



**PEMBINAAN PRESTASI CABANG OLAHRAGA
SENAM ARTISTIK DI CLUB SENAM TIARA
KABUPATEN GROBOGAN**

SKRIPSI

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

Oleh

**ARINDA DESSY PRATIWI
6101415119**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Arinda Dessy Pratiwi. 2019. **Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Senam Artistik di Klub Senam Tiara Kabupaten Grobogan**. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani,, Kesehatan, dan Rekreasi/ S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : Pembinaan Prestasi, olahraga Senam Artistik

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana pembinaan prestasi cabang olahraga senam artistik di Kabupaten Grobogan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pembinaan prestasi cabang olahraga senam artistik. Kegunaan hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi pembinaan prestasi cabang olahraga senam artistik di Klub Senam Tiara Kabupaten Grobogan maupun Jawa Tengah.

Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Pengumpulan data dengan menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Sumber data penelitian ini adalah atlet, pelatih dan pengurus organisasi. Model analisis data penelitian ini menggunakan komponen yang saling berinteraksi yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan menarik kesimpulan.

Hasil penelitian proses pembinaan prestasi cabang olahraga senam artistik di Klub Senam Tiara Kabupaten Grobogan adalah 1) Sistem pemasalan, pembibitan dan pembinaan prestasi sudah baik, namun belum ada pembinaan secara berkelanjutan 2) Perekrutan atlet dan pelatih kurang baik karena tidak adanya seleksi 3) Struktur organisasinya sudah tertulis tetapi tidak dilaksanakan sesuai jabatan 4) Sarana dan Prasarana yang dimiliki sudah lengkap seperti sudah mempunyai gedung sendiri dan mempunyai alat matras, balok keseimbangan dan lain-lain, dengan modifikasi dari pelatih, tidak standart FIG tetapi sudah dapat digunakan berlatih. 5) Sumber dana berasal dari KONI.

Simpulan dalam penelitian ini adalah Pembinaan prestasi cabang olahraga senam artistik di Klub Senam Tiara Kabupaten Grobogan merupakan organisasi olahraga yang terstruktur dan memiliki prestasi yang baik, saran yang diberikan yaitu: 1) Proses perekrutan atlet dan pelatih harus menerapkan seleksi 2) Prasarana harus diperluas lagi gedungnya.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Arinda Dessy Pratiwi

NIM : 6101415119

Jurusan : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul : Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Senam Artistik di
Kabupaten Grobogan

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

Apabila pernyataan saya tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Republik Indonesia.

Semarang, Juli 2019

Yang menyatakan,




Arinda Dessy Pratiwi

NIM 6101415119

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Senam Artistik Di Kabupaten Grobogan". Telah disetujui oleh Dosen pembimbing untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas

Negeri Semarang pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 1 Agustus 2019


Menyetujui,

Ketua Jurusan PJKR


Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd

NIP. 196109031988031002

Pembimbing,


Ranu Baskora Aji P, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197412151997031004

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini atas nama Arinda Dessy Pratiwi, NIM 6101415119, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Judul Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Senam Artistik di Klub Senam Tiara Kabupaten Grobogan telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa tanggal 20 Agustus 2019.

Panitia Ujian

Ketua

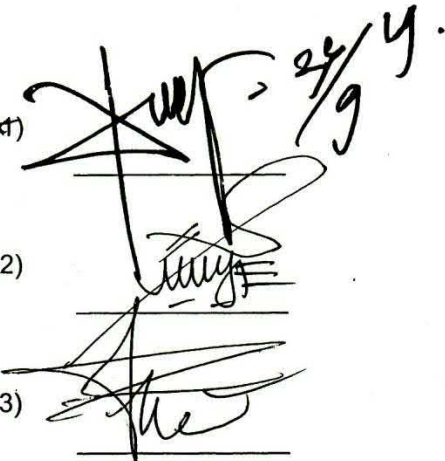
Prof. Dr. Tandoyo Rahayu, M.Pd
NIP. 196103201984032001

Sekretaris


Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd
NIP. 196109031988031002

Dewan Penguji

1. Dr. Tommy Soenyoto, S.Pd., M.Pd. (Penguji 1)
NIP. 197703032006041003
2. Martin Sudarmono, S.Pd., M.Pd. (Penguji 2)
NIP. 198803182014041001
3. Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd., M.Pd. (Penguji 3)
NIP. 197412151997031004


24/8/19

MOTTO DAN PEMSEBAHAN

Pada saat itu aku yakin, perjuangan itu bukan semata cobaan. Itu merupakan sinyal yang mengajakku untuk berkembang menjadi dewasa. Setiap kali berbaring hendak tidur, selalu tak kupercayai bahwa pada hari itu aku telah melewatkan hari yang cukup berat, dan aku mampu.” (Merry Riana)

Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

- 1) Orangtua saya, Bapak Aris Susanto, Ibu Endah Utami Puji Lestari, Bapak Sarbini dan Ibu Sumiyah yang selalu memberikan do'a, motivasi dan dukungan yang tulus kepada saya.
- 2) Penyemangatku Deni Karya Nugroho dan Dida Karya Pratama Derajat yang selalu memotivasi dan memberikan semangat.
- 3) Almamater Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

PRAKATA

Segala puji syukur kehadiran 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 artistik Persani Kabupaten Grobogan yang dengan suka rela membantu terlaksananya penelitian ini.
- 7) 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, Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PEMSEBAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Fokus Masalah.....	4
1.3 Pertanyaan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1 Hakekat Pembinaan.....	7
2.1.1 Pembinaan Prestasi.....	7
2.1.2 Faktor Pencapaian prestasi.....	11
2.1.3 Program Latihan.....	13
2.1.4 Organisasi.....	16
2.1.5 Sumber Dana.....	17
2.1.6 Sarana dan Prasarana.....	17
2.1.7 Senam.....	18
2.1.8 Senam Artistik.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1 Pendekatan Penelitian.....	21
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian.....	21
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	21
3.2.2 Sasaran Penelitian.....	22
3.3 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data.....	22
3.3.1 Instrumen Penelitian.....	22
3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data.....	26
3.5 Analisis Data.....	27

