

## PEMBENTUKAN KARAKTER BEHAVIOR PESENAM AEROBIC GYMNASTICS PEMULA MENUJU PRESTASI PUNCAK

Endang Rini Sukamti, MS

FIK-UNY

### Abstrak

Salah satu pembentukan karakter adalah melalui olahraga. Olahraga dapat membantu proses pencapaian kualitas kerja dan pembentukan karakter sumber daya manusia yang sehat jasmani. Karena dengan badan yang sehat dan bugar segala bentuk aktivitas bisa dilaksanakan dan memperoleh hasil yang maksimal begitu juga halnya dengan pesenam pemula *aerobic gymnastics*.

Bentuk latihan yang sesuai dengan karakter anak usia dini adalah yang lebih bersifat dengan permainan. Adapun untuk AG, komponen fisik awal yang akan dibentuk adalah kekuatan, kecepatan, kelentukan dan kelincahan. Dengan target anak latih umur 6 – 9 tahun dengan harapan selama satu tahun dapat menampilkan performance yang sesuai dengan pertandingan kategori umur 10 – 12 tahun.

**Kata Kunci:** karakter, pesenam aerobic gymnastics pemula

### PENDAHULUAN

PON ke XVII 2008 di Kaltim bulan Juli 2008 baru saja berlalu. Evaluasi dari hasil perolehan medali dan menilai tingkat keberhasilan segera dilakukan oleh tiap daerah. Bahkan secara nasional evaluasi PON tersebut dilakukan pula di Surabaya, 6-8 Nopember 2008.

Dari cabang yang dipertandingkan/dilombakan diantaranya ada cabang senam. Cabang ini memiliki disiplin nomor pada ritmik, artistik dan *aerobic gymnastics*. Dilihat dari hasil PON XVII 2008 senam banyak medali yang disiapkan didasarkan nomor yang dilombakan cukup banyak bertambahnya ada perorangan dan beregu. Dilihat pada disiplin nomor *aerobic gymnastics* yang dilombakan ada tujuh

kategori yaitu perorangan putra (*individual man*), perorangan putri (*individual woman*), berpasangan pa-pa, pi-pi, campuran, trio dan team (6 orang). Sedangkan medali tidak terbagi untuk daerah peserta PON, hanya tersentral pada DKI Jakarta, Jambi dan Kaltim (sebagai tuan rumah). Keadaan tersebut sangat memprihatinkan dan menggugah semangat daerah lain untuk melakukan pembinaan secara intensif dan program yang dapat dipertanggungjawabkan meraih prestasi terbaik.

Atlet yang berlomba pada PON kemarin mayoritas sudah senior (dewasa) dengan demikian terpikir segera untuk melakukan pembibitan baik untuk tujuan dan sasaran PON yang akan datang maupun events internasional.

Berdasarkan uraian diatas maka menarik untuk dikaji lebih jauh bagaimana pembentukan karakter behavior pesenam *aerobic gymnastics* pemula menuju prestasi puncak?. Tujuan yang ingin dicapai dari kajian ini yaitu menumbuhkan sikap perilaku pesenam untuk giat berlatih dan terbakar semangat berprestasi dan menunjukkan satu program latihan untuk anak usia dini sebagai pesenam pemula. Adapaun manfaat yang dapat diperoleh dari kajian ini yaitu dapat meningkatkan pembinaan pesenam pemula dan para pelatih bersemangat dan termotivasi untuk membina anak latihnya.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Pengertian Aerobic Gymnastics**

*Aerobic gymnastics* sebagai salah satu disiplin dalam senam merupakan nomor yang telah dipertandingkan pada tingkat nasional (beberapa kali kejurnas, PON, serta even yang tidak resmi lainnya), maupun tingkat internasional (*World Championship, World Games, World Series, SEA Games, Indoor Asian Games*).

