

Senam Ritmik Dalam Paradigma Era Globalisasi

Ch Fajar Sriwahyuniati^{1*},

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Jln. Colombo No. 1 Karangmalang, Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding Author. Email: fajar@uny.ac.id

Abstrak

Senam merupakan cabang olahraga sangat populer dalam skala nasional hingga skala internasional, hal ini dapat dilihat dari popularitas senam yang dilakukan oleh anak usia dini, dewasa, hingga lanjut usia. Pada era globalisasi ini, senam telah masuk dalam berbagai olahraga dalam masyarakat, baik olahraga kesehatan, olahraga pendidikan, dan olahraga prestasi. Pada tahapan olahraga prestasi ini, senam terbagi menjadi beberapa kategori yang salah satunya adalah kategori senam ritmik. Dalam olahraga prestasi ada beberapa tahapan yang harus dilakukan untuk prestasi optimal seperti, pembinaan multilateral, pembinaan spesialisasi dini, dan pembinaan prestasi optimal. Salah satu pondasi dasar dalam pembinaan prestasi optimal adalah pembinaan multilateral. Dalam pembinaan multilateral ini menggunakan konsep latihan baru, yaitu adalah *Coaching Games for Upgrading*. *Coaching Games for Upgrading* merupakan kebaruan model latihan di era globalisasi, pada tahap ini lebih menekankan model-model latihan yang sudah mulai mengarah terhadap cabang olahraga spesifik, dimana model latihan tersebut akan meningkatkan kemampuan komponen biomotor cabang olahraga, khususnya cabang olahraga senam ritmik.

Kata kunci: Senam *ritmik*; Globalisasi

Rhythmic Gymnastics in the Globalization Era Paradigm

Abstract

Gymnastics is a sport that is very popular on a national scale to an international scale, this can be seen from the popularity of gymnastics performed by young children, adults, to elderly people. Gymnastics is divided into several categories, one of which is the rhythmic gymnastics category. In this globalization era, gymnastics has entered various fields of sports, both sports health, sports education, and sports achievements. In sports, several stages of achievement must be done for optimal achievements such as multilateral coaching, early competence coaching, and optimal fostering achievement. One of the basic foundations in fostering optimal achievement is multilateral coaching. In this multilateral coaching, it uses a new training concept, which is a training game for improvement. Training game to improve is a model of the novelty of training in the era of globalization, in training exercises models that have begun to fight specific sports, where this training model will improve the ability of biomotor components of sports, a special branch of rhythmic gymnastics.

Keywords: *Gymnastics; Rhythmic; Global*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia yang dilakukan oleh otot dan dikendalikan oleh manusia itu sendiri dengan tujuan. Olahraga pada dasarnya merupakan aktifitas yang sudah menjadi kebiasaan manusia dari zaman dahulu, yang artinya tidak dapat disebut ada kegiatan olahraga apabila tidak ada manusia yang melakukan aktivitas gerak tersebut. Manusia adalah titik sentral dari olahraga, artinya tidak ada olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang secara ragawi berperan melakukan olahraga itu. Oleh karena itu olahraga menuntut persyaratan- persyaratan yang harus dipenuhi oleh manusia, baik secara jasmani, rohani, maupun sosial". Dari berbagai alasan tersebut dapat

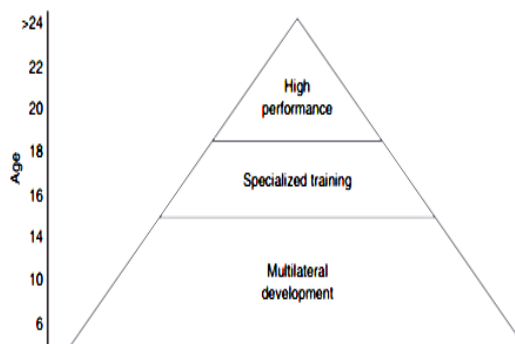
dipahami bahwa olahraga merupakan budaya gerak manusia yang dilakukan secara ragawi atau pribadi yang melakukan aktivitas kegiatan olahraga dan sesuai dengan syarat yang ditentukan oleh manusia itu sendiri, baik secara jasmani, rohani, maupun kehidupan sosial. Olahraga dalam UUSKN No 3 tahun 2005 adalah segala kegiatan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga di Negara Indonesia di naungi dalam tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang ruang lingkup olahraganya terbagi menjadi olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. (Undang – Undang No. 3 Tahun 2005, p.10).

