been taken in the long term, it can produce athletes with better performance.*

## A. PENDAHULUAN

Jelena adalah seorang atlet senam yang memulai karirnya sejak umur 5 tahun. Awalnya orangtua hanya mengikutkan kakaknya saja tapi ternyata jelena ikut serta terlihat punya potensi dan skill yang dia punya, berawal dari ditawarkan oleh tetangga yang ternyata pelatih Gymnastic dan mantan atlet Gymnastic Internasional kemudian orang tua menizinkan untuk mengikuti, jelena yang sangat aktif dia sangat senang dibidang olahraga ini dan akhirnya hanya 2 tahun berjalan di umur 7 tahun dia sudah mengikuti Kejuaraan Kejurnas mendapatkan 3 emas. 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 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 intruksi yang sudah diberikan, diajarkan sika disiplin dan sportif juga menjadi salah satu alasan mengapa mengikuti olahraga sejak dini itu penting.

Senam juga dibedakan menjadi dua, yaitu : senam rekreasional dan senam prestasi. Senam prestasi sendiri bertujuan untuk membawa kemampuan seseorang ke level yang tinggi yang artinya sampa mampu mengikuti sebuah perlombaan. Dalam upaya meningkatkan prestasi ini maka harus dilakukan seleksi dan 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 dihirakan akan menyebabkan cedera. Menurut Allen (2012:787) banyaknya dari pergerakan yang diulang sewaktu latihan menjadu aasan terjadinya *overuse* hingga cedera traumatic. Cedera bisa disembuhkan dengan melalui rehabilitas olahraga. Rehabilitas adalah sebuah kumpulan kegiatan yang bertujuan dapat dilakukan sebagai langkah pencegahan, peningkatan, penyembuhan, serta memulihkan kemampuan seseorang yang memerlukan penanganan. Pentingnya perlakuan rehabilitas didasari dengan masalah yang dialami setiap orang berbeda, Maka penanganan yang diberikan juga berbeda beda namun tetap berkesinambungan (2003:6).

Dengan adanya metode terbaru yaitu rehabilitas olahraga, atlet diharapkan bisa kembali ke performa dan pencapaian prestasi yang tinggi. Hal ini juga diharapkan mempengaruhi timbulnya rasa lebih percaya diri. Maka dari itu prestasi seorang atlet senam 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 Jelena Sandra dalam meraih prestasi” berdasarkan pengalaman pribadi atlet yang dimaksud.

## **B. METODE**

### **A. Jenis Penelitian**

Rumusan masalah yang mengacu pada penelitian ini, maka penulis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Menurut Sugiyono (2018:20) “penelitian deskriptif kuantitatif digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Penggunaan pendekatan ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku seseorang, peristiwa lapangan serta kegiatan kegiatan tertentu secara terperinci dan mendalam maksud dari penelitian deskriptif yaitu sesuatu penelitian yang dilakukan dengan menggambarkan sesuatu variabel yang berhubungan dengan masalah yang akan diteliti tanpa menghubungkan antar variabel.

## **C. HASIL PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Penelitian**

Dengan melakukan latihan rutin mulai dari tahun 2007 di Gedung Senam Nusantara, Citraland, Surabaya. Dalam kurun waktu kurang lebih 2 tahun di umur 7 Jelena mampu mengantongi banyak medali dari beberapa kejuaraan daerah seperti, Kejurnas level 1, Malaysia Open, lomba antar Club. Kemudian dengan berbagai Jelena ikuti perlombaan Por sd Popda, Kejurda di kelas 4 sd Jelena sudah ditarik untuk mengikuti Pemusatan Latihan Daerah atau sering disebut PUSLATDA. PUSLATDA adalah program pemusatan latihan daerah dengan jangka yang lumayan panjang disbanding dengan daerah lain. Program yang dibuat oleh Koni Jawa Timur ini adalah satu terobosan untuk mempersiapkan atlet untuk ajang Pekan Olahraga Nasional (PON). (PON) adalah salah satu event olahraga bergengsi yang diikuti oleh atlet perwakilan provinsi di Indonesia. Tim Artistik putri sendiri yang berjumlah 4 orang dibawah naungan Zahari, Irma Febryanti, dan Taufiq Dharmawan. Dengan adanya program latihan yang berbeda dari rekreasi ke prestasi membuat atlet harus beradaptasi dengan perbedaan program tersebut.

