



**KONTRIBUSI KLUB SENAM RITMIK SE-KARISIDENAN
SEMARANG TERHADAP PRESTASI SENAM JAWA
TENGAH 2019**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

oleh

Mohammad Cholil Adib

6101412037

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2019

ABSTRAK

Mohammad Cholil Adib 2019. **Kontribusi Klub Senam Ritmik Se-Karesidenan Semarang Terhadap Perkembangan Prestasi Atlet Senam Jawa Tengah Tahun 2019**. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Ranu Baskora, S.Pd, M.Pd

Kata kunci : Kontribusi, Senam Ritmik, Perkembangan Prestasi Atlet

klub senam ritmik sekaresidenan Semarang berkontribusi terhadap prestasi Senam Jawa Tengah merupakan hal yang perlu diperhatikan bagi pengurus baik tingkat provinsi maupun daerah. Adapun tujuan utama yang hendak di capai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi klub senam ritmik Se-Karesidenan Semarang terhadap perkembangan prestasi atlet senam Jawa Tengah sehingga dapat mengevaluasi terkait kepengurusan dan manajemen pembinaan prestasinya

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif dengan pengambilan pendekatan ini adalah pendekatan non-eksperimen dengan model pengembangan *one-shot*. Pengumpulan data dilakukan dengan triangulasi data serta angket di 6 kota/kabupaten di karisidenan kota Semarang Sasaran penelitian ini adalah pengurus, pelatih, dan atlet di karisedanan kota Semarang. Pemeriksaan keabsahan data dengan cara triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Analisis data dengan cara menggunakan angket dan hasil wawancara yang dikonversi menjadi nilai Dengan pengolahan data menggunakan analisis statistik deskriptif.

Berdasarkan Hasil penelitian Kontribusi Klub Senam Ritmik Se-Karesidenan Semarang Terhadap Perkembangan Prestasi Atlet Senam Jawa Tengah. Hasil penelitian tersebut didapatkan dari 86 Atlet senam mewakili kabupaten 100%, Atlet senam mewakili Provinsi 37%, Atlet senam mewakili Indonesia 0%, Atlet Juara POPDA 88%, Atlet Juara O2SN 30%, Atlet Juara POPNAS 2%, Atlet Juara PON 1%, Atlet Juara Kejurnas 14%.

Kesimpulan dari penelitian adalah terdapat kontribusi atlet senam ritmik se karesidenan semarang terhadap prestasi PERSANI Jawa Tengah dengan tingkat presentase yang cukup baik. Saran dari penelitian ini Peningkatan prestasi perlu didukung dari beberapa unsur yaitu: management, kepengurusan, pembinaan prstasi, serta saran prasarana sehingga dapat berkontribusi dan memajukan senam ritmik se-karesidenan semaran, provinsi, nasional, dan internasional.

ABSTRACT

Mohammad Cholil Adib 2019. **The Contribution of the Rhythmic Gymnastics Club in the Semarang Residence to the Development of Central Java Gymnastics Athlete Achievements in 2019**. Thesis of the Department of Physical Education and Recreation at the Faculty of Sports, Semarang State University. Supervisor Ranu Baskora, S.Pd, M.Pd

Keywords: Contribution, Rhythmic Gymnastics, Athlete Achievement Development

The rhythmic gymnastics club of the Semarang residency contributing to the achievements of the Central Java Gymnastics are things that need to be considered for administrators at both the provincial and regional levels. The main goal to be achieved through this research is to find out the contribution of the rhythmic gymnastics club of the Semarang Residency to the development of the achievements of the Central Java gymnastics athletes so that they can evaluate the management and management of their achievements.

This research is a descriptive quantitative research with the taking of this approach is a non-experimental approach with a one-shot development model. Data collection was carried out by data triangulation and questionnaires in 6 cities / districts in the Semarang city residency. The targets of this study were administrators, trainers, and athletes in the Semarang city office. Checking the validity of the data by means of source triangulation and technique triangulation. Data analysis by using questionnaires and interview results that are converted into values processing the data using descriptive statistical analysis

Based on the research results Contribution of Rhythmic Gymnastics Club in Semarang Residence to the Development of Central Java Gymnastic Athlete Achievement The results of the study were obtained from 86 gymnastics athletes representing districts 100%, gymnastics athletes representing the provinces 37%, gymnastics athlete representing Indonesia 0%, POPDA Champion 88%, O2SN Champion athlete 30%, POPNAS Champion athlete 2%, PON Champion athlete 1% , Athlete Champion National Championship 14%.

The conclusion of the study is that there is the contribution of rhythmic gymnastics athletes from the Semarang residency to PERSANI's achievements in Central Java with a fairly good percentage level. Suggestions from this research Improvement in achievement needs to be supported by several elements, namely: management, management, guidance of infrastructure, and infrastructure suggestions so that they can contribute and advance the rhythmic gymnastics of semaran, provincial, national and international residencies.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Mohammad Cholil Adib

Nim : 6101412037

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR)

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Kontribusi Klub Senam Ritmik Se-Karesidenan Semarang Terhadap Prestasi Senam Ritmik Jawa Tengah 2019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini merupakan kutipan dari karya orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya tidak benar maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di Wilayah Negara Republik Indonesia

Semarang , Agustus 2019



Mohammad Cholil Adib

6101412037

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Kontribusi Klub Senam Ritmik Se-Karesidenan Semarang Terhadap Perkembangan Prestasi Atlet Senam Jawa Tengah Tahun 2019” karya,

Nama : Mohammad Cholil Adib

NIM : 6101412037

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, S1

telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Seminar Proposal Skripsi,

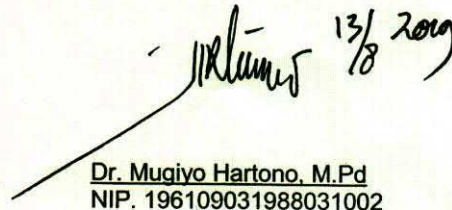
Semarang, Agustus 2019

Ketua Jurusan PJKR

Pembimbing I



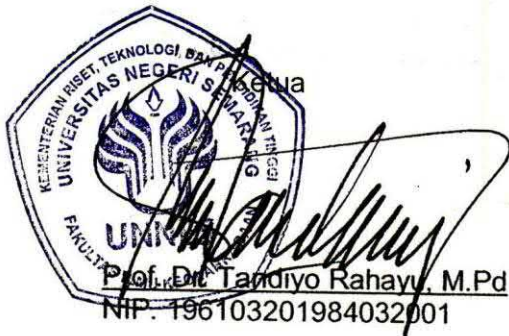
Ranu Baskora, S.Pd, M.Pd.
NIP. 197412151997031004



Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd
NIP. 196109031988031002

PENGESAHAN

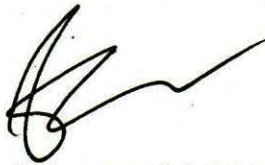
Skripsi atas nama Mohammad Cholil Adib NIM 6101412037 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Judul Kontribusi Klub Senam Ritmik Se-Karesidenan Semarang Terhadap Perkembangan Prestasi Atlet Senam Jawa Tengah Tahun 2019 telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas. Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Senin tanggal, 19 Agustus 2019.



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd
NIP. 196103201984032001

Panitia Ujian

Sekretaris



Ipang Setyawan, S.Pd., M.Pd
NIP. 197508252008121001

Dewan Penguji

1. Dr. Bambang Priyono, M.Pd.
NIP. 196004221986011001

(Penguji I)

2. Martin sudarmono, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198803182014041001

(Penguji II)

3. Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd., M.Pd
NIP. 197412151997031004

(Penguji III)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Semangat hidup kita tidak akan pernah patah, apabila silaturahmi kita tidak pernah terputus”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya, Alm.Bapak Abdullah adib dan Alm.Ibu Tri Rahayuningati, yang selalu memberi do'a, atas kasih sayang dan dukungan yang tulus kepada saya.
2. Saudaraku, Kakakku, adekku, dkk yang memberi dukungan buat saya.
3. Para Tim Anomali (Al-brojem) serta rekan-rekanku di kota Semarang.
4. Teman-teman Tim Underground yang selalu memberi motivasi dalam segala hal.
5. Almamater Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang Maha Mendengar lagi Maha Melihat dan atas segala limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis yang berbentuk skripsi ini sesuai dengan waktu yang telah direncanakan.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis memahami bahwa tidak akan berhasil tanpa bimbingan, motivasi dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd., M.Pd. sebagai Dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen serta *staff* Karyawan Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Segenap pengurus, pelatih, dan atlet senam ritmik Persani Sekaresidenan Semarang yang dengan suka rela membantu terlaksananya penelitian ini.

7. Teman-teman PJKR yang telah membantu.
8. Semua pihak yang turut membantu dan mendoakan penulis dalam menyusun skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya, saran dan kritik yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Akhirnya hanya kepada Allah SWT kita kembalikan semua urusan dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi penulis dan pembaca pada umumnya, semoga Allah SWT meridhoi dan di catat sebagai ibadah disisi-Nya, Amien.

Semarang, 1 Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
PENGESAAAN SKRIPSI	v
MOTO dan PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Pembatasan Masalah	10
1.4 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Manfaat Penelitian	10
1.6.1 Manfaat Teoritis	11
1.6.2 Manfaat praktis	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR	
2.1 Landasan Teori	12
2.1.1 Hakekat Olahraga	12
2.1.2 Hakikat Senam	13
2.1.3 Pengertian Senam Ritmik	16
2.1.3.1 Sejarah Perkembangan Senam Ritmik	19
2.1.3.2 Senam Ritmik dengan Alat Bola	21
2.1.3.3 Senam Ritmik dengan Tali	22
2.1.3.4 Senam Ritmik dengan Simpai	23
2.1.3.5 Senam Ritmik dengan Pita	23
2.1.3.6 Senam Ritmik dengan Gada	24
2.1.4 Olahraga Prestasi	24
2.1.5 Pembinaan Olahraga Prestasi	29
2.1.6 Piramida Pembinaan Prestasi	35
2.1.6.1 Prestasi	37
2.1.6.2 Pembibitan Atau Pemanduan Bakat	39
2.1.6.3 Pemasalan Olahraga	43
2.1.7 Kebijakan Manajemen Olahraga	50
2.1.8 Organisasi Olahraga	50
2.1.9 Struktur Dan Bagan Organisasi	52
2.1.10 Peranan Klub Dalam Pembinaan Olahraga	53
2.1.11 Klub Olahraga Sebagai Organisasi	54
2.1.12 Pentingnya Klub Olahraga	56
2.1.13 Jalur Dan Jenjang Olahraga	59
2.1.14 Sistem Pembinaan Atlet	60

2.1.15 Proses Pembinaan Atlet	61
2.1.15.1 Tahap Latihan Persiapan	62
2.1.15.2 Tahap Latihan Pembentukan	63
2.1.15.3 Tahap Latihan Pemantapan	63
2.1.15.4 <i>Golden Age</i> Atau Usia Emas	63
2.2 Kerangka Berpikir	64
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Dan Desain Penelitian	67
3.2 Variabel Penelitian	68
3.3 Populasi, Sampel, Dan Teknik Penarikan Sampel Penelitian	69
3.4 Tehnik Pengumpulan Data	70
3.4.1 Observasi	70
3.4.2 Wawancara	70
3.4.3 Dokumentasi	71
3.4.4 Tahap Persiapan Penelitian	72
3.4.5 Tahap Pelaksanaan Penelitian	73
3.4.6 Tahap Penyelesaian Penelitian	73
3.5 Instrumen Penelitian	73
3.5.1 Angket	73
3.5.2 Uji Validitas	74
3.5.3 Uji Reliabilitas	75
3.6 Teknik Analisis Data	76
BAB IV HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN	
4.1 Hasil penelitian dan Pembahasan	78
4.2 Deskripsi prestasi atlet senam ritmik di kab. Demak	78
4.3 Deskripsi prestasi atlet senam ritmik di kab. Grobogan	81
4.4 Deskripsi prestasi atlet senam ritmik di kab. Semarang	83
4.5 Deskripsi prestasi atlet senam ritmik di Kota Semarang	86
4.6 Deskripsi prestasi atlet senam ritmik di Kota Salatiga	88
4.7 Deskripsi prestasi atlet senam ritmik di Kab. Kendal	89
4.8 Deskripsi Kontribusi atlet senam ritmik Se-Karesidenan Semarang	90
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	92
5.2 Saran	93
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN	102

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 daftar prestasi persani jawa tengah dalam 3 tahun terakhir (2017)	8
1.2 Daftar Klub Senam Ritmik di Karesidenan Semarang	9
3.1 Kisi – Kisi Wawancara	71
3.2 Instrument Angket	74
3.3 Alternatif Jawaban Angket	75
3.4 Norma Penilaian	76
4.1 Daftar Klub Senam Ritmik Di Karesidenan Semarang	78
4.2 Daftar Prestasi Klub Senam Ritmik Di kab.Demak	79
4.3 Data Hasil Pengisian Angket Di Kab. Demak	79
4.4 Data Prestasi Klub Senam Ritmik Atlet Di Kab. Grobogan.....	81
4.5 Data Hasil Pengisian Angket Atlet Di Kab. Grobogan	82
4.6 Data Prestasi Klub Atlet Senam Ritmik Di Kab. Semarang.....	84
4.7 Data Hasil Pengisian Angket Atlet Di Kab. Semarang.....	84
4.8 Data Prestasi Klub Senam Ritmik Di Kota Semarang	86
4.9 Data Hasil Pengisian Angket Atlet Di Kota Semarang.....	87
4.10 Data Prestasi Klub Senam Ritmik Di Kota Salatiga.....	89
4.11 Data Prestasi Klub Senam Ritmik Di Kab. Kendal.....	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Rhythmic Ball	22
2.2 Rhythmic.....	22
2.3 Rhythmic Hoop	23
2.4 Rhythmic Ribbons.....	24
2.5 Rhythmic Clubs.....	24
2.6 Piramida Tahap-Tahap Pembinaan	37
2.7 Latihan sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak.....	49
2.8. Bagan Kerangka Berpikir	66
3.1. Desain penelitian“ <i>One-shot case study</i> “	68
4.1 Hasil Pengisian Angket Kabupaten Demak.....	83
4.2 Hasil Pengisian Angket Kabupaten Grobogan	85
4.3 Hasil Pengisian Angket Kabupaten Semarang.....	89
4.4 Hasil Pengisian Angket Kota Semarang.....	92

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 surat balasan PERSANI Kota Semarang	103
Lampiran 2 surat balasan PERSANI Kabupaten Demak	104
Lampiran 3 surat balasan PERSANI Kabupaten Kendal	105
Lampiran 4 surat balasan PERSANI Kabupaten Grobogan	106
Lampiran 5 surat balasan PERSANI Kabupaten Semarang.....	108
Lampiran 6 surat balasan PERSANI Kota Salatiga	109
Lampiran 7 Hasil Observasi Senam Ritmik Se-Karesidenan Semarang	110
Lampiran 8 Hasil Wawancara Senam Ritmik Se-Karesidenan Semarang.....	113
Lampiran 9 Dokumentasi	119

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan mental. (UU No 3 th 2005). Sedangkan menurut Hernado, dkk (2017) & Arifin, Fallo & Sastaman (2017), olahraga adalah proses sistematis yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya. Sejalan dengan hal di atas Nurseta, Soegiyanto & Soenyoto (2017), olahraga diselenggarakan dengan cara bertahap, berjenjang, dan berkesinambungan mulai dari usia dini hingga dewasa. Meningkatkan usaha pembibitan dan pembinaan olahraga prestasi harus dilakukan secara sistematis dan komprehensif melalui lembaga-lembaga pendidikan sebagai pusat pembinaan dibawah koordinasi masing-masing organisasi olahraga bersama-sama dengan masyarakat. Untuk mencapai tujuan nasional tersebut ada 3 ruang lingkup pembinaan dan pengembangan olahraga meliputi: 1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, 3) olahraga prestasi.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Sisdiknas: 2003). Sejalan dengan hal tersebut menurut Maksun, Abdillah & Dewi (2017), berprestasi dalam olahraga adalah salah satu usaha untuk mengangkat harkat dan martabat bangsa. Sedangkan pendapat dari

Mariyono, Rahayu & Rustiana (2017), pelatihan yang baik adalah latihan yang dirancang secara sistematis dengan mengikuti berbagai karakteristik cabang olahraga yang dibinanya. Sejalan dengan hal tersebut menurut Ghozali, Sulaiman & Pramono (2017), untuk mencapai prestasi yang optimal tidak datang begitu saja namun melalui proses yakni program latihan, jenis latihan, frekuensi latihan yang dilakukan serta metode latihan yang dipakai. Menurut Yunida, Sugiharto & Soenyoto (2017), muara dari keseluruhan kegiatan dari subsistem- subsistem yang ada yaitu diperbolehkan atlet berprestasi sebagai kelompok terpilih yang handal. Olahraga prestasi yang dimaksudkan disini adalah sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi diri dari olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan mertabat bangsa guna mencapai prestasi.

Sebuah prestasi olahraga tidak secara murni dapat di dapatkan atau tidak serta merta datang dengan sendirinya. Hal ini tidak semua orang bisa memahami, bahkan mereka hanya berorientasi pada hasil kompetisi atau kejuaraan yang di tandai dengan perolehan medali, tanpa memperhatikan proses dari pembinaan yang dimulai dari usia dini. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama dengan lembaga-lembaga pengembangan IPTEK olahraga, untuk memberikan jawaban yang ilmiah dan nyata bahwa prestasi merupakan hasil dari proses latihan dan pengembangan bakat. Dalam hal ini pemerintah pusat dan pemerintah daerah memiliki peran dalam pembinaan dan pengembangan olahraga antara lain dengan melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawab. Pembinaan dan pengembangan meliputi ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, sarana dan prasarana, serta penghargaan keolahragaan.