Tingkat pengetahuan pelatih dan guru dibangun tidak hanya dengan penggabungan dalam mendapatkan informasi, tetapi juga dengan kombinasi antara informasi dan pengalaman. Dengan kata lain, pelatih dan guru pendidikan jasmani harus melihat atau memperbaiki cara melatih ataupun cara mengajar (Martins, Dias & Martin Filho, 2016). Olahraga prestasi merupakan langkah-langkah yang dilakukan untuk mengoptimalkan kemampuan olahragawan dalam mencapai prestasi tertinggi. Dalam olahraga yang pada khususnya olahraga prestasi tentunya akan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara berjenjang yang akan disinergiskan dengan IPTEK.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi yang jelas tujuannya untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan pada era globalisasi ini dan era revolusi industry 4.0. Harsono (1988: 98) dalam paparannya menjelaskan bahwa, “prestasi olahraga yang dibayangkan mustahil akan dapat dicapai, kini menjadi hal yang lumrah, dan jumlah atlet yang mampu untuk mencapai prestasi demikian kini semakin banyak.

Dalam Undang – Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa pembinaan olahraga nasional tidak terlepas dari peran pendidikan. Sementara pasal 27 Ayat 4 menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Sistem pembinaan olahraga prestasi sangat penting untuk mencapai hasil yang optimal, tentunya untuk mencapai hasil yang optimal maka diperlukan tahapan yang sistematis dan berkesinambungan.

Pembinaan tahapan kegiatan yang dilakukan secara terprogram dan berhasil untuk meningkatkan atau memperoleh hasil yang lebih baik. Untuk mencapai prestasi olahragawan yang optimal diperlukan pembinaan yang terprogram. Untuk mencapai prestasi optimal, atlet juga diperlukan usaha yang nantinya akan dituangkan dalam rencana program latihan tertulis yang tersusun secara baik sebagai pedoman arah kegiatan untuk mencapai tujuan optimal (Tohar, 2004; 31). Dalam upaya menuju pembinaan prestasi yang baik, maka diperlukan sebuah proses yang panjang dengan diawali pada tahap pembinaan multilateral, pembinaan spesialisasi dan pencapaian *high performance* seperti pada gambar berikut ini.



Gambar 1. Pembinaan jangka panjang yang didasarkan pada pengembangan multilateral (Bompa, 1999).

Tahapan pembinaan multilateral merupakan tahapan paling dasar/ merupakan pondasi dalam tahapan pembinaan prestasi. Tahapan multilateral ini bertujuan mengembangkan gerak dasar (jalan, lari, lompat, loncat, memanjat, meniti, merangkak, menangkap, melempar dll). Tahapan ini mendasari sebelum atlet masuk ketahap spesialisasi, tahap ini disebut Intiation Stage yang dikemukakan oleh Ria Lumintuarso (2013, p.7). Latihan ini sangat cocok untuk anak usia dini karena membutuhkan

perkembangan gerak dasar yang baik. Pembinaan multilateral ini pada tulisan ini akan dikhususkan pada cabang olahraga senam.

Tabel. 1. Umur Memulai latihan, memulai spesialisasi dan puncak *performance*

Olahraga	Umur Memulai Latihan	Umur Memulai Spesialisasi	Umur Puncak Prestasi
SENAM			
Laki-laki	8-9	14-15	22-25
Perempuan	6-8	9-10	14-18

Sumber: *Periodization, Theory and Methodology of Training* (Bompa, 1999, p. 35)

Senam adalah merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis dalam paparan (Margono, 2009, p.19). Senam pada prinsipnya 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, p.60).

