

KONTRIBUSI SENAM PRESTASI DALAM PEMBENTUKAN SPORTIVITAS DAN RASA PERCAYA DIRI PADA ATLET

Oleh :Ch. Fajar Sriwahyuniati, FIK UNY

Abstrak

Senam termasuk dalam cabang olahraga yang dipertandingkan dari tingkat daerah sampai tingkat internasional. Untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi banyak faktor yang harus dipenuhi mulai dari pencarian bibit unggul, Proses pembinaan, pelatih, sarana dan prasarana pendukung dan masih banyak faktor yang lain.

Dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga perlu dilaksanakan pembinaan olahraga sedini mungkin melalui pencarian dan pembinaan bakat, pembibitan, pendidikan, dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif dan efisien serta peningkatan kualitas organisasi keolahragaan baik di tingkat pusat maupun daerah. (Dikjen Dikti Depdikbud, 1994:144)

Perkembangan prestasi olahraga merupakan hasil dari perpaduan kemampuan fisik, teknik, taktik, mental olahragawan yang diperoleh melalui proses pembinaan yang tepat. Keberhasilan pencapaian prestasi dalam olahraga juga ditentukan penjenjangan latihan sesuai dengan tingkat usia anak. Untuk dapat meraih prestasi yang optimal diperlukan proses latihan secara kontinyu, bertahap dan berkelanjutan. Pencapaian Prestasi yang tinggi akan membuat rasa percaya diri tumbuh dan berkembang dengan baik. Oleh sebab itu Seorang pesenam yang dapat mencapai puncak prestasinya pasti disertai tertanamnya jiwa sportifitas yang tinggi dan juga rasa percaya diri yang baik maka dapat mendukung tercapainya prestasi yang optimal.

Kata Kunci : Senam prestasi, sportivitas, percaya diri

PENDAHULUAN

Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak, gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk membantu perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang

olahraga lain, terutama dalam hal mengontrol sikap dan gerak secara efektif dan efisien.

Latihan senam sekarang telah memiliki arti dan tujuan, Definisi sudah semakin bervariasi seakan akan senam dapat diartikan sesuai dengan kehendak pencetus dari ide kegiatan tersebut. Bila dilihat dari perkembangannya yang sangat bervariasi maka sangat menggembirakan. Namun tanpa pengawasan yang benar dan pengarahan dari pihak yang berwenang maka kegiatan tersebut akan kehilangan arah dan akan jauh dari tujuan yang diharapkan.(Sayuti,S,2002:1.3). Menurut FIG senam dibagi menjadi 6 kelompok besar yaitu : Senam Artistik, Senam Ritmik Sportif, Senam Akrobatik, Senam Aerobik Sport, Senam Trampolin, dan Senam Umum(Agus Mahendra,2001:16).

Senam termasuk dalam cabang olahraga yang dipertandingkan dari tingkat daerah sampai tingkat internasional. Untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi banyak faktor yang harus dipenuhi mulai dari pencarian bibit unggul, Proses pembinaan, pelatih , sarana dan prasarana pendukung dan masih banyak faktor yang lain.

Tugas pokok senam dibagi dalam tiga tugas utama yaitu :

1. Senam Dasar : Mengarah pada gerakan alamiah
2. Senam Khusus : Mengarah kepada latihan persiapan untuk elemen teknik tertentu.
3. Senam Prestasi : Senam sebagai cabang olahraga.

Prestasi suatu cabang olahraga pada dasarnya merupakan realisasi dari banyak faktor yang saling terkait , dan masing-masing mempunyai sumbangan /peranan sendiri-sendiri dalam mendukung pencapaian prestasi yang optimal. Faktor-faktor tersebut antara lain : faktor atlet sendiri, faktor kualitas latihan,dan faktor pendukung lainnya.

Faktor yang berkaitan dengan atlet, muncul berbagai kualitas yang seharusnya dimiliki oleh atlet, dari mulai faktor kondisi fisik,faktor motorik, faktor mental,dan emosional serta faktor Anthropolmetrik. Kesemua faktor diatas menjadi faktor penentu keberhasilan dalam pembinaan dengan ukuran prestasi atlet sendiri.

Pembinaan senam di mulai dari usia dini sehingga atlet dapat mencapai prestasi yang optimal, pembinaan ini berlangsung lama dan kontinyu. Butuh waktu yang lama dan proses yang panjang apabila akan mencapai hasil yang tinggi . Dalam proses pembinaan banyak hal yang harus dilalui oleh atlit. Banyak hal yang akan dimiliki selama latihan yang langsung tampak maupun tidak tampak, yang tidak tampak antara lain dari faktor psikologis, Kematangan, kedewasaan, karakter dan lain sebagainya.

