



*Seminar
Nasional
Keolahragaan
dan Workshop
Neuromuscular Taping*

**MEMBANGUN PRESTASI OLAHRAGA INDONESIA
MELALUI DUNIA PENDIDIKAN DAN
KEBUGARAN JASMANI BANGSA**

Senin, 29 Agustus 2016

ISBN 978-602-17477-4-2

Auditorium Lt.3 FIK-Unesa

Lidah Wetan

Narasumber



David Blow (Italy)
(Ahli Neuromuscular Taping)



Prof. Dr. H. Hari Setijono
(Universitas Negeri Surabaya)



Prof. Tandiyo Rahayu
(Universitas Negeri Semarang)



Dr. Ali Satia Graha, M.Kes
(Universitas Negeri Yogyakarta)



**SEMINAR NASIONAL KEOLAHRAGAAN DAN WORKSHOP
*NEUROMUSCULAR TAPING***

Surabaya, 29 Agustus 2016

**MEMBANGUN PRESTASI OLAHRAGA INDONESIA MELALUI
DUNIA PENDIDIKAN DAN KEBUGARAN JASMANI BANGSA**

ISBN 978-602-17477-4-2

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
2016**

**SEMINAR NASIONAL
KEOLAHRAGAAN DAN WORKSHOP
NEUROMUSCULAR TAPING**

Penyusun:
TIM PENYUSUN Possiding

Penanggung Jawab
Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.

Penanggung Jawab Pelaksana
Drs. Gatot Darmawan, M.Pd.

Sekretaris
Dwi Lorry Juniarisca, S.Pd., M.Ed.
M. Sulton Arifin, S.Pd., M.Pd.

Editor
Dr. Dwi Cahyo Kartiko, M.Kes.
Junaidi Budi Prihanto, S.KM., M.KM.
Kolektus Oky Ristanto, M.Pd.

ISBN 978-602-17477-4-2

Cetakan I : Agustus 2016
Desain Sampul : Hijrin, Oky

Penerbit :
CV. RIZKI AULIA (Penerbit dan Percetakan)
Jl. Raya Gadung Driyorejo
Perumahan Menteng Regency Blok B-8
Gadung - Gresik - Jawa Timur
Telp. 031-7522851

Bekerjasama:

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya
Alamat ; Jl. Kampus Unesa Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Surabaya

@Hak cipta di lindungi oleh Undang-undang

KATA PENGANTAR EDITOR

Salam Olahraga,

Selamat Datang di Kota Surabaya, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.

Sebuah kebahagiaan dan kehormatan bagi kami semua dapat berkumpul di Surabaya, FIK Unesa dengan peserta Seminar Nasional dan Workshop Keolahragaan dengan tema “**MEMBANGUN PRESTASI OLAHRAGA INDONESIA MELALUI DUNIA PENDIDIKAN DAN KEBUGARAN JASMANI BANGSA**”, kegiatan ini sangat penting untuk menjaga silaturahmi, membahas perkembangan olahraga, prestasi olahraga, kajian ilmiah seputar olahraga dan memperingati Hari Olahraga Nasional.

Seminar dan Workshop Keolahragaan ini merupakan moment yang sangat tepat karena berkumpul pakar-pakar, dosen, pemerintah dan pihak-pihak yang memiliki perhatian terhadap perkembangan dan kemajuan olahraga Nasional. Tulisan-tulisan yang masuk ke panitia sangat beragam dan banyak diantaranya artikel, beberapa tulisan tidak dapat kami akomodir karena tulisan-tulisan tersebut secara ilmiah masih kurang memenuhi.

Semoga tulisan-tulisan yang terakomodir dapat memberikan manfaat bagi kita semua dalam memperluas wawasan dan olahraga nasional, selamat berseminar. Permintaan maaf yang dalam atas segala kekurangan. Terima Kasih. Wassalam

