

## Upaya Meningkatkan Profesionalitas Pelatih Senam Ritmik Kabupaten Bantul melalui *Coaching Clinic*

Billy Castyana<sup>1</sup>, Mohammad Arif Ali<sup>2</sup>, Gustiana Mega Anggita<sup>3</sup>, Hermawan Pamot  
Rahardjo<sup>4</sup>, Ngatinah<sup>5</sup>

<sup>1,4,5</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Semarang  
Kampus Unnes Sekaran – Semarang

<sup>2,3</sup>Jurusan Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang  
Kampus Unnes Sekaran - Semarang

<sup>1</sup>billycastyana@mail.unnes.ac.id

<sup>2</sup>hiarifalikhani@mail.unnes.ac.id

<sup>3</sup>mega.anggita@mail.unnes.ac.id

<sup>4</sup>hermawan\_pamot@mail.unnes.ac.id

<sup>5</sup>ngatinah@mail.unnes.ac.id

**Abstrak:** Di Bantul, senam ritmik merupakan salah satu cabang olahraga unggulan dalam Pekan Olahraga Daerah (PORDA) hingga berhasil meraih medali perunggu pada Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN). Namun, semenjak terjadinya pandemi covid-19, atlet ritmik di Kabupaten Bantul mengalami penurunan prestasi. Hal ini terbukti dari raihan prestasi yang didapatkan pada empat kejuaraan senam ritmik daring yang dilaksanakan pada tahun 2020 hingga 2021. Ini menjadi permasalahan yang cukup diperhatikan, terlebih lagi atlet senam ritmik dari Kabupaten Bantul akan mewakili Provinsi D.I.Yogyakarta dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) ke-20 di Papua tahun 2021. Hal ini bisa terjadi karena belum terbarukannya pengetahuan pelatih tentang pola Latihan dan pembuatan koreo yang saat ini sudah banyak terbaru, sebab dalam 20 tahun terakhir, FIG telah melakukan banyak perubahan pada code of point yang bertujuan untuk meningkatkan objektivitas penilaian juri, dan untuk merangsang perkembangan olahraga. Perubahan ini telah mengakibatkan perubahan struktural pada penampilan atlet pada kompetisi. Maka, solusi yang ditawarkan oleh pengabdian adalah dengan menyelenggarakan kegiatan pengabdian yang berjudul Upaya Meningkatkan Profesionalitas Pelatih Senam Ritmik Kabupaten Bantul melalui *Coaching Clinic* agar pemahaman pelatih dan materi yang disampaikan menjadi mudah dipahami.

**Kata kunci:** Senam Ritmik, *Coaching Clinic*, Kabupaten Bantul.

**Abstract:** In Bantul Regency, rhythmic gymnastics is one of the leading sports in the Regional Sports Games or PORDA until it won a bronze medal at the National Sport Olympiad for

*Students or O2SN. However, since the Covid-19 pandemic, rhythmic athletes in Bantul Regency have experienced a decline in performance. It can be concluded based on their performance in four online rhythmic gymnastics championships held from 2020 to 2021. This is a problem that is quite a concern, moreover, rhythmic gymnastics athletes from Bantul Regency will represent Yogyakarta Province in the National Sports Games or PON in Papua 2021. This could happen because the trainer's knowledge of training patterns and making choreography which has not been updated, which is currently widely updated, because in the last 20 years, FIG has made many changes to the code of points aimed at increasing the objectivity of the assessment. judges, and to stimulate the development of the sport. These changes have resulted in structural changes in the athlete's appearance in competition. So, the solution offered by the devotees is to organize a service activity entitled Efforts to Improve the Professionalism of the Rhythmic Gymnastics Trainer in Bantul Regency through the Coaching Clinic so that the understanding of the trainer and the material presented is easy to understand.*

