



SURVEI KETERSEDIAAN DAN KELAYAKAN SARANA PRASARANA SENAM ARTISTIK DI PERSANI KOTA MALANG

Heru Iswanto¹, Sapto Adi² ✉

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang

Abstrak

Kata Kunci:

ketersediaan, kelayakan,
sarana, prasarana, senam
artistik.

Tujuan penelitian untuk mengetahui kelengkapan dan kelayakan sarana prasarana di PERSANI Kota Malang sehingga dapat menunjang prestasi para atlet. Penelitian yang dilakukan adalah menggunakan metode survei yaitu dengan cara melakukan pengukuran sarana prasarana, mengamati dan melakukan tanya jawab kepada atlet dan pelatih. Hasil dari penelitian adalah masih terdapat alat senam yang tidak tersedia, alat senam dalam kondisi rusak dan ukurannya tidak sesuai dengan standar. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sarana dan prasarana di PERSANI Kota Malang belum dapat dikatakan layak karena belum sesuai standar nasional yang sudah ditentukan. Dengan itu sarana dan prasarana di PERSANI Kota Malang belum dapat digunakan untuk menyelenggarakan perlombaan, namun masih dapat untuk digunakan sebagai tempat latihan.

Abstract

The purpose of research to know the completeness and feasibility of infrastructure facilities in PERSANI Malang City so as to support the achievement of athletes. The research is using survey method by measuring the infrastructure, observing and doing question and answer to the athlete and trainer. Based on the results of this study can be concluded that the facilities and infrastructure in PERSANI Malang City can not be in katakana worthy because it has not been in accordance with national standards that have been determined. With that facilities and infrastructure in PERSANI Malang can not be used to organize the race, but still can be used as a training ground.

© 2018 Universitas Negeri Malang

✉ Alamat korespondensi:

Email : sapto.adi.fik@um.ac.id

Senam mempunyai begitu banyak pengaruh bagi individu bila datang berolahraga dengan sikap dan respek yang baik. Senam dapat menyenangkan, menggairahkan dan memberi banyak pesona. Dalam bahasa Inggris senam adalah *Gymnastic*. Kata *gymnastic* tersebut di pakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Menurut Menke G. Frank senam terdiri atas gerakan yang luas atau menyeluruh dari latihan yang dapat membangun atau membentuk otot seperti pergelangan tangan, punggung dan leher. Banyak keuntungan yang diperoleh dalam senam. Konsentrasi, keteguhan hati, dan keyakinan akan menjadi modal besar yang dapat membantu dalam bersenam (Mahendra.A.). Pengaruh latihan senam terhadap perkembangan fisik sangat menakjupkan. Menurut Peter H. Werner mempelajari keterampilan dalam senam akan meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, sikap dan kesadaran tubuh.

Senam merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Kemampuan senam selalu dibangun atas dasar gerakan lokomotor, non lokomotor dan manipulatif (Imam, 2012). Dalam olahraga senam, usia pembinaan anak didik terkesan berbeda dengan olahraga lain. Dimana dalam olahraga ini usia sangat muda sangat dianjurkan untuk mengikuti olahraga prestasi ini karena segi kelentukan anak sangat mudah di bentuk dalam waktu usia yang muda yaitu sekitar 4 sampai 5 tahun. Menurut laporan Hartley ketika mengamati dan membandingkan dua sistem pembinaan senam antara negara Uni Sovyet dan Jerman Timur (sebelum kedua negara tersebut berubah status), umumnya penyeleksian dilakukan pada anak-anak berusia 5 hingga 6 tahun. Pertimbangan usia awal ini didasari pada pola perkembangan anak, di mana pada usia 5 - 6 tahun adalah usia yang sama ketika pola perkembangan dan pertumbuhan melambat (Malina & Bouchard, 1991), sehingga dari segi ukuran, komposisi, serta proporsi tubuh dianggap dalam keadaan stabil.