Olahraga mempunyai peranan penting dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Olahraga membentuk manusia sehat dan memiliki kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani dan kondisi fisik yang baik, dapat meningkatkan produktivitas dan prestasi kerja. Tujuan yang akan dicapai seseorang untuk melakukan kegiatan olahraga berbeda-beda, banyak jenis olahraga yang dapat dijadikan pilihan dalam kegiatan olahraganya, pemilihan olahraga tersebut tergantung pada minat masing-masing individu. Pembinaan dan pengembangan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan prestasi. Olahraga prestasi sendiri dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan guna mencapai prestasi baik tingkat daerah, nasional maupun internasional.

Dalam peningkatan prestasi olahraga setiap cabang olahraga memiliki cara atau pola yang berbeda, akan tetapi secara khusus pembinaan prestasi olahraga dalam Ditjen Olahraga 2003 yaitu dengan cara pemasalan, pembibitan dan pembinaan olahraga. Pemasalan olahraga dilakukan pada kanak-kanak yang memiliki usia memulai berolahraga 6 sampai 12 Tahun. Pembibitan olahraga dilakukan pada masa adolesensi yang memiliki usia spesialisasi dalam memiliki kemampuan setiap cabang olahraga dengan usia 13-18 Tahun. Pembinaan prestasi olahraga dilakukan pada masa pasca adolesensi yang memiliki usia pencapaian prestasi puncak setiap cabang olahraga yg digeluti dengan usia 18 Tahun ke atas. Pembinaan prestasi olahraga ini memberikan pemahaman mengenai olahraga yang ditunjukkan kepada masyarakat luas, bahwa pemasalan olahraga dilakukan untuk memberikan pemahaman setiap

cabang olahraga kepada seluruh masyarakat sehingga dapat memasyarakatkan olahraga di daerah. Pemasalan merupakan langkah awal untuk menentukan pembibitan atlet yang berbakat, yang kemudian akan dilakukan pembinaan atlet dalam setiap cabang olahraga yang dimiliki setiap atlet hingga jenjang meningkatkan prestasi olahraga yang maksimal. Dengan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa pemasalan, pembibitan dan pembinaan olahraga merupakan suatu kesatuan yang harus dilakukan secara terpadu dan terstruktur dengan sistem perencanaan yang secara bertahap dan berkelanjutan. Sehingga dengan pembinaan prestasi olahraga yang terstruktur yang ditetapkan Ditjen Olahraga maka setiap daerah memiliki pola pemasalan, pembibitan dan pembinaan dalam olahraga memunculkan atlet-atlet yang berbakat.

Di dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Bab. VI Ruang Lingkup Olahraga Pasal 18 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional mengenai Penyelenggaraan Olahraga Prestasi yaitu : 1) Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. 2) Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. 3) Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. 4) Pemerintah, pemerintah daerah, dan/atau masyarakat berkewajiban menyelenggarakan, mengawasi, dan mengendalikan kegiatan olahraga prestasi. 5) Untuk memajukan olahraga prestasi, Pemerintah, pemerintah daerah, dan/atau masyarakat dapat mengembangkan: a. perkumpulan olahraga; b. pusat penelitian dan pengembangan ilmu

pengetahuan dan teknologi keolahragaan; c. sentra pembinaan olahraga prestasi; d. pendidikan dan pelatihan tenaga keolahragaan; e. prasarana dan sarana olahraga prestasi; f. system pemanduan dan pengembangan bakat olahraga; g. sistem informasi keolahragaan; dan h. melakukan uji coba kemampuan prestasi olahragawan pada tingkat daerah, nasional, dan internasional sesuai dengan kebutuhan. (6) Untuk keselamatan dan kesehatan olahragawan pada tiap penyelenggaraan, penyelenggara wajib menyediakan tenaga medis dan/atau paramedis sesuai dengan teknis penyelenggaraan olahraga prestasi. Dalam Undang – Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 27 Ayat 4 menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Klub sebagai tempat pembinaan prestasi senam ritmik memiliki peran membentuk kemampuan seorang atlet agar berkualitas dan mampu mencapai prestasi maksimal. Untuk mencapai itu harus didukung pengetahuan yang luas serta pengkajian seluruh aspek senam secara ilmiah. Kerjasama antar perorangan yang terlibat dalam klub harus terjalin dengan baik. Unsur-unsur yang penting serta mendukung dalam upaya meningkatkan prestasi senam ritmik antara lain pembinaan teknik, pembinaan fisik, dan pembinaan kematangan juara. Disamping itu masih banyak faktor eksternal yang dapat mempengaruhi perkembangan mutu dan prestasi misalnya organisasi, pengurus, pelatih, atlet, orang tua atlet yang mendukung serta sarana dan prasarana. Organisasi olahraga merupakan suatu wadah yang bergerak dalam

olahraga yang bertujuan untuk mencapai prestasi maksimal dalam olahraga. Kerjasama antar orang-orang yang terlibat didalamnya harus terjalin dengan baik, mempunyai rencana kerja atau program kerja yang jelas. Melalui organisasi, maka akan lebih jelas langkah-langkah yang harus ditempuh untuk mewujudkan tujuannya. Hubungan yang harmonis, kerjasama yang kompak, program kerja yang baik, sehingga klub dapat berjalan dengan lancar dan tujuan prestasi maksimal dapat dicapai. Suatu organisasi atau perkumpulan olahraga harus ada pembinaan yang nantinya dapat menghasilkan suatu prestasi yang bagus, dan diharapkan dalam pembinaan harus melihat pada setiap individu atlet atau atlet baik dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Oleh karena itu menurut Rumpis Agus Sudarko, (2009: 56) untuk memajukan olahraga prestasi, pemerintah, pemerintah daerah, dan/atau masyarakat dapat mengembangkan: (a) Perkumpulan olahraga; (b) pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengelohuan dan teknologi keolahragaan; (c) sentra pembinaan olahraga prestasi; (d) pendidikan dan pelatihan tenaga keolahragaan; (e) prasarana dan sarana olahraga prestasi; (f) informasi keolahragaan; dan (h) melakukan uji coba kemampuan prestasi olahragawan pada tingkat daerah, nasional, dan internasional sesuai dengan kebutuhan.

Olahraga senam merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan pada olimpiade pertama tahun 1896 di Athena. Di Indonesia sendiri, Senam mulai dikenal pada tahun 1912, yaitu ketika masih zaman penjajahan Belanda. Masuknya olahraga senam ini bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai bagian dari pelajaran wajib di sekolah. Dengan sendirinya senam sebagai bagian dari penjaskes juga diajarkan di sekolah (Agus Mahendra, 2000:7). Akan Tetapi olahraga senam ini

mulai di pertandingkan di Indonesia pada tahun 1963, yaitu saat menjelang pesta olahraga Ganefo. Dan sampai saat ini olahraga senam sudah berkembang dan dipertandingkan di Indonesia dari event tingkat daerah maupun nasional.

Senam yang dikenal dalam Bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata sari bahasa Yunani, *Gymnos*, yang berarti telanjang. Kata *Gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang.

Pembinaan dan pengembangan cabang olahraga senam tidak dapat terlepas dan tetap mengacu kepada konsep piramida pembinaan olahraga nasional, bertahap, berjenjang, dan berkesinambungan, dimana jangkauan pembinaan yang terbesar populasinya sasarannya adalah kegiatan pemassalan, kemudian meningkat ke jenjang pembibitan dan pembinaan prestasi (Adisuyanto, 2009:9).

Senam ritmik menggunakan pengelompokan berdasarkan usia. Yakni kelompok prejunior (usia 12 tahun kebawah), dan kelompok junior (usia 13 tahun sampai 16 tahun), serta kelompok senior (usia 17 tahun sampai 25 tahun). Komposisi yang ditampilkan dalam senam ritmik antara lain gerakan *jump* (lompatan), *balance* (keseimbangan), dan *pivot* (putaran) (*Rhythmic Gymnastic Code Of Point 2013-2016*) dan perlengkapan yang perlu diperhatikan pada saat bertanding yaitu alat, costum, dan sepatu.

Di Indonesia olahraga senam dinaungi oleh PERSANI (persatuan senam Indonesia) yang dibentuk pada tanggal 14 Juli 1963 di Jakarta, dan dimotori oleh

tokoh-tokoh dari daerah antara lain: Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, dan Sumatra Utara. Tujuan didirikannya organisasi ini adalah sebagai wadah untuk membina dan menghasilkan atlet-atlet senam dalam menghadapi pertandingan internasional. Olahraga senam pertama kali dipertandingkan dalam pekan olahraga nasional (PON VII) Pada tahun 1969 di Surabaya.

Jawa Tengah sebagai salah satu pemrakarsa terbentuknya PERSANI (persatuan senam Indonesia) mempunyai prestasi yang cukup bagus, akan tetapi prestasi tersebut masih *fluktuatif* hal ini dapat dilihat dari prestasi PERSANI Jawa Tengah dalam berbagai kejuaraan maupun multi even yang diikuti baik tingkat pelajar, junior, maupun senior. Berikut ini daftar prestasi PERSANI Jawa Tengah dalam 3 tahun terakhir:

Tabel 1.1 Daftar Prestasi PERSANI Jawa Tengah dalam 3 tahun terakhir

No	Nama Event	Prestasi			Nilai Total
		Emas	Perak	Perunggu	
1	PON Remaja 2015	2	3	7	12
2	POPNAS 2015	-	-	1	1
3	PON 2016	-	-	-	-
4	POPNAS 2017	2	1	1	4

Sumber : Persani Jateng (2017)

Berdasarkan hasil observasi awal di PERSANI Jawa Tengah terdapat 5 klub senam ritmik yang aktif dan 3 klub senam ritmik yang tidak aktif. Sebagian klub tersebut banyak terpusat di karesidenan Semarang dan Pati. Berikut ini daftar nama klub – klub senam ritmik yang ada di karesidenan Semarang.

Tabel 1.2 Daftar Klub Senam Ritmik di Karesidenan Semarang

No	Nama klub	Asal Daerah
1	Wimillia	Kota Semarang
2	Kab. Semarang	Kab. Semarang
3	Kota Salatiga	Kota Salatiga
4	Kab.Kendal	Kab. Kendal
5	Kab. Grobogan	Kab. Grobogan
6	Santika	Kab. Demak

Sumber : Persani Jateng (2017)

Pembinaan prestasi di cabang senam ritmik menjadi masalah yang patut untuk diperhatikan, sehingga para atlet yang akan bertanding untuk mengikuti kejuaraan tentunya lebih bersemangat. Atlet belum diperhatikan dan mendapatkan arahan yang betul untuk pencapaian prestasi di masa depan. Hal ini tentunya dapat menjadi perhatian bagi para pelatih dan pengurus terhadap perkembangan olahraga senam ritmik. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi Klub Senam Ritmik Se-Karesidenan Semarang Terhadap Perkembangan Prestasi Atlet Senam Jawa Tengah Tahun 2017”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah pada atlet senam ritmik di karesidenan Semarang dalam 3 tahun terakhir maka dapat diidentifikasi masalah yakni:

- 1.2.1 Naik dan turunnya prestasi atlet senam ritmik Se-karesidenan Semarang.
- 1.2.2 Belum diketahui cara yang efektif untuk menanggulangi agar tidak terjadi kemunduran pembinaan atlet senam ritmik Se-karesidenan Semarang.

1.2.3 Belum diketahui pembinaan prestasi olahraga cabang olahraga senam ritmik Se-karesidenan Semarang.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah diatas peneliti mengadakan pembatasan masalah agar permasalahan yang akan diteliti, sehingga dalam penelitian dan pembahasan tidak keluar dan meluas dari pembahasan penelitian, yaitu “Kontribusi klub senam ritmik sekaresidenan Semarang terhadap prestasi Senam Jawa Tengah”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, permasalahan yang muncul dalam penelitian ini adalah “bagaimanakah kontribusi klub senam ritmik Se-Karesidenan Semarang terhadap perkembangan prestasi atlet senam Jawa Tengah ?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan utama yang hendak di capai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi klub senam ritmik Se-Karesidenan Semarang terhadap perkembangan prestasi atlet senam Jawa Tengah .

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang akan dicapai dari penelitian ini sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi tentang pembinaan olahraga senam ritmik dan sarana prasarana terhadap prestasi atlet senam di karesidenan Semarang.

1.6.2 Manfaat Praktis

Memotivasi pelatih dan atlet untuk terus mengembangkan prestasinya dan sebagai sumbangan informasi yang dapat dipakai sebagai bahan masukan bagi pembinaan prestasi olahraga senam di karesidenan Semarang untuk pencapaian prestasi optimal.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

a. Landasan teori

i. Hakekat Olahraga

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan dalam kehidupan manusia untuk memelihara kesehatan dan kebugaran tubuh. Setiap orang melakukan kegiatan olahraga tidak hanya karena alasan kesehatan. Alasan lain yang mendorong seseorang untuk berolahraga yaitu karena olahraga merupakan kegiatan yang menghibur dan menyenangkan di tengah kesibukannya. Prestasi melalui kegiatan olahraga pun menjadi suatu alasan seseorang menekuni olahraga. Pemerintah bahkan menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat dengan menempatkan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan pembangunan yang dituangkan dalam Tap MPR No.IV/MPR/1999 (GBHN) yaitu menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup.

Olahraga mempunyai dampak dalam pengembangan kualitas maupun produktifitas kerja orang dalam kehidupannya, dengan olahraga orang mempunyai kualitas hidup yang baik di banding yang tidak melakukan aktivitas tersebut. Dalam Santoso Giriwijoyo & Sidik (2012:18) olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Selain itu, olahraga juga semakin diperlukan oleh manusia dalam kehidupan yang semakin kompleks dan serba

otomatis, agar manusia dapat mempertahankan eksistensinya terhindar dari berbagai gangguan atau disfungsi sebagai akibat penyakit kekurangan gerak. Olahraga yang dilakukan dengan tepat dan benar akan menjadi faktor penting yang sangat mendukung untuk pengembangan potensi dini. Kesehatan, kebugaran jasmani dan sifat - sifat kepribadian atau karakter pelaku olahraga yang unggul adalah faktor yang sangat menunjang untuk pengembangan potensi diri manusia, dan melalui pendidikan, aktivitas rekreasi, dan olah raga lainnya yang tepat dan benar.

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktifitas fisik yang memiliki dimensi kompleks. Pencapaian prestasi dibidang olahraga didukung oleh penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang tepat guna. Tercapainya prestasi olahraga merupakan usaha yang dapat diperhitungkan secara matang melalui pembinaan dini, penguasaan kemampuan teknik, taktik dan strategi serta melalui berbagai pendekatan. Salah satu pendekatan yang efektif dan dapat dipertanggungjawabkan adalah melalui pendekatan ilmiah.

ii. Hakekat Senam

Senam merupakan aktifitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan. Gerakan – gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program penjasorkes. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani seperti: kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu, senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga (Agus Mahendra, 2000:8).

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan dari bahasa Inggris *Gymnastic*, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastic* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang. Menurut Hidayat (1996) yang dikutip (Agus Mahendra, 2000:8), kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang.

Hal ini bisa terjadi karena teknologi pembuatan bahan pakaian belum semaju sekarang, sehingga belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya. Dalam bahasa Yunani sendiri, *gymnastics* diturunkan dari kata kerja *gymnazein*, yang artinya berlatih atau melatih diri. Latihan-latihan ini diperlukan bagi para pemuda Yunani Kuno (sekitar tahun 1000SM hingga kira-kira tahun 476) untuk menjadi warga Negara yang baik sesuai cita-cita Negara serta untuk menjadikan penduduknya sebagai manusia harmonis.

Para filosof seperti Socrates, Plato, dan Aristoteles telah mendukung program - program latihan fisik ini, yang dimaksud untuk meningkatkan keindahan dan kecantikan, kekuatan, serta efisiensi gerak. Dari jaman ini ps ulalah tanda- tanda berkembangnya senam medis, *massage* dan kebugaran dapat ditelusur ulang. Pada waktu itu masyarakat sangat mendukung kegiatan-kegiatan fisik untuk memudahkan latihan-latihan militer untuk kaum prianya. Sebagai hasilnya, para pemuda romawi telah dikenal sebagai pemuda yang kuat, berani, serta pejuang tangguh.

Pada saat itu kata *gymnos* atau *gymnastics* mengandung arti yang demikian luas, tidak terbatas pada pengertian seperti yang di kenal dewasa ini.

Kata tersebut menunjuk pada kegiatan-kegiatan olahraga seperti gulat, atletik, serta tinju. Sejalan dengan berkembangnya jaman, kemudian arti yang dikandung kata *gymnastics* semakin menyempit dan disesuaikan dengan kebutuhannya (Agus Mahendra, 2000:7-9).

Senam menurut Imam Hidayat dkk yang dikutip Mahmudi Sholeh (1992:2), "Senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis ". Sedangkan Senam menurut Imam Hidayat (1996) yang dikutip Agus Mahendra (2000:9) menyatakan "Senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual". Dari beberapa pendapat tersebut di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa senam adalah latihan jasmani atau olahraga yang bentuk gerakannya dipilih dan disusun secara sistematis berdasarkan prinsip-prinsip tertentu sesuai dengan kebutuhan dan tujuan tertentu.

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berlainan dengan cabang olahraga lainnya umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti : kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas dan ketepatan. Dengan koordinasi yang

sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak yang menarik (Mahendra, 2000:10).

Senam mulai dikenal di Indonesia pada tahun 1912, ketika senam pertama kali masuk ke Indonesia pada jaman penjajahan Belanda. Masuknya olahraga senam ini bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai bagian dari penjas kes juga diajarkan di sekolah (Agus Mahendra, 2000:1). Beberapa jenis senam yang dikelompokkan oleh FIG (*Federation International de Gymnastique*) yang di Indonesiakan menjadi Federasi Senam Internasional. Menurut FIG, senam di bagi menjadi 6 kelompok, yaitu: 1) senam artistik 2) senam ritmik 3) senam aerobik sport 4) senam akrobatik 5) senam trampolin 6) senam umum. Senam dapat disimpulkan latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani.

iii. Pengertian Senam Ritmik

Senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik menggunakan alat-alat yang dipegang (*hand apparatus*) seperti bola, tali, pita, simpai dan gada.