Senam berasal dari bahasa Inggris *Gymnastics* atau bahasa Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan dari Bahasa Yunani, *Gymnos* yang berarti telanjang. Dalam bahasa Yunani sendiri, *gymnastics* diturunkan dari kata kerja *gymnazein* yang artinya berlatih atau melatih diri dalam Agus Margono (2009, p.19). Latihan-latihan ini diperlukan bagi para pemuda Yunani Kuno (sekitar tahun 1000 SM hingga kira-kira tahun 476) untuk menjadi warga negara yang baik sesuai cita-cita negara serta untuk menjadikan penduduknya sebagai manusia harmonis.

Dalam paparan Agus Mahendra (2000, p.11) menjelaskan bahwa senam terbagi menjadi enam kelompok yaitu: senam artistik (*artistic gymnastics*), senam ritmik *sportif* (*sportif rhythmic gymnastics*), senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*), senam aerobik *sport* (*sports aerobic*), senam trampoline (*trampolinning*), senam umum (*general gymnastics*). Senam ritmik merupakan senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat diperbandingkan. Komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama musik dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat artistik, menjadi ciri senam ritmik *sportif* ini. Pada cabang olahraga senam kategori senam ritmik nantinya akan diterapkan model latihan baru yang dinamakan *coaching games for upgrading*. *Coaching games for upgrading* merupakan kajian baru, dimana pada kajian *coaching games for upgrading* ini bertujuan membuat/menciptakan cara yang efektif dan efisien untuk mengenalkan olahraga dengan pendekatan bermain dalam cabang olahraga pada umumnya, dan pada khususnya adalah senam ritmik. Dalam pendidikan jasmani juga telah diperkenalkan sebuah model yang disebut dengan *Teaching Games for Understanding* (TGfU). Konsep ini mempunyai beberapa tahapan pembelajaran, dimana tahapan ini ditujukan untuk memberikan pemahaman pembelajaran pendidikan jasmani kepada anak didik melalui proses bermain. Dengan pembelajaran TGfU ini siswa diharapkan bisa memahami proses pembelajaran dengan baik. Begitu pula dengan CGfU (*Coaching Games for Upgrading*) mengenalkan cabang olahraga dengan pendekatan bermain, akan tetapi secara tidak langsung permainan tersebut bertujuan untuk memberi rasa senang serta mengenalkan cabang olahraga dan meningkatkan kemampuan biomotor sesuai dengan cabang olahraga, cabang olahraga yang dimaksud disini adalah cabang olahraga senam kategori senam ritmik.

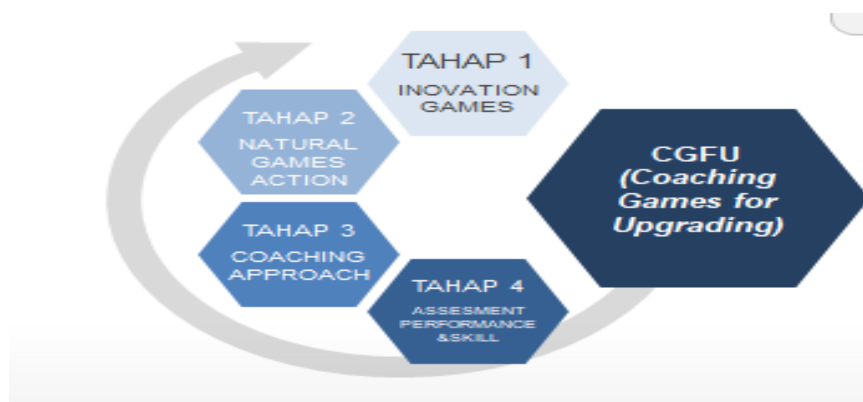
Pelatih dalam cabang olahraga senam ritmik tentunya akan mengembangkan berbagai model latihan pada anak latih dengan tahapan yang jelas dan mudah dipahami oleh pelatih dan anak latih. Tardif (2014) menjelaskan tiga cara untuk memperoleh pengetahuan dalam mengajar: akademik, profesional, dan pengalaman yang semuanya harus dipertimbangkan dan dinilai. Dari perspektif ini, proses belajar mengajar dan latihan harus mengikuti pendekatan yang berpusat pada anak didik, di mana instruktur tidak hanya mengelola kelas/tempat latihan, tetapi membimbing proses belajar pribadi anak didik (Goulart, 2004). Berdasarkan hasil penelitian Siswantoyo dkk (2018) ditemukan satu model inovatif yang disebut dengan *Coaching Games for Upgrading Performance Model* yang disingkat CGFU-PM 515. Seperti apakah model inovasi yang dikembangkan dalam CGFU-PM 515.