KAJIAN TEORI

Untuk mencapai prestasi olahraga nasional, arahan dalam GBHN1993 menyebutkan antara lain bahwa” *Dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga perlu dilaksanakan pembinaan olahraga sedini mungkin melalui pencarian dan pembinaan bakat , pembibitan , pendidikan, dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif dan efisien serta peningkatan kualitas organisasi keolahragaan baik di tingkat pusat maupun daerah. (Dikjen Dikti Depdikbud, 1994:144).* Lebih lanjut ditegaskan dalam GBHN (1993:108) “ Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia indonesia diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan rohani masyarakat, serta ditujukan untuk pembinaan watak dan kepribadian, disiplin, dan sportivitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional”

Dari uraian diatas dapat dijelaskan bahwa pemerintah mengembangkan semua aspek yang ada tanpa terkecuali, sehingga terbentuk watak dan kepribadian serta sportivitas yang tinggi bagi semua orang yang melaksanakan kegiatan olahraga. Prestasi dalam bidang olahraga merupakan hasil akumulasi Perpaduan dari hasil latihan dan kualitas potensi fisik serta Psikis. Oleh karena olahragawan merupakan satu totalitas sistem psiko fisik yang kompleks(Cik Den Patra, 2006:144).Selanjutnya prestasi puncak dalam olahraga dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain: atlet berbakat, Pelatih profesional, Organisasi, Sponsor, dan orang tua (Fauzi ,2005:232)

Perkembangan prestasi olahraga merupakan hasil dari perpaduan kemampuan fisik, teknik, taktik, mental olahragawan yang diperoleh melalui proses pembinaan yang tepat. Keberhasilan pencapaian prestasi dalam olahraga juga ditentukan penjenjangan latihan sesuai dengan tingkat usia anak. Untuk dapat meraih prestasi yang optimal diperlukan proses latihan secara kontinyu, bertahap dan berkelanjutan.

Senam sebagai satu cabang olahraga prestasi juga tidak lepas dari ketiga hal diatas yang semuanya tidak bisa dipisah-pisahkan dalam pembinaan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Seorang atlet senam yang mengikuti pertandingan dalam setiap kejuaraan akan mempunyai pengalaman yang banyak sehingga dapat membangkitkan rasa percaya diri yang tinggi. Dalam setiap pertandinganpun atlet harus mengikuti aturan pertandingan yang dalam hal ini adalah *code of point* yang dipakai sebagai dasar dalam menyelenggarakan pertandingan baik untuk atlet, pelatih maupun wasit sendiri.

Dengan adanya aturan yang baku maka atlet dilatih untuk menghargai dan patuh pada setiap aturan yang berlaku atau dengan kata lain atlet harus menjunjung tinggi nilai sportivitas. Dari Saat masih latihan maupun pada saat mengikuti suatu perlombaan dengan sendirinya nilai-nilai itu sudah ditanamkan sejak dini. Untuk dapat memahami dan dapat melaksanakan nilai-nilai yang terkandung dalam sportivitas didukung oleh banyak aspek antara lain faktor individu, faktor lingkungan, sarana prasarana pendukung, pelatih dll.

SPORTIVITAS

Kata sportivitas bukanlah merupakan hal yang berhubungan dengan keadilan, tidak hanya ditentukan oleh hasil pertandingan, namun kualitas cenderung memberi atribut kepada dimensi moral , seperti kesediaan menerima keputusan hakim garis yang salah, taat kepada peraturan pertandingan dan perlombaan serta atlit tetap dingan walaupun keputusan wasit merugikan (Panji Olahraga,1984:28-29). Sedangkan menurut Fritz Earle (1991:73) sportivitas bersumber pada sikap, karena

sikap itu kebiasaan pikiran. Sportivitas dapat disimpulkan merupakan manifestasi nyata dari sikap mental atau moral yang dalam pelaksanaannya ditandai oleh semangat kejujuran, taat peraturan-peraturan, bersifat ksatria dan menerima keputusan yang telah ditetapkan dalam pertandingan dan perlombaan (Ngatman,1996:16).

Sumber Pelanggaran nilai sportivitas antara lain :

1. Masyarakat atau publik
2. Media massa
3. Sponsor

Apabila keterlibatan masyarakat, media massa dan pihak sponsor melebihi proporsi yang semestinya dan hanya bertujuan numpang popularitas serta keuntungan pribadi maka akan timbul problem yang sangat besar, yaitu rusaknya sendi-sendi sportivitas olahraga.

Sportivitas olahraga, yang didalamnya terdapat sendi-sendi fair play dan karakteristik olahraga yang seharusnya dilakukan dengan penuh kesungguhan dan ditandai oleh kejutan dan ketegangan, akan mencair dan kehilangan nuansa perjuangan keras, karena penampilan atlet dapat dipacu menggunakan obat perangsang, sistem penilaian yang tidak obyektif, skor pertandingan dapat diatur, bahkan wasit dapat diajak untuk ikut terlibat baik langsung maupun tidak langsung (ngatman, 1996:15-16).