Senam ritmik pada awalnya adalah gerakan-gerakan kalestenik (latihan bebas) yang bersifat lamban dan diiringi nyanyian atau musik dan dilakukan secara massal. Irama yang digunakan biasanya lagu-lagu berirama $\frac{3}{4}$ atau $\frac{6}{8}$, seperti lagu Desaku, atau Kelinciku. Kemudian dalam perkembangannya, senam ritmik berubah menjadi lebih bersifat kompetitif, setelah namanya berubah menjadi senam ritmik modern (*modern rhythmic gymnastics*), dan

kemudian sejak itu, menghilang dari ruang lingkup pendidikan jasmani di sekolah.

Senam ritmik modern awalnya berkembang di Eropa dan telah menyebarkan popularitasnya terutama melalui klub-klub dan studio senam pribadi. Dalam waktu singkat, senam ritmik ini menarik perhatian para penggemar dari Amerika dan seluruh belahan bumi lainnya termasuk Jepang, dan Indonesia. Pada tahun 1984, senam yang berbentuk gerak tari ini masuk dalam kancah Olimpiade, dan pertama kalinya dipertandingkan secara internasional.

Senam ritmik modern memang menarik, karena elemen dari dansa dan permainan digunakan untuk menciptakan rangkaian menarik dengan menggunakan bola, tali, simpai, pita dan gada, yang dimainkan sesuai iringan musik. Indikator kualitas penampilannya terletak pada irama, aliran, kontras yang dinamis dari seluruh gerakan yang berupa tarian. Senam Ritmik adalah olahraga kompleks yang menggabungkan unsur balet, senam, tari dan manipulasi alat (tali, bola, hoop, klub dan pita) (Gateva, 2011). Kompetisi grup adalah jenis program senam ritmik yang paling kompleks karena kompleksitasnya, durasi waktu yang lebih tinggi dari komposisi rutin dan dinamis kompetisi yang perlu dilakukan secara bersamaan oleh lima pesenam menggunakan satu atau dua jenis peralatan, mengeksekusi berbagai gerakan atlet interaksi dengan gerakan sinkron dan asinkron (Victorii et al., 2014). Dengan demikian, kompetisi kelompok adalah tontonan tunggal di senam ritmik, terutama oleh harmoni, sinkroni dan ekspresi pesenam (Bueno, 2010). Namun rutinitas latihan yang tak henti-hentinya, dengan perencanaan dan organisasi pelatihan yang rinci diperlukan untuk mencapai kesuksesan (Laffranchi, 2005).

Latihan kelompok melibatkan beberapa faktor untuk kinerja yang tinggi: persiapan fisik, teknis, taktis, intelektual dan psikologis. Oleh karena itu, latihan senam ritmik harus direncanakan, sistematis dan dipandu oleh prinsip-prinsip ilmiah dan oleh praktik pelatih yang diperoleh pengalaman sukses (Laffranchi, 2005). Volume pelatihan di senam ritmik telah meningkat selama beberapa tahun terakhir (Berlutti et al., 2010). Selama 70-an dan 80-an, persyaratannya adalah 15 jam dan 20 jam per minggu, masing-masing (Georgopoulos et al., 2012). Pesenam elit melatih 25-30 jam per minggu dan, dalam beberapa kasus, 40 jam per minggu untuk mencapai persiapan penting untuk kinerja yang baik, karena persyaratan fisik dan teknis yang tinggi di RG (Ávila-Carvalho et al., 2013; Zetaruk et al., 2006). Dengan demikian, sebagian besar penelitian menggunakan volume pelatihan mingguan (jam pelatihan per minggu) tetapi ini memberi tahu kita sangat sedikit tentang intensitas pelatihan (Malina et al., 2013).

Anak - anak di Sekolah Dasar benar - benar menyukai elemen ritmik dari gerakan yang dilakukannya, dan ketika mereka dapat menangkap, memantulkan, serta melontarkan bola atau alat lain, mereka merasakan adanya penguasaan tambahan di dalam perbendaharaan gerak mereka. Mereka juga akan menyenangi tantangan untuk menciptakan komposisi rangkaian senam sederhana yang dikaitkan pada musik populer yang sederhana.

Menurut Hutchinson (1999), senam ritmik memberikan lingkungan berisiko tinggi untuk cedera seperti itu, dengan banyak teknik yang membutuhkan repetitif, balistik, hiperekstensi ekstrim pada tulang belakang. Zetaruk, dkk (2006), banyak penulis mengaitkan tingginya tingkat *spondilolisis* di antara pesenam dan penari untuk meningkatkan penyakit kelainan tulang

(*lordosis*) dan hiperekstensi dinamis tulang belakang. Ada insiden *spondilolisis* yang tinggi di antara pesenam dengan nyeri punggung bawah Jackson (1985) & Kennedy (1999), oleh karena itu, perlu ada indeks kecurigaan yang tinggi ketika seorang pesenam mengembangkan gejala-gejala tersebut menurut Jackson (1985), Harvey & Tanner (1991), Micheli (1983), Micheli (1985), Micheli (1995), O'Neil dan Micheli (1988) dan Weiker (1989). Menurut Kucharska, dkk (2018), latihan keseimbangan dalam senam ritmik dilakukan dengan berjinjit, yang menyebabkan overload sendi kaki.

Menurut Batista Dkk (2018), tingkat intensitas yang lebih tinggi dalam pelatihan yang berhubungan terutama dengan latihan rutin. Aydin, dkk. (2002), menyarankan bahwa pelatihan senam memiliki pengaruh positif pada rasa posisi sendi pergelangan kaki dan pada keseimbangan, selain meningkatkan tonus otot. Senam ritmik memiliki intensitas yang tinggi dalam latihannya, maka dari itu rawan cedera dan atlet harus memahami kondisi tubuhnya.

1. Sejarah Perkembangan Senam Ritmik

Senam ritmik sebagai disiplin kompetitif berkembang menuju 1920 di Uni Soviet. Dengan cepat berkembang dalam berbagai sekolah, dan acara nasional tingkat tinggi pertama diadakan pada tahun 1942. Di masa lalu, Senam Artistik Wanita di Olimpiade termasuk beberapa latihan dengan alat. Sebagai contoh, pada tahun 1928, di Amsterdam, tim 10 pesenam bersaing di lemari besi atau cincin dan dengan latihan kelompok gratis dengan aparat tangan (1-NED, 2-ITA; 3- GBR). Di Berlin 1936, tim dengan 8 pesenam bersaing lemari besi, palang sejajar, balok kesimbangan dan kelompok latihan gratis dengan aparat tangan (disebut latihan tim opsional, 1-GER, 2-CZE, 3-HUN). Latihan kelompok kerirama dengan alat tangan telah digunakan dalam tim persaingan

dengan perempuan di tahun 1952 dan 1956 Olimpiade dan pada saat yang sama itu juga acara yang terpisah. Para anggota kelompok diwajibkan untuk bersaiang dalam alat (kubah, bar yang tidak rata, balok, dan lantai).

Akibatnya, *Rhythmic* harus menunggu sampai akhir 1950-an untuk pengakuan benar, dan itu melalui komitmen persuasif dan dedikasi dari dua wanita Gambar, Andreina Harus (ITA) dan Berthe Villancher (FRA), bahwa disiplin datang ke dalam sendiri pada kompetitif ketiga. Premier Kejuaraan Dunia di Individu diadakan di Budapest (HUN) pada tahun 1963 dengan partisipasi dari dua puluh delapan pesenam dari sepuluh negara Eropa. Judul Juara Dunia pertama diberikan kepada Ludmila Savinkova Rusia.

Dengan *eurhythmy* dalam pikiran, latihan selalu mengatur musik di atas tikar 13x13m. Durasi latihan bagi individu adalah dari 1,15 'to 1,30', sedangkan untuk Grup durasi naik menjadi 2,15 'menjadi 2,30'. Hukuman 0,05 poin diterapkan untuk setiap tambahan. Aparat harus tetap bergerak selama latihan. Gerakan harus bervariasi dalam bentuk, besaran, arah, tingkat dan kecepatan. Aparat harus ditangani dalam berbagai cara dan tidak boleh digunakan sebagai aksesori dekoratif. Harus ada hubungan yang berkelanjutan antar pesenam dan peralatan. Komposisi latihan disarkan pada gerakan - gerakan tertentu dasar kelompok tubuh (lompatan, *pivot*, keseimbangan, dan fleksibilitas) serta kelompok teknis (FIG, 2014).

Sejarah senam di Indonesia pada jaman kemerdekaan terjadi pada tahun 60-an. Peristiwa penting pertama adalah didirikannya induk organisasi senam pertama di Indonesia pada 14 Juni 1963. Induk organisasi tersebut disebut PERSANI, yang merupakan singkatan dari Persatuan Senam Indonesia. Ketua PB PERSANI pertama adalah bapak R. Suhadi (Mahendra, 2000: 4). Senam

ritmik menggunakan alat-alat yang menjadi nomer dalam pertandingan senam ritmik. Menurut Muhajir, (2007: 213) senam ritmik (*sportif*) memiliki beberapa aspek dan pengukuran yang dilakukan secara observasi langsung terhadap gerakan-gerakan di setiap aspek dengan menggunakan kriteria penilaian. Aspek - aspek senam ritmik (*sportif*) meliputi 1) Gerakan tali (*rope*) 2) Gerakan simpai (*hoop*) 3) Gerakan bola (*ball*) 4) Gerakan gada (*clubs*) 5) Gerakan pita (*ribbon*).

Pada senam irama kita perlu menguasai teknik gerakan agar mencapai gerakan yang serasi dan bermanfaat bagi jasmani dan rohani. Hal ini sesuai dengan tujuan senam yaitu membentuk keindahan tubuh, kebugaran dan kekuatan. Ada tiga hal yang harus ditekankan pada senam irama yaitu: 1) Irama, 2) Kelentukan Tubuh (*Flexibility*), 3) Kontinuitas.

Jadi senam ritmik adalah suatu gerakan yang dilakukan secara *continue* yang dilakukan dengan ekspresi yang sesuai irama musik, bisa dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tanpa alat (*freehand*). Adapun alat-alat yang digunakan meliputi tali (*rope*), simpai (*hoop*), bola (*ball*), gada (*club*), dan pita (*ribbon*).

2. Senam Ritmik dengan Alat Bola

Ukuran bola yang digunakan dalam senam ini tidak terlalu kecil tapi juga tidak terlalu besar, yang terpenting bola tersebut bisa dikuasai atau dipegang dengan tangan sehingga tidak mudah jatuh. Bola bisa terbuat dari karet maupun plastik dengan berat bola sebesar 400 gram serta diameter lingkarannya adalah 18-20 cm.



Gambar 2.1 Rhythmic Ball

3. Senam Ritmik dengan Tali

Tali yang digunakan untuk senam terbuat dari bahan halus, dan tidak ada tempat untuk memegangnya secara khusus. Panjang tali biasanya disesuaikan dengan tinggi badan pesenam. Cara untuk mengukurnya yaitu dengan menginjak bagian tengah - tengah tali dengan salah satu kaki pesenam, dan kedua ujung tali ditarik oleh tangan kanan dan kiri dan ujung tali diletakkan di depan bahu.



Gambar 2.2 Rhythmic Rope

4. Senam Ritmik dengan Simpai

Simpai untuk senam terbuat dari plastik, kayu atau bahan lainnya. Berat dari simpai tak lebih dari 300 gram, warnanya boleh kuning, putih, warna campuran atau bahan lainnya. Untuk orang dewasa diameter hoops jika diukur dari bagian dalam adalah 80-90 cm. Cara memainkan simpai ini boleh dengan cara dipegang dua atau satu tangan. Sebelum memainkan simpai, atlet harus mampu menguasai terlebih dahulu beragam teknik permainan, seperti Inside Grip, Outside Grip, Reserve Grip, Regular Grip, dan Mixed Grip.



Gambar 2.3 Rhythmic Hoop

5. Senam Ritmik dengan Pita

Pita untuk senam alat terbuat dari bahan halus, misalnya kain satin. Pegangan untuk pita ini adalah tongkat stik sepanjang 35 cm. Sedangkan untuk panjang pita adalah 6 meter. Tongkat untuk pegangan pita bisa terbuat dari bambu, kayu, ataupun bahan lainnya seperti fiber glass. Diameter stik adalah 1 cm. Cara permainan dengan alat pita ini adalah mengayun, memutar pita, membelitnya seperti ular di antara tubuh, membentuk spiral, dan masih sebagainya.



Gambar 2.4 Rhythmic Ribbons

6. Senam Ritmik dengan Gada

Gada yang dimaksudkan terbuat dari bahan plastik atau kayu, dan bentuknya hampir mirip dengan botol. Gada memiliki berat 150 gram dengan panjang 40 sampai 50 cm. Permainan dengan gada ini adalah dengan memukul, melempar, memutar, mengayun, serta menangkap gada yang dilempar.



Gambar 2.5 Rhythmic Clubs

iv. Olahraga Prestasi

Pengembangan olahraga prestasi sangat kompleks, sehingga memerlukan waktu yang panjang untuk menghasilkan suatu prestasi pada tingkat daerah, nasional dan Internasional. Waktu yang panjang juga tidak

cukup, jika tidak didukung oleh suatu program latihan secara bertahap dan berkelanjutan serta membutuhkan dana yang cukup.

Di dalam olahraga Pencak silat kondisi fisik merupakan salah satu syarat seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi bukanlah pekerjaan yang mudah, akan tetapi bukan tidak dapat dicapai. Faktor-faktor yang turut mempengaruhi prestasi olahraga yang tinggi sangat kompleks. Faktor - faktor tersebut diklarifikasikan menjadi empat kategori, yaitu: 1) Aspek biologis yang terdiri dari kemampuan dasar tubuh, fungsi organ-organ tubuh, struktur dan postur tubuh, dan gizi, 2) Aspek psikologis yang terdiri dari intelektual, motivasi, kepribadian, dan koordinasi kerja otot dan saraf, 3) Aspek lingkungan yang terdiri dari sosial, prasarana - sarana olahraga yang tersedia dan medan, cuaca iklim sekitar, orang tua keluarga dan masyarakat, dan 4) Aspek penunjang yang terdiri dari pelatih yang berkualitas, program yang tersusun secara sistematis, penghargaan dari masyarakat dan pemerintah, dana yang memadai, dan organisasi yang tertib (Sajoto.1995:02).

Dalam setiap cabang olahraga prestasi yang maksimal merupakan tujuan utama yang harus dicapai oleh setiap klub dan atlet. Kenyataan menunjukkan bahwa prestasi yang dicapai oleh klub dan atlet akan mengharumkan nama klub dan atlet itu sendiri, pelatih yang menanganinya serta daerah asal mereka. Untuk mencapai hal tersebut bukan suatu pekerjaan yang mudah, karena memerlukan waktu yang lama, sumber dana yang besar serta sarana dan prasarana yang memadai. Prestasi olahraga merupakan puncak penampilan atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan atau perlombaan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba. Prestasi olahraga

tersebut biasanya berupa medali atau peringkat dari hasil yang didapat sesuai target yang diharap oleh pelatih maupun atlet itu sendiri. Kompetisi tersebut biasanya dilakukan secara periodik dan dalam waktu tertentu.

Untuk mencapai prestasi maksimal dipengaruhi banyak faktor. Faktor-faktor tersebut merupakan komponen yang saling berhubungan dan tidak dapat dipisah-pisahkan. Menurut M. Sajoto (1988 : 11-13) mengemukakan bahwa aspek-aspek penentu pencapaian prestasi olahraga terdiri dari :

- 1) Aspek biologis terdiri dari :
 - a) Potensi atau kemampuan dasar tubuh (fundamental motor skill).
 - b) Fungsi organ-organ tubuh.
 - c) Struktur dan postur tubuh.
 - d) Gizi (sebagai penunjang aspek biologis).
- 2) Aspek psikologis terdiri dari :
 - a) Intelektual (kecerdasan = IQ) ditentukan oleh pendidikan, pengalaman dan bakat.
 - b) Motivasi: 1) Dari diri atlet (internal) : perasaan harga diri, perasaan sehat, dan 2) Dari luar (eksternal) : penghargaan, pujian, hadiah (materi, uang), kedudukan.
 - c) Kepribadian: 1) Yang menggantungkan dalam pembinaan prestasi, dan 2) Yang kurang menguntungkan.
 - d) Koordinasi kerja otot dan syaraf: 1) Kecepatan reaksi motorik, dan 2) Kecepatan reaksi karena rangsang, penglihatan dan pendengaran.
- 3) Aspek lingkungan terdiri dari :
 - a) Sosial kehidupan, sosial ekonomi, interaksi antara pelatih dan atlet dan sesama anggota tim,

- b) Prasarana dan sarana yang tersedia dan mudah.
- c) Cuaca iklim sekitar,
- c) Dana yang memadai,
- d) Organisasi yang tertib.

Menurut Sudjarwo (1993 : 10) faktor yang menentukan pencapaian prestasi maksimal dipengaruhi oleh faktor dari dalam maupun dari luar. Faktor dari dalam maupun dari luar tersebut dapat dirinci sebagai berikut :

1) Faktor Endogen

- a) Bentuk dan proporsi tubuh yang sesuai dengan cabang yang dipilihnya.
- b) Kemampuan fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, ketahanan kondisi dan sebagainya.
- c) Kesehatan fisik maupun mental.
- d) Keterampilan sebagai penguasaan teknik dan taktik.
- e) Aspek kejiwaan yang baik seperti disiplin ketekunan, daya fisik dan kesungguhan.
- f) Pengalaman bertanding sebagai usaha untuk meningkatkan keterampilan menuju kematangan juara.

2) Faktor Eksogen

- a) Kerjasama antar coach, asisten pelatih, atlet, dan semua orang yang terlibat dalam kepelatihan.
- b) Kualitas maupun kuantitas sarana dan prasarana olahraga yang tersedia.
- c) Kepengurusan dan organisasi cabang olahraga yang bertanggung jawab.

d) Lingkungan hidup yang menunjang.

e) Fasilitas dan kemudahan-kemudahan yang menjamin kehidupan atlet.

