



**PERAN PERSATUAN SENAM INDONESIA KABUPATEN
KUDUS TERHADAP ATLET CABANG OLAHRAGA SENAM
DALAM MENGHADAPI POPDA JATENG TAHUN 2018**

SKRIPSI

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

Oleh

**Triasno Putranto
6211412044**

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Triasno Putranto. 2018. Peran Persatuan Senam Indonesia (Persani) Kabupaten Kudus dalam Menghadapi POPDA Jateng Tahun 2018. Skripsi. Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes. Sugiarto, S Si., M.Sc. AIFM.

Kata Kunci : Olahraga Senam, Pembinaan, Atlet, Persani Kudus

Tujuan penelitian adalah menjelaskan Peran Persani Kabupaten Kudus dalam menghadapi POPDA Jateng tahun 2018, menggambarkan dan menganalisis model yang paling tepat digunakan pada pembinaan atlet cabang olahraga senam di Kabupaten Kudus, serta memberikan sumbangan pemikiran kepada Persani Kabupaten Kudus dalam memberikan strategi terhadap kegiatan atlet cabang olahraga senam di Kabupaten Kudus.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan instrument berupa pedoman observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan triangulasi sumber. Waktu penelitian yaitu pada tanggal 17 Mei s/d 17 Juni 2018. Lokasi penelitian dilaksanakan di Persatuan Senam Indonesia Kabupaten Kudus. Sasaran ini meliputi pelaksanaan pola Pembinaan atlet, program latihan, organisasi, sarana dan prasarana, alokasi anggaran, serta prestasi yang telah dicapai oleh atlet Persani Kabupaten Kudus.

Hasil penelitian peran Persani Kabupaten Kudus dalam menghadapi POPDA Jateng tahun 2018 sudah maksimal akan tetapi prestasi yang diraih masih minim. Model pembinaan atlet senam di Kabupaten Kudus yaitu pemassalan, pembibitan, dan pembinaan. Fasilitas penunjang sarana dan prasarana pembinaan atlet Persani Kabupaten Kudus masih kurang.

Persani Kudus dan Pelatih diharapkan dapat melaksanakan pembinaan secara konsisten dengan apa yang telah menjadi komitmennya dalam mencetak atlet yang berprestasi. Pembinaan atlet Persani Kabupaten Kudus hendaknya ditingkatkan untuk kemajuan prestasi senam Kabupaten Kudus.

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Triasno Putranto NIM 6211412044. Jurusan Ilmu Keolahragaan. Judul Peran Persatuan Senam Indonesia Kabupaten Kudus terhadap Atlet Cabang Olahraga Senam dalam Menghadapi POPDA Jawa Tengah Tahun 2018, telah di pertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Senin tanggal 20 Januari 2019

Panitia Ujian



Sekretaris

Dr. Siti Baitul Mukarromah, S.Si.,M.Si.Med
NIP.198112242003122001

Dewan Penguji

1. Drs. Said Junaidi, M.Kes
NIP. 196907151994031001

(Ketua)

2. Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes.
NIP. 196707211993031002

(Anggota)

3. Sugiarto, S.Si.,M.Sc. AIFM
NIP. 1980122420060041001

(Anggota)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

1. Teruslah berproses, dan nikmatilah proses tersebut
2. Pengalaman adalah terindah kehidupan kita

Persembahan:

Karya ini ananda persembahkan untuk:

1. Ibu Asnawati dan Bapak Sudiyono tercinta.
2. Kakak saya Abdun Nafi' dan Muhammad Rouf.
3. Guru-guru saya di Semarang.
4. Rekan-rekan IPNU IPPNU Kudus
5. Finda Octafiyanti
6. Teman-teman IKOR angkatan 2012.
7. Almamater tercinta Universitas Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, inayah, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini atas bimbingan, saran dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan pada penulis melaksanakan studi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pengarahan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes yang telah membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
5. Sugiarto, S Si., M.Sc. AIFM yang telah membimbing dengan sangat luar biasa.
6. Bapak dan Ibu Dosen FIK UNNES khususnya Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah membimbing penulis selama kuliah.
7. Staf dan karyawan FIK UNNES yang telah memberikan bantuan selama penyusunan skripsi ini.
8. Ibu Asnawati dan Bapak Sudiyono serta kakak dan adik yang memberikan segalanya kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi.
9. Kepada Finda Octafiyanti yang memberi motivasi dan semangat kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
10. Persani Kudus yang telah memberi ijin penelitian dan memberi bantuan dalam menyelesaikan skripsi
11. Semua responden yang telah membantu kelancaran jalannya penelitian.

12. Teman-teman Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK UNNES dan semua pihak yang tidak bisa penulis sebut satu-persatu.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan dan melimpahkan barokahnya atas segala bantuan dalam penyusunan skripsi ini dan semoga penelitian ini bermanfaat.

Semarang, September 2018

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK/PETA	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5

BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 LandasanTeori.....	6
2.1.1 Atlet	6
2.1.2 Pembinaan	6
2.1.3 Tahapan Pembinaan Olahraga	14
2.1.4 Pengertian Olahraga Senam	16
2.1.5 Program Latihan	19
2.1.6 Organisasi	27
2.1.7 Sarana dan Prasarana Olahraga	28
2.1.8 Pendanaan	30
2.1.9 Prestasi.....	32
2.2 Kerangka Konseptual	34

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian	35
3.2 Lokasidan Sasaran Penelitian.....	35
3.3 Instrumen Penelitian dan Metode Pengumpulan Data	35
3.4 Pemeriksaan dan Keabsahan Data	37
3.5 Analisis Data	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	42
4.1.1 Deskripsi Data	42
4.1.2 Peran Persani terhadap Atlet Senam dalam Menghadapi Gelaran POPDA Jateng 2018	42
4.1.3 Model Pembinaan Atlet Senam di Persani Kudus	46
4.2 Pembahasan	52

4.2.1	Peran Persani terhadap Atlet Senam dalam Menghadapi Gelaran POPDA Jateng 2018	52
4.2.2	Model Pembinaan Atlet Senam di Persani Kudus	53
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan.....	56
5.2	Saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....		57
LAMPIRAN		58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Sistem Piramida Pembinaan Olahraga Prestasi	10
2.2 Tahapan Pembinaan Usia Dini sampai Mencapai Prestasi Puncak	15
2.3 Lapangan Senam Lantai Berstandart Internasional	29
4.1 Fasilitas Penunjang Atlet Senam	45
4.2 Pemassalan.....	47
4.3 Pembibitan.....	48
4.4 Prestasi	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Dosen Pembimbing.....	59
2. Surat Izin Penelitian	60
3. Pedoman Wawancara Penelitian	61
4. Hasil Wawancara Penelitian	69
5. Dokumentasi	80

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau dengan orang lain. Cabang dalam olahraga bermacam-macam meliputi atletik (lari, lompat, dan lempar), permainan (sepak bola, bola voli, bulu tangkis, sepak takraw, dan sebagainya), *gymnastic* (senam), *aquatic* (renang), dan bela diri (karate, pencak silat, taekwondo dan sebagainya) (Agus Mahendra, 2001:17).

Menurut Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa (2004:27) senam merupakan cabang olahraga yang dicirikan oleh keterampilan gerak yang sangat unik. Sedangkan menurut Peter H. Werner yang dikutip oleh Agus Mahendra (2001:3), "Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai, atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh". Senam lantai merupakan gerakan senam yang gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di lantai atau beralaskan matras. Menurut Agus Mahendra (2001:133), "Senam lantai merupakan suatu bentuk latihan tubuh terutama di lantai, umumnya ditandai gerakan-gerakan berjenis *tumbling* dan akrobatik". *Tumbling* gerakan yang bercirikan cepat dan meledak, sementara akrobatik bercirikan dengan gerakan yang banyak memanfaatkan kelenturan dan membutuhkan unsur keseimbangan.