RASA PERCAYA DIRI

Percaya diri merupakan modal utama setiap atlet untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Menurut Cratty (Dalam Cik Den patra,2006:146) bahwa atlet pada umumnya lebih sering menghadapi situasi tegang(Stress) dibandingkan dengan rasa tidak tegang. Apabila rasa tegang itu terus menerus akan dapat menimbulkan rasa cemas pada atlet. Untuk mengurangi rasa cemas tersebut dibutuhkan rasa percaya diri.

Ada banyak aspek yang dapat meningkatkan rasa percaya diri seorang atlet. Yang paling sering ditemui adalah keberhasilan atau prestasi yang di raih sebelumnya.

Secara alamiah bahwa setiap atlet memiliki sifat yang berbeda-beda. Secara umum perbedaan sifat setiap atlet diantaranya adalah memiliki :

1. Sifat percaya diri berlebihan
2. Sifat kurang percaya diri
3. Sifat penuh percaya diri

Sifat percaya diri yang berlebihan (*Over Confidence*) berhubungan dengan sifat-sifat kepribadian atlet. Sisi negatif dari rasa percaya diri yang berlebihan yaitu sering menganggap ringan atau enteng lawan. Perasaan tersebut biasanya muncul disebabkan oleh harapan atlet. Untuk sukses yang terlalu tinggi, namun bila atlet mengalami kekalahan akan menyebabkan atlet tersebut menjadi frustrasi. Selain itu harapan pelatih yang berlebihan yang selalu menuntut atlet untuk mencapai prestasi yang lebih dari kemampuannya. Tuntutan pelatih yang tidak sesuai dengan kemampuan atlet akan mengakibatkan kegagalan pada atlet dalam mencapai target yang ditentukan. Seringnya terjadi kegagalan yang dialami oleh atlet dapat melemahkan rasa percaya dirinya. Selain itu kegagalan tersebut dapat melemahkan rasa percaya diri atlet untuk berprestasi.

Rasa kurang percaya diri yang menimpa atlet akan merugikan dirinya dalam upaya mencapai prestasi terbaiknya, dengan demikian rasa kurang percaya diri pada atlet merupakan faktor negatif terhadap upaya pencapaian prestasi olahraga. Oleh karena itu rasa kurang percaya diri berarti atlet tersebut meragukan kemampuan dirinya sendiri. Seringnya terjadinya kegagalan oleh atlet yang kurang percaya diri akan mudah menimbulkan rasa putus asa. Apabila rasa putus asa itu terus berlanjut akan mengakibatkan atlet tersebut menarik diri dari aktifitas latihan yang dampak akhirnya akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi yang lebih tinggi. Terlalu sering dilindungi dan dimanjakan akibatnya atlet menjadi kurang yakin dan kurang percaya diri untuk dapat mengatasi setiap permasalahan yang dihadapi dilapangan. Sebaliknya rasa penuh percaya diri pada atlet merupakan sifat yang positif dalam upaya mencapai prestasi yang terbaik. Untuk itu sikap tersebut perlu

ditanamkan kepada atlet agar merasa mantap bertanding, sehingga mampu memecahkan persoalan yang dihadapi di lapangan.

Rasa percaya diri merupakan elemen penting yang memengaruhi penampilan seorang atlet. Percaya diri sendiri sering diartikan sebagai gambaran atas kemampuan pribadi yang berkaitan dengan tujuan tertentu., definisi yang lain kepercayaan diri keyakinan atau tingkat kepastian yang dimiliki oleh seseorang tentang kemampuannya untuk bisa sukses dalam olahraga (Wann, 1997). Artinya ada unsur keyakinan akan kemampuan diri yang bersinggungan dengan kondisi riil pertandingan atau tujuan yang akan dicapai.

Ada banyak aspek yang dapat meningkatkan rasa percaya diri seorang atlet. Yang paling sering ditemui adalah keberhasilan atau prestasi yang di raih sebelumnya. Dalam kasus sepakbola, kemenangan-kemenangan di pertandingan sebelumnya sering dijadikan pelecut yang memompa kepercayaan diri pemain. Dengan kata lain, kemenangan pertandingan sebelumnya dapat meningkatkan rasa percaya diri pemain untuk pertandingan selanjutnya. Untuk pemain/atlet, ada beberapa saran yang bisa dilakukan untuk menjada rasa percaya diri dalam posisi optimal, di antaranya adalah tetap realistis terhadap kemampuan yang dimiliki dengan melihat tugas yang harus dihadapi. Tidak semua kompetisi mempunyai tingkat kesulitan yang sama. Sehingga seorang pemain harus mampu melihat kemampuan optimalnya berdasar level kompetisi yang mereka ikuti

PEMBAHASAN

Untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga diperlukan latihan jangka panjang lebih kurang 10-12 tahun yang dilakukan secara bertahap, meningkat, dan berkesinambungan. Siklus yang panjang ini dapat dibagi dalam tiga tahapan besar yaitu :

1. Tahap persiapan atau pengembangan secara multilateral dan pengenalan terhadap berbagai cabang olahraga antara lain pengenalan senam.