Prestasi olahraga nasional tidak mungkin dapat maju tanpa adanya fondasi yang kokoh, karena prestasi olahraga tidak dapat terbentuk secara tiba-tiba dan instan. Prestasi harus dibangun melalui proses pembinaan dan pengembangan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Pembinaan olahragawan dalam olahraga prestasi seharusnya dilakukan secara kontinyu dan berkelanjutan (Setiono, 2006). Untuk maksud tersebut, maka dalam olahraga prestasi diperlukan upaya-upaya penanganan secara optimal.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dijadikan pedoman baik bagi pelatih maupun pembina olahraga, bahwa prestasi maksimal tersebut dapat dicapai melalui banyak faktor. Dengan demikian kekurangan-kekurangan di dalam pembinaan yang dilakukan dapat dikurangi atau bahkan dapat dipenuhi dengan baik, .maka prestasi maksimal dapat dicapai dengan baik. Berkaitan dengan olahraga prestasi, yaitu: (1) perlunya pembinaan berjenjang dan berkelanjutan; (2) prioritas cabang olahraga; (3) identifikasi pemanduan bakat; (4) optimalisasi pembinaan Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) dan Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) dan sekolah khusus olahraga; (7) investasi dan implementasi lptek keolahragaan, (8) pemberdayaan semua jalur pembinaan; (9) sistem jaminan kesejahteraan dan masa depan (Mutohir dan Maksum, 2007). Jensen (1983) berpendapat bahwa terdapat beberapa faktor penting untuk mencapai kinerja tingkat tinggi, yaitu (1) Pengembangan berbagai unsur gerak; (2) melakukan kondisioning fisik umum; (3) pengembangan keterampilan khusus; (4) penerapan secara tepat dan betul

kaidah dan prinsip-prinsip khusus dalam olahraga; serta (5) persiapan faktor psikis setiap olahragawan. Aspek - aspek tersebut merupakan satu-kesatuan untuk mewujudkan perolehan prestasi yang maksimal dalam bidang olahraga.

v. Pembinaan Olahraga Prestasi

Olahraga di masa kini telah berkembang sangat luas dan menjadi kebutuhan dalam kehidupan bermasyarakat sehingga olahraga mudah untuk dilaksanakan dimana saja dan kapan saja. Dalam Rawe, Hidayah & Rifai (2017), perkembangan olahraga di Indonesia sangat pesat dan banyak digemari dikalangan masyarakat. Salah satu faktor yang mendukung yaitu pencapaian prestasi atlet yang membanggakan bangsa. Olahraga dapat dilakukan secara teratur apalagi jika didukung dengan sarana dan prasarana yang memadai. Menurut Candra & Rumini (2016), olahraga juga diartikan sebagai usaha untuk mengolah raga atau mengolah jasmani. Aktivitas inilah yang digunakan untuk mengembangkan kondisi fisik tubuh untuk meningkatkan kesegaran jasmani, kesehatan jasmani dan rohani.

Menurut Hidayat, Sulaiman & Hidayah (2016), olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Sedangkan Menurut Surahman, Kanca dan Tisna (2014), olahraga merupakan suatu bidang kajian yang menarik sehingga banyak kalangan olahraga mencurahkan perhatiannya terhadap upaya-upaya peningkatan kebugaran dan prestasi olahraga. Sejalan dengan hal tersebut Mouissi (2016), aktivitas fisik berhubungan dengan kesehatan mental remaja, dan

bahwa di luar pencegahan primer untuk distress. Disamping itu menurut Marsudi & Rahayu (2016), besar kontribusi event olahraga pada tingkat pendapatan penduduk sekitarnya, secara umum mengalami kenaikan berkisar antara 15 %-35 %. Simpulan, event olahraga memberikan kontribusi terhadap tingkat pendapatan penduduk sekitarnya. Maka dari itu pembinaan prestasi atlet harus digarap dengan serius karena menimbulkan *effort* yang sangat luar biasa.

Menurut Effendi (2015), dalam pencapaian sebuah prestasi yang tinggi dibutuhkan peranan dari beberapa faktor diantaranya faktor eksternal dan internal. Indikator yang dapat diamati dari faktor eksternal adalah dengan keterlibatan yang menyeluruh dari semua aspek dari mulai manajemen organisasi, kepengurusan, serta sarana dan prasarana olahraga. Sejalan dengan hal tersebut Dewi (2015), pencapaian prestasi merupakan tujuan dari suatu pembinaan atlet harus dilakukan secara bertahab, kontinyu, meningkat dan berkesinambungan dengan tiga tahap yaitu pembinaan pemasalan, pembinaan pembibitan, dan pembinaan prestasi. Dalam setiap cabang olahraga, prestasi yang maksimal merupakan tujuan utama yang harus dicapai oleh setiap klub. Menurut Mardanto & Rumini (2016), pembibitan olahraga merupakan sebuah tahap penting dalam pembinaan olahraga yang merupakan pondasi dari bangunan sistem pembinaan prestasi olahraga. Sistem pembinaan prestasi olahraga yang diikuti oleh sistem pembinaan olahraga di Indonesia yaitu mengerucut ke atas dimulai dengan yang paling bawah persiapan, pemantapan, spesialisasi dan prestasi. Shava, Kusuma & Rustiadi (2017), latihan fisik yang dilakukan untuk meningkatkan prestasi harus dilakukan secara khusus sesuai dengan nomor yang dikembangkan.

Dewi (2017) prestasi olahraga adalah salah satu cara untuk memajukan suatu bangsa sehingga dikenal oleh bangsa lain dan disegani dalam setiap penampilan atletnya. Prestasi yang diraih oleh atlet dalam setiap kompetisi, didukung oleh berbagai faktor, yaitu sistem pembinaan, keadaan sarana prasarana, peralatan olahraga, keadaan psikologis atlet, rasa aman, percaya diri, motivasi, disiplin, dan rutinitas latihan. Sedangkan dalam Assalam, Sulaiman & Hidayah (2015), prestasi olahraga merupakan sesuatu yang *observable* dan *measurable*, artinya bahwa pembinaan olahraga dilakukan dengan *scientific approach* mulai dari pemanduan bakat hingga proses pembinaan, lihat dari kacamata kesisteman bahwa kualitas hasil (*out put*) ditentukan oleh masukan (*input*) dan kualitas proses pembinaan. Dalam Wijayati, Soegiyanto & Rahayu (2015), hasil prestasi olahraga sangat ditentukan oleh perencanaan dan pelaksanaan program yang baik. Program latihan adalah merupakan alat atau pegangan penting bagi pelatih untuk dijadikan pedoman untuk merencanakan latihan. Oleh karena itu perencanaan latihan harus disusun secara terarah, teoritis, dan berjangka serta terstruktur. Diperkuat pernyataan menurut Hidayat, Sulaiman dan Hidayah (2016), telah dikenal empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi yang optimal, meliputi: 1). Perlengkapan fisik, 2). Pengembangan teknik, 3). Pengembangan mental, 4). Kematangan juara. Dalam cabang olahraga apapun, baik itu olahraga yang bersifat individu, tim maupun olahraga permainan sangat ditentukan oleh faktor-faktor yang menentukan keberhasilan olahraga tersebut baik yang bersifat intrinsik (dari dalam tubuh) maupun bersifat ekstrinsik (dari lingkungan sekitar). Faktor-faktor tersebut diantaranya: faktor teknik, taktik, mental, anthropometri, biomotor, psikomotor, motivasi.

Menurut Parena, Rahayu & Sugiharto (2017), pencapaian suatu prestasi yang maksimal juga ditentukan oleh pemilihan atlet yang baik yaitu harus memperhatikan beberapa variabel seperti usia, potensial (bakat), mental dan fisik yang baik serta limit waktu tercepat yang ditentukan. Apabila semua variabel tersebut sudah dimiliki oleh atlet dan calon atlet, maka besar kemungkinan akan lolos tahap seleksi sebagai bahan pertimbangan seleksi berikutnya.

Menurut Rumini (2015), pembinaan prestasi adalah usaha sistematis yang dilakukan guna memperoleh hasil yang lebih baik dalam meraih prestasi. Sejalan dengan hal tersebut menurut Fuzita & Iskandar (2017), pembinaan yang teratur, sistematis, terprogram, dan berkesinambungan dengan pendekatan IPTEK yang ditetapkan dalam program latihan, sehingga dapat meningkatkan kualitas kemampuannya. Pencapaian prestasi dalam olahraga sangat didukung oleh beberapa faktor, diantaranya adalah pembinaan prestasi. Menurut Irmansyah (2017), tujuan utama dari program pembinaan prestasi adalah pembinaan atlet dari usia dini, pencarian bakat-bakat atlet dalam setiap cabang olahraga dan mampu mencapai prestasi maksimal. Ekstrakurikuler adalah jembatan untuk meraih hal tersebut.

Menurut Winata, Rahayu & Pramono (2015), proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan kesinambungan perlu dilakukan sebuah evaluasi karena suatu bidang pekerjaan dapat dilakukan baik atau buruk jika telah dilakukan sebuah evaluasi. Secara khusus Sari, Handayani & Hidayah (2017), evaluasi program adalah suatu rangkaian kegiatan yang dilakukan dengan sengaja untuk melihat tingkat keberhasilan suatu program. Evaluasi program adalah merupakan suatu proses yang dilakukan dalam rangka

menentukan kebijakan dengan terlebih dahulu mempertimbangkan nilai-nilai positif dan keuntungan suatu program, serta mempertimbangkan proses serta tehnik yang telah digunakan untuk melakukan penilaian, hal terpenting dan perlu ditekankan dalam menentukan program. Menurut Sulistiyo, Rahayu & Sugiharto (2017), Evaluasi berguna untuk mengetahui seberapa jauh dan bagian mana dari tujuan yang sudah tercapai, dan bagian mana yang belum tercapai serta apa penyebabnya, apa yang telah dikerjakan, apa yang belum dikerjakan.

Nugraheni, Rahayu & Handayani (2017), pencapaian prestasi olahraga yang lebih baik perlu didukung oleh adanya prasarana dan sarana yang menunjang. Untuk itu perlu adanya persiapan dana yang cukup besar guna mencapai prestasi yang maksimal. Prestasi maksimal dapat dicapai jika dilakukan pembinaan sejak usia dini dan diiringi dengan pemanduan bakat. Menurut Pratama, Rahayu & Kusuma (2017), pemanduan bakat adalah usaha yang dilakukan untuk memperkirakan (prediksi) peluang seorang atlet berbakat, agar dapat berhasil dalam menjalankan program latihan, sehingga mampu mencapai prestasi puncak.

Sejalan dengan hal diatas menurut Candra dan Rumini (2016), pembinaan olahraga, selain akan sangat ditentukan oleh profesionalitas SDM, dukungan fasilitas dan peralatan, kebijakan juga ditentukan oleh dukungan dana dan operasional manajemen pembinaan dalam organisasi olahraga secara profesional. Secara khusus Irmansyah (2017) menyatakan, pembinaan olahraga prestasi ditujukan untuk kemajuan semua cabang olahraga yang ada di Indonesia, setiap cabang olahraga memiliki program pembinaan prestasi masing- masing baik dari tingkat daerah dan nasional. Tujuan utama dari program pembinaan prestasi adalah pembinaan atlet dari usia dini, pencarian

bakat-bakat atlet dalam setiap cabang olahraga dan mampu mencapai prestasi maksimal. Menurut Santoso, Rahayu dan Rahayu (2017), pencapaian prestasi puncak dalam olahraga dapat dicapai melalui proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan berkesinambungan. Oleh karena itu, pencapaian prestasi puncak perlu dijabarkan dalam suatu konsep yang menyeluruh dalam suatu pola pembinaan yang berjenjang.

Muara dari sistem pembinaan adalah prestasi menurut Fatahilah, Rahayu dan Soekardi (2017), pembinaan atlet yang harmonis antara fisik dan mental sangat perlu untuk mencapai prestasi yang maksimal. Peningkatan kemampuan fisik, teknik, dan taktik tanpa disertai pembinaan mental akan mengakibatkan hasil negatif karena mental merupakan daya penggerak dan pendorong untuk menguatkan kemampuan fisik, teknik, dan taktik dalam penampilan olahraga. Karena pada saat dilapangan menurut Dianawati, Pramono & Handayani (2017), perbedaan pengamatan sering terjadi antara wasit, atlet, dan pelatih. Maka dari itu dewasa ini menurut Candra, Setyawati & Wahyu (2017), produk pengembangan yang dihasilkan diharapkan dapat dipatenkan sebagai bentuk kemajuan teknologi dalam bidang olahraga khususnya olahraga prestasi untuk mengikuti perkembangan zaman. Dapat disimpulkan pembinaan olahraga prestasi ditujukan untuk kemajuan semua cabang olahraga yang ada di Indonesia, setiap cabang olahraga memiliki program pembinaan prestasi masing-masing baik dari tingkat daerah dan nasional. Mencapai prestasi dalam olahraga seorang atlet atau perenang harus memiliki empat aspek pokok yang meliputi fisik, teknik, taktik dan mental yang harus dikembangkan melalui latihan yang teratur dengan berdasarkan prinsip latihan yang benar.

vi. Piramida Pembinaan Olahraga

Dalam pembinaan prestasi, upaya untuk meraih prestasi perlu perencanaan yang sistematis, dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan, menggunakan sistem piramida yang komponen-komponennya mulai dari pemassalan, pembibitan, dan pembinaan hingga mencapai puncak prestasi (Djoko Pekik Irianto, 2002: 27).

Pembinaan didalam pelaksanaannya adalah tanggung jawab langsung pembina. Oleh karena itu pembina melalui koordinasi dengan pengurus harus merancang jadwal kegiatan. Didalamnya diharapkan terdapat uraian bentuk kegiatan dan pelaksanaan, dukungan sarana dan prasarana, serta pihak-pihak yang terkait.

Meningkatkan usaha pembibitan dan pembinaan olahraga prestasi harus dilakukan secara komprehensif melalui lembaga pendidikan sebagai pusat pembinaan di bawah koordinasi masing-masing organisasi olahraga bersama - sama dengan masyarakat demi tercapainya sasaran prestasi yang membanggakan ditingkat internasional. Menurut Isfiani, Soetardji & Dwikusworo (2013), pembinaan adalah usaha tindakan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil untuk meningkatkan atau memperoleh hasil yang lebih baik. Diperkuat dengan pernyataan Triyasari, Soegiyanto & Soekardi (2016) berkaitan dengan pembinaan prestasi olahraga terdapat banyak faktor yang harus dipertimbangkan antara lain meliputi tujuan pembinaan yang jelas, program latihan yang sistematis, materi dan metode latihan yang tepat, serta evaluasi yang bisa mengukur keberhasilan proses pembinaan itu sendiri. Disamping itu perlu dipertimbangkan pada karakteristik atlet yang dibina baik

secara fisik dan psikologis, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, serta kondisi lingkungan pembinaan. Salah satu strategi pembinaan olahraga adalah tidak boleh melupakan peran klub olahraga sebagai wadah pembinaan olahraga. Klub inilah yang diharapkan mampu menghasilkan bibit-bibit olahragawan yang berbakat. Muryadi (2015) menyatakan bahwa keberadaan klub sangat penting karena klub merupakan pusat pembinaan dan pusat pembangkitan kemajuan prestasi dalam proses pembinaan sepakbola. Munculnya atlet - atlet berbakat tidak akan lepas dari proses pembinaan yang dilakukan di dalam klub olahraga. Florence, dkk (2008), untuk sepenuhnya memahami kinerja tim olahraga, keterampilan yang digunakan harus dicatat, dinilai dan dianalisis secara kuantitatif serta kualitatif.

Untuk mencapai prestasi maksimal, olahraga harus dikembangkan melalui kegiatan pembinaan yang terprogram, terarah, terencana, melalui kegiatan berjenjang dalam waktu yang relatif lama. Karena, pada saat itulah yang paling tepat untuk memberikan dasar keterampilan dan membentuk karakter permainan, menumbuhkan sportifitas dan semangat pantang menyerah. Sehingga prestasi yang dihasilkan dapat benar-benar dicapai secara maksimal. Hampir di semua negara di dunia juga mempunyai sistem pembinaan olahraga berdasarkan piramida. Adapun tahapan-tahapan pembinaan yang berdasarkan piramida adalah: tahap pemassalan, tahap pembibitan, dan tahap peningkatan prestasi. Jika digambarkan pola pembinaan berdasarkan piramida adalah sebagai berikut:



Gambar 2.6 Piramida Tahap-Tahap Pembinaan
(Sumber : Djoko Pekik Irianto, Dasar Kepeleatihan 2002:27)

Ketiga unsur di atas saling terkait dan tidak dapat dipisahkan. Pola pembinaan berdasarkan piramida berlaku untuk semua cabang olahraga dan pelaksanaannya tergantung dengan kondisi masing-masing cabang olahraga yang bersangkutan. Bahwa dalam pencapaian prestasi olahraga yang berkelanjutan terdapat beberapa kegiatan dasar yang dilaksanakan dalam proses pembinaan atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Langkah langkah dalam mewujudkan tujuan dalam pembinaan prestasi olahraga dalam Ditjen Olahraga 2003 yaitu dengan cara pemasalan, pembibitan dan pembinaan olahraga, melalui beberapa tahap yaitu :

2.1.6.1. Prestasi

Proses pembinaan prestasi olahraga dalam Ditjen Olahraga (2003) yaitu dengan cara pemasalan, pembibitan dan pembinaan olahraga. yang dimulai anak usia dini atau usia sekolah merupakan awal pemassalan yang akan berkelanjutan dalam pembibitan hingga pembinaan olahraga prestasi. Hal ini tidak terlepas dari pihak guru, dosen, pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat untuk menggali, mengembangkan, dan meningkatkan prestasi

olahraga di tingkat daerah khususnya cabang olahraga senam ritmik se karesidenan Semarang. Hal ini juga tidak terlepas dari sistem pembinaan prestasi olahraga yang terstruktur dan berkompeten yaitu dalam sistem pembinaan, sarana dan prasarana, pemanduaan bakat serta tim khusus analisis kemajuan olahraga serta pendanaan.