**Keywords:** *Rhythmic Gymnastics, Coaching Clinic, Bantul Regency.*

## I PENDAHULUAN

Dalam Senam Ritmik, kelenturan, kekuatan, daya tahan, koordinasi, kelincahan, keseimbangan, dan ritme sangat penting untuk mengembangkan keterampilan motorik pada tingkat tinggi (Polat & Günay, 2016) agar dapat melakukan gerakan tubuh dan peralatan dengan sempurna (Bordalo et al., 2015). Dengan demikian, perkembangan pesenam membutuhkan proses pelatihan tertentu dan pengetahuan teoritis dan praktis olahraga tertentu (Bobo-Arce & Méndez-Rial, 2013). Senam ini telah berkembang sekitar 3.500 tahun yang lalu pada era Mesir kuno. Namun, keanggunan dari bentuk senam ini mulai diekspresikan melalui gerakan

menjelang akhir abad ke-19 dan awal abad ke-20. Dibuat oleh Jean-Georges Noverre dan François Delsarte, disiplin ini menggunakan elemen dansa untuk mengembangkan ekspresi estetika dan anugerah dalam tubuh manusia. Emile-Jacques Dalcroze dari Swiss mengikuti jejak pendahulunya dengan menambahkan musik dan irama agar konsepnya lebih berkembang (Chiat & Ying, 2012). Kemudian, Rudolf von Laban, Marie Wigmann dan Henrich Medau juga mendorong lebih jauh sebagai pelopor dalam olahraga yang, pada awal 1920-an, diketahui sebagai Senam Modern. Disiplin tersebut menjadi salah satu bahasa, menemukan inspirasi dan ekspresi artistiknya

dalam bermusik; koreografernya menyampaikan bahasa unik disiplin itu melalui imajinasi yang tak terbatas. Tapi di atas semua penari dari Amerika Serikat yang membentuk konsep keindahan dansa dan balet pada disiplin ini, Isadora Duncan memberontak melawan tatanan mapan dan dogma balet klasik untuk membawa perubahan radikal dalam cara seni dan olahraga yang kemudian terjalin dalam Senam Ritmik. Dia adalah ibu dari tarian modern dan kontemporer seperti yang dikenal sekarang (FIG, 2016).

Senam Ritmik sebagai sebuah disiplin yang kompetitif mulai berevolusi pada tahun 1920 di Uni Soviet. Dengan cepat disiplin ini berkembang di berbagai sekolah, dan acara tingkat nasional pertama diadakan pada tahun 1942. Namun, senam ritmik harus menunggu sampai akhir 1950-an untuk mendapatkan pengakuan oleh Federasi Internasional Senam (FIG), melalui komitmen persuasif dan dedikasi dari dua wanita, Andreina Gotta dari Italia dan Berthe Villancher dari Perancis. Dan pada tahun 1961, setelah Senam Artistik Putra dan Putri, Senam Ritmik menjadi disiplin kompetitif resmi ketiga di FIG (FIG, 2016) dengan seorang pesenam menampilkan koordinasi antara gerakan tubuhnya dengan penguasaan alat (bola, gada, pita, simpai, atau tali) dalam komposisi koreografi yang diiringi musik (Sierra-Palmeiro et al., 2019).

Kejuaraan Dunia pertama untuk kategori perorangan diadakan di Budapest (HUN) pada tahun 1963 dengan peserta sejumlah 28 pesenam dari sepuluh negara Eropa. Gelar Juara Dunia pertama diberikan kepada Ludmila Savinkova dari Rusia. Kejuaraan Dunia pertama pada kategori grup diadakan pada tahun 1967 di Kopenhagen (DEN), Kejuaraan Eropa pada tahun 1978 di Madrid merupakan titik awal masuknya senam ritmik di Olimpiade (FIG, 2016). Senam ketangkasan atau senam lomba menurut FIG yang telah dikutip oleh (Agus Mahendra, 2003), dibagi menjadi 6 kelompok, yaitu senam artistic, senam ritmik, senam akrobatik, *aerobic gymnastics*, senam trampoline, dan *parkour*.

Dari tahun ke tahun senam mengalami penyempurnaan dan semakin berkembang, yang dulunya tidak untuk dipertandingkan, akan tetapi sejak akhir abad ke-19 mulai dipertandingkan dengan dibentuknya sebuah wadah senam internasional, yakni *Federation Internationale de Gymnastique* (FIG). Saat ini, organisasi ini mewadahi delapan disiplin senam, antara lain *gymnastics for all*, senam artistic putra, senam artistic putri, senam ritmik, trampoline, acrobatic, aerobic gymnastics, dan *parkour*.

Menurut Muhajir (2007), senam di negara Indonesia sudah dikenal sejak zaman penjajahan Belanda. Pada waktu itu namanya

“Gymnastiek”, zaman jepang dinamakan “Taiso”. Pemakaian istilah “senam” sendiri kemungkinan bersamaan dengan pemakaian kata olahraga sebagai pengganti kata sport. Senam ritmik sendiri mulai berkembang pada tahun 1990-an di Jakarta hingga mulai menyebar di seluruh daerah di Indonesia. Saat ini, berbagai kejuaraan senam ritmik semakin banyak bermunculan, mulai dari tingkat pelajar seperti Popda sampai tingkat nasional seperti PON.

Di Bantul sendiri, senam ritmik merupakan salah satu cabang olahraga unggulan dalam Pekan Olahraga Daerah (PORDA) hingga berhasil meraih medali perunggu pada Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN). Namun, semenjak terjadinya pandemi covid-19, atlet ritmik di Kabupaten Bantul mengalami penurunan prestasi. Hal ini terbukti dari raihan prestasi yang didapatkan pada empat kejuaraan senam ritmik daring yang dilaksanakan pada tahun 2020 hingga 2021. Ini menjadi permasalahan yang cukup diperhatikan, terlebih lagi atlet senam ritmik dari Kabupaten Bantul akan mewakili Provinsi D.I.Yogyakarta dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) ke-20 di Papua tahun 2021. Hal ini bisa terjadi karena belum terbarukannya pengetahuan pelatih tentang pola Latihan dan pembuatan koreo yang saat ini sudah banyak terbaru. Bahkan dalam 20 tahun terakhir, FIG telah melakukan banyak perubahan pada code of

point yang bertujuan untuk meningkatkan objektivitas penilaian juri, dan untuk merangsang perkembangan olahraga. Perubahan ini telah mengakibatkan perubahan struktural pada penampilan atlet pada kompetisi. Misalnya, Ávila-Carvalho et al. (2011) telah menunjukkan bahwa komposisi gerakan telah berkembang menuju peningkatan kesulitan dan variasi dalam gerakan tubuh, serta penguasaan teknik yang lebih tinggi dan penambahan dalam penguasaan alat. Dalam upaya untuk memahami model dan penampilan kompetitif dalam senam ritmik, beberapa penelitian menunjukkan bahwa perlu adanya analisis mendalam tentang komposisi rangkaian gerakan, baik secara kelompok maupun individu (Ávila-Carvalho et al., 2011, 2012; Trifunov & Slovodanka, 2013; Agopyan, 2014).

## II RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan hasil observasi dan Focus Group Discussion (FGD), tentang kondisi proses pelatihan di PERSANI Bantul, didapatkan beberapa permasalahan mitra diantaranya adalah:

- 1) Dari segi keahlian, para pelatih belum memperbarui pengetahuan mereka tentang pembuatan koreo dan penilaian yang terbaru.
- 2) Dari proses pelatihan, pelatih masih terkendala dengan metode Latihan

yang monoton sehingga atlet menjadi jenuh dan malas berlatih.

### III METODE

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh mitra seperti terungkap dalam bab sebelumnya dan beberapa alternatif solusi yang dapat ditawarkan yang telah diuraikan sebelumnya agar semua program kegiatan pengabdian terealisasi dengan nyata dan dapat terlaksana dengan optimal, maka pelaksanaan program pengabdian akan dilaksanakan dengan mengadopsi langkah-langkah *action research* yang terdiri dari tiga tahapan, yaitu perencanaan, tindakan, dan observasi. Kegiatan-kegiatan atau aktivitas-aktivitas dari masing-masing tahapan adalah sebagai berikut.

#### A. Perencanaan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah:

- (1) Melakukan koordinasi dengan Ketua Umum PERSANI Kabupaten Bantul, menjelaskan rencana program kegiatan pengabdian, meminta izin melaksanakan program pengabdian di Kabupaten Bantul.
- (2) Membuat surat undangan kepada para pelatih senam ritmik di Kabupaten Bantul.

#### B. Tindakan

Tindakan dalam kegiatan ini berupa *coaching clinic*. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam *coaching clinic* adalah memberikan pembaruan pengetahuan tentang pola Latihan senam ritmik yang efektif dan tips pembuatan koreo.

#### C. Observasi

Observasi dilakukan terhadap keseluruhan proses program kegiatan pelatihan dan pendampingan terhadap para pelatih. Beberapa hal yang diobservasi adalah kendala-kendala, kekurangan-kekurangan, dan kelemahan-kelemahan yang muncul dalam proses pelaksanaan kegiatan.

### IV HASIL PEMBAHASAN

Langkah pertama yang dilaksanakan dalam program pengabdian yakni perencanaan kegiatan. Untuk perencanaan kegiatan, hal pertama yang dilakukan adalah koordinasi dengan Ketua Umum Persani Kabupaten Bantul pada bulan April. Koordinasi yang dimaksud ialah memberikan penjelasan kepada Ketua Umum Persani mengenai kegiatan apa saja yang akan dilaksanakan saat pengabdian, yakni kegiatan *coaching clinic*. Penjelasan ini bertujuan agar terjadi transparansi kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan. Untuk memberikan pengetahuan lebih lanjut mengenai koreo dan penilaian yang terbaru. Dalam penjelasan kepada Ketua Umum Persani ini juga diikuti

dengan penjelasan mengenai urutan kegiatan dan luaran yang ingin dihasilkan agar dapat memaksimalkan metode latihan yang selama ini dianggap monoton dan membuat para atlet menjadi jenuh. Dalam perencanaan kegiatan yang dilaksanakan dengan koordinasi, tim pengabdian akan bertanggung jawab secara penuh terhadap penyelenggaraan kegiatan.

Setelah melaksanakan koordinasi dengan Ketua Umum Persani, langkah yang dilakukan selanjutnya ialah meminta izin untuk melaksanakan program pengabdian di Kabupaten Bantul. Program pengabdian yang akan dilaksanakan selama bulan Juni dengan para pelaksana pengabdian yakni dosen yang memiliki kepakaran di bidang masing-masing dan mahasiswa yang membantu dalam memberikan pendampingan pada peserta selama mendapatkan materi tentang pembentukan atlet dan pembuatan program latihan. Pengabdian juga mengundang seluruh pelatih senam ritmik di Kabupaten Bantul untuk ikut serta dalam kegiatan *coaching clinic*.

Setelah berkoordinasi dengan Ketua Umum Persani dan pengiriman surat undangan untuk melakukan kegiatan *coaching clinic*, pada tanggal 24-26 Juni 2021, kegiatan *coaching clinic* mulai dilakukan guna memberikan pengetahuan mengenai pembaruan tentang pola latihan senam ritmik yang efektif dan tips pembuatan koreo. Dengan rincian kegiatan yakni, pada

hari pertama pelaksanaan *coaching clinic*, pengabdian memperkenalkan diri kepada para atlet dan pelatih di Kabupaten Bantul guna saling mengetahui peran masing-masing pengabdian.



**Gambar 1. Perkenalan Tim Pengabdian kepada Peserta.**

Kemudian para atlet diminta untuk melaksanakan gerakan atau koreo apa saja yang sudah diajarkan dalam periode terdekat, permintaan memperlihatkan gerakan yang sudah diajarkan oleh para pelatih ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana metode latihan yang diajarkan oleh para pelatih.



**Gambar 2. Pengarahan oleh Tim Pengabdian kepada Peserta.**

Setelah diperlihatkan gerakan senam ritmik oleh para atlet, pengabdian memberikan pengarahan mengenai bagaimana metode latihan yang lebih efektif untuk mempermudah para atlet dalam melakukan gerakan tersebut. Pengabdian juga memberikan pengarahan kepada para pelatih senam ritmik mengenai metode-metode tambahan untuk meningkatkan keefektifan latihan senam ritmik untuk para atlet.

Dalam hal melaksanakan latihan, pengabdian menekankan peran sarana dan prasarana yang ada juga menjadi salah satu faktor keberhasilan latihan sehingga pengabdian juga memberikan masukan terkait sarana dan prasarana apa saja yang harus diubah, diperbaiki, maupun ditambahkan guna meningkatkan prestasi atlet.