Pengertian *aerobic gymnastics* menurut *Code of Points 2005-2008* adalah kemampuan melakukan gerakan dasar tradisional *aerobic dance (basic steps, arm movements)* secara kompleks, terus-menerus, dengan intensitas tinggi, dan diiringi musik yang khas dan sesuai selama kurang lebih 1'45"(1 routine) dengan toleransi waktu  $\pm 5$  detik, berkarakter, menampilkan kelentukan (*flexibility*), kekuatan (*strength*), dengan sempurna pada seluruh gerak dan *difficulty elements*. Di dalam

satu kesatuan routine, disamping terdapat musik sebagai pengiring, terdapat rangkaian langkah atau steps dan kombinasi gerak tangan serta gerakan sulit (*difficulty elements*). Rangkaian gerak langkah serta kombinasi gerak tangan harus dilakukan secara bersamaan dan serasi, memenuhi unsur kompleksitas (tingkat keluasaan gerak, kecepatan gerak, pengaturan tempo, kerumitan gerak, serta keseimbangan antara rangkaian itu, dengan *difficulty elements*).

Tingkat kesulitan gerak (*difficulty elements*), merupakan berbagai gerakan sulit yang telah disusun dan ditetapkan dalam *Code of Points*. Gerakan-gerakan ini menunjukkan kekuatan statis dan dinamis (*static and dynamic strength*), daya ledak (*explosive power*), kelentukan (*flexibility*), serta kelincahan (*agility*), baik secara terpisah maupun bersama-sama. Satu gerakan *difficulty elements* yang ditampilkan dapat menunjukkan dua atau lebih kemampuan fisik sekaligus. Misalnya, dalam melakukan *straddle jump* dituntut *explosive power* dan *flexibility*. *Difficulty elements* dikelompokkan dalam empat group, yaitu:

- Group A : *Push Ups, Leg Circles and Cuts, Helicopters, Capoeiras*
- Group B : *Support and Levers*
- Group C : *Jumps and Leaps*
- Group D : *Flexibilities and Balances*

Masing-masing gerak pada grup tersebut dinilai secara khusus antara 0,1 sampai dengan 1,0.

Di dalam disiplin *aerobic gymnastics*, satu routine diperagakan dilantai yang berukuran 7m x 7m dan 10m x 10m. Perlombaan secara resmi dikelompokkan dalam beberapa kategori, yaitu: perorangan putera (*Individual Man*), perorangan puteri (*Individual Woman*), berpasangan (*Mixed Pairs*), trio (tiga orang) dan group (12 orang). Competitor yang menampilkan satu routine dinilai oleh satu panel juri (*judges panel*). Jumlah satu panel juri sekurang-kurangnya terdiri dari empat belas orang, yaitu empat orang untuk penilai artistik, empat orang untuk penilai *execution*, dua orang untuk penilai *difficulty*, dua orang *line judges*, satu orang pencatat waktu, serta satu orang ketua juri (*chair of judges panel*). Masing-masing kelompok juri

mempunyai peran dan fungsi yang berbeda sehingga tidak boleh saling mempengaruhi. Kelompok *artistic judges* berfungsi menilai komposisi dan isi koreografi, penggunaan stage, musik pengiring, serta *showmanship* dan *partnership*. Kelompok *execution judges* menilai tingkat kesempurnaan suatu gerak yang dilakukan. Kelompok *difficulty judges* menilai pemenuhan persyaratan minimum suatu *difficulty elements*, begitu juga dengan kelompok juri lainnya.

### **Gerak Dasar dan Nomor yang Dilombakan**

Adapun gerakan dasar (*basic steps*) dalam *aerobic gymnastics* adalah sebagai berikut: *March*, *Jogging*, *Knee up*, *Lunges*, *Skip*, *Jumping jack*, dan *Kick*.

Ektremitas otot yang digunakan pada *aerobic gymnastics* adalah otot tangan, otot perut, dan otot tungkai. Pada gerakan dasar berkenaan ototnya yaitu: *March* → otot tungkai, *Jogging* → otot tungkai, *Knee up* → otot tungkai dan otot perut, *Lunges* → otot tungkai, *Skip* → otot tungkai dan otot perut, *Jumping jack* → otot tungkai, *Kick* → otot tungkai dan otot perut.

Nomor yang dilombakan dalam *aerobic gymnastics*: *Individual Man* (1 Perorangan Putera), *Individual Woman* (1 Perorangan Puteri), *Mixed Pairs* (Berpasangan 1 pria 1 wanita), *Trio* (3 peserta bebas pria maupun wanita), *Groups* (12 peserta bebas pria maupun wanita).