Sistem pembinaan keolahragaan pada umumnya menganut dua hal yakni sistem pembinaan olahraga yang menonjolkan pada olahraga elit (*Elit Sport*) dan pembinaan olahraga yang memfokuskan pada budaya gerak (*sport and movement culture*). Olahraga elit dicirikan adanya kompetisi dan maksimalisasi prestasi. Kemenangan secara faktual memang merupakan ukuran keberhasilan, namun hanyalah sebagian, dan bukan segala-galanya. Selain itu, bangunan olahraga sebagai sebuah sistem bukan hanya menyangkut olahraga prestasi saja, tetapi juga olahraga rekreasi dan olahraga pendidikan. Sementara dua bangunan olahraga tersebut tidak harus berujung pada prestasi olahraga Keterkaitan empat dimensi dasar pembangunan olahraga, seperti partisipasi, ruang terbuka, kebugaran, dan sumber daya manusia tersebut sangat erat sekali. Satu dengan yang lainnya saling mempengaruhi dan akan bermuara kepada peningkatan atlit berprestasi di bidang olahraga.

Pembinaan adalah usaha kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil yang baik (KBBI, 2008 :193). Pembinaan prestasi adalah mengorganisasi atau cara mencapai tujuan, teori atau spekulasi terhadap suatu prestasi. Prestasi terbaik hanya akan dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek melatih seutuhnya mencakup kepribadian atlet, kondisi fisik, keterampilan taktik, ketrampilan teknik, dan kemampuan mental (Lutan & Suherman, 2000:32). Upaya untuk meraih prestasi

perlu perencanaan yang sistematis dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan, mulai dari pemasalan, pembibitan dan pembinaan hingga mencapai puncak prestasi (Djoko Pekik Irianto, 2002:27).

Untuk mencapai prestasi yang setinggi - tingginya, maka usaha pembinaan harus dilakukan dengan cara menyusun strategi yang benar dan perencanaan sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas serta mempunyai program yang jelas. Dalam rangka pembinaan dan pengembangan suatu prestasi olahraga, maka perlu dilakukan pembinaan sejak usia dini.

Jadi, pengertian pembinaan prestasi adalah proses pengembangan bakat dan potensi atlet agar atlet dengan cara mengikuti seleksi, kejuraan, mengikuti kompetisi pada jenjang yang lebih tinggi secara terarah, maka akan dihasilkan atlet yang berprestasi tinggi hinggal menjadi professional.

2.1.6.2. Pembibitan atau Pemanduan Bakat

Pemanduan bakat bertujuan untuk memprediksi dengan tingkat peluang sukses yang optimal dalam rangka mengikuti dan menyelesaikan program latihan (proses) dan mencapai prestasi puncak yang ditargetkan (produk). Bakat selain berkaitan dengan manusia sebagai suatu keutuhan. Kriteria bakat dapat merinci seseorang dan melepaskan bagian-bagian penting dari kepribadiannya.

Pemanduan bakat sendiri didefinisikan sebagai usaha yang dilakukan oleh seorang pelatih dalam melihat kemampuan seorang atlet dari latihannya maupun seleksi yang dilakukannya, sesuai dengan kemampuan dan SDM (Sumber Daya Manusia) yang diperlukan sesuai Kebutuhan guna mencapai prestasi yang setinggi – tingginya. Tujuan dilakukannya pemanduan bakat adalah memperkira- kan peluang seorang atlet berpeluang menyerap program

latihan yang diberikan peatih untuk memperoleh prestasi yang telah dicanangkan.

Pada umumnya bakat adalah potensi atau kemampuan seseorang yang sifatnya bawaan yang bersemayam dalam diri seseorang yang dibawa sejak lahir. Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifudin (1996:53) bahwa "Bakat diartikan sebagai suatu kemampuan bawaan yang merupakan potensi yang masih perlu untuk dikembangkan lebih lanjut dan dilatih agar bakat itu dapat terwujud".

Pembibitan menurut KONI (1997 : 8) adalah upaya yang akan diterapkan untuk menjaring atlet berbakat dalam olahraga prestasi, yang diteliti secara terarah dan intensif melalui orang tua, guru, dan pelatih pada suatu cabang olahraga. Tujuan Pembibitan adalah untuk menyediakan calon atlet berbakat dalam berbagai cabang olahraga prestasi, sehingga dapat dilanjutkan dengan pembinaan yang lebih intensif, dengan sistem yang lebih inovatif dan mampu memanfaatkan hasil alamiah serta perangkat teknologi modem.

Pembibitan adalah proses kelanjutan dari proses pemassalan. Semakin banyak atau semakin luas orang yang terlibat dalam gerakan pemassalan, diharapkan makin banyak bibit- bibit unggul yang ditemukan. Pembibitan ini dilakukan dengan diteliti secara intensif melalui antara lain : Orang tua, guru, pelatih melalauai suatu cabang olahraga.

Beberapa pertimbangan penting untuk memperoleh bibit atlet unggul adalah sebagaiberikut: 1) Bakat dan potensi yang di bawa sejak lahir mempunyai andil yang lebih dominan dibandingkan dengan proses pembinaan dan penunjang lainnya, 2) menghindari pemborosan dalam proses pembinaan apabila atlet yang dibina memiliki potensi tinggi yang dibawa sejak lahir, dan 3)

Perlunya di Indonesia digalakkan pencarian bibit atlet unggul pada usia dini (Kantor Menpora, 1995 : 18).

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam proses pembibitan menurut Soegijono (1984) antara lain adalah sebagai berikut: 1) Bagaimana cara menemukan, mengetahui, atau memilih bahwa seseorang mempunyai potensi, kemampuan atau bakat yang belum tergalikan dalam dirinya sesuai dengan cabang olahraga yang paling cocok baginya. Salah satu cara untuk mengetahuinya adalah dengan cara yang terkanal dengan nama pemanduan bakat atau *talent scouting*, 2) Bagaimana cara memelihara, memupuk, mengembangkan dan meningkatkan prestasi yang terpendam dari seorang atlet tersebut, tugas ini sudah masuk dalam bidang *coaching*, dan 3) Berapa usia yang paling cocok, yang masih mungkin dikembangkan dan ditingkatkan prestasinya menurut cabang olahraga tertentu. Untuk ini perlu mengetahui usia emas atau *the golden age* dari masing-masing cabang olahraga (Soegijono, 1984 : 5).

Kalau pada proses pemassalan masih mungkin diajarkan, dididik, dilatih oleh guru-guru olahraga atau pelatih tingkat pemula, pada proses pembibitan sudah merupakan pekerjaan yang kompleks dan diperlukan koordinasi para ahli lainnya, sehingga tidak mungkin hanya dilatih oleh seorang guru atau pelatih pemula saja (Soegijono, 1984 : 3).

Pendapat lain tentang bakat, Saporinah S. yang dikutip oleh Heru Suranto (2005: 28) menyatakan bahwa “bakat adalah kemampuan untuk terbentuknya keahlian atau keberhasilan seseorang dalam mengerjakan sesuatu”. Bakat adalah potensi atau kemampuan seseorang yang lebih khusus. Orang dikatakan berbakat artinya dalam dirinya terdapat ciri-ciri yang dapat

dikembangkan menuju keberhasilan yaitu prestasi yang lebih tinggi, untuk itu ciri - ciri yang terdapat dalam diri seseorang atau individu perlu dikenal agar diperoleh bahan baku atau bahan mentah yang dapat diolah menjadi barang jadi yang dapat dikembangkan secara maksimal. Dengan demikian bakat dalam kaitannya dalam olahraga dapat disebut sebagai bakat olahraga, yang artinya adalah kemampuan atau potensi untuk berprestasi lagi dalam kegiatan olahraga. Berdasarkan uraian di atas, maka dalam pembinaan olahraga hendaknya diberikan peluang kepada anak untuk mengembangkan kemampuannya dalam ketrampilan gerak. Karena perkembangan pikiran anak sesungguhnya dilandasi gerakan dan perbuatan, oleh karena itu berikanlah peluang kepada anak untuk bergerak dan berbuat pada objek yang nyata, karena pada dasarnya setiap anak mempunyai motivasi untuk berprestasi.

Pemanduan bakat olahraga merupakan usaha yang dilakukan untuk memperkirakan peluang olahragawan yang berbakat dalam olahraga prestasi, untuk dapat berhasil dalam menjalani program latihan sehingga mampu mencapai prestasi puncak. Gunarsa (1992) memandang bakat olahraga sebagai suatu potensi yang dimiliki oleh seseorang, untuk berprestasi dalam kegiatan atau cabang olahraga tertentu. Oleh karena itu, pemanduan bakat olahraga bertujuan untuk mengidentifikasi calon olahragawan yang berpotensi keserasian terhadap (1) faktor-faktor internal olahragawan, dan (2) tuntutan cabang olahraga yang menjadi pilihan olahragawan. Tujuan pemanduan bakat olahraga menurutnya menekankan pada identifikasi keberbakatan olahraga, dengan mengacu pada kesesuaian potensi dan minat olahragawan.

2.1.6.3.Pemasalan Olahraga

Pemasalan olahraga yang ditujukan kepada masyarakat luas, merupakan langkah awal dalam usaha untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat untuk menemukan bibit-bibit atlet atau olahragawan yang berbakat sehat fisik dan mental. Hal ini karena dalam pembinaan olahraga, mengenai pemasalan, pembibitan, dan pembinaan itu sendiri merupakan proses yang berkelanjutan yang harus dilakukan untuk mencapai suatu prestasi yang diharapkan. Dengan demikian dapatlah dikemukakan, bahwa pemasalan, pembibitan dan pembinaan dalam olahraga merupakan suatu kesatuan yang harus dilakukan secara terpadu dengan sistem perencanaan yang secara bertahap dan berkelanjutan. Hal ini bertujuan agar nantinya didapatkan bibit-bibit atlet yang berbakat dengan kondisi fisik dan mental yang kuat.

Adapun tujuan pemasalan dalam olahraga secara umum antara lain untuk: 1) Membina dan meningkatkan kesegaran jasmani, 2) Meningkatkan kesegaran rohani atau untuk kegembiraan,3) Pembentukan watak atau kepribadian, dan 4) Menanamkan dasar-dasar ketrampilan gerak dalam usaha pencapaian prestasi yang tinggi.

Pemasalan olahraga untuk tujuan membina dan meningkatkan kesegaran jasmani serta meningkatkan kesegaran rohani atau untuk mendapatkan kegembiraan, maka dalam pemasalan olahraga ini perlu melibatkan seluruh kelompok umur sebagai sasarannya. Dimana kegiatan olahraganya harus bersifat mudah untuk dilakukan, murah, meriah, dan dapat dilakukan oleh semua orang secara bersama-sama. Kemudian pemasalan olahraga untuk tujuan pembentukan watak, adalah pemasalan olahraga

terhadap suatu cabang olahraga tertentu yang mempunyai karakteristik yang dapat memberikan kemungkinan mampu untuk membentuk watak atau kepribadian tertentu yang diinginkan.

Sedangkan pemasalan untuk tujuan menanamkan keterampilan gerak dalam usaha pencapaian prestasi yang tinggi, dilakukan dengan sasaran kelompok anak yang masih dalam taraf perkembangan atau masih dalam usia dini, sehingga diharapkan kelak dikemudian hari dapat berprestasi tinggi.

Pembinaan dan pengembangan olahraga mengacu pada 3 jalur yaitu Olahraga Pendidikan, Olahraga Rekreasi dan Olahraga Prestasi. Olahraga Pendidikan merupakan jalur utama sebagai dasar dan proses awal dari sebuah pembinaan sangat berkaitan erat dengan upaya-upaya pengembangan olahraga yang lebih diarahkan pada pencapaian tujuan tujuan pendidikan melalui kegiatan olahraga, sehingga dapat berdampak secara langsung pada pengembangan kualitas sumber daya manusia di lingkungan persekolahan.

Pembinaan Atlet

Seorang atlit menjadi juara disebabkan karena adanya konvergensi antara atlit yang berbakat dan proses pembinaan yang benar, dengan perbandingan sumbangan atlet 60% dan porsi pembinaan 40%. Atlit menjadi juara karena dibuat, bukan terlahir sebagai juara. Atlit yang dapat mencapai prestasi tinggi karena memiliki kemampuan memaksimalkan efisiensi fisik dan mentalnya serta kemampuan teknik dan taktiknya, beradaptasi dengan sistem, metode, dan bentuk latihan yang terorganisasi, direncanakan secara bertahap, objektif, dan berkesinambungan.

Model pembinaan bentuk segi tiga atau sering disebut pola piramid seharusnya berporos pada proses pembinaan yang bersinambung. Dikatakan

bersinambung (kontinum) karena pola itu harus didasari cara pandang (paradigma) yang utuh dalam memaknai program pemassalan dan pembibitan dengan program pembinaan prestasinya. Artinya, program tersebut memandang penting arti pemassalan dan pembibitan yang bisa jadi berlangsung dalam program pendidikan jasmani yang baik, diperkuat dengan program pengembangannya dalam kegiatan klub olahraga sekolah, dimatangkan dalam berbagai aktivitas kompetisi intramural dan idealnya tergodok dalam program kompetisi interskolastik, serta dimantapkan melalui pemuncakan prestasi dalam bentuk training camp bagi para bibit atlet yang sudah terbukti berbakat.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1990:149) pembinaan adalah upaya yang dilakukan agar sedikit lebih maju atau sempurna. Sedangkan pengertian dari pembinaan olahraga adalah upaya yang dilakukan untuk memajukan atau menyempurnakan atlet agar dapat berprestasi dengan baik. Karakteristik utama dari pembinaan olahraga prestasi selalu berorientasi jauh ke depan untuk mencapai prestasi tinggi menuju ke taraf internasional. Perencanaan tersebut dapat dikembangkan dengan baik, apabila ditunjang dan ditumbuhkan dalam suatu sistem pembinaan yang mantap, yang diorganisasikan untuk pembinaan olahraga secara terpadu dan berkesinambungan (Yusuf Hadismita dan Aip Syarifudin: 1996 : 88). Dalam pembinaan harus menempuh pola yang tepat dan dilakukan dengan tahap-tahap tertentu, sehingga potensi yang dimiliki atlet dapat berkembang secara maksimal. Untuk mencapai prestasi yang maksimal bukan kegiatan yang mudah, karena dipengaruhi oleh banyak faktor, memerlukan proses dan waktu yang cukup lama, sumber dana atau biaya yang cukup, prasarana dan sarana yang memadai, dukungan masyarakat

maupun pemerintah dan masih banyak lagi. Soeharsono, yang dikutip Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifudin (1996:88) aspek-aspek yang terkait dalam pembinaan olahraga diantaranya:

a. Aspek Olahraga

- 1) Pembinaan Fisik.
- 2) 2) Pembinaan Teknik.
- 3) Pembinaan Taktik.
- 4) Kematangan Bertanding.
- 5) Pelatih.
- 6) Program Latihan dan Evaluasi.

b. Aspek Medis

- 1) Fungsi organ tubuh meliputi: jantung, paru-paru, syaraf, otot indera dan lainnya.
- 2) Gizi.
- 3) Cidera.
- 4) Pemeriksaan Medis.

c. Aspek Psikologi

- 1) Ketahanan Mental.
- 2) Kepercayaan Diri.
- 3) Disiplin dan Semangat juang.
- 4) Ketenangan, ketekunan, dan kecermatan.
- 5) Motivasi.

Berdasarkan aspek-aspek tersebut diatas, maka untuk penanganan pembinaan olahraga diperlukan pakar - pakar yang berkualitas sesuai dengan bidangnya, yaitu : pakar dibidang keolahragaan, pakar dibidang kesehatan

olahraga medis di bidang keolahragaan, pakar dibidang psikologi keolahragaan dan pakar-pakar dibidang ilmu lainnya yang sesuai untuk pembinaan keolahragaan. Menurut Lutan (1997 : 125) sistem pembinaan olahraga prestasi tidak bisa diabaikan bahwa untuk mencapai hasil yang maksimal dari suatu performa diperlukan adanya Sistem Pembinaan Olahraga Nasional yang meliputi: sepuluh pilar kebijakan, antara lain: 1) dukungan dana (finansial), 2) lembaga olahraga terdiri dari struktur dan isi kebijakan olahraga terpadu, 3) pemasalan (partisipasi), 4) pembinaan prestasi, (promosi dan identifikasi bakat), 5) elit atau prestasi top (sistem penghargaan dan rasa aman), 6) fasilitas latihan, 7) pengadaan dan pengembangan pelatih, 8) kompetisi nasional, 9) riset, dan 10) lingkungan, media dan sponsor.

Untuk membina seorang dan melahirkan seorang atlet yang berprestasi, diperlukan suatu pembinaan jangka panjang yang memerlukan penanganan secara sistematis, terarah, berencana dan konsisten serta dilakukan sejak usia anak sekolah. Menurut Jamalong (2014), kalau kita ingin mencapai prestasi tinggi, maka perlu diterapkan konsep pembinaan olahraga sedini mungkin. Memperhatikan sistem dan jalur pembinaan olahraga yang ada saat ini, maka orientasi pembinaan olahraga harus dilakukan secara mendasar, sistematis, efisien dan terpadu sejak dini,serta mengarah kepada satu tujuan yang sama. Sehubungan dengan uraian di atas, maka satu upaya pembinaan dan pengembangan olahraga bagi anak - anak usia dini dengan mempersiapkan konsep dan strategi yang tepat, mendasar, terpadu dan berkesinambungan. Menurut Khodari (2016), pembinaan olahraga prestasi tidak terlepas dari bagaimana pembinaan yang dilakukan, sehingga prestasi yang dicapai optimal. Sedangkan Arsani, Agustini & Sudarmada (2014), pembinaan prestasi olahraga

merupakan salah satu agenda tahunan yang menggunakan dana pemerintah cukup besar baik di tingkat nasional maupun di daerah. Keberanian pemerintah mengeluarkan dana besar untuk olahraga prestasi tidak terlepas dari kebanggaan dan prestise yang bisa diperoleh dari prestasi olahraga tersebut. Hal ini diperkuat dengan pernyataan Subekti (2014), program pembinaan olahraga prestasi tidak hanya menjadi tanggung jawab lembaga-lembaga melainkan tanggung jawab bersama.