Selama bergabung dalam Tim PUSLATDA, Jelena mulai dipercaya untuk mengikuti perlombaan tingkat nasional ataupun internasional. Tentunya hal ini berdampak 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 satunya yang dilakukan Tim PUSLATDA ataupun PELATNAS dalam

meningkatkan mental atlet adalah dengan *completion test* sendiri berguna untuk melatih mental dalam pertandingan dengan gerakan baru yang didapat selama latihan yang bisa dicoba sebelum akhirnya dilakukan pada target perlombaan yang sesungguhnya

Beda dengan cabang olahraga yang lain yang mengumpulkan semua atletnya menjadi satu dan melakukan pemusatan latihan jangka panjang bersama sama, pemusatan latihan atlet pelatnas cabang olahraga 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 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 perdarahan dan efek imobilisasi atlet harus melakukan penguatan yang dapat menunjang performanya kembali karena pada dasarnya rehabilitasi tidak menggunakan obat-obatan, namun melakukan latihan yang ditekankan 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. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dengan cara menggabungkan semua teknik dan sumber data yang ada disebut triangulasi. Penelitian menggunakan beberapa teknik yang berbeda-beda namun menggal 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 memberikn gambran terhadap fenomena-fenomena, kadang perlu pengujian terhadap hipotesis, digunakan teknik wawancara untu mengumpulka data, membuat prediksi, dan implikasi dari suatu masalah yang diteliti.

#### D. PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penilitian menyatakan bahwa pengaruh pemusatan latihan daerah jangka panjang dan program rehabilitasi sangat berdampak besar. Pengaruh pemusatan Lathan daerah juga termasuk dalam system pembangunan olahraga yang tidak bisa dilaksanakan denga cara instan apalagi manajemen “asal jalan” tetapi membutuhkn totalits dan komitmen untuk membina olaraga secura sistematik dan mendukung. Prestasi olahraga merupakan sesuatu yang tampak da terukur, artinya bahwa pembinaan olahraga dilakukan dengan pendekatan mulai dari pemanduan bakat hingga proses pembinaan. Pembinaan dan pembangunan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. Upya peningkatan prestasi olahraga, perlu terus dilksankan pembinaan olahragwan sedini mungkin mealui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan, dan pelatuhan olahraga prestasu yang didasarkan pada ilmu pengetahuan da teknologi secara lebih efektif. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Liu *et al.*, 2024) untuk mewujudkan pembinaan olahraga yang baik maka harus memiliki 6 aspek "perspektif internasional dan kemampuan kolaboratif," "kemampuan untuk mengendalikan dan mengatur beban

latihan," "mengidentifikasi kebutuhan atlet dan mengubahnya menjadi motivasi," "penetapan tujuan yang selaras dengan kemampuan atlet," "mengadopsi gaya kepelatihan demokratis yang berwibawa," dan "membangun persahabatan bergaya hierarkis", dan 3 tema, "manajemen dan perencanaan pelatihan," "motivasi dan penetapan tujuan," dan "komunikasi interpersonal" dari 6 aspek tersebut jika dilakukan dengan baik maka akan meberikan prestasi yang baik juga.

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 teknologi keolahragaan. Dalam meningkatkan prestasi bagi atlet, maka pemberian motivasi dan program latihan perlu dilakukan oleh peatih atau official dari klub bersangkutan. Atlet diharapkan mempunyai kesenangan dan keinginan yang muncul dari dirinya sendiri menenai cabang olahraga yang ditekuni, 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 latihia kurang diperhatikan, maka prestasi tidak meningkat, untuk menghindari kemungkinan timbulnya kebosanan dalam latihan, baik dalam bentuk bentuk latihan, latihia tehnik, maupun latihan fisik. Usahakan untuk menciptakan sesuana keceriaan (*enjoyment*) dalam latihan khususnya bagi anak anak usia dini. Banyak survei menunjukkan bahwa banyak anak meninggalkan latihan karena tidak menemukan keciraan dalam latihan. Beban latihan 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, frekuensi latihan. Sesuai dengan pendapat (Kumar and Zemková, 2022) Latihan dan penguatan inti maupun Latihan beban merubah fisiologis seseorang yaitu meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan kekuatan kelenturan pada atlet usia muda dengan tingkat Latihan yang berbeda. Secara umum seperti yang dikatakan Wara Kushartanti (2009) olahraga yang dilakukan secara teratur dengan takaran yang cukup akan memberikan dampak sebagai berikut :

### 1. Perubahan Otot

Kekuatan, kelenturan, 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. Menurut (Davis *et al.*, 2008) Latihan kekuatan dan daya tahan aerobik dan anerobik secara bersamaan dapat meningkatkan kekuatan otot, kelenturan massa bebas lemak pada atlet di perguruan tinggi Wanita.