Surabaya, 29 Agustus 2016

Salam hormat,

Editor,

Junaidi& Oky

NO	NAMA	JUDUL	INSTANSI	HAL
28	Edy Mintarto, Fransisca Januarumi	RANGKAIAN GERAK SENAM ARTISTIK PUTRA TINGKAT JUNIOR	Prodi S1 PKO FIK Unesa	226-233
29	Eva Ferdita Yuhantini	EFEK PEMIJATAN ELEKTRIK SEBELUM OLAHRAGA MENINGKATKAN DAYA TAHAN HANDSTAND	Prodi S1 PJKR FIK Unesa	234-241
30	Dwi Cahyo Kartiko	PERBANDINGAN ANALISIS BIOMEKANIK OLAHRAGA PADA SAAT USAIN BOLT MERAH MEDALI EMAS LARI 100 METER OLIMPIADE BEIJING 2008, OLIMPIADE LONDON 2012, DAN OLIMPIADE RIO 2016	Prodi S1 PJKR FIK Unesa	242-253
31	Rendhitya Prima Putra	PENGARUH LATIHAN T PUSH-UP DAN CROCODILE PUSH-UP TERHADAP POWER OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN	Penjaskesrek, UN PGRI Kediri	254-264
32	M. Anis Zawawi	KEMAMPUAN <i>SHOOTING</i> SEPAKBOLA DITINJAU DARI POWER OTOT TUNGKAI, KOORDINASI MATA-KAKI DAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) GARUDA USIA 15-17 TAHUN KECAMATAN PATIANROWO TAHUN 2016.	UN PGRI Kediri	265-275
33	Ades Setiawan	PERBANDINGAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE (TGT) DENGAN MODEL PEMBELAJARAN LANGSUNG TERHADAP HASIL BELAJAR PASSING BAWAH PADA PERMAINAN BOLAVOLI	PJKR FIK Unesa	276-281
34	Indra Gunawan Pratama	PENGARUH CIRCUIT TRAINING CORE STABILITY STATIS DAN CORE STABILITY DINAMIS TERHADAP KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT	Progam Pasca Sarjana Unesa	282-288

RANGKAIAN GERAK SENAM ARTISTIK PUTRA TINGKAT JUNIOR

Edy Mintarto

Fransisca Januarumi

Rangkaian gerak adalah salah satu ciri khas dari cabang olahraga senam. Gerakan-gerakan tunggal yang di gabungkan akan menjadi rangkaian gerak yang dinamis dan sesuai dengan prinsip persyaratan gerak yang telah ditetapkan seperti akrobatik, *jumping* dan koreografi. Untuk mendapatkan kesempurnaan dalam rangkaian dibutuhkan penerapan aturan yang benar kedalam rangkaian itu sendiri. Pengumpulan nilai didapat dari beberapa faktor yang ada dalam aturan sangatlah penting karena merupakan tujuan akhir pesenam mendapatkan nilai tinggi dalam penampilannya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan peraturan modifikasi rangkaian gerak senam bagi pemula sebagai kebutuhan kompetisi di Jawa Timur khususnya dan Indonesia umumnya sesuai dengan kebutuhan di Indonesia. Peraturan rangkaian gerak ini dibutuhkan untuk setiap even perlombaan pada usia 6 hingga 16 tahun dan mengadopsi pada beberapa peraturan pemula dan junior dari beberapa Negara.

Penelitian pengembangan (*development research*) ini dikembangkan dalam beberapa tahapan yakni menganalisa rangkaian gerak sesuai aturan *fig* dan mengembangkan rangkaian sesuai dengan kebutuhan lokal dg tahapan melihat potensi dan masalah yang ada, pengumpulan data lalu mendesain produk, rangkaian gerak tersebut diujicobakan pada kejuaraan lokal regional setingkat nasional kelompok umur.

Keywords : Peraturan, Artistik Putra, Junior

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Perkembangan senam umum (*general gymnastics*) di Indonesia maju pesat karena sifatnya yang menyenangkan dan dapat meningkatkan kebugaran tubuh yang dibutuhkan oleh seseorang dalam beraktivitas. Berbeda dengan senam artistik yang kemajuannya sedikit tersendat karena berbagai faktor penghambat seperti pendanaan, kurang memadainya sarana prasarana dan sumber daya manusianya sendiri. Senam artistik adalah senam yang menggabungkan tingkat kesulitan gerakan dengan unsur keindahan dan keluwesan (Soewandie, 1998). Hingga sekarang gerakan-gerakan senam memiliki berbagai

variasi gerak dengan nilai yang berbeda-beda sesuai dengan tingkat kesulitan gerakan itu sendiri.

Artistik putra memainkan 6 alat yaitu rantai, kuda pelana, gelang-gelang, meja lompat, palang sejajar, palang tunggal. Di setiap alatnya seorang pesenam harus menampilkan satu rangkaian gerak dengan memenuhi persyaratan dan penilaian yang sudah di tentukan (*Code of Points*, 2013). Persyaratan yang harus dipenuhi oleh seorang pesenam berbeda pada setiap alatnya dan kemungkinan besar setiap pesenam akan menampilkan gerakan-gerakan yang berbeda sesuai dengan kemampuan masing-masing.