### **Kondisi fisik**

Dalam faktor yang berkaitan dengan atlet, terdapat berbagai kualitas yang seharusnya dimiliki atlet, seperti : faktor fisik, faktor motorik, faktor mental, emosional, dan faktor antropometrik. Kesemua faktor tersebut pada gilirannya akan menjadi faktor penentu keberhasilan atlet. Pembinaan olahraga prestasi dipercayai banyak pihak harus dimulai dengan pencarian bibit yang potensial. Pembinaan atlet yang sistematis dan benar akan menghasilkan dasar fisik, teknik, taktik, maupun mental yang baik. Prestasi itu akan tercapai sesuai target apabila diawali pada usia sedini mungkin.

#### 1) Kebutuhan Energi *Aerobic Gymnastics*

##### a. Jenis dan macam gerak

Jenis pertandingan dibedakan menjadi *body contact* dan *non body contact* serta individu dan beregu. Jenis olahraga ini termasuk *non body contact*, dan pada jenis ini dibutuhkan kekuatan yang lain. Dalam *aerobic gymnastics* ada kelas individu maupun beregu. Pada kelas individu ada kecenderungan intensitasnya lebih tinggi daripada yang beregu, karena harus menjangkau seluruh lapangan permainan sehingga memerlukan mobilitas gerak yang tinggi.

Sedangkan pada kelas beregu relatif lebih ringan karena untuk luas wilayah relatif dibagi-bagi yang menjadi tantangan dalam beregu adalah kesamaan melakukan gerakan agar dalam pergerakannya terlihat kompak. Dengan mengetahui jenis olahraga yang dilakukan dapat membantu dalam menentukan materi, metode, volume, dan intensitas latihan.

Macam gerak termasuk gerak siklus yaitu gerak yang dilakukan secara terus-menerus dalam waktu 1'45" dengan irama yang cepat (*explosive*). Dengan mengetahui irama gerak berpengaruh terhadap bentuk latihan terutama latihan power.

b. Kerja otot

Pembedaan dominasi otot yang bekerja akan berpengaruh terhadap prioritas dan metode latihan. Pada *aerobic gymnastics* ektrimitas otot yang dominant adalah otot lengan, perut dan tungkai.

c. Sistem energi

Sistem energinya adalah anaerobic laktik yang dalam prosesnya menghasilkan asam laktat. Prediksi predominan energi *aerobic gymnastics* memerlukan ATP-PC-LA sebesar 90% sedangkan LA-O<sub>2</sub> sebesar 10%.

Ciri-ciri sistem energi anaerob laktik:

- intensitas kerja maksimal
- lama kerja antara 10 sampai 120 detik
- irama kerja eksplosif

- aktifitas menghasilkan asam laktat dan energi

## 2) Komponen Biomotor Fisik Yang Dominan

- Kekuatan

Pengertian kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan.

- Kecepatan

Pengertiannya adalah serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang.

- Daya tahan

Kemampuan peralatan organ tubuh untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktifitas.

- Power

Merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan.

- Kelincahan

Merupakan gabungan dari kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi.

- Koordinasi

Kemampuan untuk bergerak yang melibatkan semua anggota badan sesuai ketentuan yang dilatihkan.

- Kelentukan

Kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan yang sulit dan behubungan dengan tingkat fleksibilitasnya.

## 3) Otot Yang Terlibat

Pada dasarnya pada *aerobic gymnastics* hamper semua otot terlibat didalamnya. Mencakup otot lengan, perut dan tungkai. Kebanyakan dilakukan pada saat melakukan gerakan-gerakan elemen yang tiap-tiap elemen membutuhkan kerja otot yang berbeda-beda.