Olahraga senam memiliki banyak jenis. Salah satu dari jenis senam adalah senam artistik. Senam artistik adalah salah satu disiplin olahraga senam, dan merupakan cabang yang sangat populer pada Olimpiade. Senam artistik sendiri dibagi atau dibedakan menjadi dua yaitu senam artistik putra dan senam artistik putri. Nomor alat yang dipertandingkan tidak sepenuhnya sama antara putra dan putri. Untuk senam artistik putri alat yang dipertandingkan ada 4 yaitu lantai, meja lompat, palang bertingkat dan balok keseimbangan. Sedangkan untuk senam artistik putra ada 6 alat yaitu lantai, meja lompat, gelang-gelang ring, kuda pelana, palang sejajar dan palang tunggal.

Senam artistik adalah senam yang memiliki gerakan banyak menggunakan alat atau sarana prasarana. Oleh sebab itu sarana dan prasarana sangat penting dalam kegiatan berlatih senam artistik. Sarana adalah segala sesuatu yang di pakai sebagai alat untuk mencapai maksud dan tujuan. Sedangkan prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya proses (usaha atau pembangunan). Di dalam olahraga senam artistik yang menjadi sarana adalah alat-alat senam seperti kuda lompat, kuda pelana, matras, palang tunggal dan lainnya, dan yang menjadi prasarana adalah gedung senam. Tanpa adanya sarana dan prasarana yang baik maka kegiatan latihan tidak akan meningkat secara maksimal. Hal tersebut sangat mempengaruhi di dalam prestasi. Sarana dan prasarana sangat membantu atlet untuk mengembangkan kemampuannya secara maksimal untuk mendapatkan prestasi. Untuk itu, apabila sebuah *club* atau daerah ingin memiliki atlet-atlet dengan kemampuan yang maksimal, maka *club* atau daerah tersebut harus dapat memenuhi sarana prasarana olahraga tersebut dengan maksimal. Sesuai dengan ketetapan MPR No. IV /MPR/1999, tentang memberdayakan lembaga pendidikan baik sekolah maupun luar sekolah sebagai pusat pemberdayaan nilai, sikap dan kemampuan, serta meningkatkan partisipasi keluarga dan masyarakat yang didukung adanya sarana prasarana (Wirawan, 2010).

Sesuai dengan kenyataannya, Peserta latihan senam artistik sering kali mengalami kendala di bidang sarana dan prasarana. Dengan kondisi sarana dan prasarana yang kurang layak peserta latihan tidak akan mendapatkan hasil latihan dengan maksimal. Gerakan senam artistik banyak sekali menggunakan alat. Apabila salah satu dari alat tersebut tidak tersedia, maka kemampuan peserta didik tidak akan maksimal, karena peserta didik hanya berlatih menyerupai gerakan-gerakan yang dimainkan tanpa merasakan bagaimana permainan menggunakan alat senam yang sesungguhnya. Banyaknya sarana prasarana yang kurang layak untuk dipakai juga dapat mengakibatkan peserta latihan mengalami cedera. Kelengkapan sarana dan prasarana olahraga senam artistik yang kurang dapat membahayakan peserta latihan. Kita semua tahu bahwa senam artistik adalah senam yang banyak menggunakan alat dan gerakan senam ini juga terkesan berbahaya. Oleh karena itu senam artistik harus memiliki sarana dan prasarana yang aman untuk digunakan. Cedera adalah hambatan yang sering di rasakan oleh peserta latihan senam artistik. Dengan itu maka akan berpengaruh terhadap prestasi yang di dapat.

