

Pengembangan Alat Bantu Latihan Rings Senam Artistik Putra PERSANI Jambi

Bintangta Tarigan¹, Ahmad Muzaffar², Adhe Saputra³,
Atri Widowati⁴

^{1,2,3} Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi

⁴ Kepeleatihan Olahraga, Universitas Jambi

Abstrak

Tujuan penelitian adalah untuk mengembangkan alat bantu latihan senam artistik putra yang akan membantu pelatih dan atlet PERSANI Jambi dalam latihan mereka. Penelitian ini merupakan penelitian R&D. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah mix method (kuantitatif dan kualitatif). Jumlah populasi dari seluruh atlet senam artistik persani jambi berjumlah 20 atlet maka sampel yang digunakan seluruh populasi dengan membagi menjadi 2 kelompok, yaitu: kelompok kecil dan kelompok besar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa alat bantu ini bernilai sangat baik dan layak untuk digunakan. Prosedur utama dalam penelitian dan pengembangan ini terdiri dari 10 langkah, yaitu: 1) *Research and information gathering*, 2) *Planning*, 3) *Develop Preliminary Form Of Product*, 4) *Preliminary Field Testing*, 5) *Operational Field Testing*, 6) *Operational Product Revision*, 7) *Main Field Testing*, 8) *Main Product Revision*, 9) *Final Product Revision*, Dan 10) *Dissemination And Implementation*. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa produk model pengembangan alat rings untuk cabang olahraga senam artistik putra dapat digunakan untuk (1) meningkatkan keterampilan gerak pada alat rings bagi atlet senam tingkat junior dan senior; (2) Sebagai sarana latihan bagi atlet senam artistik putra tingkat pemula, junior dan senior.

Kata Kunci: Pengembangan, Alat Bantu, *Rings*, Senam Artistik Putra

Abstract

*The purpose of the research was to develop men's artistic gymnastics training aids that will help PERSANI Jambi coaches and athletes in their training. This research is R&D research. The method used in this research is a mix method (quantitative and qualitative). The total population of all Persani Jambi artistic gymnastics athletes was 20 athletes, so the sample used was the entire population by dividing it into 2 groups, namely: small group and large group. The research results show that this tool has very good value and is suitable for use. The main procedure in research and development consists of 10 steps, namely: 1) *Research and information gathering*, 2) *Planning*, 3) *Develop Preliminary Form Of Product*, 4) *Preliminary Field Testing*, 5) *Operational Field Testing*, 6) *Operational Product Revision*, 7) *Main Field Testing*, 8) *Main Product Revision*, 9) *Final Product Revision*, and 10) *Dissemination and Implementation*. The results of the research can be concluded that the product model for developing rings for men's artistic*

Correspondence author: Bintangta Tarigan, Universitas Jambi, Indonesia.

Email: bintangtarigan15@gmail.com



gymnastics can be used to (1) Improve movement skills on rings for junior and senior level gymnastics athletes; (2) As a training facility for male artistic gymnastics athletes at beginner, junior and senior levels.

Keywords: *Development, Prototype, Rings, Artistic Gymnastics Men.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu jenis aktivitas fisik yang mempengaruhi seluruh tubuh. Ini mendorong otot dan komponen tubuh lainnya untuk bergerak. Sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh menjadi lancar, otot-otot dilatih, dan metabolisme tubuh meningkat. Berolahraga juga dapat menguatkan tulang, menyehatkan tubuh, terutama jantung, dan menurunkan stres (Verawati, 2017). Olahraga prestasi adalah tindakan yang dikelola dan dilaksanakan secara profesional dengan tujuan mencapai prestasi terbaik dalam olahraga. Atlet individu yang mengikuti olahraga tertentu mencapai kesuksesan dalam skala regional, nasional, dan dunia. (Ramadhan & Bulqini, 2018). Senam merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang sudah mengikuti kejuaraan yang ada di Indonesia yaitu O2SN, POPNAS, KEJURNAS, PON, dan juga untuk ajang internasional seperti Sea Games, Asean Games, dan juga Olympiade.

Pada saat ini, FIG (Federation Internationale de Gymnastique) adalah organisasi senam tingkat dunia yang mengawasi enam jenis senam: *Artistic Gymnastic, Rhythmic Gymnastic, Aerobic Gymnastic, Acrobatic Gymnastic, Trampoline Gymnastic*, dan *General Gymnastic*. Di Indonesia, PERSANI (Persatuan Senam Indonesia) mengawasi lima dari enam jenis senam, terutama *Artistic Gymnastic*.