Siswantoyo dkk (2018) dalam tulisannya menjelaskan bahwa model permainan untuk kepelatihan dengan konsep pelatihan berbasis permainan yang inovatif untuk meningkatkan keterampilan. Konsep tersebut di singkat dengan nama CGFU-PM 515 (*Coaching Games for Upgrading Performance Model*,

sedangkan 515 dimaknai dengan huruf SIS sebagai inisial dari penggagas konsep. Adapun tahapan dalam inovasi *games* terdapat tujuh tahap sebagai berikut:

1) Anak latih melakukan permainan yang diinovasi oleh pelatih (*games modification*). 2) Natural games action (melakukan permainan secara alamiah atas petunjuk pelatih). 3) Pemahaman konsep, evaluasi dan aplikasi konsep. 4) Melakukan/mempraktikan teknik dan taktik dengan pendekatan kepelatihan (*Tehmical dan tactical coaching approach*). 5) Implementasi dan pengambilan keputusan latihan: apa yang dilakukan; bagaimana cara melakukan-eksekusi kerja). 6) *Drill games & evaluation skill* (latihan drill dan evaluasi kinerja). 7) Penilaian penampilan dan keterampilan (*performance assesment to excelent skill*)

Dari tujuh tahapan dalam implementasi *Coaching Games for Upgrading Performance* Model ini, selanjutnya disederhanakan dengan mengelompokkan menjadi empat tahap sebagai berikut.



Gambar 2. Konsep CGFU-PM 515 (Siswantoyo dkk, 2018)

PENUTUPAN

Model latihan dengan konsep CGFU (*Coaching Games for Upgrading*) merupakan model latihan baru yang lebih menekankan konsep dalam proses pelatihan olahraga yang terdiri dari empat tahap yaitu *inovasi games*, *natural games action*, *coaching approach*, dan *assesment performance & skill*. Dalam CGFU (*Coaching Games for Upgrading*) merupakan salah satu solusi Model latihan yang kreatif, inovatif, tidak membosankan, dan futuristik dengan memanfaatkan perkembangan teknologi dan edukasi pada era globalisasi. Dalam cabang olahraga senam khususnya kategori senam ritmik sangat tepat sekali menggunakan pola latihan *Coaching Games for Upgrading*. Mengingat *golden age* senam pada usia dini tentunya dengan menerapkan pola latihan CGFU (*Coaching Games for Upgrading*) akan lebih baik karena terprogram, efisien, efektif, dan tidak membosankan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. (1999). *Periodization, Theory and Methodology of Training*. Iowa: Kendall Hunt Publishing Company.
- Budi Sutrisno & Muhamad Bazin Khafadi. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan 2*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kemendiknas 2010.
- Goulart, A.T. (2004). *A importância da pesquisa e da extensão na formação do estudante universitário e no desenvolvimento de sua visão crítica*. *Horizonte*, 2(4), 60-73.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Margono, Agus. (2009). *Senam*. Surakarta: UNS Press.
- Martins, R.E.M., Dias, J., & Martins Filho, L. J. (2016). *The context of education, research and extension in teacher training at the College of Education, University of the State of Santa Catarina*. *Revista de educação PUCCampinas*, 21(2), 243-254. doi:<https://doi.org/10.24220/23180870v21n2a2893>
- Siswantoyo, Mansur, Norkhalid, Izwan. (2018) . *Pengembangan Coaching Games For Upgrading Performance Model*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tardif, M. (2014). *Saberes docentes e formação profissional*. Petrópolis: Vozes

Tohar. (2004). *Ilmu Kepeleatihan Lanjut*. Semarang: FIK Yogyakarta

Tudor.O. Bumpa, Gregory Haff. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. 5th ed. USA.Human Kinetic.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3. Tahun 2005. (2007) *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. Jakarta.