METODE

Penelitian ini peneliti menggunakan rancangan penelitian deskriptif. Rancangan penelitian deskriptif adalah rancangan penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau memaparkan secara sistematis, faktual dan akurat secara obyektif tentang suatu obyek amatan yang terjadi pada masa kini. Penelitian deskriptif biasanya hanya menggunakan satu variabel, sehingga cenderung tidak dimaksudkan untuk mengungkap hubungan antar variabel (Winarno. 2013).. Penelitian deskriptif secara umum di bedakan menjadi dua jenis berdasarkan sifat dan analisis datanya, yaitu penelitian deskriptif eksploratif dan penelitian deskriptif *developmental* (Budiwanto, S. 2017)

Penelitian deskriptif yang di gunakan peneliti adalah deskriptif eksploratif yang dimana tujuannya untuk menggambarkan keadaan atau status fenomena yang terjadi dalam suatu komunitas atau masyarakat. Sehingga penelitian deskriptif eksploratif sering disebut juga penelitian penjelajahan. Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian, pada umumnya penelitian diskriptif menggunakan metode survei. Data dari peneliti survei biasanya di peroleh dari hasil bertanya atau interview atau angket supaya nantinya dapat menggambarkan berbagai aspek dari populasi (Faenkel dan Wallen: 1990). Survei yang digunakan di dalam penelitian ini adalah survei diskriptif. Survei yang bertujuan untuk mendiskripsikan suatu keadaan suatu komunitas di masyarakat. Survei diskriptif sering dilakukan dengan melakukan studi kasus. Peneliti melakukan survei di gedung senam PERSANI Kota Malang dengan sarana prasarana senam artistik yang menjadi objeknya. Peneliti melakukan survei menggunakan 3 metode, yaitu metode pengamatan, pengukuran dan tanya jawab atau wawancara. Metode tanya jawab di lakukan peneliti kepada atlet dan jua pelatih.

HASIL

Hasil analisis yang di lakukan oleh peneliti yang di lakukan di gedung senam PERSANI Kota Malang akan di tujukkan dalam bentuk tabel yaitu rubrik penilaian. Dalam penelitian survei ini peneliti memiliki data hasil penelitian yaitu data hasil wawancara, data hasil pengamatan, dan data hasil pengukuran sarana prasarana senam artistik di gedung PERSANI Kota Malang. Data yang di peroleh di tentukan dari baik buruknya kondisi sarana prasarana dan kesesuaian ukuran alat-alat senam dengan ukuran standar nasional yang sudah di tentukan.

Hasil pengukuran sarana prasarana

| Konsep | Variabel | Sub Variabel | Instrumen | Hasil Pengukuran | Sesuai/tidak sesuai |
|---|--------------------|---|-----------|---|---------------------|
| Sarana prasarana senam artistik Laki-laki | Gedung | - | - | - | Sesuai |
| | Matras | 12 x 12 m persegi | Meteran | lebar: 11,10 m panjang: 12 m tinggi : 10 cm | Tidak sesuai |
| | Kuda lompat | p: 68 m t : 1,35 m lebar: 95 cm | Meteran | p: 68 cm t: 0,90-1,40 m l: 95 cm | Sesuai |
| | Palang sejajar | p = 3,50 m t: 2 m, Jarak: 0.48-0.52 m | Meteran | p: 3,5 m t: 2,5 m Jarak: 50 cm | Sesuai |
| | Palang tunggal | p: 2.40 m t: 2,50-2,55 m | Meteran | p: 2,40 m t: 2,50 m | Sesuai |
| | Gelang-gelang ring | t = 2,8-3 m jarak antara lingkaran=50 cm jari-jari lingkaran=18cm | Meteran | - | Tidak tersedia |
| Sarana prasarana senam artistik perempuan | Matras | 12 x 12 m persegi | Meteran | lebar: 11,10 m panjang: 12 m tinggi : 10 cm | Tidak sesuai |

| Konsep | Variabel | Sub Variabel | Instrumen | Hasil Pengukuran | Sesuai/tidak sesuai |
|--------|-------------------|--|-----------|--|---------------------|
| | Kuda lompat | p: 68 m t : 1,20 m lebar: 95 cm | Meteran | p: 68 cm t: 0,90-1,40 m l: 95 cm | Sesuai |
| | Palang bertingkat | tinggi palang bawah 1.50 m – 1.70 m tinggi palang atas 2.30 m – 2.50 m lebar: 2,40 m jarak palang tinggi dengan rendah: 1,30-1,80 m | Meteran | tinggi palang bawah: 1,80 m tinggi palang atas: 2,50 m lebar: 2,40 m. jarak palang tinggi dengan rendah: 1,70 m | Sesuai |