Ketertinggalan kita dalam prestasi disebabkan karena kurangnya penanganan

yang benar dan serius dari setiap orang yang terlibat dan atau sosialisasi cabang olahraga senam kurang konsisten sehingga mempengaruhi jumlah pesenam yang ada baik di tingkat regional maupun nasional. Selain itu terlalu sulitnya peraturan rangkaian gerak pada setiap kejuaraan baik tingkat pemula maupun junior sehingga mempengaruhi minat peserta untuk mengikuti kejuaraan dimaksud. Dengan sedikitnya minat masyarakat baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat umum mengikuti kompetisi senam, maka dapat mempengaruhi pula kurangnya kejuaraan yang ada di Jawa Timur khususnya dan di Indonesia umumnya.

Rangkaian Gerak

Pada dasarnya senam merupakan gerak badan menyeluruh apapun bentuknya. Keselarasan dan harmonisasi merupakan salah satu ciri dari gerak senam. Berbagai macam jenis dan bentuk senam telah ada sejak dahulu, karena gerakannya yang ringan, mudah dan dinamis sehingga semua orang bisa melakukan. Senam sendiri dapat diartikan sebagai latihan tubuh yang bertujuan untuk mengaktifkan seluruh anggota tubuh dan persendian agar tidak terjadi kekakuan.

Senam merupakan aktifitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan motorik, hal ini dapat terlihat dari gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk dapat penekanan terutama tuntutan fisiknya seperti kekuatan dan daya tahan otot terhadap gerakan-gerakan yang dilakukannya. Senam juga memiliki sumbangsih besar dalam pengembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktifitas fisik bagi cabang olahraga lain, terutama bagaimana mengefektifkan dan mengefisienkan pengaturan bentuk tubuh (Soewandie, 1998).

Dalam penilaian senam,

bermacam-macam gerakan senam harus dirangkai dari gerakan-gerakan tunggal menjadi satu rangkaian gerak yang saling berhubungan dan berkesinambungan (*Code Of Points*, 2013). Rangkaian gerak sendiri dapat diartikan sebagai penggabungan dua gerakan atau lebih dan harus dilakukan secara berkesinambungan sesuai dengan aturan yang berlaku. Pada *Code Of Point* 2013 dijelaskan bahwa gerakan harus dirangkai dengan jumlah gerakan minimal 8 sesuai dengan karakteristiknya masing-masing dengan penilaian khusus sesuai dengan factor kesulitan gerakan tersebut dan hanya dapat dilakukan satu kali untuk satu gerakan.

Tidak hanya faktor kesulitan gerakan yang dapat mempengaruhi nilai pesenam, namun juga beberapa persyaratan yang harus dipenuhi dalam setiap alatnya. Persyaratan inilah yang seringkali menjadi kendala untuk pemenuhannya karena memiliki kesulitan tersendiri. Jika nilai bonus dapat diabaikan namun persyaratan pada setiap alat inilah yang harus dipenuhi untuk mendapatkan nilai optimal.

Pembuatan rangkaian sederhana mutlak dibutuhkan bagi atlet-atlet usia junior agar dapat dengan bertahap mengikuti perkembangan aturan senior yang telah ada. Modifikasi persyaratan pada setiap alatnya dapat membantu pesenam mendapatkan nilai yang optimal sekaligus meningkatkan kepercayaan diri saat bertanding dan dapat terus konsisten melanjutkan prestasinya ke tingkat senior.

Senam

Senam dapat diartikan sebagai latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran

jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Menurut Soewandi, Senam adalah gerakan yang menggabungkan tingkat kesulitan gerakan dengan unsur keindahan dan keluwesan. Sedangkan menurut Sholeh (1992) senam adalah bentuk latihan tubuh pada lantai dan pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh. Di dalam senam juga terdapat unsur-unsur seperti kalestenik, *tumbling* dan akrobatik. Yang dimaksud dengan kegiatan kalestenik yaitu kegiatan untuk memperindah tubuh melalui latihan kekuatan, sedangkan *tumbling* merupakan gerakan-gerakan yang cepat dengan unsur eksplosif dan gerak yang pada umumnya dirangkaikan pada satu garis/bidang lurus. Ciri-ciri dari *tumbling* adalah melompat, melayang bebas di udara dan gerakannya harus dilakukan dengan cepat. Akrobatik sendiri adalah gerakan yang menonjolkan kelenturan dan keseimbangan gerak dengan pergerakan yang agak lambat (Mahendra, 2000).