Artistic Gymnastic merupakan disiplin senam yang memiliki *elemen* gerak yang mengandalkan kemampuan kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agility dan ketepatan. *Artistic Gymnastic* mempunyai peraturan pertandingan yang harus ditaati dan dilakukan dalam *Code Of Points Men's Artistic Gymnastics* yang berbentuk modul. Persatuan Senam Indonesia, atau PERSANI, mengawasi senam di Provinsi Jambi. Ada empat disiplin senam: *Artistic Gymnastic Boys, Artistic Gymnastic Girls, Rhythmic Gymnastic*, dan *Aerobic Gymnastic*. Atlet

PERSANI Jambi telah berkontribusi pada prestasi Provinsi Jambi di tingkat lokal, nasional, dan internasional.

Pada perkembangannya, senam artistik dilakukan dengan alat-alat tertentu. Alat-alat tersebut akan mendukung gerakan pada senam artistik, berikut alat-alat yang digunakan dalam senam artistik: 1) Lantai (*Floor*), 2) Kuda Pelana (*Pommel Horse*), 3) Gelang-gelang (*Rings*), 4) Meja Lompat (*Vault*), 5) Palang Sejajar (*Parallel Bars*) dan 6) Palang Tunggal (*Horizontal Bar*).

Saat ini, *Artistic gymnastic* PERSANI Jambi memiliki bibit atlet yang sama halnya dengan PERSANI Jawa Timur dan DKI Jakarta. Latihan sedari dini wajib dilakukan agar nantinya bibit atlet PERSANI Jambi tidak kalah tangguh dengan provinsi lain. Tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan, efektivitas, dan keadaan psikologis seorang atlet sehingga mereka dapat berkompetisi dengan lebih sukses dan tampil lebih baik.

Permasalahan kerap sering terjadi pada saat atlet PERSANI Jambi berlatih. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara bersama pelatih dan atlet PERSANI Jambi dapat diketahui bahwa pelatih dan atlet mempunyai kendala pada peralatan untuk berlatih dikarenakan alat yang digunakan untuk berlatih pada saat ini sudah tua dan layak diganti. Terutama pada alat *Rings* atau Gelang-gelang yang sudah beberapa kali putus dan panjang sebelah, hal ini sangat berbahaya untuk atlet berlatih dikarenakan sangat berpotensi cedera pada saat atlet melakukan gerakan.

Minimnya sarana dan prasarana terutama di alat bantu latihan, PERSANI tidak bisa membeli alat bantu latihan tersebut dikarenakan mendapatkannya susah impor dari luar negeri dan mahal. Sarana atau perlengkapan yang digunakan untuk membantu pelatih dan atlet dalam melaksanakan latihan dikenal dengan alat bantu pelatihan. Pelatih memanfaatkan alat bantu sebagai alat untuk menyajikan rencana program latihan. Menurut Samsudin (2013) menyatakan bahwa "Untuk melakukan aktivitas fisik tersebut, diperlukan sejumlah besar media dan alat bantu latihan. Tanpa mereka, proses latihan pendidikan fisik akan sia-sia".

Sedangkan menurut Zaman, Badru (2012) “Alat bantu latihan, juga disebut sebagai media latihan, adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk meningkatkan pikiran, perasaan, perhatian, dan kemampuan atau keterampilan pembelajar sehingga mendorong proses latihan”.

Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) dan Dinas Pemuda dan Olahraga khususnya di Provinsi Jambi tidak bisa secara cuma-cuma memberikan alat bantu latihan kepada PERSANI jika tidak ada prestasi. Dipenelitian kali ini saya ingin membuat inovasi baru berupa alat bantu latihan *rings* yang nantinya akan mempermudah atlet dan pelatih untuk berlatih pada alat *rings*. Alat bantu latihan *rings* nantinya akan digunakan untuk melatih gerakan *handstan*, *L-sit*, *straddled*, dan *support scale straddle*.

METODE

Dalam penelitian ini merupakan penelitian *Research and Development* (R&D), penelitian ini bertujuan untuk untuk mengembangkan alat bantu latihan senam artistik putra yang akan membantu pelatih dan atlet PERSANI Jambi dalam latihan mereka. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan melakukan observasi, wawancara dan angket. Metode pengumpulan data pengujian kelompok kecil dan kelompok besar, serta validasi ahli dengan menggunakan kuesioner dalam skala likert, adapun penilai dalam skala likert sebagai berikut:

1. : Sangat Kurang Baik
2. : Kurang Baik
3. : Cukup Baik
4. : Baik
5. : Sangat Baik

Analisis data mencakup semua proses untuk mengklarifikasi, menganalisis, menggunakan, dan menarik kesimpulan dari data yang dikumpulkan. Setelah terkumpul barulah data tersebut diolah. Analisis data kuantitatif merupakan evaluasi yang dilakukan dengan angka-angka dalam penelitian ini. Persentase digunakan untuk menentukan status suatu hal yang disajikan dalam bentuk persentase dan terus disajikan dalam bentuk

tersebut. Berdasarkan pendapat (Sugiyono, 2015) Perhitungan kelayakannya adalah sebagai berikut:

$$\text{RUMUS: } \frac{SH}{SK} \times 100$$

Keterangan:

SH: Skor Hitung

SK: Skor Kriteria

Setelah perhitungan data selesai, hasilnya diubah menjadi persen. Untuk mendapatkan persentasenya, rumus ini digunakan untuk membagi kemungkinan alat bantu latihan *rings* yang digunakan dalam penelitian ini menjadi lima kategori.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di Persani Jambi dengan responden berjumlah 1 ahli bahasa, 1 ahli materi, 1 ahli media serta melibatkan 5 atlet kelompok kecil dan 15 atlet kelompok besar. Untuk mengetahui tingkat validitas instrumen dilakukan dengan menggunakan teknik observasi (pengamatan), wawancara, dokumentasi dan diskusi. Adapun hasil instrument yang telah diisi oleh ahli media pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Penilaian Ahli Media

No	Aspek yang dinilai	Skor Yang Diperoleh	Skor Maksimal	Presentase (%)	Kategori
1	Media	70	75	93,3%	Sangat Baik
Skor Total		70	75	93,3%	Sangat Baik

Adapun hasil instrument yang telah diisi oleh ahli materi pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil penelitian ahli materi

No	Aspek yang dinilai	Skor Yang Diperoleh	Skor Maksimal	Presentase (%)	Kategori
1	Materi	50	50	100%	Sangat Baik
Skor Total		50	50	100%	Sangat Baik

Adapun hasil instrument yang telah diisi oleh ahli bahasa pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil penelitian ahli bahasa

No	Aspek yang dinilai	Skor Yang Diperoleh	Skor Maksimal	Presentase (%)	Kategori
1	Materi	71	75	94,6%	Sangat Baik
Skor Total		71	75	94,6%	Sangat Baik

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil media presentase yang didapatkan 93,3% dan ahli materi 100% serta ahli bahasa 94,6% dengan demikian dapat dinyatakan “Pengembangan Alat Bantu Latihan *Rings* Senam Artistik Putra Persani Jambi” mendapat kategori “Sangat Baik”. Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan alat bantu latihan *rings* pada atlet senam artistik putra persani Jambi sudah layak digunakan untuk uji coba lapangan.



Gambar 1. Alat Bantu *Rings* Sebelum Revisi



Gambar 2. Alat Bantu *Rings* Setelah Revisi

Pada desain alat sebelumnya memiliki kekurangan yaitu dalam segi kenyamanan dan tampilan yang kurang menarik. Sedangkan pada desain terbaru sudah lebih efektif karena memiliki pelindung ditengah yang merupakan busa yang mana untuk mencegah terjadinya potensi cedera, dan juga sudah diwarnai agar lebih menarik untuk berlatih.

Sebelum melakukan uji coba produk atlet dibagi menjadi 2 kelompok, yang terdiri 5 atlet kelompok kecil dan 15 atlet kelompok besar. Para atlet tersebut ditunjuk sebagai responden untuk menilai alat bantu latihan *rings* yang telah dibuat, kemudian responden mengisi angket penilaian untuk mengetahui respon terhadap alat bantu latihan *rings* yang telah dibuat. Berikut hasil penilaian angket kelompok kecil:

Tabel 4. Hasil Data Kelompok Kecil

No	Aspek yang dinilai	Skor Yang Diperoleh	Skor Maksimal	Presentase (%)	Kategori
1	Media dan Materi	357	375	95,2%	Sangat Baik
Skor Total		357	375	95,2%	Sangat Baik

Adapun hasil penilaian angket kelompok besar, sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Data Kelompok Besar

No	Aspek yang dinilai	Skor Yang Diperoleh	Skor Maksimal	Presentase (%)	Kategori
1	Media dan Materi	1028	1125	91,4%	Sangat Baik
Skor Total		1028	1125	91,4%	Sangat Baik

Berdasarkan tabel diatas dapat menunjukkan bahwa hasil angket penilaian keseluruhan aspek mulai dari media dan materi pada kelompok kecil yaitu dengan presentase 95,2% dapat dikategorikan “Sangat Baik”, sedangkan pada kelompok besar dengan presentase 91,4% dapat dikategorikan “Sangat Baik”.

PEMBAHASAN

Hasil akhir dari kegiatan penelitian “Pengembangan Alat Bantu Latihan *Rings* Senam Artistik Putra Persani Jambi” kelayakan produk diketahui melalui penilaian yang dilakukan oleh ahli media, ahli materi, ahli

bahasa, uji kelompok kecil, dan uji kelompok besar. Proses validasi ahli bahasa, produk “Pengembangan Alat Bantu Latihan *Rings* Senam Artistik Putra Persani Jambi” didapatkan presentase “94,6%” yang berarti kalimat dan bahasa angket produk “Sangat Baik” sudah layak digunakan untuk uji coba lapangan tanpa revisi.