Sasaran tahapan - tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak, yang pada umumnya disebut Golden Age (usia emas). Tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik, terus menerus, dan berkesinambungan. Menurut Solissa (2014), pembinaan kondisi fisik tidak terlepas dari suatu analisa struktural prestasi cabang olahrag. Sedangkan Menurut Muryadi (2015), pembinaan dan pengembangan olahraga melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, pengembangan bakat dan peningkatan prestasi dalam jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat. Pembinaan dan pengembangan sebagaimana dimaksud harus dilakukan sebagai proses yang terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan.

Dengan puncak prestasi atlet, dimana pada umumnya berkisar sekitar umur 20 tahun, dengan lama tahap pembinaan 8 sampai dengan 10 tahun, maka seseorang harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 3 sampai dengan 5 tahun KONI (1997 : 12). Perpaduan antara bakat atlet dengan proses pembinaan yang benar akan menghasilkan prestasi puncak atlet. Adapun sumbangan dari proses pembinaan yang benar untuk mencapai prestasi

puncak adalah 40%. Yang 60% dihasilkan dari diri atlet sendiri. (Sumber : Pembibitan dan Prestasi Olahraga Kantor Menpora, 1999 : 21).

Gerakan pembinaan dalam olahraga harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Pembinaan olahraga pelaksanaannya dapat dilakukan melalui : 1) Jalur pendidikan (SD, SLTP, SLTA dan Perguruan Tinggi), 2) Jalur pemerintah (pemerintah kelurahan, kecamatan, kabupaten dan propinsi), dan 3) Jalur swasta (klub-klub olahraga, perusahaan dan sebagainya).



Gambar 2.7 Latihan sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak (Sumber : Bompa 1990 & Kantor Menpora 1995)

Untuk memberikan rangsangan dan motivasi perlu diselenggarakan pertandingan dan kejuaraan. Melalui kejuaraan yang teratur dan berkesinambungan akan membawa atlet untuk berprestasi lebih tinggi (Sistem Pembinaan Atlet Berprestasi KONI (1997 : 7).

2.1.7 Kebijakan Manajemen Olahraga

Membuat Kebijakan yang baik, dapat dilakukan melalui training, diimplementasikan dalam kegiatan yang tersusun dengan baik. Kemudian bagaimana mengembangkan kebijakan, kebijakan disesuaikan dengan kebutuhan di setiap sektor atau negara berbeda sesuai dengan karakteristik bidang dan negara masing-masing. Membuat Kebijakan, dilakukan penelitian awal untuk menemukan dan menentukan kebijakan yang tepat, terutama dalam pengambilan sebuah keputusan. Kapan kebijakan diperlukan, bila masalah yang dihadapi organisasi memerlukan pengambilan keputusan, sehingga kebijakan perlu diambil sebagai langkah yang tepat. Langkah yang tepat dalam membina klub olahraga adalah melakukan *Total Quality Management (TQM)*. Artinya adalah bahwa sebuah pendekatan proses manajemen secara total, yang mampu mengatasi dan melaksanakan kegiatan organisasi dengan baik. Keterlibatan orang-orang yang profesional dan tepat akan membantu menyelesaikan masalah yang terjadi dan mengurangi konflik yang terjadi. TQM melibatkan kerjasama, komunikasi yang baik antara manajemen dan bawahan, memberikan perhatian pada konsumen, menganalisis produk dan hasil penjualan/pendapatan, serta kontinuitas dari klub olahraga merupakan bagian kecil dari sebuah sistem pembinaan olahraga nasional, oleh karenanya sebagai dasar dalam menuju olahraga prestasi harus dibina secara optimal.

2.1.8 Organisasi Olahraga

Dalam kegiatan olahraga dibutuhkan organisasi yang solid, karena organisasi merupakan usaha dari sekelompok orang yang bergerak dalam

bidang olahraga tertentu dan saling bekerjasama untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan untuk mencapai keberhasilan maksimal. Organisasi mempunyai peranan penting dalam kegiatan olahraga karena merupakan wadah yang digunakan untuk memecahkan persoalan dalam kegiatan. Organisasi olahraga yang baik harus memenuhi syarat -syarat khusus sebagai organisasi olahraga yang sehat, baik dan berjalan dengan lancar. Organisasi olahraga tidaklah berbeda dengan organisasi pada umumnya. Perbedaannya hanya terletak pada kegiatan atau aktivitas yang dijalankan dalam suatu organisasi dan tujuan dari organisasi olahraga tersebut. Organisasi olahraga merupakan usaha dari sekelompok orang yang bergerak dalam bidang olahraga tertentu dan saling kerjasama untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan yaitu prestasi maksimal.

Sebagai induk organisasi olahraga di Indonesia adalah Komite Olahraga Nasional Indonesia atau disingkat KONI ini membawahi dan mengkoordinir semua organisasi - organisasi olahraga di Indonesia. Kalau sudah ada induk organisasi maka akan terjalin kerjasama yang baik antar organisasi olahraga baik di tingkat daerah maupun pusat. sehingga tujuan organisasi olahraga yaitu prestasi maksimal dapat tercapai dengan baik.

Organisasi olahraga senam yang menjadi induk organisasi yang berada di daerah adalah Persatuan Senam Indonesia (PERSANI). Di dalam struktur kepengurusan PERSANI membawahi dan mengawasi PERSANI di tingkat propinsi dan daerah, selanjutnya PERSANI cabang kota membawahi mengelola klub - klub atau perkumpulan Senam yang ada di wilayahnya.

2.1.9 Struktur dan Bagan Organisasi

Struktur organisasi merupakan gambaran kedudukan seseorang dalam sebuah organisasi. Hakekatnya suatu organisasi itu tidak terwujud, atas dasar itu disamping memiliki nama tertentu, maka organisasi harus membentuk struktur organisasi serta menuangkan struktur tersebut kedalam bagan organisasi. Untuk dapat menyusun struktur organisasi yang baik dimungkinkan apabila senantiasa berpegang teguh dan menerapkan organisasi secara baik dan benar. Bagan organisasi merupakan gambar dari struktur organisasi yang berupa kotak - kotak yang disalurkan dengan garis wewenang antara yang satu dengan yang lainnya. Dengan melihat bagan organisasi, maka juga dapat dilihat bagaimana kedudukan seseorang dalam sebuah organisasi. Kedudukan yang ditempati seseorang dalam sebuah organisasi harus mampu melaksanakan tugas - tugasnya dan hubungan kerjasama yang baik dengan yang lainnya, sebab apabila tidak mampu melaksanakan tugasnya dan tidak ada kerjasama yang baik maka organisasi tersebut tidak sehat dan lancar. Menurut Soebagio Hartoko (1996: 6), "Bagan organisasi adalah gambar struktur organisasi yang ditunjukkan dengan kotak-kotak atau garis-garis yang disusun menurut kedudukannya yang masing-masing memuat fungsi tertentu, yang satu sama lainnya dihubungkan dengan garis-garis saluran wewenang dan tanggung jawab". Berdasarkan bentuk dan isi bagan organisasi maka akan memudahkan dalam menentukan bentuk badan organisasi yang sesuai dengan organisasi yang dijalankan. Organisasi yang sehat dan baik adalah organisasi yang setiap satuan tertentu mampu melaksanakan tugasnya dengan baik dan menghasilkan kualitas yang baik pula, sehingga membawa kemajuan organisasi. Setiap bagian tertentu harus mampu menjalankan tugasnya dengan baik dan

menghasilkan kerja yang efektif dan efisien. Soebagio Hartoko (1996: 2) mengemukakan bahwa rangkaian aktivitas dalam olahraga meliputi; 1) Menyusun bentuk dan pola usaha kerjasama, 2) Menggolongkan tindakan yang harus dijalankan dalam kesatuan-kesatuan tertentu, 3) Menentukan tugas pekerjaan bagi orang-orang yang tergabung dalam usaha kerjasama itu, 4) Membagi wewenang masing-masing, dan 5) Menetapkan jalinan hubungan kerja diantara mereka serta saluran pemerintah dan tanggung jawab.

Kemampuan untuk melaksanakan tugas-tugas sesuai dengan kedudukannya merupakan cermin kerja yang baik. Rangkaian yang harus dilaksanakan, proses kerjasama yang baik, serta pembagian tugas yang tepat, sehingga akan meningkatkan kualitas organisasi.

2.1.10 Peranan Klub dalam Pembinaan Olahraga

Klub merupakan salah satu tempat berkumpulnya atlet yang mempunyai kelebihan-kelebihan. Klub olahraga merupakan ujung tombak yang berada pada posisi paling depan dalam proses pembinaan atlet untuk menuju sasaran prestasi yang diinginkan. Kedudukan klub dalam piramida pembinaan olahraga adalah sangat penting, karena klub merupakan sumber atau gudang para atlet yang berbakat dan mempunyai potensi Siregar (1998 : 81). Pembinaan olahraga yang ada pada klub olahraga adalah: 1) Penerimaan anggota baru yang berupa atlet pemula yang berperan sebagai kader penerus kelangsungan prestasi olahraga, 2) Tempat pembinaan latihan mulai tingkat pengenalan teknik gerak dasar sampai dengan latihan olahraga untuk menuju prestasi, 3) Tempat penelitian dan pengembangan ilmu olahraga, 4) Wadah atau tempat para pelatih dan ilmuwan olahraga untuk mengaplikasikan ilmu yang dimiliki, dan 5) Unsur dan unit organisasi pembinaan olahraga yang terkecil untuk membina pembina

dan manajer olahraga yang pada akhirnya dikembangkan dan ditingkatkan pada strata pembina dan manajer yang bertaraf nasional ataupun internasional Siregar (1995 : 81).

Kedudukan klub sangatlah penting dalam hal pembinaan atlet yang ingin berprestasi secara maksimal. Demikian pentingnya klub olahraga berperan bagi pembinaan olahraga, sehingga memerlukan pengelolaan sebaik-baiknya agar sasaran prestasi dapat tercapai.

2.1.11 Klub Olahraga sebagai Organisasi

Pengertian perkumpulan atau klub olahraga adalah wadah organisasi suatu cabang olahraga dengan persyaratan tertentu yang harus dipunyai, seperti kepengurusan, perkantoran, tempat latihan, dan lain sebagainya. Hal ini diperkuat oleh pendapat dari KONI Pusat (1997: 4) yang menentukan perkumpulan atau klub olahraga harus: 1) Memiliki susunan pengurus yang resmi sesuai dengan AD/ART yang berlaku, 2) Memiliki tempat latihan tetap dan melaksanakan latihan secara teratur, 3) Memiliki pelatih tetap, 4) Terdaftar resmi sebagai anggota dari suatu induk organisasi cabang olahraga, dan 5) Memiliki program kerja dan melaksanakan kompetisi secara berjenjang.

Organisasi merupakan kumpulan orang yang bekerjasama untuk mengerjakan suatu kegiatan yang telah direncanakan untuk mencapai suatu tujuan bersama Sukanti (1989: 3). Dalam arti dinamis organisasi berarti segenap proses kegiatan dan pembagian pekerjaan dalam rangka mencapai tujuan tertentu. Secara statis organisasi adalah kerangka atau wadah segenap kegiatan kelompok orang untuk mencapai tujuan tertentu.

Klub olahraga merupakan sebuah organisasi, karena klub olahraga merupakan: 1) Sekumpulan orang, 2) Melakukan suatu bentuk kejasama, 3) Melakukan kegiatan tertentu, dan 4) Memiliki suatu tujuan.

Keempat hal tersebut telah sesuai dengan pengertian mengenai organisasi dalam arti dinamis maupun dalam arti statis.

Kemauan untuk bekerjasama diperlihatkan dengan adanya interaksi sosial antara anggota (atlet), pelatih, pengurus, dan karyawan yang ada di dalam klub. Kemauan untuk saling bekerjasama merupakan unsur pokok dalam suatu klub olahraga. Tanpa adanya kemauan untuk bekerjasama, maka kegiatan yang ada pada klub tersebut tidak akan berjalan dengan semestinya.

Komunikasi merupakan sesuatu yang sangat penting dalam sebuah klub olahraga, khususnya bagi klub olahraga yang berorientasi kepada pencapaian prestasi. Komunikasi akan terjalin dengan sendirinya jika masing-masing anggota ataupun pengurus menyadari tugas dan tanggung jawab yang diemban merupakan suatu yang saling berkaitan dengan lainnya. Dengan komunikasi akan diperoleh persamaan persepsi dalam mewujudkan visi ke depan dari klub olahraga tersebut.

Di dalam AD/ART suatu klub olahraga termuat berbagai hal yang menjadi pedoman utama pelaksanaan kegiatan misalnya program kerja. Didalam program kerja klub termuat adanya sasaran atau tujuan yang hendak dicapai. Pelaksanaan program kerja merupakan upaya bersama agar tujuan yang telah ditetapkan bersama dapat dapat dicapai dan dapat berhasil. Pelaksanaan program kerja yang telah disusun harus dilaksanakan bersama sesuai dengan bidang tugasnya masing-masing.

Sehingga suatu klub olahraga harus mempunyai wawasan dan memiliki kemampuan yang memadai serta sasaran yang akan dicapai meliputi memperluas pembentukan klub, memantapkan organisasi kepengurusan dan tata kerja klub olahraga tersebut.

2.1.12 Pentingnya Klub Olahraga

Pedoman Pembentukan dan Pembinaan Klub Olahraga yang dirumuskan oleh KONI (1997 : 1-2) mengatakan : “Dalam proses pembinaan olahraga menuju prestasi puncak menempatkan klub olahraga sebagai ujung tombak pembinaan prestasi”. Dengan demikian kedudukan klub olahraga berada pada posisi paling depan, merupakan organisasi yang secara langsung berhadapan dengan para atlet, tempat hidup sehari-hari untuk berinteraksi langsung antara atlet dengan atlet lainnya, antara atlet dengan pelatih dan pembina lainnya. Klub olahraga merupakan wadah organisasi yang paling utama dalam tugas pembinaan prestasi para atlet, sebagai wadah untuk menghimpun paraatlet serta sebagai sarana untuk menarik atlet khususnya atlet yang masih muda, di samping itu klub olahraga merupakan wadah yang tepat bagi para pelatih untuk mengembangkan dan mengimplementasikan ilmu kepelatihan yang dimiliki.

Dalam upaya melaksanakan pembinaan prestasi olahraga dengan menempatkan klub olahraga sebagai ujung tombak pembinaan prestasi, maka klub olahraga harus mampu menjaring sumber daya manusia khususnya sumber daya manusia pada usia produktif yang memiliki nilai strategis di bidang pembinaan olahraga prestasi.

Tujuan terwujudnya klub olahraga yang sehat serta berjalan dan berkembang dengan baik sehingga dari klub olahraga tersebut dapat

menghasilkan atlet yang handal, pelatih, pembina, dan wasit yang berpengalaman sehingga mampu mewujudkan pencapaian sasaran pembinaan prestasi yang mampu mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Agar klub olahraga merupakan suatu organisasi yang tertata, maka KONI (1997 :6) mengatur adanya persyaratan di dalam pembentukan klub olahraga, antara lain: 1) Memiliki susunan pengurus resmi yang sesuai dengan AD/ART, 2) Memiliki tempat latihan tetap dan melaksanakan latihan secara teratur, 3) Memiliki pelatih yang tetap, 4) Memiliki atlet untuk cabang perorangan minimal 10 orang dan olahraga beregu minimal 20 orang, kecuali cabang olahraga dirgantara, 5) Terdaftar resmi sebagai anggota dari suatu induk organisasi cabang olahraga, 6) Membayar uang pangkal dan uang iuran sesuai dengan ketentuan induk organisasi cabang olahraga, dan 7) Memiliki program kerja dan melaksanakan kompetisi secara berjenjang.

Dalam hal pembentukan klub olahraga perlu juga diupayakan hal yang berkaitan dengan sumberdaya yang meliputi tiga aspek yaitu: 1) sumber daya manusia, 2) sarana dan prasarana, dan 3) sumber dana.

Menurut KONI (1997 : 4) setelah klub olahraga terbentuk, maka perlu dilaksanakan pembinaan dengan berpedoman kepada AD/ART serta peraturan induk organisasi. Pembinaan dalam klub olahraga meliputi: 1) pembinaan pengurus, 2) pembinaan atlet, 3) pembinaan pelatih dan wasit, 4) pembinaan pelatihan, pertandingan dan kompetisi.

Pembinaan pengurus dilakukan dengan menempatkan orang yang memiliki kualitas sesuai dengan profesi dan keahliannya. Pengurus harus mampu melakukan tugas dan tanggung jawab organisasi dengan sebaik - baiknya.

Pembinaan atlet dimulai dari sejak penerimaan anggota sesuai dengan aturan klub maupun aturan dari organisasi induk olahraga. Atlet dikelompokkan sesuai dengan usia atau kelompok umur maupun kualitas prestasinya, serta harus diadakan evaluasi secara teratur dan berkesinambungan.

Pembinaan pelatih dan wasit bagi klub olahraga merupakan hal yang sangat penting bagi kelangsungan pembinaan dalam jangka waktu yang panjang. Klub harus mampu menyiapkan pelatih dan wasit yang baik dalam jumlah yang cukup memadai berdasarkan kebutuhan dan spesialisasi kepelatihan. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengirimkan pelatih dan wasit ke penataran-penataran yang diadakan oleh induk cabang olahraga masing-masing.

Pembinaan pelatihan dilaksanakan dengan metode kepelatihan yang telah disepakati bersama oleh tim pelatih, sehingga model pelatihan menjadi mempunyai tujuan yang sama dan searah tanpa mengabaikan kreatifitas masing-masing pelatih.

Mengadakan pertandingan dan kompetisi perlu mendapatkan perhatian bagi klub olahraga. Karena dengan melalui pertandingan dan kompetisi akan diketahui kualitas dan prestasi dalam suatu periode pembinaan. Sehingga hasil dari pertandingan dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi sekaligus perbandingan kualitas pembinaan latihan terhadap klub yang lain.

Di dalam klub olahraga, pemberian penghargaan dan sanksi adalah bagian dari pembinaan prestasi untuk atlet maupun pembinaan secara menyeluruh di dalam pengelolaan klub.