| Konsep | Variabel | Sub Variabel | Instrumen | Hasil Pengukuran | Sesuai/tidak sesuai |
|--------|--------------------|--|-----------|---|---------------------|
| | Balok keseimbangan | panjang: 5m tinggi: 1.20 m lebar balok: 10 cm tebal balok: 16 cm | Meteran | panjang: 4,90 m tinggi: 90 cm lebar balok: 10 cm tebal balok: 16 cm | Tidak sesuai |
| | Palang bertingkat | tinggi palang bawah 1.50 m – 1.70 m tinggi palang atas 2.30 m – 2.50 m lebar: 2,40 m jarak palang tinggi dengan rendah: 1,30-1,80 m | Meteran | tinggi palang bawah: 1,80 m tinggi palang atas: 2,50 m lebar: 2,40 m jarak palang tinggi dengan rendah: 1,70 m | Sesuai |

Hasil pengamatan sarana prasarana

| Sarana dan Prasarana | Kriteria Pengamatan | Layak/tidak |
|----------------------|---|--|
| 1. Gedung | a. Luasnya b. kenyamanan saat berlatih c. penerangannya d. suhu udara | a. layak b. tidak c. layak d. tidak |
| 2. Matras | a. ukurannya sesuai standar b. alas tidak berlubang c. aman saat di gunakan | a. tidak b. tidak c. tidak |
| 3. Kuda-kuda lompat | a. ukurannya sesuai standar | a. layak |

| Sarana dan Prasarana | Kriteria Pengamatan | Layak/tidak |
|------------------------|---|--|
| | b. kondisi tidak rusak (meja, papan pantul) | b. layak c. tidak |
| 4. Kuda pelana | c. aman saat di gunakan a. ukurannya sesuai standar b. kulit dan busanya tidak berlubang | a. layak b. layak c. layak |
| 5. Palang tunggal | c. aman saat di gunakan a. ukuran sesuai standar b. besi /kayu dalam kondisi baik (tidak berkarat dan rapuh) | a. layak b. layak c. layak d. layak |
| 6. Palang sejajar | d. penyanggahnya berdiri kokoh a. ukuran sesuai standar b. besi /kayu dalam kondisi baik (tidak berkarat dan rapuh) | a. layak b. layak c. layak d. layak |
| Sarana dan Prasarana | Kriteria Pengamatan | Layak/tidak |
| 7. Palang bertingkat | c. aman saat di gunakan a. ukuran sesuai standar b. besi /kayu dalam kondisi baik (tidak berkarat dan rapuh) | a. layak b. layak c. layak d. layak |
| 8. Gelang-gelang rings | d. penyanggahnya berdiri kokoh a. ukuran sesuai standar b. besi /kayu dalam kondisi baik (tidak berkarat dan rapuh) | a. tidak b. tidak c. tidak d. tidak e. tidak |
| 9. Balok keseimbangan | e. tali yang di gunakan dalam keadaan baik a. ukuran sesuai standar b. besi /kayu dalam kondisi baik (tidak berkarat dan rapuh) | a. tidak b. layak c. layak |
| | c. aman saat di gunaka | |

PEMBAHASAN

Senam artistik adalah salah satu disiplin olahraga senam, dan merupakan cabang sangat populer pada olimpiade. Senam artistik sendiri dibagi atau dibedakan menjadi dua yaitu senam artistik putra dan senam artistik putri. Nomor alat yang dipertandingkan tidak sepenuhnya sama antara putra dan putri. Untuk artistik putri alat yang dipertandingkan ada 4 yaitu lantai (*floor exercise*), meja lompat (*vaulting*), palang bertingkat (*uneven bars*) dan balok keseimbangan (*balance beam*). Sedangkan untuk artistik putra ada 6 alat yaitu lantai (*floor*), meja lompat (*vaulting*), gelang-gelang (*stilrings*), kuda pelana (*pommel horse*), palang sejajar (*parallel bars*) dan palang tunggal (*horizontal bar*). Pada hari pertandingan seorang pesenam melakukan sebuah rangkaian gerakan singkat (bervariasi

mulai dari 30 sampai dengan 90 detik) untuk setiap alat yang berbeda, sementara untuk meja lompat membutuhkan waktu yang lebih singkat.