Validasi dilanjutkan ke ahli materi, dari ahli materi produk “Pengembangan Alat Bantu Latihan *Rings* Senam Artistik Putra Persani Jambi” didapatkan presentase “100%” yang berarti produk “Sangat Baik” sudah layak digunakan uji coba lapangan tanpa revisi.

Validasi dilanjutkan ke ahli media, dari ahli media produk “Pengembangan Alat Bantu Latihan *Rings* Senam Artistik Putra Persani Jambi” didapatkan presentase “93,3%” demikian dinyatakan bahwa menurut ahli media mendapatkan kategori “Sangat Baik” dan sudah layak uji coba tanpa revisi.

Kualitas produk “Pengembangan Alat Bantu Latihan *Rings* Senam Artistik Putra Persani Jambi” dikategorikan “Sangat Baik”. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian ahli bahasa “94,6%” dengan kategori “Sangat Baik”, ahli materi didapatkan presentase “100%” dengan kategori “Sangat Baik” dan dari hasil penilaian ahli media dengan presentase “93,3%” dengan kategori “Sangat Baik”.

Dari hasil uji coba kelompok kecil didapatkan presentase “95,2%” dengan kategori “Sangat Baik” dan dari hasil uji coba kelompok besar didapatkan presentase “91,4%” dengan kategori “Sangat Baik”.

KESIMPULAN

Hasil akhir dari kegiatan penelitian Pengembangan Alat Bantu Latihan *Rings* Senam Artistik Putra Persani Jambi menunjukkan kategori “Sangat Baik” untuk digunakan sebagai referensi pembelajaran atau bahan ajar dan layak digunakan. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa produk model pengembangan alat *rings* untuk cabang olahraga senam artistik putra dapat digunakan untuk (1) meningkatkan keterampilan gerak pada alat *rings* bagi atlet senam tingkat junior dan senior; (2) Sebagai sarana latihan bagi atlet senam artistik putra tingkat pemula, junior dan senior.

REFERENSI

- Amansyah, A. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448>
- Assyauqi, M. I. (2020). Model Pengembangan Borg and Gall. *Institut Agama Islam Negeri, December*, 2–8. <https://www.taufiq.net/2019/09/model-penelitian-pengembangan-borg-and.html>
- Bakar Abu, 2019. (2019). pengaruh latihan plyometric dan panjang tungkai terhadap smash UKM Bola voli Universitas tadulako. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 4(79), 66–74. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe/article/view/37403%0A>
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe/article/download/37403/15374>
- Boy, I. (2018). *Panduan Penulisan Skripsi*.
- De Gymnastique, F. I. (2022). *2022-2024 CODE OF POINTS Men's Artistic Gymnastics Gymnastique Artistique Masculine Gimnasia Artística Masculina. July 2022*.
- Gürbilek, N. (2015). Definisi Pengembangan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Kemendikpora. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta, 2011.
- Mahendra A. Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2001.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 31–37. <https://doi.org/10.33365/v1i1.622>
- Muhammad Hidayat, Muhammad Wahyono, D. W. (2016). Teori, Penelitian, dan Pengembangan. *EDUKATIF: JURNAL ILMU ...Melatih Keterampilan Mahasiswa Berpikir Kritis dan Kreatif*, 1(12), 2314–2320.
- Patton Michael Quinn. Metode Evaluasi Kualitatif terjemahan Budi Puspo Priyadi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009.
- PB Persani. Struktur Akreditasi dan Pendidikan Wasit Senam Artistik Putra Program Nasional. Jakarta, 2003.
- Prasetya, A. B. (2016). *7253-Article Text-26834-2-10-20180414*. 5(3), 2–4.
- Ramadhan, A., & Bulqini, A. (2018). Analisis Receive pada Pertandingan Final Sepak Takraw Pomda Jatim 2017. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 1(1), 13. <https://doi.org/10.26740/jses.v1n1.p13-19>
- Saleh Samsubar. Statistik Deskriptif. Yogyakarta: AMP YKPN, 2004

Soenyoto, T. (2014). Development of Mushroom Equipment Prototype for Men's Artistic Gymnastics in Central Java Province. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(1), 1–8.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian dan Pengembangan R&D*.

Verawati, I. (2017). Dukungan Sosial Orangtua Dalam Mengikuti Anak-anaknya Berlatih Di Krakatau Taekwondo Klub Medan. *Jurnal EduTech*, 3(2), 22–28.
<https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/edutech/article/view/1247>

Widowati, A., & Rasyono. (2019). Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai Untuk Pembelajaran Senam Dasar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.