Cabang olahraga senam di Indonesia mempunyai induk organisasi yaitu Persatuan Senam Indonesia (Persani). Menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) senam dibagi menjadi enam kelompok yaitu : 1) *Artistic*

Gymnastics (senam artistik), 2) *Sportive Rhythmic Gymnastics* (senam ritmik sportif), 3) *Acrobatic Gymnastics* (senam akrobatik), 4) *Sport Aerobic* (senam aerobik sport), 5) *Trampolining* (senam trampolin), 6) *General Gymnastics* (senam umum). Menurut Agus Mahendra (2000:12-13), senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek *tumbling* dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan.

Pembinaan dalam olahraga tentu saja membutuhkan dana sejak mendirikan sampai menghidupi perkumpulan olahraga tidaklah sedikit dana yang dibutuhkan. Oleh karena itu diperlukan sumber dana yang kuat baik dari pemerintah maupun swasta. Sarana dan prasarana merupakan alat yang penting untuk memperlancar di dalam pencapaian prestasi yang berpengaruh terhadap peningkatan prestasi maksimal. Di sisi lain juga ingin menjadikan Persani Kudus sebagai pencetak atlet berbakat. Faktor yang tidak kalah pentingnya adalah faktor organisasi, karena organisasi dalam olahraga merupakan wadah untuk mencapai tujuan prestasi yang maksimal.

Didalam undang-undang no 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional 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. olahraga prestasi dapat didapatkan dengan persiapan yang matang. agar tercapai akhir yang memuaskan

Pemerintah bertindak sebagai fasilitator dan penyandang dana pembinaan olahraga prestasi, sedangkan KONI sebagai pihak yang menjalankan pembinaan olahraga tersebut. Hal ini tertuang dalam Perpres Nomor 22 Tahun 2010 mengenai Program Satlak Prima.

Pengetesan dan evaluasi yang tidak profesional dan lambat akan merusak tatanan dan capaian prestasi yang optimal. Pada perjalanannya, terdapat kendala-kendala mengenai pemahaman pasal-pasal dan ayat- ayat dari UU Nomor 3 Tahun 2005 dengan pasal-pasal utama dan turunannya. Begitu juga mengenai Perpres Nomor 22 Tahun 2010, pemahamannya masih perlu ditelusuri lebih mendalam dan seksama sehingga pelaksanaannya menjadi lebih mudah, efisien, dan efektif.

Kenyataan di Kabupaten Kudus dalam hal pembinaan olahraga senam masih kurang baik, hal ini terlihat hanya ada beberapa atlet yang dibina di Persani Kudus. Atlet senam hanya berjumlah 9 orang dari usia 7-15 tahun putra maupun putri. Daftar prestasi yang ditorehkan atlet Persani sendiri juga masih kurang. Terbukti di tiga tahun terakhir gelaran POPDA belum mampu menorehkan gelar juara apapun. Pada event lain pernah mendapat juara ketiga tingkat Jawa Tengah . Itupun diraih hanya oleh satu orang atlet.

Sesuai dengan latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai peran Persatuan Senam Indonesia (Persani) Kabupaten Kudus dalam menghadapi POPDA Jateng tahun 2018..

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas dapat di identifikasikan beberapa masalah sebagai berikut :

1. Peran Persani di Kabupaten Kudus belum maksimal untuk kemajuan prestasi atlet senam Kabupaten Kudus
2. Model pembinaan atlet senam di Kabupaten Kudus belum terstruktur dengan baik

1.3 Batasan Masalah

Untuk menghindari adanya kesalahan dalam menafsirkan dan tidak menyimpang dari permasalahan pokok maka perlu menentukan fokus penelitian pada batasan masalah. Oleh karena itu peneliti memfokuskan kepada pembahasan atas masalah-masalah pokok yang dibatasi dalam konteks permasalahan adalah Peran Persani Kudus dalam meningkatkan prestasi dan model pembinaan atlet senam Persatuan Senam Indonesia (Persani) di Kabupaten Kudus dalam Menghadapi POPDA Jateng Tahun 2018.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latarbelakang diatas, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana peran Persatuan Senam Indonesia (Persani) Kabupaten Kudus terhadap atlet cabang olahraga senam dalam menghadapi gelaran POPDA Jateng tahun 2018 ?
2. Model apakah yang tepat digunakan pada pembinaan atlet senam Persani Kabupaten Kudus ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk menjelaskan peran Persatuan Senam Indonesia (Persani) Kabupaten Kudus dalam Menghadapi POPDA Jateng tahun 2018
2. Untuk menggambarkan dan menganalisis model yang paling tepat digunakan pada pembinaan atlet cabang olahraga senam di Kabupaten Kudus

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Menambah khasanah pengetahuan tentang cabang olahraga senam.
2. Sebagai informasi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan ilmu pengetahuan.

1.6.1 Manfaat Praktis

1. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat luas mengenai model yang digunakan pada pembinaan atlet cabang olahraga senam di Kabupaten Kudus.
2. Memberikan sumbangan pemikiran kepada Persatuan Senam Indonesia (Persani) khususnya dalam memberikan strategi pembinaan atlet cabang olahraga senam di Kabupaten Kudus.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Atlet

Dalam kehidupan sehari-hari sering terdengar kata atlet sebagai sebutan seseorang, sebutan ini biasanya dikaitkan dengan bidang olahraga. Dilihat dari realita di lapangan disebut sebagai atlet apabila seseorang adalah seorang olahragawan yang mengikuti sebuah perlombaan atau pertandingan yang meliputi kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan dalam bidang olahraga. Selain itu dikatakan sebagai atlet apabila seseorang itu ahli dalam suatu cabang olahraga dan memiliki prestasi (berprestasi) dari cabang olahraga tersebut

Hakikat dari kata atlet juga banyak diungkapkan oleh para ahli. Menurut Basuki Wibowo (2002:05) atlet adalah subjek atau seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut. Selain itu menurut Monty P. (2002:29), atlet adalah individu yang mempunyai keunikan tersendiri, yang memiliki bakat tersendiri, pola perilaku dan kepribadian tersendiri, serta latar belakang yang mempengaruhi spesifik dalam dirinya

2.1.2 Pembinaan

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan meliputi pengolahragaan, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, prasarana dan sarana, serta penghargaan keolahragaan yang dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan

peningkatan prestasi (UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VII pasal 21 ayat 2 dan 3). Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional yang dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga tingkat pusat maupun pada tingkat daerah (UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VII pasal 27 pasal 1 dan 2).

Untuk mendapatkan atlet berprestasi, disamping proses latihan yang harus dijalankan dengan baik, perlu juga dibarengi dengan menciptakan kompetisi-kompetisi agar proses latihan yang diterapkan dapat diuji dan dievaluasi melalui kompetisi-kompetisi yang ada. Oleh karena itu, semakin besar volume dan frekuensi kejuaraan/kompetisi, maka semakin besar peluang untuk menghasilkan atlet berprestasi. Menurut Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat (2004) bahwa pola pembinaan dan pengembangan olahraga di Indonesia menggunakan pola piramida terbalik yaitu : dimulai dari permasalahan melalui sekolah-sekolah dan masyarakat, kemudian *talent scouting* (pemandu bakat), pembinaan spesialisasi cabang olahraga di klub-klub, tahap pemantapan prestasi dan terakhir menghasilkan prestasi (prestasi nasional dan internasional).

Para ahli olahraga seluruh dunia sependapat perlunya tahap-tahap pembinaan untuk menghasilkan prestasi olahraga yang tinggi, yaitu melalui tahap pemassalan, pembibitan dan pencapaian prestasi (Djoko Pekik Irianto, 2002: 27). Pembinaan diarahkan melalui latihan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, dalam hal ini seorang pelatih sangatlah berperan penting. Tugas utama seorang pelatih adalah membantu atlet meningkatkan prestasinya setinggi-tingginya. Dalam suatu pembinaan, evaluasi

merupakan hal yang sangat penting dan harus dilakukan secara berkala selama proses pembinaan, dengan begitu maka dapat diketahui peningkatan prestasi yang dicapai secara periodik dan dapat segera dilakukan perbaikan atau penyesuaian apabila diperlukan.