## 4) Bentuk Latihan Fisik Yang Mendukung

### 1. Metode jogging

Menurut Bowers & Fox (1992), metode latihan yang sesuai dengan anaerobic laktik yang sistem energinya membutuhkan ATP-PC=90% adalah sebagai berikut:

a. *Acceleration sprint*

Lari 40-100 m mulai dari jogging makin lama dipercepat dengan memperpanjang langkah.

b. *Sprint training*

Lari dengan kecepatan maksimal antara 40-50 m diulang 16-20x. waktu recovery dan waktu interval lengkap (rasio 1:4-5).

c. Fartlek intensitas tinggi

Jogging diselingi dengan sprint. Yang harus diperhatikan adalah durasi, jarak dan waktu lari cepat.

2. Metode latihan beban luar

Biasanya dilakukan dengan latihan angkat beban (*weight training*). Sebelum mulai latihan diambil terlebih dahulu 1 RM (*One Repetition Maximum*) atau bisa menggunakan RM (*Repetition Maximum*) sebagai ukuran dalam menentukan beban latihan nantinya. Berbagai sasaran dapat ditentukan misalnya: kecepatan, kekuatan, power dll. Metode yang digunakan antara lain ada set block, sirkuit training, pyramid dll.

3. Metode latihan beban dalam dengan plyometrik

Kunci daripada latihan ini adalah dalam latihannya menggunakan gerakan-gerakan dasar (*basic steps*) dalam *aerobic gymnastics* dan gerakan-gerakan yang lain yang mana mempunyai sasaran kerja otot yang dibutuhkan.

### **Pembentukan Karakter**

Karakter merupakan perpaduan dari segala tabiat manusia yang bersifat tetap sehingga menjadi “tanda” khusus untuk membedakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. Karakter dalam bahasa Yunani “charasein” yang artinya mengukir corak yang tetap dan tidak terhapuskan. Imam Barnadib (1988) mengartikan watak

dalam arti psikologis dan etis. Berwatak menunjukkan sifat memiliki pendirian yang teguh, baik, terpuji dan dapat dipercaya serta memiliki prinsip dalam arti moral.

Menurut Plato pendidikan adalah alat pembentuk karakter bagi seluruh warga negara. Artinya, pendidikan merupakan investasi masa depan sebagai salah satu alat untuk membangun mental dan karakter. Pendidikan olahraga sangat tepat untuk membantu proses pencapaian kualitas kerja dan pembentukan karakter sumber daya manusia. Oleh karena jiwa fairplay, sportivitas, team work, dan nasionalisme dapat dibangun melalui olahraga. Dengan kata lain olahraga merupakan pilar keselarasan, keseimbangan hidup sehat dan harmonis.

Sampai saat ini olahraga telah digunakan sebagai salah satu upaya pembentukan karakter, meskipun implementasinya masih perlu dioptimalkan. Apabila hal tersebut digarap secara profesional, maka karakter pelaku olahraga Indonesia akan muncul sampai ke tingkat internasional. Dengan demikian olahraga dapat dijadikan icon untuk sosialisasi dan promosi dalam upaya meningkatkan prestice dan price bangsa Indonesia.

### **Pembibitan**

Dalam pembinaan olahraga prestasi biasanya mengikuti tahap-tahap pembinaan yang didasarkan pada teori piramida, yaitu (1) pemassalan, (2) pembibitan, dan (3) pembinaan prestasi.

Dalam rangka meningkatkan pembinaan cabang olahraga senam diperlukan pembibitan dalam mencari dan menemukan individu-individu yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi olahraga setinggi-tingginya maka pembibitan sejak usia dini harus dilaksanakan dengan konsisten, berkesinambungan, mendasar, sistematis, efisien dan terpadu. Olahraga senam dalam pembibitannya sudah dimulai sejak usia SD (kelas 1 dan 2).

Untuk itu perlu upaya agar anak-anak ingin, gemar bermain dan berolahraga sedini mungkin dengan adanya panduan yang baik dan benar, sehingga dapat memacu perkembangan organ tubuhnya, dan dengan pendekatan yang persuatif anak-anak usia dini tersebut dapat berminat menjadi atlet.

Secara nasional, pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Upaya tersebut bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani, sehingga meningkatkan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional, sehingga akan dapat membentuk watak dan kepribadian yang baik, disiplin, dan sportivitas yang tinggi (Depdikbud, 1997).