### 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. Latihan fisik yang dilakukan secara rutin dan terstruktur memiliki efek signifikan terhadap kekuatan ligament dan tendon seperti peningkatan kekuatan dan ketahanan, elastisitas, biomekanis, penebalan tendon, adaptasi metanolik dan peningkatan viskoelastisitas Dengan latihan yang tepat, ligament dan tendon dapat menjadi lebih kuat, elastis, dan tahan terhadap cedera, sehingga meningkatkan performa fisik dan stabilitas tubuh. (Arampatzis, Mersmann and Bohm, 2020)

### 3. Perubahan pada Persendian dan Tulang Rawan

Latihan yang teratur dapat menyebabkan bertambah tebalnya tulang rawan dipersendian sehingga menjadi peredam (*shock absorber*) dan melindungi tulang serta sendi dari cedera. Menurut penelitian dari (Ning, Wang and Zhang, 2022) kontraksi otot akibat Latihan meningkatkan produksi irisin, yang berperan dalam meningkatkan kepadatan tulang dan melawan degenerasi tulang rawan membuat kapasitas umur tulang menjadi Panjang dan kuat dari salah satu efek Latihan yang rutin dan baik.

Menurut penjelasan dari (Mujika *et al.*, 2018) Tiga Tema Utama untuk Mendukung Prestasi Atlet :

Manajemen dan Perencanaan Pelatihan: Perencanaan yang matang, berbasis data, dan fleksibel sangat penting untuk memastikan setiap sesi latihan berjalan sesuai target. Ini mencakup program tahunan, siklus latihan, serta strategi pemulihan, rehabilitasi, gizi, dan lainnya.

Motivasi dan Penetapan Tujuan: Meningkatkan motivasi atlet melalui tujuan

jangka pendek dan jangka panjang yang jelas adalah kunci keberhasilan. Sasaran yang dirancang dengan baik mendorong atlet untuk tetap fokus dan berusaha maksimal.

**Komunikasi Interpersonal:** Kemampuan pelatih dalam membangun komunikasi yang efektif dengan atlet dan tim pendukung sangat penting. Komunikasi yang baik menciptakan kepercayaan, meminimalkan konflik, dan memperkuat kerja sama tim.

Ketika aspek ini diterapkan dengan baik dan didukung oleh manajemen yang terencana, motivasi yang kuat, serta komunikasi yang efektif, hasilnya adalah pembinaan olahraga yang berkualitas. Pelatih dapat membantu atlet mencapai performa terbaik mereka, baik di tingkat individu maupun tim, sehingga mendukung tercapainya prestasi yang gemilang.

## E. PENUTUP

Berdasarkan hasil wawancara diatas maka dapat disimpulkan bahwa pemusatan latihan jangka panjang adalah salah satu 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 :

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

## F. 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. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta. Google Scholar
- Wara, Kushartanti. (2009). Fisiologi dan Kesehatan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan: UNY.
- Arampatzis, A., Mersmann, F. and Bohm, S. (2020) 'Individualized Muscle-Tendon Assessment and Training', *Frontiers in Physiology*, 11, p. 723. Available at: <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.00723>.
- Davis, W.J. *et al.* (2008) 'Concurrent Training Enhances Athletes' Strength, Muscle Endurance, and Other Measures', *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(5), pp. 1487–1502. Available at:

<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181739f08>.

Kumar, R. and Zemková, E. (2022) ‘The Effect of 12-Week Core Strengthening and Weight Training on Muscle Strength, Endurance and Flexibility in School-Aged Athletes’, *Applied Sciences*, 12(24), p. 12550. Available at: <https://doi.org/10.3390/app122412550>.

Liu, X. *et al.* (2024) ‘The successful experience of gymnastics world champion coach: an interview analysis’, *Frontiers in Psychology*, 15, p. 1405589. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1405589>.

Mujika, I. *et al.* (2018) ‘An Integrated, Multifactorial Approach to Periodization for Optimal Performance in Individual and Team Sports’, *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(5), pp. 538–561. Available at: <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0093>.

Ning, K., Wang, Z. and Zhang, X. (2022) ‘Exercise-induced modulation of myokine irisin in bone and cartilage tissue—Positive effects on osteoarthritis: A narrative review’, *Frontiers in Aging Neuroscience*, 14, p. 934406. Available at: <https://doi.org/10.3389/fnagi.2022.934406>.

Tazsa Miranda (2020), PROFIL ATLET SENAM AMALIA FAUZIAH DALAM MERAI PRESTASI