2.1.2.1 Pemassalan

Pemassalan yaitu mempolakan keterampilan dan kebugaran jasmani atlet secara multilateral dan spesialisasi. Tujuan dari pemassalan adalah agar diperoleh bibit olahragawan yang baik, disiapkan sejak awal yakni dengan program pemassalan yang dilakukan dengan cara menggerakkan anak-anak pada usia dini untuk melakukan aktivitas olahraga secara menyeluruh atau jenis olahraga apapun. Selain itu, pemassalan harus melibatkan banyak atlet, sehingga timbul kesadaran terhadap pentingnya olahraga prestasi sebagai bagian dari upaya peningkatan prestasi olahraga secara nasional.

Adapun tujuan pemassalan 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 keterampilan gerak dalam usaha pencapaian prestasi yang tinggi.

2.1.2.2 Pembibitan

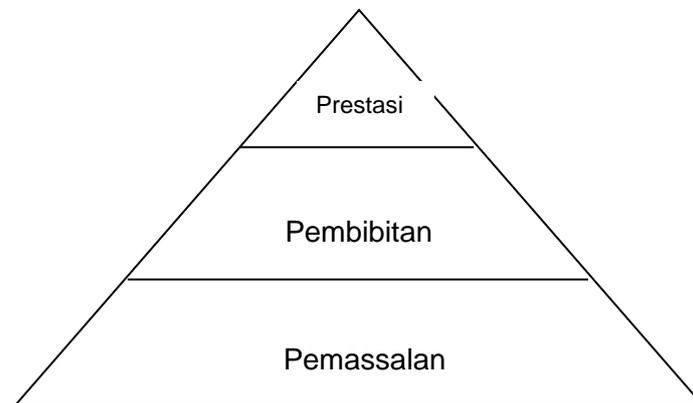
Pembibitan yaitu upaya yang diterapkan untuk menjaring atlet berbakat dalam olahraga prestasi yang diteliti secara terarah dan intensif melalui orang tua, guru, dan pelatih pada suatu cabang olahraga. Tujuan pembibitan adalah untuk menyediakan calon atlet berbakat dalam berbagai cabang olahraga prestasi, sehingga dapat dilanjutkan dengan pembinaan yang lebih intensif,

dengan sistem yang inovatif dan mampu memanfaatkan hasil riset serta perangkat teknologi modern.

Proses pemilihan bibit unggul mencakup program latihan yang terorganisir dan merupakan hal yang sangat penting dalam pembinaan olahraga saat ini. Dalam pelatihan olahraga, ada dua metode yang mendasar dalam memilih bibit unggul, yaitu pemilihan secara alamiah dan ilmiah. Perkembangan prestasi atlet melalui cara ini tergantung beberapa faktor dan relatif lambat karena tidak membedakan kualitas bibit. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:29) ada beberapa indikator penting yang perlu diperhatikan sebagai kriteria untuk mengidentifikasi dan menyeleksi bibit atlet berbakat secara obyektif antara lain :

1. Kesehatan (pemeriksaan medik, khususnya sistem cardirespirasi dan sistem otot syaraf).
2. Antropometri (tinggi dan berat badan, ukuran bagian tubuh, lemak tubuh).
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, dan Maturasi

Di bawah ini adalah gambar piramida olahraga prestasi:



Gambar 2.1 Sistem Piramida Pembinaan Olahraga Prestasi
Sumber: Sistem Piramida Pembinaan Olahraga Prestasi (Djoko Pekik Irianto, 2002:27)

Berdasarkan gambar diatas untuk mendapatkan atlet-atlet yang berbakat dan ditingkatkan prestasinya, ketiga komponen tersebut tidak dapat dipisahkan. Bila tidak dilaksanakan salah satu komponen yang lain akan mendapatkan hasil yang tidak diharapkan. Pemassalan tidak ada sehingga bibit atlet senam yang didapat dari comotan atau tunjukan belum menggambarkan bibit unggul. Tidak adanya pembibitan prestasi yang diharapkan langsung dari pemassalan, prestasi belum maksimal karena proses melatihnya kurang sistematis padahal dalam pembibitan ini harus dilakukan dengan teliti tanpa ada kesalahan-kesalahan teknik yang dilakukan oleh atlet senam.

Memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sudah menjadi kebiasaan lebih sukar dibanding melatih teknik yang belum menjadi kebiasaan. Apalagi dengan melatih teknik beban dan intensitas yang sama terus jelas tidak akan menambah peningkatan prestasi. Oleh karena itu untuk mendapatkan atlet yang berprestasi ketiga komponen harus dilaksanakan terus-menerus sepanjang masa. Namun, seorang atlet tidak dapat bertahan lama setelah masa puncak prestasinya karena faktor usia. Disini yang terjadi adalah proses regenerasi atlet, yaitu atlet

muda berbakat harus menyusul bahkan menggantikan atlet yang sudah pensiun untuk mencapai puncak kejayaan.

Dalam hal ini, akan diperoleh atlet senam berprestasi kalau dalam pembibitan didapatkan bibit unggul dan pembibitannya dilaksanakan tanpa ada kesalahan-kesalahan baik teknik maupun nonteknik. Akan didapat bibit unggul yang banyak kalau pemassalannya terhadap populasi artinya seluruh masyarakat melakukan olahraga.

2.1.2.3 Pemanduan Bakat

Pemanduan bakat yaitu usaha yang dilakukan untuk memperkirakan latihan sehingga mencapai prestasi puncak. Tujuan dari pemanduan bakat adalah untuk memperkirakan seberapa besar seseorang untuk dapat berpeluang dalam menjalani program latihan sehingga mencapai prestasi yang lebih tinggi. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002), menyatakan ada dua cara mengidentifikasi atlet berbakat, yakni : Seleksi Alamiah dan Seleksi Ilmiah.

Seleksi Alamiah yakni seleksi menggunakan pendekatan natural (alamiah), anak-anak usia dini berkembang, kemudian menjadi atlet. Dengan seleksi alamiah ini, anak-anak menekuni olahraga tertentu, sebagai akibat pengaruh lingkungan. Sedangkan seleksi ilmiah yakni seleksi menggunakan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi, maksudnya mempertimbangkan berbagai indikator yang diperlukan setiap cabang olahraga selanjutnya diukur dengan instrumen yang obyektif.

Faktor-faktor yang dipertimbangkan meliputi tinggi dan berat badan, gizi makanan, dan kekuatan. Identifikasi pemanduan bakat atlet senam harusnya dilakukan sedini mungkin yang diharapkan memberi sumbangan berarti bagi perkembangan prestasi senam di Indonesia.

2.1.2.4 Sistem Pelatihan

Hatmisari (2007:1) mengemukakan: latihan merupakan suatu proses yang sistematis dari berlatih untuk menyempurnakan kualitas kinerja olahragawan berupa: kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat yang memiliki tujuan. Prestasi merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis. Kondisi fisik yang baik merupakan faktor yang mendasar untuk mengembangkan faktor lainnya, sehingga akan mendukung pencapaian prestasi yang optimal.

Rai (2007:21) mengemukakan bahwa, latihan adalah memberikan *stimulus* (rangsangan) untuk menciptakan kebutuhan bagi tubuh untuk menyesuaikan diri (adaptasi). Latihan, baik latihan aerobik, merupakan aktivitas fisik yang menimbulkan tekanan yang berbeda bagi tubuh. Latihan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisi materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai pada waktunya.

Pelatih memiliki tugas yang cukup berat yakni membantu atlet untuk mencapai kesempurnaannya. Maksudnya menyempurnakan atlet sebagai makhluk multi dimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial, dan religi. Sehingga jika ada seorang atlet menjadi juara dalam berbagai even, namun perilaku sehari-hari tidak sesuai dengan norma agama dan norma kehidupan masyarakatnya, maka hal tersebut merupakan salah satu kegagalan seorang *coach* dalam bertugas. Peran yang harus diemban oleh pelatih cukup berat dan sangat beragam, berbagai peran harus mampu dikerjakannya dengan baik (Djoko Pekik Irianto, 2002:16).

Falsafah seorang pelatih harus tercermin didalam pendapatnya dan tingkah lakunya dalam melaksanakan tugasnya sebagai *coach* dan dalam membina atlet-atletnya untuk memperkembangkan secara optimal kesehatan fisik, mental, spiritual dan sosialnya. Disamping itu tugasnya adalah juga untuk memperkembangkan keterampilan motorik dan prestasi atlet, perilaku etis, moral yang baik dan respek terhadap orang lain.

2.1.2.5 Peningkatan Prestasi Atlet

Menurut Syafruddin (2011), prestasi puncak seorang atlet diraih melalui suatu proses latihan yang panjang dan dilakukan secara terprogram, sistematis, terarah dan secara berkesinambungan sesuai dengan olahraganya. Proses latihan merupakan kegiatan fisik dan psikis (mental) yang dilakukan oleh atlet dibawah bimbingan pelatih untuk tujuan meningkatkan dan mempertahankan prestasi atlet.

Keberhasilan proses latihan dan faktor pelatih yang berkualitas memiliki peran yang sangat penting. Melatih tidak hanya cukup dengan mengandalkan keterampilan saja, akan tetapi harus didukung oleh pengetahuan, khususnya pengetahuan kepelatihan. Oleh karena itu yang ideal adalah penggabungan keduanya harus seimbang.

2.1.3 Tahapan Pembinaan Olahraga

Para ahli olahraga seluruh dunia sependapat perlunya tahap-tahap pembinaan untuk menghasilkan prestasi olahraga yang tinggi, yaitu melalui tahap pemassalan, pembibitan, pemanduan bakat, pembinaan, sistem pelatihan dan pencapaian prestasi. Sehingga lahirlah teori piramida dalam pembinaan olahraga. Pemanduan dan pembinaan atlet usia dini dalam lingkup perencanaan untuk mencapai prestasi puncak, memerlukan latihan jangka panjang, kurang

lebih berkisar antara 8 s.d 10 tahun secara bertahap, kontinyu, meningkat, dan berkesinambungan.

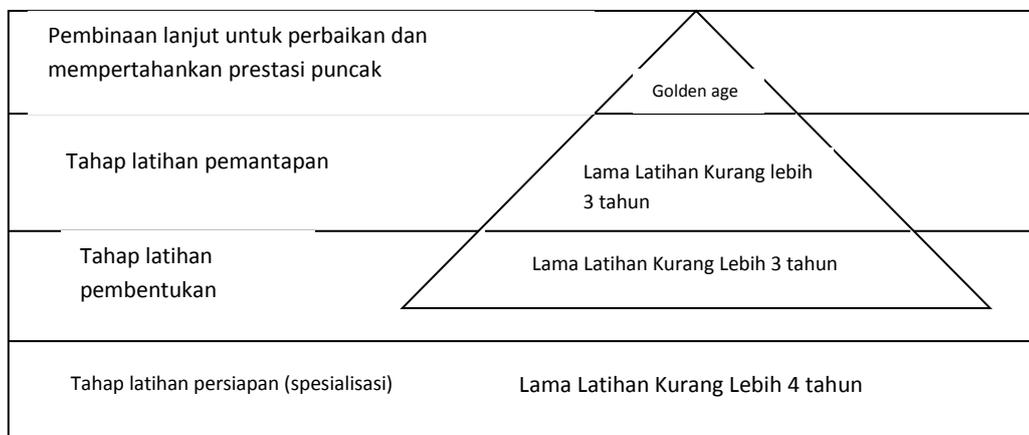
Rentang waktu setiap tahapan latihan, serta materi latihannya, adalah sebagai berikut : 1) tahap latihan persiapan, 2) tahap latihan pembentukan, 3) tahap latihan pemantapan. Tahap latihan persiapan merupakan tahap dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental dan sosial. Tahap ini difokuskan pada usia 10 sampai 12 tahun, dan lamanya kurang lebih 3 s.d 4 tahun. Pada tahap dasar ini anak sejak usia dini yang berprestasi diarahkan/dijuruskan ketahap spesialisasi, akan tetapi latihannya harus mampu membentuk kerangka tubuh yang kuat dan benar. Khususnya dalam perkembangan biomotorik, guna menunjang peningkatan prestasi ditahapan latihan berikutnya. Oleh karena itu latihannya perlu dilaksanakan dengan cermat dan tepat.

Selanjutnya tahap pembentukan dimaksudkan untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing. Pada tahap ini difokuskan usia 15 sampai 16 tahun dan lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun. Kemampuan fisik maupun teknik telah terbentuk, demikian pula keterampilan taktik. Sehingga dapat digunakan sebagai titik tolak pengembangan serta peningkatan prestasi selanjutnya. Pada tahap ini atlet dapat dispesialisasikan pada satu cabang olahraga yang paling cocok/sesuai baginya.

Profil yang telah diperoleh pada tahap pembentukan lebih ditingkatkan pembinaannya serta disempurnakan sampai kebatas optimal/maksimal. Batas usia 20 yang dimaksud 18 sampai 24 tahun dan lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun. Tahap pemantapan ini merupakan usaha pengembangan potensi atlet

semaksimal mungkin. Sehingga telah dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak prestasi.

Sasaran tahapan-tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak dimana pada umumnya disebut *Golden Age* (Usia Emas). Tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Puncak prestasi atlet dimana pada umumnya berkisar sekitar umur 18 s.d 24 tahun dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d 10 tahun. Maka seseorang harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 3 s.d 14 tahun yang dapat dinamakan usia dini (Said Junaidi, 2003:10). Tahapan pembinaan usia dini sampai mencapai prestasi puncak, adalah sebagai berikut :



Gambar 2.2 Tahapan Pembinaan Usia Dini sampai Mencapai Prestasi Puncak (*Golden Age*). (Said Junaidi, 2003:55)

Berdasarkan gambar diatas dapat disimpulkan Tahapan Pembinaan Usia Dini sampai Mencapai Prestasi Puncak dibutuhkan waktu yang banyak. Dari tahap latihan persiapan saja dibutuhkan waktu sekitar empat tahun, belum lagi tahap latihan pembentukan sekitar tiga tahun, setelah itu ada tahap latihan pemantapan kurang lebih tiga tahun, baru setelah semua itu pembinaan lanjut untuk perbaikan dan mempertahankan prestasi puncak.

2.1.4 Pengertian Olahraga Senam

Senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis (Margono, 2009:19). Senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu (Sutrisno dan Khafadi, 2010:60).

Menurut Madijono (2010:1), senam adalah suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk memperoleh manfaat dalam tubuh. Menurut Mahendra (2000:14), senam ialah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motorability*).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa, senam adalah sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*. Senam merupakan suatu latihan tubuh yang terpilih 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.

Saat ini semakin berkembangnya zaman muncul beberapa macamsenam seperti senam kesegaran jasmani, senam ibu hamil, senam jantung sehat dan masih banyak istilah senam lainnya. Menurut Sapto Madijo (2010: 1) bahwa, "jenis senam di Indonesia bermacam-macam dibagi menjadi enam kelompok yaitu: senam lantai, senam ketangkasan, senam irama, senam aerobik sport, senam osteoporosis, senam jantung sehat".

2.1.4.1 Pengertian Senam Lantai

Senam lantai pada umumnya disebut *Floor Exercise*, tetapi ada juga yang menamakan tumbling. Menurut Agus Margono (2009: 79), “Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang”.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut menunjukkan bahwa, senam artistik merupakan salah satu jenis senam yang dalam pelaksanaannya seorang pesenam melakukan gerakan-gerakan yang telah disusun atau dirangkaikan masing-masing alat berdasarkan peraturan yang berlaku. Di dalam mempelajari atau berlatih senam, seseorang tidak bisa langsung belajar atau berlatih gerakan-gerakan yang mempunyai tingkat kesulitan yang tinggi. Untuk itu belajar atau berlatih senam harus diawali dari dasar atau tingkat yang mudah, baru kemudian semakin meningkat ke arah gerakan yang sukar (tingkat kesulitan tinggi).