Senam artistik merupakan senam yang banyak menggunakan alat dan memiliki gerakan yang menyerupai akrobatik. Oleh sebab itu sarana dan prasarana sangat berpengaruh terhadap prestasi olahraga ini. Kondisi sarana dan prasarana yang kurang baik dapat membahayakan atlet saat menggunakannya. Di dalam gedung PERSANI Kota Malang terdapat beberapa sarana prasarana senam artistik yang juga memiliki banyak kendala. Kondisi atap gedung yang bocor menjadi kendala utama dalam prasarana. Kondisi gedung yang kurang menarik atau kurang nyaman dapat berpengaruh pada mental atlet. (Terry:1997) menyimpulkan bahwa *mood* atau kondisi emosi atau pikiran merupakan keadaan yang relatif berubah-ubah sesuai lingkungan yang dihadapi oleh anak latih, Jika kondisi lingkungan dianggap menarik bagi anak latih maka *mood* atau kondisi emosi dari anak latih akan semakin baik dalam artian senang dan mengakibatkan semangat anak latih menjadi lebih besar. Dengan itu banyak hal positif yang mempengaruhi mental anak latih.

Kendala yang terjadi pada sarana yaitu alat-alat senam artistik yang sering menjadi kendala adalah kondisi kelayakannya, hal tersebut dapat di nilai dengan melihat segi keamanannya dan juga kondisi alatnya masih baik atau sudah rusak. Selain itu yang menjadi kendala selanjutnya yaitu pada ukurannya. Masih ada alat-alat senam yang ukurannya tidak sesuai dengan standar nasional yang sudah di tentukan. Penyesuaian ukuran terhadap standarnya untuk alat-alat senam artistik juga sangat penting. Ketika seorang atlet selalu berlatih dengan ketinggian yang minimal maka ketika pada saat di perlombaan atlet akan merasa cemas dengan ukuran ketinggian alat yang berbeda lebih tinggi. Kondisi demikian oleh para ahli disebut *arousal*, yaitu kondisi umum kesiapan bertanding ketika dikendalikan oleh pengaktifan psikologis (Abernethy et al. 1997). Hal ini biasa di alami oleh atlet pemula, intensitas kecemasan sebelum pertandingan sering menimbulkan stress yang berlebihan dan sering dianggap sebagai kurangnya keyakinan diri. Hal tersebut dapat mengakibatkan atlet menjadi kurang konsentrasi dan performa saat perlombaan akan turun. Pesenam yang cenderung tampil buruk atau lebih buruk dalam situasi pertandingan biasanya bukanlah individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Hal ini dapat dipahami dalam kaitannya dengan pengertian bahwa kepercayaan diri merupakan bagian dari gambaran pengalaman bertanding seseorang di masa-masa sebelumnya (Rodgers, 1997). Oleh sebab itu kendala-kendala atau kekurangan yang terjadi pada sarana prasarana senam artistik sangat mempengaruhi terhadap prestasi atlet. Hal tersebut juga didukung dari pernyataan Bouchard yang menyatakan bahwa variasi dari prestasi penampilan senam sangat di tentukan dari dua faktor besar, yaitu dari lingkungan dan dari dalam diri pesenam itu sendiri. Apabila lingkungan tidak mendukung tidak terdapat sarana untuk melakukan senam maka prestasi tidak akan tinggi. Dan apabila sarana tersedia namun diri atlet tidak terdapat kemauan dan kepercayaan diri yang kuat maka prestasi juga akan kecil.