Selain sarana dan prasarana, kiat-kiat mengenai penjurian senam ritmik juga merupakan satu faktor penting dalam meningkatkan prestasi senam ritmik, sehingga di samping memberikan masukan terkait sarana dan prasarana pihak mitra juga memberikan kiat-kiat mengenai penjurian senam ritmik agar para pelatih dan atlet tau mengenai latihan efektif apa saja yang dapat dilaksanakan agar dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang tidak perlu pada saat melakukan gerakan senam ritmik.

Para peserta sangat berharap kegiatan *coaching clinic* seperti ini dapat dilakukan secara terprogram dan secara berkelanjutan

karena kegiatan seperti ini dirasakan sangat membantu dan sangat membantu para atlet untuk belajar. Diharapkan juga kegiatan ini tidak hanya sebatas *coaching clinic* tetapi sebagai aktualisasi peran Pengurus Cabang Persani Bantul untuk meningkatkan prestasi senam ritmik.

Pada bulan juli, setelah melaksanakan kegiatan pengabdian, tahap selanjutnya adalah tahap observasi guna mengetahui kendala, kekurangan, dan kelemahan yang muncul dalam proses pelaksanaan kegiatan. Yang menghasilkan satu kesimpulan mengenai kendala yang dihadapi berupa PPKM disebabkan adanya pandemi covid-19. Kemudian pengabdian memberikan solusi berupa pengelolaan jadwal latihan dan program latihan yang bisa dilakukan secara mandiri di rumah agar dapat menjaga kemampuan atlet

## V KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian maka dapat disimpulkan bahwa pelatih senam ritmik Kabupaten Bantul baru memperoleh pengetahuan baru terkait kemampuan pelatih dalam membentuk atlet baik fisik maupun mental, hingga adanya peningkatan kreatifitas pelatih dalam membentuk koreo yang sederhana tetapi berpotensi memiliki nilai tinggi. Hal ini diharapkan dapat sebanding dengan prestasi

yang diraih atlet senak ritmik Persani Bantul pada kejuaraan yang akan di ikuti. Karena kegiatan seperti ini memiliki banyak manfaat dan dapat langsung diterapkan oleh pelatih maupun atlet, ada baiknya jika bentuk *coaching clinic* ini dilakukan secara rutin dan dapat disebarluaskan ke kota-kota lain.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukholid. (2004). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Yudistira.
- Agopyan, A. (2014). Analysis of body movement difficulties of individual elite rhythmic gymnasts at London 2012 Olympic games finals. *Journal of Scientific Research*, 19(12), 1554-1565.
- Ávila-Carvalho, L., & Lebre, E. (2011). Estudio del valor artístico de los ejercicios de conjunto de Gimnasia Rítmica de la Copa del Mundo de Portimão 2007 y 2008. *Apunts Educación Física y Deportes*, (103), 68-75.
- Ávila-Carvalho, L., Klentrou, P., & Lebre, E. (2012). Handling, throws, catches and collaborations in elite group rhythmic gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*, 4(3).
- Bobo-Arce, M., & Méndez Rial, B. (2013). Determinants of competitive performance in rhythmic gymnastics: a review.
- Bordalo, M. F., De Nazaré Portal, M., Cader, S., Perrotta, N. V., JM, D. N., & Dantas, E. (2015). Comparison of the effect of two sports training methods on the flexibility of rhythmic gymnasts at different levels of biological maturation. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 55(5), 457-463.
- ÇİMEN POLAT, S. E. Z. E. N., & GÜNAY, M. (2016). Comparison of eight weeks rhythmic gymnastics pilates and combined training in terms of some physical physiological and motoric parameters.
- Chiat, L. F., & Ying, L. F. (2012). Importance of music learning and musicality in rhythmic gymnastics. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 3202-3208.
- FIG. (2016). *History of Rhythmic Gymnastics*. <http://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=423> (diakses pada tanggal 8 Februari 2018).
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Trifunov, T., & Dobrijević, S. (2013). The structure of difficulties in the routines of the best world and serbian rhythmic gymnasts. *Fizička kultura*, 67(2), 120-129.
- Sierra-Palmeiro, E., Bobo-Arce, M., Pérez-Ferreirós, A., & Fernández-Villarino, M. A. (2019). Longitudinal study of individual exercises in elite rhythmic gymnastics. *Frontiers in psychology*, 10, 1496.