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Hasil Penelitian	30
4.1.1 Hasil Penelitian Atlet, Pelatih dan Pengurus	31
4.1.2 Hasil Wawancara Atlet, Pelatih dan Pengurus	32
4.1.2.1 Tahap Pembinaan	32
4.1.2.2 SDM (Atlet dan Pelatih)	37
4.1.2.3 Organisasi	41
4.1.2.5 Sarana dan Prasarana	44
4.2 Pembahasan	45
4.2.1 Tahap Pembinaan	45
4.2.2 SDM (Atlet dan Pelatih)	47
4.2.2.1 Program Latihan	49
4.2.3 Organisasi	50
4.2.4 Sumber Dana	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	54
5.1 Simpulan	54
5.2 Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Penelitian	23
Tabel 3.2 Pedoman Wawancara.....	25
Tabel 3.3 Pedoman Dokumentasi.....	26
Tabel 4.1 Hasil Observasi Kepengurusan di Klub Senam Tiara	33
Tabel 4.2 Hasil kejuaraan atlet senam artistik pada Popda dan Kejuaraan tingkat Provinsi Jawa Tengah Tahun 2015.....	34
Tabel 4.3 Hasil kejuaraan atlet senam artistik pada Popda dan Kejuaraan tingkat Provinsi Jawa Tengah Tahun 2016.....	34
Tabel 4.4 Hasil kejuaraan atlet senam artistik pada Popda dan Kejuaraan tingkat Provinsi Jawa Tengah Tahun 2017.....	35
Tabel 4.5 Hasil kejuaraan atlet senam artistik pada Popda dan Kejuaraan tingkat Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018.....	36
Tabel 4.6 Jadwal Latihan Atlet.....	41
Tabel 4.7 Struktur organisasi Persatuan Sena Indonesia (PERSANI) Kabupaten Grobogan tahun 2016-2020.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Piramida Tahap-tahap pembinaan	8
Gambar 3.1 Tahapan analisis data kualitatif	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian	59
Lampiran 2 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	60
Lampiran 3 Usulan Topik Skripsi	61
Lampiran 4 SK Dosen Pembimbing	62
Lampiran 5 Kisi-kisi Instrumen Penelitian	63
Lampiran 6 Hasil Observasi	65
Lampiran 7 Pedoman Wawancara	66
Lampiran 8 Hasil Wawancara	73
Lampiran 9 Reduksi Data Hasil Wawancara	101
Lampiran 10 Daftar Nama Atlet.....	104
Lampiran 11 Daftar Nama Pelatih.....	105
Lampiran 12 Struktur Organisasi	106
Lampiran 13 Sertifikat/Piagam Atlet.....	108
Lampiran 14 Sertifikat/Piagam Pelatih	119

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang dilombakan baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional. Event yang ada di daerah antara lain OOSN, POPDA, KEJURPROV/KEJURDA, dan PORPROV/PORDA. Pada event tersebut setiap daerah mengirimkan atletnya untuk berjuang menjadi yang terbaik. Kabupaten Grobogan merupakan salah satu kabupaten yang aktif dalam mengikutsertakan atletnya pada setiap event tahunan maupun dua tahun untuk menggali potensi atletnya. Setiap kabupaten memiliki atlet sebagai perwakilan untuk berkompetisi. Oleh karena itu, perlu kiranya dilakukan pembinaan atlet berprestasi dan tingkat pengembangan prestasi, sehingga dengan adanya pembinaan prestasi atlet daerah Kabupaten Grobogan akan terlihat yang memiliki kekuatan prestasi atlet pada setiap nomor pertandingan.

Menurut (Langenati & Jannah, 2011) Senam artistik dapat dibagi menjadi dua, yaitu senam artistik putri dan senam artistik putra. Ada enam nomor senam yang diperlombakan dalam senam artistik putra baik pada multi event di Indonesia, Asia, maupun dunia adalah: senam lantai (Floor exercise), kuda pelana (pommel horse), gelang-gelang (rings), kuda lompat (vaulting horse), palang sejajar (parallel bars), dan palang tunggal (horizontal bars). Sedangkan nomor senam untuk artistik putri diantaranya: senam lantai (floor exercise), kuda lompat (vaulting horse), palang bertingkat (uneven bars), dan balok keseimbangan (balance beam). Atlet senam artistik sangat membutuhkan konsentrasi tinggi untuk melakukan serangkaian kegiatan tersebut.

Kemampuan konsentrasi seseorang menentukan seberapa lama dapat melakukan konsentrasi, semakin baik kemampuan dalam berkonsentrasi maka semakin lama ia dapat melakukan konsentrasi. Peranan konsentrasi dalam olahraga sangat penting, dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, terutama saat pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah (Suryanto, 2011).

Tangkudung dan Puspitorini (2012) mengemukakan bahwa prinsip pembinaan olahraga seutuhnya yaitu jika prestasi terbaiknya akan pernah dicapai bila pembinaannya dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya yang mencakup kepribadian atlet, kondisi fisik, keterampilan teknik, keterampilan taktis, dan kemampuan mental. Dapat dilihat kelima aspek ini merupakan salah satu kesatuan yang utuh yang tidak bisa dipisah-pisahkan, jika satu terabaikan, maka pelatihan tidak lengkap. Keunggulan pada salah satu aspek yang akan menutupi kekurangan pada aspek lainnya dan setiap aspek akan berkembang dengan memakai metode latihan secara spesifik.

Perkembangan senam khususnya di Jawa Tengah sekarang ini sudah mulai meningkat sangat pesat. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya peserta yang mengikuti perlombaan yang diadakan setiap satu tahun sekali, Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) di tingkat Provinsi Jawa Tengah, sudah banyak kabupaten yang mengikuti perlombaan tersebut. Beberapa kabupaten dan kota yang mengikuti perlombaan tersebut diantaranya Kota Semarang, Kabupaten Semarang, Kabupaten Grobogan, Kabupaten Surakarta, Kabupaten Demak, Kabupaten Kudus, Kabupaten Pati, Kabupaten Cilacap, Kabupaten Banyumas, Kabupaten Temanggung, Kabupaten Brebes, Kabupaten Pekalongan, Kabupaten Karanganyar, Kabupaten Rembang dan lain-lain.

Kabupaten Grobogan salah satu kabupaten yang mendapat prestasi yang cukup baik disetiap pertandingan yang diadakan di tingkat Provinsi Jawa Tengah Berdasarkan hasil observasi awal peneliti pada hari Senin, 20 Mei 2019 sarana dan prasarana yang dimiliki Persani Kabupaten Grobogan sudah cukup memadai, terlihat dari tempat latihan sudah memiliki gedung sendiri yang layak untuk digunakan sebagai tempat latihan, matras dan alat yang ada juga memadai, tempat latihan tersebut bertempat di Gedung SD Negeri 2 Karangasem. Ketua Persani Kabupaten Grobogan, Bapak Sunyamin mengatakan bahwa dalam Persani di Kabupaten Grobogan ada tiga cabang senam yaitu senam artistik, senam ritmik, dan senam sport aerobik.

Pembinaan prestasi olahraga terdapat banyak faktor yang harus di pertimbangkan antara lain meliputi tujuan pembinaan yang jelas, program latihan yang sistematis, materi dan metode latihan yang tepat bisa mengukur keberhasilan proses pembinaan itu sendiri. Disamping itu perlu dipertimbangkan pada perbedaan karakteristik atlet yang dibina baik secara fisik dan psikologis, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, serta kondisi lingkungan pembinaan. Strategi pembinaan tidak boleh lepas dari peran klub olahraga sebagai wadah pembinaan olahraga. Klub ini diharapkan mampu menghasilkan bibit-bibit olahragawan yang berbakat.

Pelatih juga sangat berpengaruh terhadap keberhasilan suatu prestasi. Sebagai seorang pelatih harus memiliki wawasan yang luas, mampu berkomunikasi dengan berbagai kalangan, mampuan untuk menyusun program latihan dan mengondisikan usaha atletnya untuk mencapai tujuannya. Seorang pelatih harus sanggup untuk menganggarkan sumber dana untuk menyusun suatu program. Selain itu sarana prasarana juga sangat berpengaruh dengan

capaian prestasi senam. Dengan sarana dan prasarana yang baik akan menunjang prestasi yang baik juga.

Melihat permasalahan yang ada di dalam cabang olahraga senam artistik yang telah berhasil memahirkan para atlet yang berpotensi dengan sarana dan prasarana yang cukup memadai dengan sumber dana yang kurang memadai, yang telah berhasil menjuarai Kejuaraan tingkat daerah Provinsi Jawa Tengah. Hal ini menunjukkan semua itu tidak lepas dari proses pembinaan. Peneliti ingin mengetahui proses Pembinaan yang digunakan oleh klub senam tiara yang berada di Kabupaten Grobogan. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Senam Artistik di Klub Senam Tiara Kabupaten Grobogan”.

1.2 Fokus Masalah

Berdasarkan permasalahan yang ada di atas, agar tidak menyimpang dari pokok permasalahan perlu diadakannya fokus masalah. Fokus masalah yang diteliti oleh peneliti adalah “Bagaimana pembinaan prestasi cabang olahraga senam artistik di Klub Senam Tiara Kabupaten Grobogan?”.

1.3 Pertanyaan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, terdapat permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis dan dicari pemecahannya. Peneliti mendapatkan rumusan masalah sebagai berikut :

- 1) Bagaimana sistem pemasalan, pembibitan atlet senam dan pembinaan prestasi di Kabupaten Grobogan?
- 2) Bagaimana kualitas pelatih yang menangani atlet senam di Kabupaten Grobogan?

- 3) Bagaimana sistem kepengurusan organisasi senam di Kabupaten Grobogan
- 4) Bagaimana sumber dana yang diperoleh untuk pembinaan senam di Kabupaten Grobogan?
- 5) Bagaimana sarana dan prasarana yang mendukung prestasi atlet senam di Kabupaten Grobogan?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti ini memiliki tujuan yaitu:

- 1) Untuk mengetahui sistem pemasalan, pembibitan atlet dan pembinaan prestasi di Kabupaten Grobogan.
- 2) Untuk mengetahui kualitas pelatih yang menangani atlet senam di Kabupaten Grobogan.
- 3) Untuk mengetahui sistem kepengurusan organisasi senam di Kabupaten Grobogan.
- 4) Untuk mengetahui sumber dana yang diperoleh untuk pembinaan senam di Kabupaten Grobogan.
- 5) Untuk mengetahui sarana dan prasarana yang mendukung prestasi atlet senam di Kabupaten Grobogan.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

- 1) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi mengenai pembinaan olahraga senam, sehingga penelitian ini dapat dijadikan dokumen tertulis untuk dapat digunakan oleh pihak yang berkompeten yang membutuhkan.

2) Manfaat Praktis

(1) Bagi kabupaten, penelitian ini diharapkan dapat jadi masukan bagi pengurus, pembina, pelatih dan atlet dalam membuat strategi dalam melakukan pembinaan prestasi yang efektif dalam meningkatkan prestasi atlet dan mampu bersaing di daerah.

(2) Bagi atlet, dapat mengetahui seberapa besar pengaruh pembinaan terhadap prestasi yang dicapai.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Hakekat Pembinaan

Pembinaan adalah usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Para ahli olahraga seluruh dunia sependapat perlunya tahap-tahap pembinaan untuk menghasilkan prestasi olahraga yang tinggi, yaitu melalui tahap pemassalan, pembibitan dan pencapaian prestasi (Irianto, 2002). Pertimbangan penting untuk memperoleh bibit atlet yang unggul adalah :

- 1) Bakat dan potensi tinggi yang dibawa sejak lahir mempunyai yang lebih dominan di bandingkan dengan proses pembinaan dan penunjang lainnya, jadi mencari bibit atlet yang berpotensi itu sangatlah penting.
- 2) Menghindari pemborosan dalam proses pembinaan apabila atlet yang dibina memiliki potensi tinggi yang dibawa sejak lahir (Hartono., dkk, 2009:259-278)

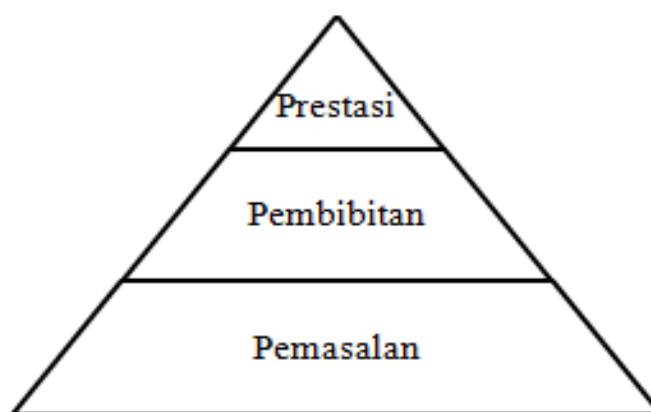
2.1.1 Pembinaan Prestasi

Menurut T. Cholik Mutohir (2014) Dasar pembinaan adalah kebijakan dari pemerintah. Pemerintah adalah rumusan putusan yang dapat memberikan visi dan arah pembinaan dan pengembangan di nasional dan daerah.

Dalam pembinaan olahraga harus mempunyai strategi pembinaan olahraga prestasi menekankan pembangkitan dan inisiatif dari seluruh masyarakat (Lutan, 2001). Untuk meraih prestasi olahraga yang baik juga harus dilakukan kegiatan pembinaan yang terprogram, terarah, terencana, melalui kegiatan berjenjang, dan dimulai sejak dini dalam waktu yang cukup lama.

2.1.1.1 Piramida Pembinaan Olahraga

Pembinaan dan pengembangan tidak lepas dan tetap mengacu pada konsep piramida pembinaan olahraga nasional, bertahap, berjenjang dan berkesinambungan, dimana jangkauan pembinaan yang terbesar populasi sasarannya adalah kegiatan Pemasalan, kemudian meningkat pada jenjang pembibitan dan peningkatan prestasi. Jika digambarkan pola pembinaan berdasarkan piramida adalah sebagai berikut :



Gambar 2.1 Piramida Tahap-Tahap Pembinaan

(Sumber : Djoko Pekik Irianto, Dasar Kepelatihan 2002:27)

Dapat dijelaskan bahwa upaya untuk meningkatkan prestasi perlu adanya perencanaan yang sistematis, dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan, mulai dari pemasalan, pembibitan dan pembinaan sehingga dapat mencapai puncak prestasi.

2.1.1.2 Pemasalan

Agar memperoleh bibit olahragawan yang baik perlu disiapkan sejak awal yakni dengan program pemasalan yang dilakukan dengan cara menggerakkan anak-anak pada usia dini untuk ikut melakukan aktivitas olahraga. Menurut (Irianto, 2002) upaya pemasalan dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain :

1) Menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai di kelompok-

kelompok bermain (*Play Group*), taman kanak-kanak dan sekolah dasar.

- 2) Menyiapkan tenaga pengajar olahraga yang mampu menggerakkan kegiatan olahraga di sekolah.
- 3) Mengadakan pertandingan persahabatan antar sekolah atau antar kelas.
- 4) Memberikan motivasi pada siswa baik internal maupun eksternal melalui berbagai program.
- 5) Mengadakan demonstrasi pertandingan atlet-atlet berprestasi.
- 6) Merangsang minat anak untuk berolahraga melalui media masa, TV, Video, electronic game dan lainnya.
- 7) Melakukan kerjasama antar sekolah dan masyarakat khususnya orangtua.

2.1.1.3 Pembibitan

Pembibitan adalah suatu pola yang diterapkan dalam upaya menjangkau atlet berbakat yang diteliti secara ilmiah. Beberapa pertimbangan penting untuk memperoleh bibit atlet unggul adalah sebagai berikut : 1) Bakat dan potensi tinggi yang dibawa sejak lahir mempunyai andil yang lebih dominan dibandingkan dengan proses pembinaan dan penunjang lainnya, jadi mencari bibit atlet yang berpotensi sangat penting, 2) menghindari pemborosan pada proses pembinaan apabila atlet yang dibina memiliki potensi tinggi yang dibawa sejak lahir, 3) perlunya di Indonesia digalakkan pencarian bibit atlet unggul pada usia dini.

Menurut Cholik (1994) beberapa indikator penting yang perlu diperhatikan sebagai kriteria untuk mengidentifikasi dan menyeleksi bibit atlet berbakat secara obyektif antara lain:

- 1) Kesehatan (pemeriksaan medik, khususnya system kardiorespirasi dan system otot-syaraf).
- 2) Anthropometri (tinggi dan berat badan, ukuran bagian tubuh, lemak tubuh dll.

- 3) Kemampuan fisik (*speed Power*, koordinasi, Vo2max)
- 4) Kemampuan Psikologis (sikap, motivasi, daya toleransi)
- 5) Keturunan.
- 6) Lama latihan yang telah diikuti sebelumnya dan adakah peluang untuk dapat dikembangkan.
- 7) Maturasi.

2.1.1.4 Prestasi

Widowati, Atri (2015) Pencapaian prestasi puncak dalam olahraga hanya dapat dicapai melalui proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan berkesinambungan.

(Irianto, 2002) Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar, untuk itu latihan hendaknya dilakukan sejak usia dini, dengan tahapan latihan yang benar. Adapun tahap latihan meliputi :

1) Tahap Perkembangan Multilateral

Tahap perkembangan multilateral (perkembangan menyeluruh) disebut juga tahap multiskill yang diberikan pada anak usia 6-15 tahun, bertujuan mengembangkan gerak dasar (jalan, lari, lompat, loncat, memanjat, meniti, merangkak, menangkap, melempar dll). Apabila tahapan ini dilakukan dengan baik maka akan memberikan keuntungan antara lain: atlet memiliki kekayaan gerak yang bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan dan penguasaan teknik tinggi dengan gerakan-gerakan yang variatif.