KESIMPULAN

Dari hasil survei sarana prasarana olahraga senam di PERSANI Kota Malang dapat di simpulkan bahwa ketersediaan sarana prasarana olahraga senam di gedung PERSANI masih belum lengkap. Masih terdapat kekurangan yaitu pada alat gelang-gelang *ring* yang masih belum tersedia. Dari segi kelayakan, di gedung olahraga senam PERSANI Kota Malang ini cukup layak untuk di gunakan sebagai latihan, karena sudah memenuhi beberapa alat-alat latihan yang masih aman dan dapat di gunakan sebagai latihan. Namun untuk di gunakan sebagai tempat berlangsungnya perlombaan gedung senam PERSANI Kota Malang masih belum layak, karena masih ada kekurangan di dalamnya seperti atap yang bocor, kondisi gedung yang berdekatan dengan gudang penyimpanan barang-barang dapat mengganggu kegiatan olahraga, alat senam masih kurang lengkap, kondisi matras yang sudah rusak, dan juga terdapat alat-alat senam yaitu matras dan balok keseimbangan yang memiliki ukuran tidak sesuai dengan standar yang di tentukan.

DAFTAR RUJUKAN

Abernethy, B., Kippers, V., Mackinnon, L.T., Neal, R.J., Hanrahan, S. (1996) *The Biophysical Foundation of Human Movement*, Champaign. IL., Human Kinetics. 50(1), 203-208.

Budiwanto, S.2017. *Metodologi Penelitian*. Malang: Universitas Negeri Malang.

- Butler, Richard.1997. *Performance Profiling: Assessing the Way Forward*, dalam Butler, Richard (ed): *Sports Psychology in Performance*. Oxford: Butterworth-Heinemann. 71(3), 179-196.
- Fraenkel, J. R. and Wallen, N. E.1990. *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York: Mc.Graw Hill Pub Co.29(1), 11-17.
- Frank. G. Menke.1960. *Encyclopedia of sport, as Bannes an Company*: New York
- Geraldine, Harley.1994. *A Comparison of The Soviet and East German Gymnastics Systems*, dalam Holt, Jim (ed), *International Gymnastics Systems: An Anthology*. Australian Gymnastics Federation. 49(2), 36-44.
- Hartley, Geraldine. (1994). *A Comparison of The Soviet and East German Gymnastics Systems*, dalam Holt, Jim (ed), *International Gymnastics Systems: An Anthology*. AustralianGymnastics Federation. 9(2), 36-39.
- Imam, S. (2012). *Meningkatkan Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang Menggunakan Bidang Miring Pada Siswa Kelas IV SD Brengkol, Kecamatan Pituruh, Kabupaten Purworejo*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mahendra, A. (2002).*Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar, Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.2
- Mahendra, A. (2000). *Senam*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdiknas.
- Mahoney, M., Avener, J., and Avener, Marshall (1983): *Psychological Factors in CompetitiveGymnastics, Unestahl, Lars-Eric (ed), The Mental Aspects of Gymnastics*,Orebo, Sweden, VEJE Publ. Inc.2(1), 60-65.
- Malina, Robert M. and Bouchard, Claude (1991).*Growth, Maturation, And Physical Activity*, Champaign, IL., Human Kinetics.29(4), 97-112
- Rodgers, Sheelagh. (1997): *Developing Confidence*, dalam Butler, Richard (ed): *Sports Psychology in Performance*. Oxford: Butterworth-Heinemann.16(1), 50-52
- Terry, Peter (1997) *The Application of Mood Profiling With Elite Sports Performers*, dalam Butler, Richard J. (ed), *Sports Psychology in Performance*, Oxford, Butterworth Heinemann.32(6), 443-450.
- Werner, Peter. H.1994 *Teaching Children Gymnastic*.
- Winarno.2013. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Wirawan, T. (2010).*Ketersediaan Sarana Dan Prasarana Olahraga Dalam Pelaksanaan Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Dasar Negeri Se-Dabin Iv Kecamatan Pedurungan Kota Semarang Tahun Pelajaran 2009 / 2010*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.