2.1.4.2 Macam – Macam Gerakan Senam Lantai

Senam lantai banyak sekali macam gerakan yang harus dikuasai oleh pesenam. Namun pada dasarnya bentuk-bentuk gerakan senam lantai bagi putra dan putri adalah sama, hanya untuk putri banyak unsur gerak balet. Pengklasifikasian gerak dalam senam lantai menurut Agus Margono (2009: 80-92) sebagai berikut :

1. Mengguling :
 - a. Guling depan tungkai bengkok
 - b. Guling depan tungkai lurus

- c. Guling belakang tungkai bengkok
 - d. Guling belakang tungkai lurus
2. Keseimbangan :
- a. Berdiri atas kepala
 - b. Berdiri atas kepala diteruskan guling dada
 - c. Berdiri atas tangan
 - d. *Bacextention*
3. Melenting :
- a. Melenting tumpuan tengkuk
 - b. Melenting tumpuan dahi
 - c. Front walkover
 - d. Back walkover
 - e. Melenting tumpuan tangan (hand spring)
 - f. Melenting ke belakang tumpuan tangan
4. Meroda atau gerakan baling-baling
5. Round off
6. Gerakan salto :
- a. Salto ke depan (salto depan jongkok dan salto depan sudut/kaki lurus)
 - b. Salto ke belakang (salto kebelakang jongkok dan salto belakang sudut/kaki lurus)
 - c. Salto ke samping (salto samping lutut bengkok dan salto samping kaki lurus)

2.1.5 Program Latihan

Suharjana (2013:38), mengemukakan latihan yaitu suatu proses sistematis untuk mengembangkan dan mempertahankan unsur-unsur kebugaran jasmani yang dilakukan dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif, bebannya individual dan dilakukan secara terus-menerus. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih.

Latihan yang sistematis melalui pengembangan pengulangan tersebut akan menyebabkan mekanisme gerak menjadi baik. Sistematis maksudnya adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metadis, dari yang mudah ke yang sulit, latihan yang teratur, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang maksudnya, ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar menjadi mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi, kian hari maksudnya adalah setiap kali, secara periodik, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah beban, jadi bukan setiap hari.

Latihan harus mempunyai tujuan yang pasti serta berpengaruh terhadap tubuh bahwa ada pengaruhnya terhadap kehidupan sehari-hari. Jadi tujuan pokok dari latihan adalah untuk mencapai prestasi maksimal disamping kesehatan serta kesegaran jasmani bagi pelakunya. Pencapaian potensi yang tinggi harus selalu memperhatikan batas kemampuan masing-masing atlet. Dengan mengetahui batas kemampuan seseorang akan dapat menentukan dengan tepat dan baik dengan beban kerja latihan maupun meramalkan prestasinya yang dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Program latihan merupakan suatu petunjuk yang mengikuti untuk perkembangan latihan, dimana semua itu menghendaki aturan-aturan secara tertulis untuk mencapai suatu tujuan. Selain itu seorang pelatih harus membuat program latihan. Dalam setiap program latihan ada beberapa aspek yang perlu mendapat perhatian dalam pembinaan dan latihan secara sistematis yaitu aspek fisik, teknik, taktik dan psikis.

Dalam latihan fisik, terdapat beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah *Strength* (kekuatan otot), *endurance* (daya tahan), *power* (daya ledak), *speed* (kecepatan), *flexibility* (kelenturan), *agility* (kelincahan), *coordination* (koordinasi), *balance* (keseimbangan), *accuracy* (akurasi), *reaction* (reaksi). Komponen-komponen tersebut adalah yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet.

Hal-hal pokok yang harus perlu dipertimbangkan dalam penyusunan program latihan fisik, menurut Hadi (2008:42) adalah :

1. Kondisi fisik tiap pemain yang akan dilatih.
2. Identifikasi komponen kemampuan fisik yang akan ditingkatkan.
3. Pemilihan metode latihan fisik yang sesuai untuk meningkatkan setiap komponen kemampuan fisik.
4. Menentukan intensitas beban latihan untuk setiap kemampuan fisik.
5. Menentukan urutan komponen kemampuan fisik yang akan dilatih.
6. Menentukan bentuk gerakan tubuh yang digunakan untuk sarana pemberian rangsangan fisik.

Kualitas kemampuan fisik yang baik digunakan untuk mendukung gerakan dalam bermain. Latihan fisik yang intensif seharusnya dilakukan secara bertahap dan dilakukan sesudah pola-pola gerakan dasar senam lantai mulai

terbentuk. Latihan fisik yang diberikan meliputi : Latihan fisik umum adalah latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kemampuan fisik secara keseluruhan, meliputi : 1) Kekuatan dan kecepatan gerak. 2) Kelincahan. 3) Fleksibilitas persendian. 4) Elastisitas otot. 5) Ketahanan otot-otot tubuh. 6) Ketahanan kardiovaskuler.

Latihan fisik khusus adalah latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fisik untuk melakukan pola gerakan tertentu yang diperlukan dalam senam, misalkan latihan otot lengan untuk melakukan kayang, sehingga dapat berhasil berdiri lagi. Melalui latihan fisik, bisa ditingkatkan energi potensial dan kemampuan gerak. Energi potensial dari setiap energi bisa ditingkatkan melalui latihan dengan metode yang bisa merangsang berfungsinya sistem energi yang bersangkutan.

Secara umum, ada beberapa macam metode latihan fisik yang dikembangkan untuk meningkatkan energi potensial dan kemampuan gerak, antara lain 1) *weight training*, 2) *isometric training*, 3) *circuit training*, 4) *interval training*, 5) *repetition training*. Metode latihan fisik lain yang bertujuan untuk meningkatkan keluasaan gerak persendian yaitu *flexibility training*. Setiap metode latihan mempunyai prinsip yang berbeda-beda, yaitu : *Weight Training* (Latihan beban) yang bertujuan untuk meningkatkan power otot dan meningkatkan otot lokal. *Isometric Training*, bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot statik dengan cara menahan beban. Kontraksi otot dipertahankan dalam beberapa detik sesuai dengan berat beban yang ditahan. *Circuit Training*, bertujuan untuk meningkatkan ketahanan otot lokal dan ketahanan otot tubuh keseluruhan. Latihan dalam bentuk 6-15 macam gerakan secara terus menerus tanpa istirahat. Setiap gerakan diulangi dengan ketentuan jumlah ulangan tertentu. atihan

dilakukan dalam 3 set berturut-turut, dengan waktu harus lebih dari 6 menit dan frekuensi jantung mencapai 180 kali per menit. Latihan dilakukan 2 atau 3 hari sekali. *Interval Training*, bertujuan untuk meningkatkan ketahanan tubuh total terutama ketahanan *cardiovascular*.

Latihan dilakukan secara selang-seling antara aktivitas dan istirahat. Periode aktivitas kira-kira 1 menit atau sampai denyut nadi mencapai 180 kali per menit. Periode istirahat selama 45-90 detik, atau sampai denyut nadi (DN) turun menjadi 120 kali per menit. Istirahat tidak total, tetapi tetap melakukan aktivitas ringan. Bila setelah waktu istirahat denyut nadi masih diatas 140 kali per menit, maka latihan harus dihentikan. *Repetition Training*, bertujuan untuk meningkatkan kecepatan gerak.

Latihan dilakukan secara selang-seling antara aktivitas dan istirahat. Periode aktifitas kira-kira 10-20 detik, dalam gerakan yang cepat dengan usaha maksimal. Periode istirahat selama 2 menit atau kelelahan telah hilang. Latihan secepatnya dihentikan bila otot-otot sudah lelah atau kecepatannya telah menurun. Latihan ini dapat digunakan sebagai latihan kelincahan jika yang dilakukan berupa gerakan berubah-ubah arah. *Flexibility Training*, bertujuan untuk meingkatkan keeluasaan gerak sendi. Latihan ini dilakukan dengan cara penguluran otot atau tendon serta menggerakkan persendian dengan bantuan orang lain atau alat. Latihan ini sebaiknya dilakukan setiap hari.