2. Tahap pemantapan spesialisasi yang lebih difokuskan pada cabang olahraga tertentu sesuai dengan minat dan bakat yang dimiliki.
3. Tahap pencapaian prestasi puncak dalam cabang spesialisasinya. (M. Yunus, SB, 1998: 126).

Dalam pembinaan senampun idialnya dilakukan demikian, Melalui tahapan yang pertama tahap persiapan . Tahap persiapan atau pengembangan secara multilateral . anak sudah mulai dikembangkan dari pertama ini yang akan membuat watak atau kepribadian terbentuk. Begitu anak pertama terkesan merasa senang maka anak/atlet tersebut akan terus berlatih dan timbul motivasi dari dalam.

Pencapaian Prestasi yang tinggi akan membuat rasa percaya diri tumbuh dan berkembang dengan baik. Oleh sebab itu seorang pesenam yang dapat mencapai puncak prestasinya pasti disertai tertanamnya jiwa sportivitas yang tinggi dan juga rasa percaya diri yang baik. Seorang atau atlet senam yang sudah sukses dan berlatih lama biasanya mempunyai nilai Sportivitas dan percaya diri yang baik sehingga semakin matang seorang atlet maka semakin baik sumbangan sportivitas dan percaya diri.

KESIMPULAN

Perkembangan prestasi olahraga merupakan hasil dari perpaduan kemampuan fisik, teknik, taktik, mental olahragawan yang diperoleh melalui proses pembinaan yang tepat. Keberhasilan pencapaian prestasi dalam olahraga juga ditentukan penjenjangan latihan sesuai dengan tingkat usia anak. Untuk dapat meraih prestasi yang optimal diperlukan proses latihan secara kontinyu, bertahap dan berkelanjutan

Dengan adanya aturan yang baku maka atlet dilatih untuk menghargai dan patuh pada setiap aturan yang berlaku atau dengan kata lain atlet harus menjunjung tinggi nilai sportifitas. Dari Saat masih latihan maupun pada saat mengikuti suatu perlombaan dengan sendirinya nilai-nilai itu sudah ditanamkan sejak dini.

Percaya diri merupakan modal utama setiap atlet untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Jadi dapat disimpulkan melalui latihan senam Prestasi jiwa sportivitas dan percaya diri, tanggungjawab dll dapat dikembangkan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Mahendra (2001) Pembelajaran Senam Pendekatan Pola gerak dominan Untuk siswa SLTP. Direktorat Jendral Olahraga, Jakarta.

Cik Den Patra (2006) Faktor Psikologis yang berpengaruh terhadap pencapaian Prestasi Olahraga. JORPRES. FIK UNY

Dikjen Dikti Depdikbud(1994) UUD 1945, P-4, GBHN, Tap-tap MPR1993, Pidato *Pertanggungjawaban Presiden Mandataris , bahan Penataran dan bahan referensi Penataran*. Jakarta. Ditjen Dikti.

Fauzi(2005) *Pemanduan bakat di kabupaten Kulon Progo*. JORPRES. Jurusan Pendidikan Kevelatihan. FIK, UNY

Fritz Earle (1991). *USPTA Yunior Development Manual*. United State of America: United States Profesional Tennis Assosiation.

M.Yunus.Sb(1998) Pemanduan bakat dan pembinaan Usia dini menuju prestasi olahraga. Majora . FPOK IKIP

Ngatman (1996) *Upaya Menanamkan Sportivitas dalam Olahraga* .Majora edisi 2,Th.II Agustus 1996. FPOK IKIP N YOGYAKARTA.

Panji Olahraga, (1984) *Sportivitas Kemana Perginya?* Jakarta. Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga.

Wann, D.J.,1996. Sport Psychology. Upper Saddle River,New Jersey.

Pengertian senam ritmik Sportif adalah gerakan tubuh yang disesuaikan dengan alat, yang diiringi musik dan mengandung unsur keindahan atau seni. Definisi yang lain Senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan (Agus Mahendra, 2001:17). Komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntutan irama musik dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat yang artistik menjadi ciri dari senam ritmik sportif.