Banyak cara yang dapat dilakukan dalam penelusuran dan pembinaan atlet usia dini, diantaranya lewat sekolah dasar (SD), sebagai langkah awal program penelusuran bakat pendidikan jasmani terutama di lingkungan sekolah dasar perlu ditingkatkan guna memberikan dasar yang seluas-luasnya bagi pemassalan, pembinaan, dan pembibitan dalam rangka memberikan peluang munculnya calon atlet berbakat.

### **Pembahasan**

Bentuk latihan yang sesuai dengan karakter anak usia dini adalah yang lebih bersifat dengan permainan. Adapun untuk AG, komponen fisik awal yang akan dibentuk adalah kekuatan, kecepatan, kelentukan dan kelincahan. Kekuatan mencakup lengan, tungkai dan perut. Sesuai dengan perencanaan, program latihan ini disusun dengan jangka waktu 1 tahun dengan menggunakan empat periode latihan yaitu persiapan umum, persiapan khusus, pemeliharaan (maintenance), pra kompetisi. Dengan target anak latih umur 6 – 9 tahun dengan harapan selama satu tahun dapat menampilkan performance yang sesuai dengan pertandingan kategori umur 10 – 12 tahun.

### 1. Program Latihan Jangka Waktu Satu Tahun

PERIODE LATIHAN	Persiapan umum	Persiapan khusus	Maintenance	Pra kompetisi
<b>TOTAL LAMA LATIHAN</b>	3 bulan	3 bulan	4 bulan	2 bulan
<b>FREKUENSI LATIHAN</b>	3x/minggu	3x/minggu	3x/minggu	3x/minggu
<b>DURASI PER SESI</b>	90-120 menit	90-120 menit	90-120 menit	90-120 menit
<b>TOTAL SESI LATIHAN</b>	36x	36x	48x	24x
<b>MATERI LATIHAN</b>	Fisik umum (Adaptasi anatomi, kecepatan, kelentukan, daya tahan.)	Fisik khusus (kekuatan, power, kelincahan, koordinasi, daya tahan anaerob)	-Musik -Koreo -Elemen	-Simulasi -Visualisasi -Evaluasi -Smoothing (penghalusan gerak dan teknik)

### 2. Contoh Sasaran dan Model Latihan

NO	SASARAN	MODEL LATIHAN
1	Kekuatan a.Lengan b.Perut c.Tungkai d.Kuncian	Push up modifikasi, gerobak dorong, free fall to the wall
		Sit up modifikasi, tungkai buka tutup (posisi duduk)
		Lompat katak, lompat kijang
		Berpasangan/individu
2	Kecepatan	- Sprint bolak-balik ambil balok - Lari ditempat secepat-cepatnya selama 5 detik kemudian sprint
3	Kelentukan	Kayang, split, cium lutut, kick depan dan samping
4	Kelincahan	Lari membentuk angka 8
		Lari zig-zag bolak-balik

### Kesimpulan

Salah satu pembentukan karakter manusia adalah melalui olahraga. Proses pembinaan olahraga menuju prestasi puncak didalamnya termasuk pembentukan karakter yang akan membawa atlet menuju prestasi yang maksimal. Demikian halnya

dengan senam *aerobic gymnastics*, latihan yang dilakukan pun diprogram sebagai dasar menuju prestasi. Pesenam pemula harus trampil melakukan *basic steps* sebagai dasar *aerobic gymanstics* dan mampu melakukan elemen sesuai usia dalam *Code of Points*. Semua hal itu bisa tercapai dengan latihan yang terprogram dan kemauan keras dari pesenam untuk maju dan berprestasi.

### **Daftar Pustaka**

- Bompa O Tudor. 1990. *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Mosaic Press
- Fahmi Fachrezzy. 2001. *Materi Pelatihan Sport Aerobics*. Jakarta
- Hibana S, Sahman. 2002. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: PGTKI Press
- Jovita Respati. 2003. *Execution*. Jakarta: PB Persani
- Lynne Brick. 2001. *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Soetjningsih. 1995. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGI
- .....2005-2008. *Code of Points Sport Aerobics*.
- .....2002. *Model Pengembangan Motorik Anak Prasekolah*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas