

## Studi Kondisi Fisik Atlet *Rhythmic Gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota

Silvi Yuli Afifah, Deswandi, Jonni, Sri Gusti Handayani

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang  
[silviyuliafifah@gmail.com](mailto:silviyuliafifah@gmail.com), [drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com](mailto:drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com), [drs.jonni.mpd@gmail.com](mailto:drs.jonni.mpd@gmail.com),  
[srigusti@fik.unp.ac.id](mailto:srigusti@fik.unp.ac.id)

Kata Kunci : Kelentukan, Keseimbangan

Abstrak : Masalah dalam penelitian berawal dari menurunnya prestasi *rhythmic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota dimana atlet pada saat melakukan *difficulty* yang masih kurang sempurna, dan kurang bagusnya sebuah gerakan yang menghilangkan keindahan sebuah gerakan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet *rhythmic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota. Jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet *rhythmic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling jenuh*, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel yang berjumlah 10 orang atlet. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes. Kelentukan diukur dengan tes kayang (*bridge up*) dan keseimbangan diukur dengan tes *stork stand*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik presentase. Hasil penelitian ditemukan bahwa, kelentukan atlet *rhythmic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota termasuk kategori baik dan keseimbangan dalam kategori kurang. Artinya masih banyak atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik maupun sangat baik.

Keywords : *Flexibility, Balance*

Abstract

*The problem in this research originates from the decline in rhythmic gymnastic achievement in the Fifty Cities District where athletes when performing difficulties are still not perfect, and a movement that is not good enough takes away the beauty of a movement. The purpose of this study was to determine the physical condition of rhythmic gymnastic athletes in Fifty Cities District. This type of descriptive research. The population in this study were all rhythmic gymnastic athletes in Fifty Cities District. The sampling technique uses saturated sampling, where all members of the population are used as a sample of 10 athletes. Data was collected using tests. Flexibility is measured by a bridge up test and balance is measured by a stork stand test. Data were analyzed using percentage techniques. The results of the study found that the flexibility of rhythmic gymnastic athletes in Fifty Cities District was in the good category and balance was in the poor category. This means that there are still many athletes who have good or very good physical condition.*

### PENDAHULUAN

Senam ritmik adalah olahraga di mana individu atau kelompok yang terdiri dari lima atau lebih memanipulasi satu atau dua buah peralatan: tali, lingkaran, bola, tongkat, pita dan tangan bebas (tidak ada aparatus). Senam ritmik

adalah olahraga yang menggabungkan unsur-unsur balet, senam tari, dan manipulasi aparatus (Sri Gusti Handayani, 2021). Senam ritmik merupakan salah satu jenis senam yang mana kegiatan gerakannya menitik beratkan arah dan tujuannya ke prestasi. Nomor yang

dipertandingkan dalam senam ritmik yaitu : *all round*, simpai, gada, pita, bola, free hand, tali, beregu. Senam ritmik dipertandingkan di matras yang berukuran 10x12 meter. Pertandingan *rhythmic gymnastic* akan melakukan dalam durasi 1.15-1.30 menit. Dalam senam ritmik kriteria penilaian gerakan berdasarkan keserasian gerakan dengan musik, penguasaan lapangan dan yang terpenting tingkat kesulitan gerakan yang dimainkan oleh atlet atau sering disebut *difficulty*.

Di masa sekarang olahraga menjadi topik yang patut dibahas di berbagai lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa maupun lansia, bahkan olahraga bukan hanya jadi topik bahasan akan tetapi menjadi kebiasaan sehari-hari. Terdapat berbagai macam olahraga sesuai dengan jenis, tujuan dan fungsinya yang berbeda, diantaranya adalah olahraga pendidikan yang tujuannya untuk pendidikan, olahraga rekreasi yang tujuannya untuk kesenangan dan kegembiraan, olahraga kesehatan yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, serta olahraga prestasi yang dipertandingkan dengan tujuan untuk meraih prestasi. Dengan demikian olahraga memiliki peran dan kegunaannya tersendiri sesuai tujuan yang ingin dicapai sama halnya dengan olahraga prestasi, para atlet menekuni olahraga ini dengan tujuan untuk meraih prestasi baik itu tingkat daerah, tingkat nasional maupun internasional. Olahraga di Indonesia telah berkembang cukup baik, namun tidak dengan kenyataannya olahraga prestasi yang selalu menjadi kontroversi, banyak pertanyaan yang bisa dipermasalahkan pada olahraga prestasi ini.

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. *Rhythmic gymnastic* memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi suatu prestasi atlet seperti faktor internal yaitu kelentukan, keseimbangan, kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, dan

koordinasi yang harus dimiliki oleh atlet *rhythmic gymnastic* untuk melakukan semua *difficulty* seperti *balans*, *pivot*, *mastery*, lompatan, dan *step dance* agar menghasilkan sebuah gerakan yang indah dan sempurna.

Kondisi fisik merupakan keadaan tubuh seseorang. Kondisi fisik seseorang dapat dikategorikan dalam empat hal yaitu sakit, sehat, segar dan bugar (Zulbahri Z, 2022). Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik (Nasution, A., Nirwandi, N., Neldi, H., Hardiansyah, S. 2022). Seseorang yang memiliki kondisi fisik yang baik sangat menentukan kemampuan untuk melakukan sebuah olahraga prestasi, terutama pada *rhythmic gymnastic*. Suatu prestasi pasti akan mengalami naik turun jika atlet tidak bisa mengembangkan skill yang dimiliki yang ditandai dengan perolehan medali selama mengikuti pertandingan. Dari komponen kondisi fisik *rhythmic gymnastic* yang paling dominan dalam menghasilkan suatu gerakan yang indah dan bagus yaitu kelentukan dan keseimbangan. Dapat dilihat dari gerakan *difficulty* yang dilakukan oleh atlet yang masih kurang sempurna yang mengurangi keindahan suatu gerakan sehingga mengakibatkan nilai saat pertandingan rendah dan prestasi yang turun.

Dari kutipan di atas bahwa untuk mencapai hasil yang memuaskan perlu dilakukan pembinaan olahraga pada kondisi fisik yang prima (Rahmawati, D., Firdaus, K., Damrah, D., Syahputra, R 2022) terutama atlet *rhythmic gymnastic* pada kelentukan dan keseimbangan atlet.

## METODE

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Menurut Best dalam Sukardi (2003) Penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasikan objek sesuai dengan apa

adanya. Jenis penelitian ini menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek atau subjek yang diteliti secara tepat. Tempat penelitian di Klub Senam Kabupaten Lima Puluh Kota. dimana penelitian dilakukan pada bulan Oktober – Desember 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet *rhythmic gymnastic* yang berlatih di Kabupaten Lima Puluh Kota yaitu sebanyak 10 atlet. Sampel dalam penelitian ini *sampling jenuh* dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Sugiyono (2008) menjelaskan “bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil”.

## HASIL

Hasil penelitian yang akan dijelaskan dalam bab ini adalah kondisi fisik atlet *rhythmic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota berkenaan dengan kelentukan dan keseimbangan.

### 1. Kelentukan

Pengukuran kelentukan menggunakan tes *Bridge-up* (Kayang) terhadap atlet *rhythmic gymnastic* yang telah dilakukan, dari 10 orang atlet putri yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 27 cm tergolong kategori baik sekali, nilai terendah 38 tergolong kategori baik, nilai mean sebesar 30,7, nilai median 30,5 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3,64. Dari data hasil tes ini dapat di buat tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Kelentukan

Norma Kelentukan Putri (cm)	Frekuensi		Kategori
	Fa	Fr%	
29,8 – kurang	4	40%	Sangat Baik
38,1 – 30,5	6	60%	Baik
45,1 – 38,7	0	0	Cukup
52,7 – 45,7	0	0	Kurang

Lebih tinggi - 54,6	0	0	Sangat Kurang
Jumlah	10	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 10 orang atlet putri tidak ada atlet yang memiliki kelentukan cukup, 4 orang atlet putri (40%) pada kategori sangat baik, sementara itu terdapat 6 orang atlet putri (60%) pada kategori baik.

### 2. Keseimbangan

Berdasarkan hasil tes keseimbangan, diperoleh skor maksimum 57 tergolong kategori sedang dan skor minimum 37 tergolong kurang. Selanjutnya diperoleh mean 41,7, nilai median 38, dan standar deviasi 7,69. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Keseimbangan

Norma Keseimbangan Putri	Frekuensi		Kategori
	Fa	Fr%	
$\geq 79$	0	0	Baik Sekali
65 – 79	0	0	Baik
50 – 64	2	20%	Sedang
35 – 49	8	80%	Kurang
$\leq 35$	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	10	100%	

Sumber : Arsil (2018)

Berdasarkan pada tabel distribusi di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 10 orang atlet putri yang memiliki keseimbangan pada kategori sedang, 2 orang atlet (20%), sementara itu terdapat 8 orang atlet (80%) kategori kurang.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan penjelasan data pada halaman sebelumnya maka dapat di ketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan sebgaiian besar kemampuan kelentukan atlet *rhythmic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori baik. Kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan latihan dengan

amplitudo yang besar atau luas secara optimal. Kelentukan merupakan hal yang penting dimiliki oleh atlet *rhythmic gymnastic*, dengan adanya kelentukan atlet mampu melakukan gerakan *difficulty* secara luwes dan sempurna. Adanya kelentukan gerakan-gerakan dapat di lakukan dengan baik. Adapun pengertian kelentukan yang dikemukakan oleh (Pangondian Hotliber Purba 2017 dalam Rian Hidayat dan Arie Asnaldi 2022 ) kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya terutama otot-otot, ligamen disekitar persendian. Maksudnya, kelentukan itu menggerakkan persendian, semakin besar jarak yang dicapai, maka semakin lentuk sendi tersebut.

Pada penelitian ini kelentukan menggunakan perhitungan *Bridge-up* (kayang) menurut (Arsil 2018) . Atlet melakukan kayang dengan capaian tangan dan kaki sedekat mungkin, setelah itu penelitian mengukur sampai kelengkungan terdalam yang hasilnya nanti dikurangi dengan tinggi berdiri atlet yang diukur sampai pusar. Berdasarkan hasil penelitian peneliti terhadap tes *Bridge-up* (kayang) ditemukan bahwa kelentukan atlet *rhythmic Gymnastic* paling banyak pada kategori "baik". Kelentukan diperlukan untuk melakukan semua kegiatan *difficulty* yang ada dalam gerakan atlet *rhythmic gymnastic*. Bagus tidaknya *difficulty* yang dilakukan tergantung kepada kemampuan kelentukan tubuh atlet dalam melakukan masing-masing gerakan agar gerakan tidak kaku dan luwes, dan gerakan yang dilakukan bisa sempurna.

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat di ketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan sebagian besar kemampuan keseimbangan atlet *rhythmic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori kurang. Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang dalam mempertahankan segala sesuatu atau mengendalikan sesuatu, baik itu sikap, tubuh, emosi, dan pikiran secara tepat dan bijaksana. Menurut (Firdaus et al, 2017)

mengemukakan keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi agar tetap baik dalam kondisi statis maupun dinamis atau dapat mengendalikan gerakan dalam posisi stabil.

Dalam olahraga prestasi salah satunya olahraga senam merupakan olahraga yang memerlukan keseimbangan yang baik. Keseimbangan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang wajib dimiliki oleh atlet *rhythmic gymnastic* karena atlet pada saat melakukan gerakan harus memiliki keseimbangan untuk melakukan *difficulty* untuk menghasilkan gerakan yang sempurna. Sebaliknya jika atlet memiliki keseimbangan yang rendah maka atlet tidak bisa melakukan *difficulty* yang diinginkan sehingga menurunkan kualitas gerakan yang akan berdampak prestasi atlet menurun.

Pada penelitian ini keseimbangan menggunakan perhitungan *Test Stork Stand*. Atlet berdiri dengan satu kaki (jinjit) dengan aba-aba maka atlet mengangkat tumit kaki tumpu, sehingga atlet hanya bertumpu dengan satu kaki. Pencatat waktu dicatat ketika atlet sudah mengangkat tumit kaki jinjit dan waktu yang terlama dicatat. Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar keseimbangan atlet kategori "kurang" kondisi ini harus menjadi perhatian lebih karena dalam suatu pertandingan dan latihan, seorang atlet di tuntutan mampu melakukan gerakan *difficulty* sebagus mungkin dan sesempurna mungkin agar sebuah gerakan yang dilakukan bisa sempurna.

Perlu ditambahkan program latihan yang ditingkatkan supaya keseimbangan atlet *rhythmic gymnastic* nantinya mempunyai keseimbangan yang baik dan sangat baik. Prinsip latihan merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik terutama keseimbangan, kemampuan teknik, dan kualitas psikis seseorang.

## SIMPULAN

Kesimpulan tentang kemampuan kelentukan dari 10 orang atlet *rhythmic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota ditemukan 4 orang atlet *rhythmic gymnastic* pada kategori baik sekali, sementara itu terdapat 6 orang atlet *rhythmic gymnastic* pada kategori baik. Artinya sebagian besar atlet *rhythmic gymnastic* memiliki kemampuan kelentukan yang baik. Kemampuan keseimbangan atlet *rhythmic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota dapat disimpulkan 2 orang atlet *rhythmic gymnastic* pada kategori sedang, sementara itu terdapat 8 orang atlet *rhythmic gymnastic* pada kategori kurang. Artinya sebagian besar atlet *rhythmic gymnastic* memiliki kemampuan keseimbangan yang kurang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2018. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Firdaus, E. 2017. *Pembentukan kondisi fisik*. Padang: FIK UNP.
- Hidayat, R., & Asnaldi, A. 2022. *Tinjauan Kondisi Fisik Karateka Dharmasraya Karate Club*. *Jurnal JPDO*, 5(4), 14-21
- Nasution, A., Nirwandi, N., Neldi, H., & Hardiansyah, S. 2022. *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Club Blackrose di Kota Padang Sidempuan*. *Jurnal JPDO*, 5(1), 6-14.
- Rahmawati, D., Firdaus, K., Damrah, D., & Syahputra, R. 2022. *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari*. *Jurnal JPDO*, 5(12), 21-27.
- Sri Gusti Handayani. 2021. *Pembelajaran Senam*. Padang

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta

Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.

Zulbahri, Z. 2022. *Analisa Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Padang*. *Jurnal JPDO*, 5(2), 80-84.