Hal tersebut bertujuan untuk memberikan rangsangan dan motivasi bagi seluruh anggota klub agar selalu berbuat yang terbaik untuk kebesaran

dan nama baik klub. Perhatian dan penghargaan bagi anggota klub lainnya seperti pelatih, wasit dan pengurus diperlukan pula agar dapat memberikan semangat dalam melakukan tugas dan tanggung jawabnya.

Secara intern, pengendalian dan hubungan kerja diatur dan dipegang oleh unsur pimpinan klub yang hak dan kewajibannya telah tercantum di dalam AD/ART klub olahraga tersebut sehingga dapat terjalin komunikasi dan kejasama kedalam maupun keluar agar kelangsungan hidup organisasi klub tetap terjaga dan semakin maju.

2.1.13 Jalur dan jenjang Olahraga

Pembentukan klub olahraga melalui dua jalur, yaitu: a) Pendidikan atau sekolah (Sekolah Dasar sampai dengan Perguruan Tinggi), dan b) Induk organisasi cabang olahraga yang sesuai dengan AD/ART KONI (1997 : 6). Pada jenjang sekolah dasar sampai dengan sekolah menengah atas, pembentukan klub olahraga atas nama sekolah dapat dibentuk dan dilakukan pembinaan melalui ekstra kurikuler, sedangkan jenjang pada Perguruan Tinggi para mahasiswa dapat mengikuti kegiatan olahraga melalui unit kegiatan mahasiswa (UKM) sesuai dengan cabang olahraga yang diselenggarakan oleh masing-masing lembaga. Sedangkan pembentukan klub olahraga melalui jalur induk organisasi cabang olahraga, harus menyesuaikan dengan aturan yang berlaku dari KONI.

Klub olahraga secara organisasi merupakan unit yang berada paling bawah dari induk organisasi cabang olahraga yang bersangkutan, meskipun memiliki otonomi dalam hal pengelolaan. Kedudukan klub olahraga dalam pengertian ini dapat dijelaskan sebagai berikut: 1) Pada skala nasional induk organisasi cabang olahraga dikendalikan oleh Pengurus Besar, 2) Lalu

Pengurus daerah, yang mengendalikan kegiatan organisasi pada skala daerah atau propinsi, 3) Lalu Pengurus Cabang, yang mengendalikan kegiatan organisasi pada skala kabupaten atau kota, dan 4) Klub olahraga merupakan anggota dari pengurus cabang olahraga yang bersangkutan.

Berkenaan dengan jenjang pembinaan olahraga prestasi yang menuju ke prestasi yang tinggi, setiap klub akan melakukan segala daya upaya sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

2.1.14 Sistem Pembinaan Atlet

Pembibitan adalah suatu pola yang diterapkan dalam upaya menjangking atlet berbakat yang diteliti secara ilmiah. Menurut Satria, Rahayu dan Soegiyanto (2012), pencapaian prestasi puncak dalam olahraga hanya dapat dicapai melalui proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan berkesinambungan. Oleh karena itu, pencapaian prestasi puncak perlu dijabarkan dalam suatu konsep yang menyeluruh dalam suatu pola pembinaan yang berjenjang agar memperoleh bibit unggul. Beberapa pertimbangan penting untuk memperoleh bibit unggul adalah sebagai berikut : 1) Bagaimana cara menemukan, mengetahui, atau memilih bahwa seseorang mempunyai potensi, kemampuan, atau bakat yang belum di gali dalam dirinya sesuai dengan cabang olahraga yang paling cocok dengan baginya, 2) Bagaimana cara memelihara, memupuk, mengembangkan, dan meningkatkan prestasi yang terpendam dalam diri atlet tersebut, dan 3) Berapa usia yang paling cocok yang masih mungkin dikembangkan dan ditingkatkan prestasinya, menurut cabang olahraga tertentu (Soegiyono,1995 : 4).

Ruang lingkup pembibitan olahraga pelajar adalah mengoptimalkan pelaksanaan ekstrakurikuler dan menjangking atlet pelajar berbakat melalui

pemanduan bakat (talent scouting), selanjutnya di bina dalam suatu proses pembinaan yang berkesinambungan dalam suatu sistem yang terprogram dan terkendali dalam bentuk wadah-wadah pembinaan (Proyek Pembinaan Olahraga Pusat, 2000 : 4).

Prinsip-prinsip dalam pemanduan bakat dan menentukan atlet dalam suatu cabang olahraga antara lain sebagai berikut: 1) Analisis yang lengkap tentang fisik dan mental sesuai dengan karakteristik dari cabang olahraga yang bersangkutan, 2) Seleksi secara umum dan khusus dengan instrumen yang spesifik dari cabang olahraga yang bersangkutan, dan 3) Seleksi berlandaskan karakteristik, antropometri, kejiwaan, kemampuan fisik dan disesuaikan dengan tahapan dan perkembangan fisik.

Pembinaan prestasi adalah proses setelah pembibitan, dengan melalui pengembangan bakat dan potensi atlet dengan cara mengikuti seleksi, pertandingan, kejuaraan, kompetisi pada jenjang yang lebih tinggi secara teratur, terarah, dan berkesinambungan maka akan dihasilkan atlet yang berprestasi tinggi dan seterusnya sampai dihasilkan atlet - atlet yang handal. Sejalan dengan ungkapan diatas menurut Rumini (2015), pembinaan prestasi adalah usaha sistematis yang dilakukan guna memperoleh hasil yang lebih baik dalam meraih prestasi

2.1.15 Proses Pembinaan Atlet

Dalam perkembangan dunia olahraga sekarang ini, kegiatan pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukan suatu cabang olahraga tertentu karena berkembang atau tidaknya olahraga tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri. Menurut Yulianto (2013), pembinaan suatu

cabang olahraga tentu tidak lepas dari prinsip pembinaan cabang olahraga pada umumnya.

Tahap-tahap pembinaan atlet sampai mencapai prestasi puncak diperlukan latihan jangka panjang kurang lebih delapan sampai sepuluh tahun yang dilakukan secara kontinyu, bertahap, meningkat, dan terus - menerus. Menurut Yulianto dan Nashori (2006), agar dapat berprestasi seseorang harus melalui suatu proses latihan yang berlangsung selama bertahun - tahun dan mengeluarkan banyak pengorbanan baik tenaga, biaya dan waktu. Sedangkan menurut Pakarya, Rahayu dan Soegiyanto (2012), pembinaan olahraga dan prestasi olahraga adalah dua hal yang saling berhubungan. Tanpa adanya pembinaan tidak akan mungkin terjadi prestasi yang tinggi, kebalikannya juga demikian bahwa prestasi tinggi hanya akan dicapai apabila ada pembinaan yang baik dan berkesinambungan. Siklus jangka panjang tersebut di bagi menjadi tahapan-tahapan latihan sebagai berikut:

2.1.15.1 Tahap Latihan Persiapan

Lama latihannya kurang lebih tiga sampai dengan empat tahun. Tahap latihan persiapan ini merupakan tahap dasar yang memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental, dan sosial. Pada latihan dasar ini belum diberikan kedalaman spesialisasi, tetapi latihannya harus mampu membentuk kerangka yang kuat dan benar, khususnya dalam perkembangan biomotorik guna menunjang peningkatan prestasi di tahap latihan berikutnya. Oleh karenanya, latihannya perlu dilakukan dengan cermat dan tepat.

2.1.15.2 Tahap Latihan Pembentukan

Lama latihannya kurang lebih dua sampai dengan tiga tahun. Tahap latihan ini adalah untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan, yaitu profil seorang atlet senam. Kemampuan fisik dan teknik serta taktik telah terbentuk sehingga dapat di pakai sebagai titik tolak pengembangan serta peningkatan prestasi selanjutnya.

2.1.15.3 Tahap Latihan Pemantapan

Lama latihan kurang lebih dua sampai dengan tiga tahun. Profil atlet senam yang telah terbentuk pada tahap pembentukan semakin ditingkatkan pembinaannya serta disempurnakan sampai ke batas maksimal atau optimal. Dengan demikian, tahap pemantapan ini merupakan usaha pengembangan potensi atlet ke arah prestasi yang lebih tinggi. Pada akhir tahap ini diharapkan atlet telah dapat mendekati atau bahkan mencapai prestasi puncak

2.1.15.4 *Golden Age* atau Usia Emas

Pada umumnya, atlet mampu mencapai puncak prestasi sekitar umur 20-25 tahun. Tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Oleh karena itu, *Golden Age* hendaknya di pakai sebagai sasaran puncak pembinaan delapan sampai dengan sepuluh tahun. Tanpa adanya sasaran atau target akan sulit untuk mengukur keberhasilan atlet. Dengan target usia emas umur 20 tahunan dan waktu pembinaan selama delapan tahun sampai sepuluh tahun, maka secara teoritis atlet harus sudah mulai latihan sejak umur delapan sampai sepuluh tahun atau dalam masa usia dini KONI (1997 : 12).

2.2 Kerangka berpikir

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan diatas dapat disusun kerangka pemikiran sebagai berikut.

Prestasi maksimal merupakan tujuan dari pembinaan olahraga. Untuk dapat mencapai prestasi maksimal tersebut membutuhkan proses waktu yang lama, karena itu untuk mewujudkan prestasi maksimal tersebut bukanlah merupakan hal mudah, banyak faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi maksimal. Atlet merupakan komponen utama dalam pencapaian prestasi olahraga. Atlet yang berpotensi dan berkualitas sesuai dengan cabang olahraga yang dipelajarinya merupakan faktor yang mendasar untuk meraih prestasi. Keberhasilan prestasi atlet tidak lepas dari dukungan berbagai pihak, pelatih yang berkualitas memegang peranan penting terhadap peningkatan prestasi. Pelatih harus mampu menerapkan program latihan yang sesuai dengan keadaan, memantau latihan dan membina secara teratur dan terus menerus. Disamping itu olahraga tersebut juga harus dibina pengurus dengan kinerja yang baik melalui organisasi demi kelangsungan dan kelancaran kegiatan yang dilakukan. Maka dari itu diperlukan keseriusan serta motivasi yang tinggi untuk menjalankan pembinaan dari berbagai aspek.

Kualitas atlet harus didukung prasarana dan sarana yang baik. Prasarana dan sarana yang berkualitas merupakan tuntutan yang harus dipenuhi guna menunjang kegiatan latihan sehingga prestasi maksimal dapat tercapai. Tanpa adanya sarana dan prasarana yang baik maka akan terganggu segala kegiatan bahkan mungkin akan terhenti. Untuk mengetahui perkembangan atlet senam ritmik se karesidenan kota semarang jawa tengah maka perlu

mengkaji beberapa hal seperti: Prestasi, organisasi, pola pembinaan, program latihan, serta prasarana dan sarana klub.

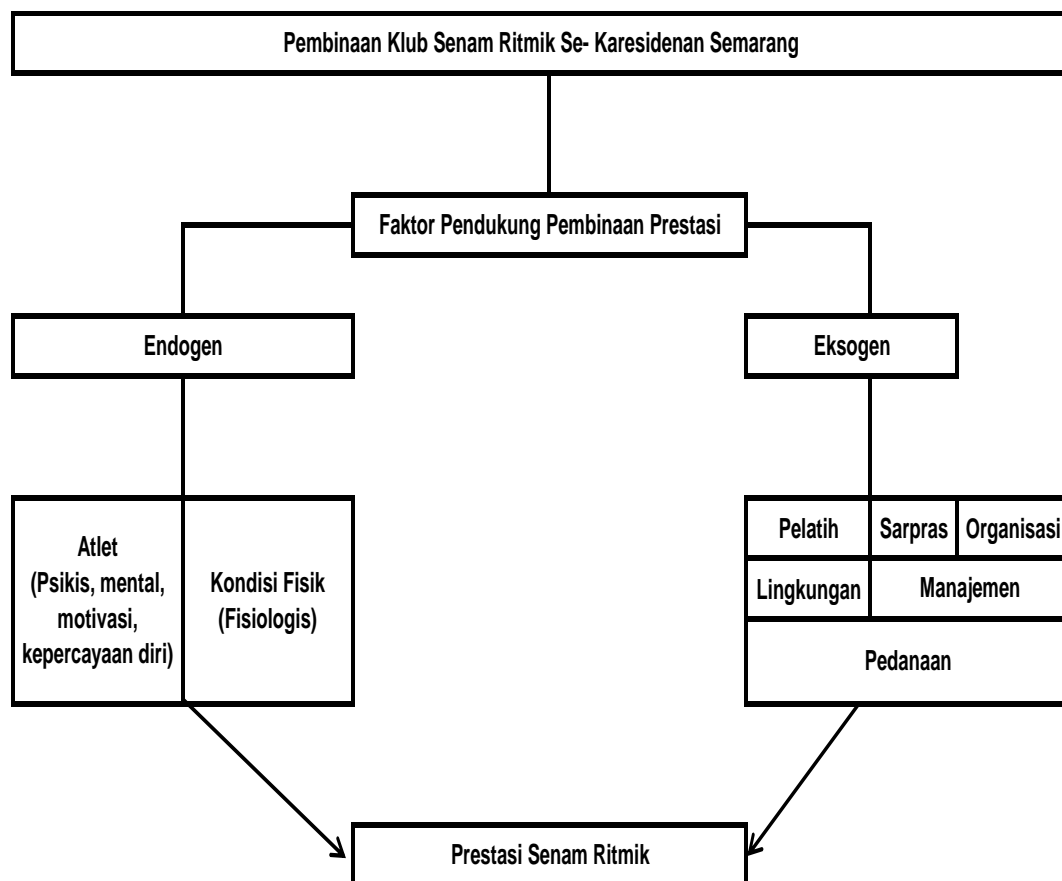
Pertama faktor endogen yaitu atlet, atlet adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang yang dipilihnya. Atlet akan dibina agar menjadi atlet yang berprestasi, di sini akan dicari tahu seperti apa atlet dibina dan dikelola agar dapat berprestasi. Selanjutnya kondisi fisik, apakah kondisi fisik atlet sudah baik atau belum, kondisi fisik atlet akan dicari tahu apakah baik atau buruk.

Faktor eksogen yaitu pelatih, sarana prasarana dan organisasi. Yang pertama pelatih, apakah pelatih di sini merupakan pelatih yang berkompeten di bidangnya dan akan dicari tahu bagaimana cara pelatih membina para atlet agar dapat berprestasi maksimal. Lalu ada sarana prasarana, sarana prasarana olahraga jelas faktor yang sangat mendukung untuk pembinaan yang baik, apakah sarana prasarana ini sudah mencukupi untuk menunjang pembinaan.

Seperti pelatih, karena pelatih bertugas membuat program latihan dan penentu program latihan. Atlet, merupakan pelaku utama untuk mendapatkan gelar prestasi. Organisasi memayungi dan menyediakan segala kebutuhan pelatih untuk membuat program latihan yang berkaitan dengan sarana prasarana dan menyediakan kebutuhan atlet dalam mengikuti kompetisi. Sarana prasarana merupakan fasilitas untuk menunjang kontinuitas latihan yang dikembangkan pelatih untuk atlet. Kompetisi merupakan jalan utama mengukur dan merangsang kemampuan atlet. Lingkungan yang baik akan memberikan pengaruh psikologis yang baik pada atlet sehingga prestasinya mudah dicapai.

Pembinaan harus dilakukan dengan menggunakan segala usaha serta kemampuannya hingga mencapai batas akhir. Pembinaan tidak hanya dapat

tercapai oleh satu atau dua orang saja, disitulah terdapat perpaduan yang sempurna antara tenaga jasmaniah dan rohaniah yang ideal. Untuk mencapai pembinaan dan hasil yang maksimal membutuhkan waktu yang cukup lama dan harus dilakukan secara kontinyu. Untuk mencapai pembinaan yang maksimal diperlukan faktor-faktor yang saling menunjang, selain itu harus didukung pula oleh faktor pendukung yang lain.