2) Tahap Spesialisasi

Secara umum tahap ini dilaksanakan pada usia 15-19 tahun, materi latihan disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga, meliputi: biomotor, energi

predominan, *Klasifikasi Skill*, baik Siklik maupun Asiklik atau *Open skill* maupun *close Skill* atau kombinasi.

Keterampilan siklik adalah gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti jalan, lari, renang. Keterampilan asiklik adalah gerak tunggal yang dilakukan bertahab, seperti memukul, melempar, melompat dll. *Close skill* adalah kondisi lingkungan stabil, misalnya menembak, melempar, lari, memanah dll, sedangkan *open skill* kondisi lingkungan berubah-ubah misalnya pada cabang olahraga permainan.

3) Tahap Puncak Prestasi

Setelah memalui pembinaan pada tahap multilateral dan spesialisasi, diharapkan akan meraih prestasi pada usia Emas (*Golden Age*).

2.1.2 Faktor Pencapaian prestasi

Untuk mencapai pembinaan yang baik, khususnya olahraga senam lantai dibutuhkan faktor pendukung prestasi. Tri Aji (2013) Menjelaskan bahwa Peningkatan kemajuan dalam bidang olahraga harus diimbangi dengan peningkatan sumber daya manusia. Dalam hal ini melalui upaya dan pembinaan serta pengembangan olahraga, olahraga mempunyai peranan dalam pembangunan nasional perlu dibina dan dikembangkan. (Irianto, 2002) menjelaskan bahwa usaha mencapai prestasi merupakan usaha yang multikompleks yang melibatkan banyak faktor baik internal maupun eksternal. Faktor pendukung prestasi dari faktor Internal dan eksternal sebagai berikut :

2.1.2.1 Faktor Internal

Faktor internal merupakan pendukung utama tercapainya prestasi olahragawan, sebab faktor ini memberikan dorongan yang lebih stabil dan kuat yang muncul dari dalam diri olahragawan itu sendiri, yang meliputi :

- 1) Bakat : yakni potensi seseorang yang dibawa sejak lahir
- 2) Motivasi : yakni dorongan untuk meraih prestasi, baik intrinsik maupun ekstrinsik.

2.1.2.2 Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan penguat yang berpengaruh terhadap kualitas latihan yang selanjutnya akan mempengaruhi prestasi. Faktor tersebut meliputi :

- 1) Kemampuan dan kepribadian pelatih.

Kemampuan baik yang berupa pengetahuan, keterampilan cabang olahraga maupun cara melatih yang efektif mutlak untuk dikuasai oleh setiap pelatih. Demikian juga dengan sikap dan kepribadian, sebab pelatih adalah figur panutan bagi setiap atletnya.

- 2) Fasilitas

Untuk menunjang prestasi diperlukan dukungan fasilitas baik fisik maupun non fisik, fasilitas fisik antara lain : peralatan, dana, teknologi, organisasi, manajemen. Fasilitas non fisik meliputi : perhatian, motivasi, suasana yang kondusif.

- 3) Hasil riset

Temuan ilmu-ilmu terbaru biasanya melalui kegiatan riset, demikian halnya ilmu-ilmu yang berhubungan dengan metodologi latihan. Untuk itu pelatih maupun olahragawan dituntut untuk memiliki kemampuan untuk membaca dan menerapkan hasil-hasil riset dalam proses berlatih melatih.

- 4) Pertandingan

Pertandingan atau kompetisi merupakan muara dari pembinaan prestasi, dengan kompetisi dapat dipergunakan sarana mengevaluasi hasil latihan serta meningkatkan kematangan bertanding olahragawannya.

2.1.3 Program Latihan

Keberhasilan dalam proses pembinaan prestasi tentunya tidak lepas dari konsep program latihan yang benar dan baik. Sukanti, Endang R. (2011) menjelaskan bahwa upaya peningkatan prestasi olahraga perlu terus dilakukan dengan pembinaan olahraga sedini mungkin melalui penemuan, pemantauan bakat, pembinaan dan pelatihan olahraga prestasi. Begitu juga halnya dengan pembinaan atlet cabang olahraga senam, sangat diperlukan sebuah program latihan yang tersusun secara rapi. (Biasworo, 2009). Program latihan jangka panjang, jangka menengah, dan jangka pendek termuat secara sistematis dalam kolom yang berisikan komponen sebagai berikut:

1) Penjelasan terkait Program Latihan

Putra, Ranu B (2014) menjelaskan bahwa Program latihan harian senam yang sukses akan memperhatikan karakteristik tiap individu, diseimbangkan, dan mengalami peningkatan.. Program tersebut disusun untuk memberikan kesempatan pada atlet untuk mengembangkan suatu kebiasaan teratur dalam melakukan bentuk aktif dari gerakan yang ringan dan mudah menuju ke inti, sehingga dapat memberikan efek latihan yang bermakna.

2) Jadwal Kegiatan

Kolom jadwal kegiatan merupakan penjelasan kolom-kolom yang berisikan seluruh jenis aktivitas yang direncanakan dalam satu periodisasi program, terkait dengan beberapa hal sebagai berikut:

1) Waktu, merupakan penjelasan kurun waktu penerapan proses pelaksanaan program latihan, bisikan tahun dan bulan pelaksanaan.

2) *Event* kegiatan, merupakan gambaran waktu kapan kegiatan tersebut dilaksanakan. *Event* kegiatan ini lebih mengarah kepada sasaran kejuaraan yang

akan diikuti sebagai target antara (*minore event*) dan target utama (*major event*) dalam menetapkan target antara, pelatih harus dapat menempatkan dan memilih kejuaraan yang memiliki beban tidak terlalu berat.

3) Tes kesehatan, merupakan gambaran penempatan waktu pelaksanaan tes kesehatan atlet dalam satu periodisasi kompetisi. Pelaksanaannya bekerja sama dengan tim medis salah satu rumah sakit.

4) Tes fisik, merupakan gambaran penempatan waktu pelaksanaan tes fisik.

5) *Control training*, merupakan gambaran penempatan waktu pelaksanaan *control training* (merupakan bentuk evaluasi pembinaan untuk mengetahui presentase perkembangan kemampuan gerak yang dikuasai atlet)

6) *Try out*, merupakan gambaran penempatan waktu pelaksanaan *try out* (uji coba) dalam satu periodisasi. Pelaksanaan *try out* ini merupakan bentuk uji coba yang dilakukan di luar area pemusatan latihan. Dapat berupa kejuaraan atau dalam bentuk kompetisi persahabatan, yang dilaksanakan hanya oleh dua orang daerah saja.

7) Kompetisi, merupakan gambaran penempatan waktu pelaksanaan kompetisi yang akan diikuti. Baik untuk kompetisi antara atau merupakan target sasaran utama (kompetisi utama).

8) Periodisasi

Merupakan bentuk tahapan berstruktur yang didalamnya termuat komponen-komponen yang dikelompokkan secara teratur sesuai dengan tahapan yang dikehendaki. Komponen tersebut terdiri dari proses pelaksanaan pembelajaran teknik, pemberian kondisi fisik, dan proses stabilitas pengendalian emosi melalui tahapan psikologi.

9) Makro siklus, merupakan gambaran proses persiapan satu siklus (perputaran) kejuaraan yang menjadi target utama.

10) Mikro siklus, merupakan gambaran proses persiapan bagian terkecil dari sebuah siklus (perputaran) kompetisi yang menjadi target utama

11) Fase, merupakan gambaran batasan tahap-tahap yang harus dilalui dalam proses persiapan dari sebuah siklus kompetisi yang menjadi target utama. Fase dibagi menjadi dua kelompok yaitu, fase persiapan dan fase kompetisi. Fase persiapan itupun dibagi dua, yaitu fase persiapan umum dan fase persiapan khusus. Sedangkan fase kompetisi itu juga dibagi menjadi dua yaitu prakompetisi dan kompetisi.

12) Kegiatan Teknik, merupakan gambaran proses pelaksanaan program pembelajaran teknik yang dibagi menjadi lima tahapan yang berbeda dalam satu siklus (putaran) persiapan sebuah kompetisi. Kelima tahapan tersebut adalah sebagai berikut :

(1) *Element Technic* (teknik gerak) merupakan tahapan proses pembelajaran gerak secara benar, yaitu pembelajaran gerak senam baru dan penyempurnaan/perbaikan gerakan yang sudah atlet kuasai.

(2) *Element & combination*, merupakan tahapan proses penyempurnaan gerak dan gabungan beberapa gerak yang sudah dikuasai.

(3) *Perfect of Element & Hall routeen*, merupakan tahapan proses diperolehnya gerakan secara sempurna dan dikombinasikan dengan proses latihan setengah rangkaian.

(4) *Full Routeen & Perfect Performace*, merupakan tahap awal mulainya proses pelaksanaan rangkaian gerak senam secara penuh (full) dan diperolehnya kesempurnaan rangkaian gerak secara terpisah.

(5) *Full Routeen*, merupakan tahapan pemberian program latihan rangkaian gerak secara penuh dan dikombinasikan dengan proses pembetulan di beberapa bagian gerak yang belum secara sempurna dilakukan oleh atlet.

13) *Condicioning*, merupakan gambaran proses pelaksanaan program pemberian beban latihan kepada atlet yang terbagi menjadi empat tahapan yang berbeda dalam satu siklus (putaran) persiapan sebuah kompetisi. Keempat tahapan tersebut adalah sebagai berikut :

(1) *General Conditioning*, merupakan tahapan pemberian beban fisik secara umum dengan menggunakan pola interval.

(2) *Maximun Strenght*, merupakan tahapan pemberian beban fisik kekuatan secara maksimal kepada atlet.

(3) *Elastic Strenght & Power*, merupakan tahapan pemberian beban latihan berupa kekuatan elastic. Dimana otot dapat bergerak cepat terhadap suatu tahanan.

(4) *Specific*, merupakan tahapan pemberian beban latihan khusus yang disesuaikan dengan tujuan pencapaian penguasaan gerak.

(5) *Psycology*, merupakan gambaran proses pelaksanaan program pemberian motivasi dan pengendalian emosi kepada atlet disesuaikan dengan tahapan beban latihan teknik dan fisik yang sedang dijalani oleh atlet.

2.1.4 Organisasi

Meningkatkan pembinaan prestasi olahraga tidak lepas dari peran serta pengurus dan organisasi. Klub Senam Tiara merupakan suatu klub perserikatan yang berada di Kabupaten Grobogan.

Harsuki (2012) Suatu organisasi yang bias dikatakan baik adalah organisasi yang memiliki dari adanya pelindung, penasehat, pemilik/ketua umum,

sekretaris umum, wakil sekretaris, bendahara, wakil bendahara, bidang pembinaan prestasi, bidang usaha dan dana, bidang kompetisi/ media/marketing, media official.

Tiara Club Gymnastik Grobogan juga membuat perencanaan dengan membuat suatu program kerja.

2.1.5 Sumber Dana

Salah satu faktor pendukung terpenting dalam upaya mensukseskan program pembinaan prestasi olahraga adalah tersedianya dana yang memadai. Berbagai sumber dana alternatif perlu digali dalam upaya memenuhi kebutuhan dana untuk pembinaan cabang olahraga prestasi. Dalam aktivitas organisasi keuangan adalah sebagai bahan bakar, keuangan yang menggerakkan seluruh bagian organ, oleh karena itu maka setiap organisasi haruslah mempunyai dana keuangan. Hampir dapat dipastikan bahwa anggaran dasar dan anggaran organisasi mengenai sumber dana berasal dari beberapa kemungkinan yaitu iuran anggota, bantuan dari pemerintah atau kabupaten, dan usaha lain yang sah.

2.1.6 Sarana dan Prasarana

Fasilitas olahraga sangat penting keberadaannya dalam menunjang pembinaan prestasi olahraga. Menurut (Soepartono, 2000) Sarana olahraga adalah terjemahan dari "*facilities*", yaitu sesuatu yang dapat digunakan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sedangkan prasarana olahraga adalah secara umum berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga prasarana dapat didefinisikan sebagai sesuatu

yang mempermudah atau memperlancar tugas yang memiliki sifat relatif permanen.