Prinsip-prinsip latihan fisik secara umum, harus disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan fisik setiap cabang olahraga tentu berbeda-beda. Bila dibandingkan dengan latihan fisik untuk pemain olahraga yang lain, latihan fisik yang akan digunakan sebagai media rangsang fungsi-fungsi fisik yang akan ditingkatkan kualitasnya.

Bentuk-bentuk gerakan senam lantai berbeda dibanding cabang olahraga yang lain, disamping juga ada persamaan-persamaannya. Banyak bentuk dan macam latihan fisik untuk atlet senam lantai. Latihan fisik harusnya diawali dengan latihan persiapan untuk pemanasan, setelah cukup baru dilanjutkan dengan latihan fisik yang sesungguhnya. Pada akhir latihan perlu dilakukan latihan penenangan.

Setiap latihan harus jelas tujuan yang ingin dicapai, yaitu kemampuan fisik apa yang akan ditingkatkan. Dengan ditetapkannya kemampuan yang akan ditingkatkan, maka pemilihan macam dan intensitas beban latihan bisa diatur dan disesuaikan dengan tujuannya. Untuk mencapai peningkatan yang optimal, setiap macam kemampuan perlu dilatih sendiri-sendiri dengan intensitas yang memadai.

Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting, karena akan menentukan gerak secara keseluruhan. Latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (*maturitas*) atlet serta perkembangan emosional dan impulsif. Misalnya : semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun berada dalam situasi stress, sportifitas, percaya diri, kejujuran dan sebagainya. Sehingga *Psychological Training* merupakan training yang berguna mempertinggi efisiensi mental atlet, terutama apabila atlet berada pada dalam situasi stress yang kompleks.

Mental merupakan aspek kejiwaan atau kepribadian yang dimiliki oleh atlet. Untuk meningkatkan prestasi atlet, disamping unsur fisik dan teknik, unsur

mental tidak boleh diabaikan. Mental merupakan daya penggerak dan pendorong untuk membudidayakan kemampuan fisik, teknik, taktik si atlet dalam meningkatkan latihan. Adapun aspek mental yang perlu dibina sejak atlet mulai latihan adalah Watak atau temperamen si atlet yang biasa dibawa sejak lahir dan banyak diwarnai oleh keturunan orang tua biasanya sulit dirubah. Namun demikian masih dapat dibina diarahkan ke hal-hal yang positif, misalnya pemberani, periang, pemaarah dan lainnya.

Selanjutnya yaitu aspek kepribadian sikap merupakan unsur kepribadian yang mengacu kepada respon suka atau tidak suka, senang atau tidak senang, setuju atau tidak setuju terhadap rangsangan yang datang dari luar. Selain sikap sebagai salah satu aspek kepribadian yang lain diantaranya : tanggungjawab, jujur, disiplin, pantang menyerah, ulet, tabah, tekun, gotong royong, kritis, kontrol diri dan lain-lain.

Unsur cipta merupakan kejiwaan yang mengacu pada budi daya pikir, akal, nalar, kreatif, ingatan dan inisiatif. Unsur rasa meliputi perasaan sosial, optimis, pesimis, unsur rasa ini merupakan pengendali terhadap tindakan-tindakan kasar atau tidak sportif. Unsur karsa atau kehendak dan keinginan juga termasuk unsur semangat, dorongan dan minat serta konsentrasi terhadap latihan atau pertandingan.

Terbinanya ketiga unsur diatas tentu akan lebih mematangkan status juaranya, setidaknya membuat mantap si atlet menghadapi lawan dalam pertandingan. Oleh karena itu, setelah atlet ditingkatkan kondisi fisik, teknik, taktik dan strategi dalam kondisi puncak, maka perlu ditingkatkan kemampuan mental dan kematangan juaranya.

Perkembangan fisik dan mental bagi seorang atlet senam yang masih bertaraf junior, hanyalah mungkin melalui program jangka panjang. Program latihan tersebut harus disusun secara teliti dan dilaksanakan secara tekun dan teratur sesuai prinsip-prinsip latihan. Program yang demikian, memungkinkan seorang pelatih memberikan sebanyak mungkin pada atlet guna menambah pengetahuan dan keterampilan.

Oleh karena itu, untuk mencapai prestasi membutuhkan waktu yang lama, pelatih perlu menyusun program latihan tahunan dengan mendasarkan pada klimaks pertandingan. Kemudian dari program satu tahun itu dijabarkan lagi dalam program bulanan, mingguan, dan program harian. Keempat aspek tersebut diatas haruslah sering dilatih dan dilakukan secara serempak.

Kesalahan umum para pelatih adalah bahwa aspek psikologis yang sangat penting artinya itu sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu melatih, oleh karena itu mereka selalu hanya menekankan pada latihan guna penguasaan teknik, taktik, serta pembentukan ketrampilan yang sempurna.

Menurut Tohar (2002:42) program latihan yang lazim pada umumnya dibagi menjadi 3 bagian, yaitu:

1. Program latihan jangka panjang antara 5 – 12 tahun. Tujuan rencana jangka panjang merupakan tujuan akhir dari cita-cita puncak prestasi. Rencana jangka panjang sebenarnya merupakan pedoman intruksi tidak langsung terhadap jangka menengah dan rencana jangka pendek. Secara umum rencana jangka panjang dalam kegiatan olahraga prestasi di negara maju mengambil waktu 6, 8, 10, 12 tahun. Kemudian rencana jangka panjang dijabarkan menjadi rencana jangka menengah, selanjutnya dirinci menjadi rencana jangka pendek. Jadi rencana jangka pendek merupakan pelaksanaan

langsung rencana jangka menengah dan rencana jangka menengah merupakan pelaksanaan jangka panjang.

2. Program jangka menengah antara 2 – 4 tahun. Telah diuraikan di atas bahwa rencana jangka menengah adalah pelaksana rencana jangka panjang sehingga prosedur yang benar dapat dilihat dalam contoh seperti Sea Games yang diadakan setiap 2 tahun sekali merupakan pelaksanaan langsung menuju Asian Games yang diadakan setiap 4 tahun. Sedangkan Asian Games secara logika sebagai pelaksana menuju *Olympiade Games* yang diadakan setiap 4 tahun.
3. Program jangka pendek antara 1 tahun ke bawah. Program jangka pendek merupakan pelaksanaan operasional rencana jangka menengah. Sasaran-sasaran latihanpun merupakan penjabaran sasaran dari program jangka menengah. Rencana jangka pendek terdiri dari : 1) Program jangka tahunan (*macro cycle*). Program latihan bulanan dijabarkan menjadi periodisasi program latihan satu tahun dengan pembagian waktu : a) Persiapan 4 bulan, pertandingan 7 bulan dan peralihan 1 bulan. b) Persiapan 3 bulan, pertandingan 7 bulan dan peralihan 2 bulan. c) Persiapan 4 bulan, pertandingan 6 bulan dan peralihan 2 bulan. 2) Program latihan bulanan (*massa cycle*). Program latihan bulanan merupakan penjabaran atau rincian dari periode persiapan, pertandingan, dan peralihan. Sasaran latihan bulanan harus terkait sebagai sasaran dari setiap periode latihan dalam waktu satu tahun. 3) Program latihan mingguan (*micro cycle*). Program latihan mingguan merupakan pelaksanaan langsung periode bulanan (1 bulan terdiri dari 4 minggu) sasaran latihan selama 4 minggu selalu mengacu pada sasaran target satu bulan. 4) Program latihan harian (*myo cycle*) merupakan

pelaksanaan langsung program mingguan yang terdiri dari unit-unit latihan harian atau acara kegiatan latihan harian. Masing-masing sasaran latihan harian kemudian di jadikan pedoman kegiatan latihan dengan waktu pilihan 60, 120 atau 180 menit dan seterusnya. Dasar pemikiran tersebut berarti kegiatan latihan untuk mencapai sasaran harian pelaksanaan langsung untuk pencapaian mingguan.