Gambar 2.8. Bagan Kerangka Berpikir

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh ,maka dapat disimpulkan Kontribusi Klub Senam Ritmik Se-Karesidenan Semarang Terhadap Perkembangan Prestasi Atlet Senam Jawa Tengah Tahun 2019 didapatkan dari 86 Atlet senam mewakili kabupaten 100%, Atlet senam mewakili Provinsi 37%, Atlet senam mewakili Indonesia 1%, Atlet Juara POPDA 88%, Atlet Juara O2SN 30%, Atlet Juara POPNAS 2%, Atlet Juara PON 1%, Atlet Juara Kejurnas 14%,

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan Kota/Kabupaten ,maka dapat disimpulkan, yaitu:

- 1) Kontribusi pengkab kota Semarang (klub wimillia) selama 3 tahun untuk atlet 49%, sedangkan untuk pelatih 64 % dan pengurus 100% dengan jumlah 39 atlet, 6 Pelatih, dan 1 pengurus.
- 2) Kontribusi pengkab kab. Demak (klub santika) selama 3 tahun untuk atlet 33%, sedangkan untuk pelatih 54 % dan pengurus 78% dengan jumlah 32 atlet, 5 Pelatih, dan 1 pengurus.
- 3) Kontribusi pengkab kab. Semarang selama 3 tahun sebanyak untuk atlet 35%, sedangkan untuk pelatih 57% dan pengurus 33% dengan jumlah 11 atlet, 1 Pelatih, dan 1 pengurus..
- 4) Kontribusi pengkab kab. Grobogan selama 3 tahun sebanyak untuk atlet 27% .sedangkan untuk pelatih 57 % dan pengurus 67% dengan jumlah 4 atlet, 2 Pelatih, dan 1 pengurus

- 5) Kontribusi pengkab Kota Salatiga selama 3 tahun sudah ada kepengurusan akan tetapi masih belum adanya pembinaan prestasi sehingga peneliti tidak dapat memunculkan data kontribusi prestasi senam ritmik di Kota Salatiga
- 6) Kontribusi pengkab Kab.Kendal selama 3 tahun sudah ada kepengurusan akan tetapi masih belum adanya pembinaan prestasi sehingga peneliti tidak dapat memunculkan data kontribusi prestasi senam ritmik di Kab. Kendal.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang ada maka peneliti menyarankan agar setiap pengkab se-karesidenan Semarang mengembangkan potensi atlet di daerahnya masing-masing. Peningkatan prestasi perlu didukung dari beberapa unsur yaitu: management kepengurusan,pembinaan prestasi, serta sarana prasarana sehingga dapat berkontribusi dan memajukan senam ritmik se-karesidenan Semarang,Provinsi,Nasional, dan Internasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisuyanto Aka, Biasworo. 2009. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: Gramedia PT. Widiasarana Indonesia.
- Arifin Z., Fallo, I. S., & Sastaman, Putra. 2017. Identifikasi Bakat Olahraga Siswa Sekolah Dasar Di Pontianak Barat. *Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 6, No. 2, Desember 2017*
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsani, Ni Luh Kadek Alit, Agustini, Ni Nyoman Mestri & Sudarmada, I Nyoman. Manajemen Gizi Atlet Cabang Olahraga Unggulan Di Kabupaten Buleleng. *Jurnal Sains dan Teknologi Vol. 3, No. 1, April 2014*
- Assalam, Didik, Sulaiman & Hidayah, Taufiq. 2015 Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Kalimantan Timur. *Journal of Physical Education and Sports 4 (1) (2015)*
- Ávila-Carvalho L, Klentroub P, Palomero ML & Lebre E. 2013. Anthropometric Profiles And Age At Menarche In Elite Group Rhythmic Gymnasts According To Their Chronological Age. *Science & Sports, 28(4), 172-180.*
- Aydin T., Yildiz Y., Yildiz C., Atesalp S., & Kalyon T. A. 2002. Proprioception Of The Ankle: A Comparison Between Female Teenaged Gymnasts And Controls. *Foot & Ankle International, vol. 23, no. 2, pp. 123–129, 2002.*
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Balai Pustaka. 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Tim Penyusun Kamus Besar Bahasa Indonesia. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, Jakarta
- Batista Amanda, Gomes Thayse Natacha, Garganta Rui & Ávila-Carvalho Lurdes 2018. Training Intensity Of Group In Rhythmic Gymnastics. *Science, Movement and Health, Vol. XVIII, ISSUE 1, 2018 January 2018, 18 (1): 17-24*
- Berlutti G, Briganti C, Pamich T, Torrisi L, Franco A, Morino G & Caldarone G. 2010. *Body Composition, Biological Maturation, Alimentary Habit, Anthropometric Characteristics In Rhythmic Gymnastics Athletes*. From the Florence 1986 European Championships to the

- Turin 2008 European Championships, Twenty years of evolution : Federazione Gimnastica D'Italia.
- Bompa, Tudor and Carrera, Micheal. 2015. *Conditioning Young Athletes*. United States : Human Kinetics.
- Bueno TF. 2010. *Ginástica Rítmica. Exercício De Conjunto: Cinco Ginastas, Um Só Corpo*. In E. Paoliello & E. Toledo (Eds.), Possibilidades da Ginástica Rítmica. São Paulo: Phorte Editora.
- Candra, Adiska Rani Ditya & Rumini. 2016. Pembinaan Prestasi Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation (1) (2016)*.
- Ciullo JV, Jackson DW. 1985. Pars Interarticularis Stress Reaction, Spondylolysis, And Spondylolisthesis In Gymnasts. *Clin Sports Med. 1985;4:95-110*.
- Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Gramedia Pustaka Indonesia
- Depdiknas. 2003. Undang-undang RI No.20 tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Dewi, Martiana. 2015. Sistem Pembinaan Renang Anak Usia Dini Di Klub Renang Se Kabupaten Magelang Tahun 2014. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation 4 (12) (2015)*
- Dewi, Utami. 2017. Kemampuan Daya Loncat Dan Smash Pada Atlet Bolavoli Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 6, No. 2, Desember 2017*
- Dianawati, Ita, Pramono, Harry & Handayani, Oktia Woro Kasmini. 2017. Pengembangan Alat Sensor Gerak pada Garis Servis *Double Event* dalam Permainan Sepaktakraw. *JPES 6 (3) (2017) : 272 – 278*
- Effendi, Awang Roni. 2015. Meningkatkan Keterampilan *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola Menggunakan Metode *Drill*. *Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 4, No. 1, Juni 2015*
- Fatahilah, Adika, Rahayu, Setya & Soekardi. 2017. Model Latihan dengan Teknik Relaksasi Berbantuan Aromaterapi dan Musik Instrumental untuk Menurunkan Kecemasan Atlet. *JPES 6 (3) (2017) : 211 – 217*
- Florence, Lindsay W. Fellingham, Gilbert W. Vehrs, Pat R. and Mortensen, Nina P. 2008. Skill Evaluation in Women's Volleyball. *Journal of Quantitative Analysis in Sports: Vol. 4 : Iss. 2, Article 14. 2008*
- Fuzita M. & Iskandar. 2017 Pembinaan Bolavoli Di Klub IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 6, No. 2, Desember 2017*

- Gateva M. 2011. *Investigations in Rhythmic Gymnastics*. In *The science of Gymnastics* (pp. 45-54). USA and Canada: Routledge.
- Georgopoulos N, Theodoropoulou A, Roupas N, Rottstein L, Tsekouras A, Mylonas P, Vagenakis G, Koukkou E, Armeni A, Sakellaropoulos G, Leglise M, Vagenakis K & Markou K. 2012. Growth Velocity And Final Height In Elite Female Rhythmic And Artistic Gymnasts. *Hormones*, 11(1),61-69.
- Ghozali, Prima Sulaiman & Pramono, Harry. 2017. Pembinaan Olahraga Sepakbola di Klub Indonesia Muda Purwokerto Kabupaten Banyumas. *JPES 6 (1) (2017) : 76 – 82*
- Giriwijoyo, S dan Sidik, D.Z. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Gunarsa, Singgih. 1992. *Psikologi Remaja*. Gunung Mulia. Jakarta.
- Hadi, Sutrisno. 1991. *Analisis Butir Instrumen*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Hadisasmata, Yusuf dan Syarifudin, Aip. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Tinggi Tenaga Akademik, Jakarta.
- Harvey J, Tanner S. 1991. Low Back In Young Athletes: A Practical Approach. *Sports Medicine*. 1991;12:394-406.
- Hartoko, Soebagio. 1996. *Organisasi dan Administrasi Olahraga*. Surakarta:UNS Press.
- Hernado Fitrek, Soekardi & Lestari, Wahyu. 2017. Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Lengan terhadap Hasil Tolak Peluru. *JPES 6 (1) (2017) : 22 – 28*.
- Hidayat, Imam. 1996. *Senam*. Bandung: FPOK-UPI.
- Hidayat Rohman, Sulaiman & Hidayah T. 2016. Faktor Anthropometri, Biomotor Penentu Keterampilan Sepak Takraw Atlet Putra PON Jawa Tengah. *Journal of Physical Education and Sports 5 (2) (2016)*
- Hutchinson MR. 1999. Low Back Pain In Elite Rhythmic Gymnasts. *Med Sci Sports Exerc*. 1999;31:1686-8.
- Irmansyah, Johan. 2017. Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bola Voli Pantai. *Jurnal Keolahragaan*, 5 (1), 2017, 24-38
- Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY

- Isfiani, Tia, Soetardji & Dwikusworo, Eri Pratiknyo. Potensi Bakat Olahraga Siswa Sekolah Dasar Negeri 01kerangdowo Kecamatan Weleri Kabupaten Kendal. *Journal of Sport Sciences and Fitness* 2 (2) (2013)
- Jamalong, Ahmad. 2014. Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Dan Pusat Pembinaan Dan Latihan Mahasiswa (PPLM). *Jurnal Pendidikan Olah Raga, Vol. 3, No. 2.*
- Jensen, C. R., Fisher. 1983. *Scientific Basis of Applied Kinesiology and Biomechanics*. New York: Mc Graw Hill Book.
- Kantor Menpora .1995. *Buku Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Usia Dini*
- Kennedy K. 1999. Acute Spondylolysis In An Adolescent. *Orthopaedic Nursing. Med Sci Sports Exerc.* 1999;31:1686-8.
- Keraf, Gorys. 2001. *Diksi Dan Gaya Bahasa*. Jakarta: Penerbit Gramedia Pustaka Utama.
- Khodari, Rahmad. 2016. Evaluasi Program Pendidikan Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sewon Bantul Yogyakarta. *Jurnal Multilateral, Volume 15, No. 2 Desember 2016 hlm. 124-132*
- Koni Pusat. 1997. *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta: Garuda Emas.
- Kucharska Alicja Rutkowska, Szpala Agnieszka, Jaroszczuk Sebastian & Sobera, Małgorzata. 2018. Muscle Coactivation during Stability Exercises in Rhythmic Gymnastics: A Two-Case Study. *Applied Bionics and Biomechanics Volume 2018, Article ID 8260402, 8 pages*
- Laffranchi B. 2005. *Planejamento, Aplicação e Controle da Preparação Técnica da Ginástica Rítmica: Análise do Rendimento Técnico alcançado nas Temporadas de Competição*. Porto: University of Porto. Relatorio de Estagio apresentado a.
- Lutan, Rusli dan Suherman, Adang. 2000. *Pengukuran Dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Mahendra, Agus. 2000. *Senam*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdiknas.
- Maksum H., Abdillah & Utami Dewi. 2017. Pengaruh Latihan Formasi Berpusat Terhadap Keterampilan Servis Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 6, No. 2, Desember 2017*
- Malina R, Baxter-Jones A, Armstrong N, Beunen G, Caine D, Daly R, Lewis R, Rogol A & Russell K. 2013. Role of Intensive Training in the Growth and Maturation of Artistic Gymnasts. *Sports Med, 43, 783-802.*

- Mardanto, Langgeng Asmoro Budi & Rumini. 2016. Penelusuran Bakat Olahraga Anak Usia Dini Di Sekolah Dasar. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* (3) (2016)
- Margono. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mariyono, Rahayu, Setya & Rustiana, Eunike Raffy. 2017. Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *JPES* 6 (1) (2017) : 66 – 71
- Marsudi Imam & Rahayu, Tandiyo. 2016. The Contribution Of Sports Event To The Income Level Of Locals Around. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* (1) (2016)
- Micheli LJ. 1983. Back Injuries In Dancers. *Clin Sports Med*. 1983;2: 473-84.
- Micheli LJ. 1985. Back Injuries In Gymnastics. *Clin Sports Med*. 1985; 4:85-93.
- Micheli LJ. 1995. Sports Injuries In Children And Adolescents: Questions And Controversies. *Clin Sports Med*. 1995;14:727-45.
- Muryadi, Agustanico Dwi. 2015. Evaluasi Program Pembinaan Sepakbola Klub Persijap Jepara. *Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN : 2442-3874, Vol. 1 No. 2 Juli 2015*.
- Mutohir dan Maksum. 2007. *Sport Development Index (Konsep, Metodologi dan Aplikasi) Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahragaan*. Penerbit PT. Index. Jakarta
- Mouissi, Farid. 2016. Physical Activity And Sport And Their Impact On Mental Health Of Algerian Adolescents. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* (1) (2016)
- Nugraheni, Afri Rizka, Rahayu, Setya & Handayani, Oktia Woro Kasmini. 2017. Evaluasi Pembinaan Olahraga Prestasi Bola Voli Pantai Puteri Klub Ivojo (Ikatan Voli Ngembalrejo) di Kabupaten Kudus Tahun 2016. *JPES* 6 (3) (2017) : 225 – 231
- Nurseta, Hidayat, Soegiyanto & Tommy Soenyoto. 2017. Manajemen Pelaksanaan POPDA SMP/MTs dan SMA/SMK/MA Tingkat Kabupaten Pemalang Tahun 2015. *JPES* 6 (2) (2017) : 157 – 164
- O'Neill DB & Micheli LJ. Overuse Injuries In The Young Athlete. *Clin Sports Med*. 1988;7:591-610.
- Pakaya, Rosbin, Rahayu, Tandiyo & Soegiyanto KS. 2012. Evaluasi Program Pada Klub Bola Voli Kijang Di Kota Gorontalo. *Journal of Physical Education and Sports* 1 (2) (2012)

- Parena, Azran Arief, Rahayu, Tandiyo & Sugiharto 2017. Manajemen Program Pembinaan Olahraga Panahan pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *JPES 6 (1) (2017) : 1 – 6*
- Pratama, Dani Slamet, Rahayu, Tandiyo & Kusuma, Donny Wira Yudha. 2017. Pengaruh Metode Latihan dan Panjang Tungkai terhadap Hasil Servis pada Atlet Sepaktakraw Kabupaten Demak. *JPES 6 (3) (2017) : 236 – 240*
- Rawe, Hasbuna, Hidayah, Taufiq & Rifai, Achmad. 2017. Pengaruh Metode Latihan Keseimbangan dan Daya Tahan Otot Lengan terhadap Kecepatan Mendayung Kayak 1 Jarak 200 Meter. *JPES 6 (2) (2017) : 141– 147*
- Rumini. 2015. Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Atletik Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health and Sport 2 (1) (2015)*
- Santoso, Hana Puspita, Rahayu, Tandiyo & Rahayu, Setya. 2017. Pembinaan Bulutangkis di Kota Magelang (Penelitian Evaluatif Klub-klub Bulutangkis di Kota Magelang). *JPES 6 (2) (2017) : 133 – 140*
- Sari, Helen Purnama, Handayani, Oktia Woro Kasmini & Hidayah, Taufiq. 2017. Evaluasi Program Pembinaan Atlet Pekan Olahraga Nasional Cabang Olahraga Bulu Tangkis Provinsi Sumatera Selatan. *JPES 6 (3) (2017) :261 – 265*
- Satria, M. Haris, Rahayu, Tandiyo & Soegiyanto KS. Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Sepakbola Di *Sekayu Youth Soccer Academy (SYSA)* Kabupaten Musi Banyuasin Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports 1 (2) (2012)*
- Satojo. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Dahara Prize. Semarang
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan LPTK, Jakarta
- Setiono, Hari. 2006. *Model Sistematis Pembinaan Olahragawan Berprestasi*. Jurnal IPTEK Olahraga. Jakarta. Kemenegpora.
- Shava, Ikhvanus, Kusuma, Donny Wira Yudha & Rustiadi, Tri. 2017. Latihan *Plyometrics* dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Renang Sumatera Selatan. *JPES 6 (3) (2017) : 266 – 271*
- Sholeh, Mahmudi. 1992. *Olahraga Pilihan Senam*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

- Siregar, M.F. 1993. *Penataan Kembali Dunia Olahraga Indonesia Menuju Prestasi Internasional*. Jakarta: Makalah dalam Seminar Ilmiah Olahraga PON VIII. 6-7 September 1993.
- Soegijono, 1984. *Proyek Pembinaan Prestasi Olahraga Garuda Emas Menuju Tahun 2000*. Semarang: Makalah Dies Natalis IKIP Semarang Ke-29
- Solissa, Jonas. 2014. Pengaruh Metode Latihan Dan Kemampuan Motorik Terhadap Daya Ledak Tendangan *Dollyo Chagi* Taekwondo. *Journal of Physical Education, Health and Sport* 1 (1) (2014)
- Subekti, Insan Aji. 2014. Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Kelas Olahraga Di SMA Negeri 3 Purwokerto. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* 3 (6) (2014)
- Sudijono, Anas. 2006. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret Press.
- Sugiyono. 2002. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : CV Alfabeta.
- Sukamti, Umi. 1989. *Manajemen Personalial/Sumber Daya Manusia*. Jakarta: P2LPTK, Dikti Depdikbud.
- Sulistiyo, Anatri, Rahayu, Setya & Sugiharto. 2017. Evaluasi Program Pemusatan Latihan Cabang Olahraga Senam Kabupaten Pati Persiapan Kejuaraan Provinsi Jawa Tengah. *JPES* 6 (3) (2017) : 232 – 235
- Surahman, Hendro Budi, Kanca, I Nyoman, & Tisna, Gede Doddy. 2014. Pengaruh Pelatihan Bermain Bulutangkis *Overhead Clear Drill* Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Lengan. *e-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan (Volume I Tahun 2014)* Suranto, Heru. 1994. *Pengetahuan Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 1997. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: UGM Press.
- Triyasari, Arin, Soegiyanto K.S & Soekardi. 2016. Evaluasi Pembinaan Olahraga Senam Artistik Di Klub Senam Kabupaten Pati Dan Kabupaten Rembang. *Journal of Physical Education and Sport* 5 (1) (2016)
- Undang- undang RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Kementrian.Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia

- Yulianto, Fajar. Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tarung Derajat Di Satlat Gor Satria Kabupaten Banyumas Tahun 2013. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation 4 (2) (2015)*
- Yulianto, Fitri & Nashori, H. Fuad. Kepercayaan Diri Dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol.3 No. 1, Juni 2006*
- Yunida, Eva, Sugiharto & Soenyoto, Tommy. 2017. Manajemen Pembinaan Merdeka *Basketball Club* (MBBC) Pontianak Kalimantan Barat Tahun 2016. *JPES 6 (2) (2017) : 125 – 132*
- Victorii L, Valentin S, Tara O, Iryn R & Ulyan P. 2014. Special Physical Training Program In Rhythmic Gymnastics Group Exercises. *Journal of Physical Education and Sport, 14(1), 1340 -1347*
- Weiker GG. 1989. Evaluation And Treatment Of Common Spine And Trunk Problems. *Clin Sports Med. 1989;8:399-417.*
- Wijayati, Erni, Soegiyanto & Setya Rahayu. 2015. Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Sepaktakraw Pengurus Persatuan Sepaktakraw Indonesia Kabupaten Jepara. *Journal of Physical Education and Sports 4 (1) (2015)*
- Winata, Ridwan Andri, Rahayu, Setya & Pramono, Harry. 2015. Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Pencak Silat. *Journal of Physical Education and Sports 4 (1) (2015)*
- Zetaruk Merrilee N., Violan Mariona, Zurakowski David, William A. Mitchell And Micheli Lyle J. 2006 Injuries And Training Recommendations In Elite Rhythmic Gymnastics. *Medicina De L'esport. 2006; 151: 100-6*
- Zetaruk M, Fors MV, Zurakowski D, Mitchell Jr, W & Micheli L. 2006. Recomendaciones Para El Entrenamiento Y Prevención De Lesiones En Gimnastas De Rítmica De Elite. *Apunts Med Esport, 41(151), 100-106.*