Sarana dan prasarana dalam olahraga senam merupakan hal yang diperlukan dalam menunjang prestasi, dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai maka atlet dan pelatih dapat memaksimalkan potensi dan latihannya. Sarana dalam olahraga senam yaitu: matras, palang tunggal, palang sejajar, palang bertingkat, gelang-gelang, kuda/meja lompat, dan balok keseimbangan. Sedangkan prasarana yang digunakan dalam olahraga senam adalah : Gedung atau sanggar.

2.1.7 Senam

Soan, Febrisius Untung (2017) mengemukakan seperti kegiatan olahraga pada umumnya, olahraga merupakan sub bagian dari permainan yang secara nyata menonjolkan keterampilan gerak, daya tahan, kekuatan, kecepatan dan koordinasi gerak. Wati, Luh Putu & Lesmana, Kadek Yogi (2016) menjelaskan bahwa Usaha meningkatkan kesegaran jasmani secara keseluruhan, meliputi kesehatan; berat badan yang sesuai, usia, jenis kelamin, kemampuan motorik umum, kesehatan kardiorespiratori, ketangkasan neuromuskular. Senam merupakan bentuk aktivitas fisik yang melibatkan beberapa unsur pendukung terjadinya proses kebugaran tubuh. Soenyoto, Tommy (2014) menjelaskan Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Aktivitas fisik tersebut sangat mempengaruhi perkembangan seluruh komponen organ tubuh manusia secara utuh. Artinya dapat dijelaskan bahwa dengan melakukan aktivitas senam tersebut, organ tubuh dapat berkembang dengan baik sesuai dengan fungsinya.

Sehingga, secara otomatis kebugaran tubuh dapat dicapai dengan baik. Berbeda dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan (Triyasari, Arin dkk 2016). Sisi lain yang dapat diperoleh selain tingkat kebugaran tubuh, aktivitas senam ini juga dapat diarahkan kepada pencapaian prestasi atlet pada kejuaraan. Baik capaian kebugaran tubuh maupun capaian prestasi, diperlukan latihan yang benar, bertahap, berjenjang dan berkesinambungan.

2.1.8 Senam Artistik

Senam Artistik merupakan salah satu cabang olahraga yang disiplin. Firmansyah, Helmi (2017) Komponen yang paling penting dalam senam adalah terutama kekuatan, kecepatan dan daya ledak otot (*power*). Ketiga komponen ini, terkandung secara melekat dalam hampir semua pola gerak dominan yang menjadi ciri khas penampilan dalam olahraga senam. Kekuatan, misalnya diperlukan ketika pesenam melakukan pendaratan, mencapai posisi statis, melakukan gerak berpindah tempat secara cepat, dalam ayunan, dan dalam tolakan. Sedangkan kecepatan dan *power*, sumbangannya juga sangat besar untuk keberhasilan lokomotor, ayunan, putaran, dan tolakan untuk menghasilkan layangan dan memanipulasi suatu objek. Selain itu, senam artistik juga merupakan cabang olahraga permainan yang sangat menarik, selain dilihat dari bentuk gerakan, cabang olahraga ini juga terlihat sangat indah dan kreatif. Putra, Ranu Baskora Aji & Ali, Muhammad Arif (2018) *Artistic gymnastics is a sport that requires the coordination of motion, the power of the explosive power of*

agility and p recision in motion. Senam artistik dibagi menjadi dua disiplin senam yaitu senam artistik putra (*man artistic gymnastic*) dan senam artistik putri (*woman artistic gymnastic*). Masing-masing disiplin disiplin mempunyai nomor perlombaan sebagai berikut :

1) Senam Artistik Putra (*man artistic gymnastic*), terdiri dari enam alat, yaitu :

- (1) Lantai (*Floor exercies*)
- (2) Gelang-gelang (*Rings*)
- (3) Kuda Pelana (*Pommel horse*)
- (4) Palang Sejajar (*Parallel bars*)
- (5) Palang Tunggal (*Horizontal bar*)
- (6) Meja Lompat (*Table vaulting*)

2) Senam Artistik Putri (*women artistic gymnastic*), terdiri dari empat alat, yaitu :

- (1) Lantai (*Floor exercies*)
- (2) Balok keseimbangan (*Balance beam*)
- (3) Palang Bertingkat (*Uneven bars*)
- (4) Meja Lompat (*Table vaulting*)

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari pembahasan yang diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Pembinaan atlet di Tiara Club Gymnastik Kabupaten Grobogan sudah melalui tahapan yang baik. Tahapan-tahapan mulai dari pemasalan, pembibitan serta dalam proses pencapaian prestasi atlet. Pembinaan Prestasi yang telah dilakukan oleh Tiara Club Gymnastik Kabupaten Grobogan selalu berusaha untuk memberikan yang terbaik. Keterlibatan kepengurusan dilapangan yang dilakukan secara langsung ini diharapkan adanya kepengawasan atau pemberian sistem kontrol secara langsung. Pembinaan ini juga selalu berkaca kepada pembinaan yang telah dilakukan oleh kabupaten lain untuk berusaha supaya tidak kalah dengan pembinaannya.
- 2) Pada SDM proses pemilihan atlet belum mempunyai tahapan atau seleksi perekrutan yang baik memilih atlet-atlet yang berbakat. Namun untuk pelatih sudah mempunyai tahap perekrutan yang baik. Namun sepenuhnya tidak dapat dikatakan baik karena banyak atlet yang masuk tidak melalui seleksi. Perekrutan pelatih juga sudah melalui prosedur yang baik, perekrutan pelatih cabang olahraga senam artistik sudah memiliki pelatih yang kompeten tentunya memiliki sertifikat kepelatihan dan kepelatihan yang telah dilakukan. Dan Program latihan di cabang olahraga senam artistik yang ada di Tiara Club Gymnastik Kabupaten Grobogan ini dibuat oleh pelatih dan diberikan ke atletnya secara langsung tidak secara tertulis. Program latihan dibuat

berdasarkan tahapan-tahapan latihan dan dengan memperhatikan aspek-aspek latihan.

- 3) Organisasi Persatuan Senam Indonesia (PERSANI) sudah berjalan dengan baik, struktur organisasi telah tersusun dengan baik dan pengurus telah memiliki tugas pokok serta tanggung jawabnya masing-masing tapi tidak dilaksanakan sesuai jabatannya masing-masing, dilakukan secara bersamaan tidak sesuai jabatan.
- 4) Sumber dana di PERSANI Kabupaten Grobogan adalah mutlak dari Komite Olahraga Nasional (KONI). Dana tersebut yang dikelola oleh kepengurusan PERSANI dan dialokasikan untuk kegiatan pertandingan, konsumsi atlet dan pelatih, akomodasi atlet dan pelatih, dan kebutuhan atlet yang mendadak seperti apabila cedera serta untuk kelengkapan sarana dan prasarana.
- 5) Sarana dan Prasarana yang digunakan atlet yang berada di Sanggar senam SD Negeri 2 Karangasem sudah sepenuhnya lengkap. Untuk gedung masih kurang luas dan kurang tinggi. Tetapi alat yang digunakan untuk berlatih modifikasi sendiri dari pelatih tetap aman saat digunakan untuk latihan namun tidak standar FIG, tetapi atlet sudah nyaman dan dan tidak ada masalah dalam pelaksanaan latihan. Harapannya kedepan untuk saran dan prasarana dapat dibesarkan dan dilebarkan lagi gedungnya, untuk alatnya juga lengkapi menjadi lebih ideal dan standart FIG.

5.2 Saran

- 1) Tahap pembinaan, proses pembibitan atlet sebaiknya bekerjasama dengan pihak sekolah yang lebih banyak lagi, tidak hanya dari sekolah yang terdekat, untuk memilih atlet yang berbakat dari Popda SD, SMP maupun

terdekat, untuk memilih atlet yang berbakat dari Popda SD, SMP maupun SMA supaya dapat dibina lebih lanjut di tempat pelatihan.

- 2) SDM atlet dan pelatih, Proses perekrutan atlet dan pelatih untuk lebih menerapkan seleksi pada prosedur yang benar dan guna untuk mendapatkan bibit atlet yang berbakat dan juga pelatih yang profesional. Pelatih diharapkan mampu memberikan program latihan yang inovatif kepada atlet sehingga atlet tidak jenuh dan selalu termotivasi untuk berlatih.
- 3) Pengurus diharapkan lebih giat lagi dalam menjalankan tugas sesuai jabatannya.
- 4) Sumber dana diharapkan pengurus dapat mencari tambahan anggaran dana untuk akomodasi atlet dan pelatih.
- 5) Sarana dan prasarana untuk gedung supaya bisa diperluas dan diperbesar lagi supaya atlet dalam melaksanakan latihan merasa nyaman, tidak sempit dan semangat dalam berlatih

DAFTAR PUSTAKA

- Biasworo, A. (2009). *Cerdas dan Bugar Dengan Senam Lantai*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Cholik, M. (1895). Implementasi Sistem Pemanduan Bakat dan Pembinaan Atlet Berbakat di Indonesia. Makalah Seminar Olahraga Nasional. Jakarta. Kantor Menpora.
- Cholik, M. (2014). Makalah. Kebijakan Olahraga Nasional dan Penguatan Tatanan Kelembagaan. Jakarta : Menpora.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Jogjakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan. (2014).
- Firmansyah, Helmu. (2017). Hubungan Antara Aspek Fisik dan Psikologis Studi Pada Atlet Senam Artistik Putra Jawa Barat. *Jurnal HUMANITAS*, Volume 14 No. 1.
- Harsuki. (2012). Makalah. Kerangka Laboratori Ilmu Keolahragaan. Solo.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Lukman Ofset.
- Langenati, R., & Jannah, M. (2011). Pengaruh Self-Hypnosis Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Senam Artistik. *Jurnal Character*. 07, 20-26.
- Miles dan Huberman. (1984). *Qualitative Data Analysis*. London: Sage Publication.
- Moeleong, Lexy. (2009). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Muslima, Tifani & Himam, Fathul. 2016. Peran Pelatih Dalam Pembinaan Prestasi Atlet Pada Organisasi Taekwondo Profesional. *Gajah Mada Journal Of Professional Psychology*, Volume 2 No. 3 186-199.
- Nasution, S. (1988). *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Bandung: Tarsito.
- Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan. Semarang: UNNES Press.
- Putra, Ranu Baskora Aji. (2014). Software Tentang Fleksibilitas Atlet Senam. *Journal Of Physical Education, Health and Sport*, 1 (1).
- Putra, Ranu Baskora Aji & Ali, Muhammad Arif. (2018). Characteristics Of Body Lenght Proportion Of Gymnast Champion In Olympic Games. *International Journal Of Sport Culture and Science*, Volume 6 (2)

- . Soan, Febrisius Untung. (2017). Kebijakan dan Strategi Pembinaan Olahraga Prestasi Daerah. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, Volume II.
- Soenyoto, Tommy. (2014). Pengembangan Prototipe Alat Jamur Cabang Olahraga Senam Artistik Putra Di Provinsi Jawa Tengah. *Journal Of Physical Education, Health, and Sport*, 1 (1).
- Soepartono. (2000). *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukanti, Endang R. (2011). Mapping Prestasi Atlet Senam DIY. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 7.
- Tangkudung & Puspitorini. (2012). *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Tri Aji. (2013). Pola Pembinaan Prestasi Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sepak Takraw Putra Jawa Tengah Tahun 2013. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Volume 3. (edisi 1).
- Triyasari, A., Soegiyanto, & Soekardi. (2016). Evaluasi Pembinaan Olahraga Senam Artistik Di Klub Senam Kabupaten Pati dan Kabupaten Rembang. *Journal of Physical Education and Sport*, 5 (1).
- Wati, Luh Putu S & Lesmana, Kadek Yogi. (2016). Pengaruh Model dan Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Kemampuan Dasar Senam Lantai Pada Mahasiswa Jurusan Penjasokesrek Undiksha. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, Volume 5 No.1.
- Widowati, Atri. (2015). Modal Sosial Budaya dan Kondisi Lingkungan Sehat Dalam Pembinaan Prestasi Olahraga Pelajar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10 (2).