2.1.6 Organisasi

Sebagai makhluk hidup telah ditakdirkan oleh Tuhan Yang Maha Esa bahwa manusia hidup bersama antara sesama teman. Pada dasarnya orang tidak dapat hidup sendiri, hampir sebagian besar tujuannya hanya dapat terpenuhi apabila yang bersangkutan berhubungan dengan orang lain oleh karena itu lazim disebut berorganisasi. Keberadaan organisasi (*Organization*) sebenarnya setua sejarah peradaban manusia di muka bumi. Sepanjang hidupnya manusia telah menggabungkan diri dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama. Pengertian organisasi menurut Hasibuan (2013:24) adalah suatu system perserikatan formal, berstruktur dan terkoordinasi dari kelompok orang yang bekerjasama dalam mencapai tujuan tertentu

Organisasi yang terbentuk di bidang keolahragaan berkaitan dengan kegiatan-kegiatan yang bergerak dalam bidang organisasi tersebut. Organisasi olahraga mempunyai peranan yang sangat penting terhadap kegiatan olahraga. Organisasi sebagai wadah kegiatan olahraga diadakan untuk mencapai tujuan olahraga dan menangani seluk beluk olahraga dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal.

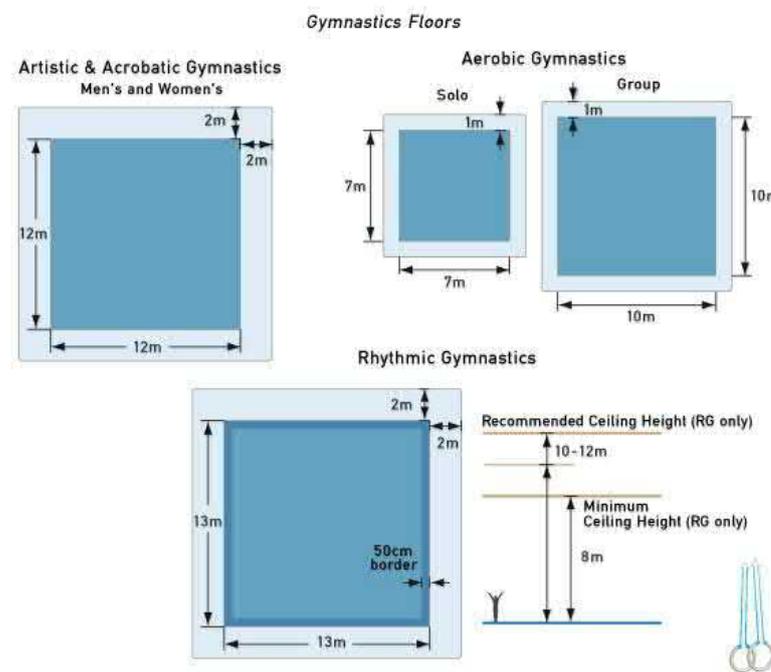
Struktur organisasi (desain organisasi) dapat didefinisikan sebagai mekanisme formal bagaimana organisasi dikelola. Struktur organisasi menunjukkan kerangka dan susunan perwujudan pola tetap hubungan-hubungan diantara fungsi-fungsi, bagian-bagian atau posisi maupun orang-orang yang menunjukkan kedudukan, tugas wewenang dan tanggung jawab yang berbeda-beda dalam organisasi. Struktur organisasi bertalian diantara pekerjaan dalam hubungan yang relatif dan terdapat diantara pekerjaan dalam organisasi.

2.1.7 Sarana dan Prasarana Olahraga

Pencapaian prestasi maksimal harus didukung dengan sarana prasarana berkuantitas dan berkualitas guna untuk menampung kegiatan olahraga prestasi. Peralatan yang digunakan sesuai dengan cabang olahraga yang dilakukan, dapat digunakan secara optimal dengan mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi, sehingga prestasi yang maksimal akan dapat tercapai. Sarana olahraga dapat dibedakan menjadi 2 kelompok yaitu : 1) Peralatan (*apparatus*), ialah sesuatu yang digunakan, contoh : peti loncat, palang tunggal, palang sejajar, kuda-kuda dan lain-lain, dan 2) Perlengkapan (*device*), yaitu : sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana, misalnya : net, bendera untuk tanda, garis batas dan lain-lain dan sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki, misalnya : bola, raket, pemukul.

Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat

tersebut adalah susah dipindah. Misalnya peralatan untuk senam lantai yang berstandar internasional.



Gambar 2.3 Lapangan Senam Lantai berstandar Internasional
Sumber : google.com

Berdasarkan gambar di atas dalam olahraga senam terdapat banyak lapangannya mulai dari senam ritmik, senam artistic dan akrobatik, senam aerobic juga berbeda-beda. Senam juga membutuhkan banyak alat, ada meja lompat, ada ring, ada palang tunggal, ada palang sejajar, ada palang bertingkat, dan masih banyak lagi.

Setiap pelatih mempunyai tugas dan peran masing-masing, pembagian tugas sebagai pelatih fisik, pelatih teknik, dan pelatih mental disinkronkan dengan kemampuan pelatih. Sarana dan prasarana atau fasilitas merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga, kemajuan atau perbaikan serta penambahan jumlah fasilitas yang ada akan menunjang prestasi, atau

paling tidak dengan fasilitas yang memadai akan meningkatkan prestasi (Soepartono, 2000). Sarana dan prasarana adalah faktor yang sangat mendukung keberhasilan pembinaan olahraga, yang harus tersedia bagi setiap upaya peningkatan prestasi sebagai tujuan utama pembinaan olahraga. Oleh sebab itu pengelolaannya diupayakan sebagai berikut :

1. Kemudahan untuk menggunakan prasarana latihan yang ada.
2. Pengadaan prasarana dan perlengkapan berlatih dan bertanding secara merata.
3. Penambahan dan/atau mempertahankan prasarana yang ada agar tidak beralih tangan.
4. Perawatan sarana dan prasarana didukung dana yang cukup sehingga upaya pembinaan tidak terhambat.

2.1.8 Pendanaan

Kegiatan pembinaan prestasi harus ditunjang adanya dukungan baik sarana dan prasarana maupun dana dalam hal ini adalah sebagai bentuk dari proses berjalannya kegiatan pembinaan. Sesuai dengan sistem pengorganisasian seperti tercantum diatas maka pendanaan dapat diharapkan akan bersumber dari lembaga pemerintah (yaitu melalui jalur pendidikan formal) dan masyarakat (melalui jalur klub atau perkumpulan atau top organisasi), disamping pengembangan potensi yang berasal dari sumber swasta yang sangat berperan dalam upaya pengembangannya di masa yang akan datang. Selain itu, dimana termuat dalam Pemerintah Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2007 tentang sistem keolahragaan Nasional Bab V tentang sumber dan alokasi

pendanaan pasal 33 (UU RI dan PP RI, 2007:185), tentang sumber pendanaan keolahragaan berasal dari :

1. Sumber pendanaan keolahragaan dari pemerintah berasal dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara.
2. Sumber pendanaan keolahragaan dari pemerintah daerah berasal dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah.
3. Sumber pendanaan keolahragaan lain dapat diperoleh dari masyarakat melalui berbagai kegiatan berdasarkan ketentuan yang berlaku, kerjasama yang saling menguntungkan, bantuan luar negeri yang tidak mengikat, hasil usaha industri olahraga, hibah yang berasal dari Pemerintah atau pemerintah daerah sesuai dengan Peraturan Perundang-undangan, dan sumber lainnya yang sah berdasarkan Peraturan Perundang-undangan.

Alokasi pendanaan untuk keseluruhan program dan proyek pembinaan olahraga antara lain dibutuhkan untuk :

1. Penataan sistem dan pola pemanduan bakat yang terpadu, berjenjang dan berkesinambungan, melalui peningkatan kemampuan dan keterampilan para pelatih dan pelaksana program ini, termasuk penataran pelatih dan guru olahraga.
2. Penyelenggaraan even/pertandingan yang berjenjang dan berkesinambungan dengan sistem piramida, pembibitan dan pemanduan bakat yang efektif dan efisien dari mulai tingkat yang umum sampai tingkat yang khusus, dengan keteraturan dan keterpaduan sistem penyelenggaraan.
3. Penyediaan sarana dan prasarana pendukung untuk olahraga yang didistribusikan secara merata dan mendasar mulai dari tingkat kecamatan

sampai Provinsi, dengan prioritas pengadaan yang disusun sesuai dengan tahap penyelenggaraan program berdasarkan tahun anggaran.

4. Peningkatan aspek pendidikan dan penyuluhan kepada masyarakat tentang manfaat penyelenggaraan program pembinaan dan pengembangan olahraga dan untuk pembangunan serta peningkatan prestasi olahraga Indonesia pada era kebangkitan nasional.

Tanpa adanya dukungan dana maka pembinaan tidak akan tercapai. Sumber dan alokasi pendanaan harus disesuaikan dengan sistem yang berlaku saat ini. Dukungan tersebut sangat erat kaitannya agar dapat diwujudkan program terpadu guna mendukung seluruh kegiatan olahraga sehingga prestasi yang maksimal akan dapat tercapai. Untuk pembinaan olahraga diperlukan pendanaan yang tidak sedikit oleh karena sistem pembinaan ini akan mencakup dan melibatkan seluruh sistem dan jajaran yang ada di Indonesia.

2.1.9 Prestasi

Sasaran akhir kegiatan suatu organisasi adalah mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Untuk mencapai tujuan ini perlu diperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi maksimal. Dengan mengetahui faktor-faktor ini akan sangat menunjang dalam proses persiapan atlet berprestasi selama proses pembinaan berlangsung. Faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi yaitu faktor endogen dan faktor eksogen. Dalam faktor endogen, pencapaian prestasi maksimal dalam suatu cabang olahraga, diperlukan atlet yang sesuai dalam pemilihannya. Atlet adalah faktor penting dalam pencapaian prestasi maksimal, ia merupakan subyek sekaligus obyek suatu kegiatan pembinaan prestasi. Sebagai subyek karena atlet merupakan pelaku utama dalam proses

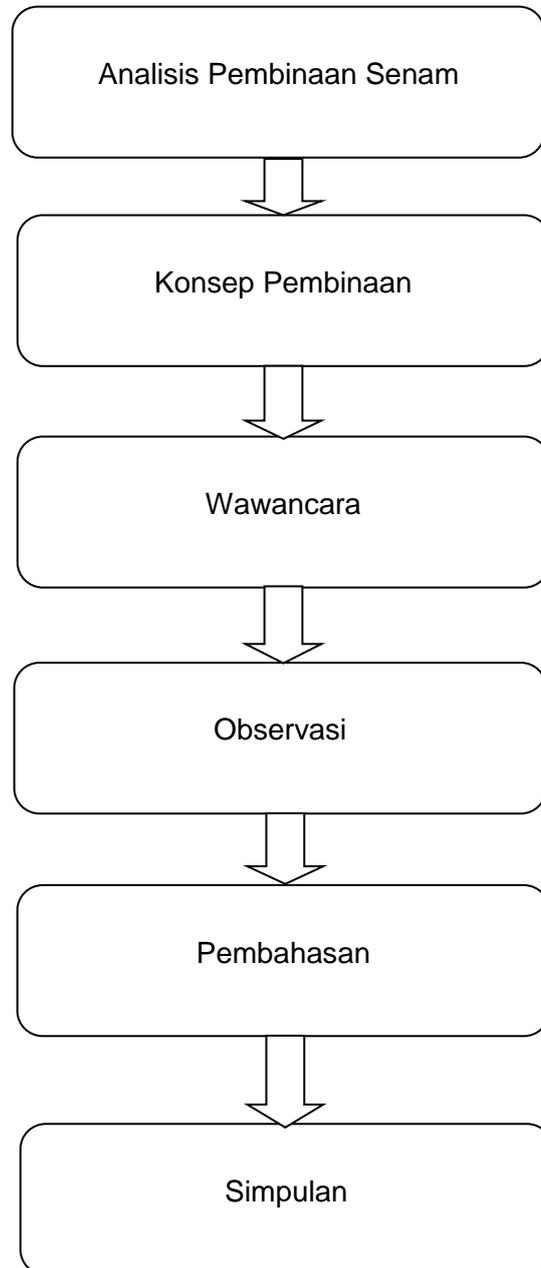
pencapaian prestasi dalam olahraga, dan sebagai obyek karena atlet adalah manusia yang akan diolah kemampuannya agar mencapai prestasi maksimal. Atlet harus memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik, bentuk proporsi tubuh yang selaras dengan macam olahraga yang diikutinya, penguasaan teknik yang sempurna, memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian baik serta memiliki kematangan jiwa yang mantap.

Dalam faktor eksogen, seorang atlet yang ideal belum tentu mampu mencapai prestasi yang maksimal tanpa adanya dukungan dari hal-hal berikut, antara lain :

1. Kerjasama antara *coach*, asisten pelatih dan semua orang yang mengurus latihan dan sampai bertanding.
2. Kualitas dan kuantitas sarana olahraga yang memadai sesuai dengan cabang olahraga pilihannya, termasuk diantaranya tempat atlet, perlengkapan dan keuangan.
3. Organisasi olahraga yang baik, teratur dan bertanggung jawab.
4. Lingkungan hidup sekitarnya: penghidupan atlet sehari-hari, alam sekitarnya, keadaan penghidupan (pekerjaan dan masa depan).
5. Adanya dukungan yang nyata dari pemerintah setempat, baik kerjasama dengan organisasi olahraga maupun hubungan langsung dengan atletnya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kualitas dan kuantitas pembinaan prestasi senam lantai Persani Kudus telah memenuhi persyaratan atau memadai dari berbagai aspek pembinaan olahraga.

2.2 Kerangka Konseptual



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disusun oleh penulis tentang Peran Persatuan Senam Indonesia Cabang Kudus terhadap Atlet Cabang Olahraga Senam dalam Menghadapi POPDA Jateng Tahun 2018 maka dapat di simpulkan sebagai berikut:

1. Peran Persatuan Senam Indonesia (Persani) Kabupaten Kudus terhadap atlet senam dalam menghadapi gelaran POPDA Jateng 2018 sudah maksimal akan tetapi prestasi yang di raih atlet Persani Kudus masih minim.
2. Model pembinaan atlet senam di Kabupaten Kudus yaitu adanya Pemassalan, Pembibitan, dan Pembinaan.

5.2 Saran

Berdasarkan pembahasan dan juga simpulan di atas, penulis memberikan saran-saran untuk Persani Kudus sebagai berikut:

1. Untuk Persani Kudus dan para pelatihnya agar melaksanakan pembinaan secara konsisten dengan apa yang telah menjadi komitmennya dalam mencetak atlet yang berprestasi.
2. Pembinaan atlet yang sudah dijalankan di Persani Kudus hendaknya ditingkatkan sehingga dapat meningkatkan prestasi Persani Kudus di ajang-ajang bergengsi di tingkat regional maupun internasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. 2001. *Pembelajaran Senam*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga
- Bompa, T.O. 1994. *Theory and Metodologi of Training*. The Key to Athletic Peformance, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company.
- Dirham, 1986. *Kepemimpinan Organisasi dan Administrasi Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harsono, 2000. *Program Latihan Tahunan*. Jakarta. KONI
- Islahuzaman N. 2010. *Identifikasi Bakat Usia Dini Siswa SD-SMP Surakarta*. Jurnal: Paedagogia jilid 13 No 1, Februari 201, Halaman 61-69. Surakarta: FKIP Olahraga UNS.
- Lexy J. Moleong. 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Margono. 2009. *Senam*. Surakarta: UNS Press.
- Poerwadarminto. 1996. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Said Junaidi. 2003. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Semarang: Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Soepartono. 2000. *Sarana dan Prarana Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno, Khadafi. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Latihan*. Padang: UNP Press Padang.
- Tohar. 2000. *Ilmu Kepeleatihan Lanjut*. Semarang: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
- UU RI dan PP RI. 2008. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Biro Humas dan Hukum Kemenegpora Republik Indonesia.