Pada umumnya kata senam adalah merupakan terjemahan dari bahasa Inggris *gymnastics*. Istilah yang diambil dari kata *gymnos* (Yunani) artinya telanjang dan *tica* yang berarti gerak/kegiatan latihan. Di Indonesia, senam didefinisikan sebagai latihan jasmani yang diciptakan secara sengaja, dan disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Dengan telanjang tersebut dimaksudkan supaya gerak tubuh pesenam dapat leluasa bergerak dg seluruh persendian karena senam membutuhkan keleluasaan bergerak. (Hidayat, 1995). Senam bisa juga didefinisikan sebagai gerakan atau aktivitas gerak yang

dilakukan atas dasar kesadaran dan sistematis serta terprogram.

Level atlet

Dalam senam artistic terdapat beberapa *level* atlet yang dapat dijadikan pedoman bagi kebutuhan pembuatan rangkaian gerak sehingga memudahkan pelatih dalam melatih secara bertahap dan terarah untuk mendapatkan tingkatan gerakan sesuai dengan kebutuhan usia.

1. *Level 1* (usia 5-7 tahun) Latihan yang dilakukan adalah pengenalan alat melalui media yang dimodifikasi sambil bermain sekaligus pengenalan gerak dasar.
2. *Level 2* (usia 8-10 tahun) Latihan yang dilakukan beberapa diantaranya ketrampilan gerak dasar, penggabungan gerak dasar dan pengenalan gerak lanjutan (peningkatan factor kesulitan).
3. *Level 3* (usia 11-13 tahun) Latihan yang diberikan sudah merupakan penggabungan gerak dasar, ketrampilan gerak lanjutan dan penggabungan gerak lanjutan. Pengenalan gerakan-gerakan baru dengan kesulitan yang lebih tinggi juga dapat dikenalkan pada level ini.

4. *Level 4* (14-16 tahun) Latihan pada level ini sudah menerapkan pemanasan dengan menggunakan gerak dasar, penggabungan gerak dasar dan penggabungan gerak lanjutan. Level inilah yang disebut pada tingkat junior atau usia 16 tahun kebawah.
5. *Level 5* (16 tahun keatas/senior level) Pemanasan gerak dasar tetap dilakukan pada level ini sekaligus penggabungan gerak lanjutan dengan faktor kesulitan tinggi secara terus menerus (*FIG level 1 coaching*).

Mekanisme Penilaian

Berdasarkan penilaian baku fig yang tertuang dalam *code of points* 2013, bahwa jumlah wasit/juri dalam setiap alat haruslah ganjil untuk panel E (*execution*) dengan minimal 3 orang dan maksimal 7 orang ditambah 2 orang juri yang duduk di panel D (*difficulty*). Posisi atau jumlah ini dimaksudkan sebagai landasan kuat untuk menekan subyektifitas yang begitu tinggi di cabang senam.

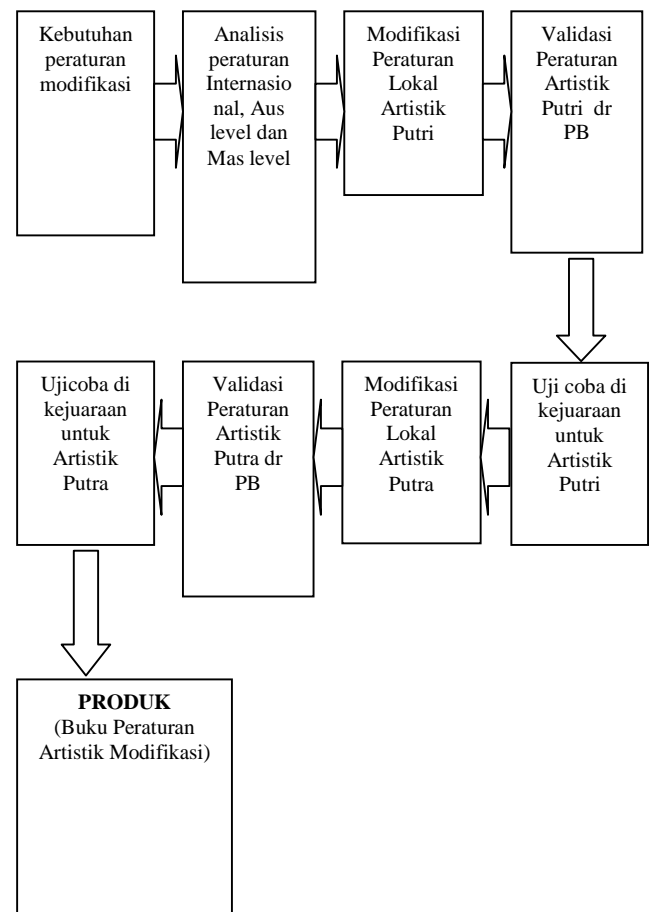
Dari jumlah panel E tersebut didapatkan nilai sesuai jumlah juri dengan membuang atau mencoret nilai yang tertinggi dan terendah dan nilai yang tersisa dirata-rata. Sedangkan panel D hanya mengeluarkan satu nilai saja.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan penelitian pengembangan (*developmental research*) yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan

produk tersebut (Sugiyono, 2008). Penelitian ini bersifat analisis kebutuhan dan menguji keefektifan produk yang dihasilkan apakah dapat bermanfaat bagi perkembangan senam secara umum dengan meningkatkan kualitas kejuaraan yang ada.

Untuk merancang penelitian ini dibutuhkan langkah-langkah penelitian dan pengembangan agar dapat terencana dengan baik sehingga menghasilkan suatu produk yang betul-betul bermanfaat bagi kebutuhan kejuaraan. Adapun desain penelitian yang dapat dipaparkan adalah sebagai berikut :



(Sugiyono, 2008).

HASIL PENELITIAN

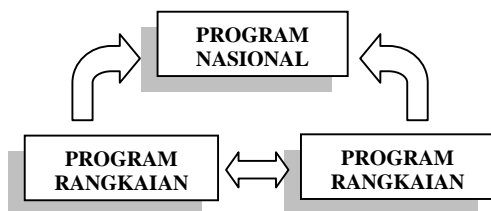
Kategori yang dipaparkan telah dipertimbangkan untuk berbagai kebutuhan diantaranya senam rekreasional dan prestasi. Hal ini ditunjukkan dengan

adanya fleksibilitas usia pada setiap kategorinya yang saling bersinggungan untuk kebutuhan masing-masing sehingga memungkinkan bagi pesenam yang memiliki potensi dan ketrampilan lebih baik akan memilih kategori satu tingkat di atasnya, begitu juga sebaliknya bagi pesenam yang kurang memadai kemampuannya dapat memilih rangkaian gerakan satu tingkat di bawahnya. Kesemuanya tersebut dimaksudkan untuk menjaga keselamatan setiap pesenam agar tidak memilih rangkaian yang tidak memungkinkan kemampuannya melakukan.

Hasil yang telah dicapai dari penelitian ini antara lain :

1. Menganalisa kebutuhan tingkatan level atlet.

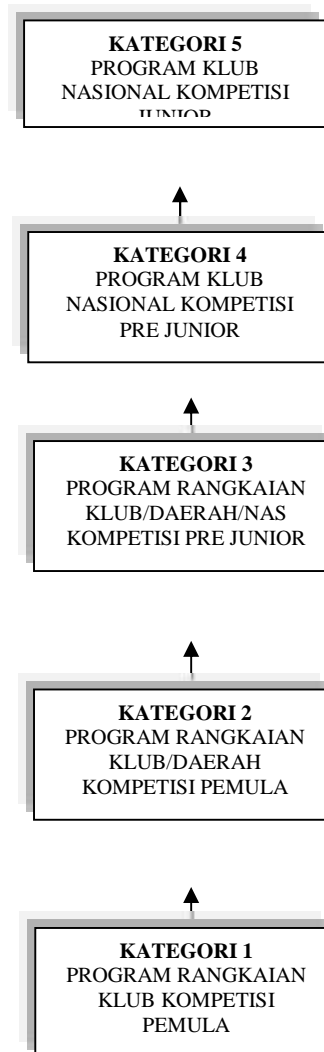
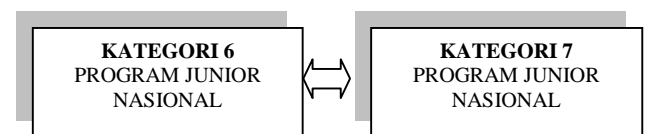
Berikut ini adalah perencanaan program rangkaian gerakan untuk daerah maupun nasional dalam kategori tingkat pemula hingga junior.



Sedangkan untuk kategori senior langsung menggunakan rangkaian gerak bebas sesuai dengan peraturan internasional yang berlaku. Rangkaian gerakan untuk artistik putra pada tahap ini masih menggunakan rangkaian gerakan wajib namun terdapat unsur gerakan bebasnya sebagai penambahan nilai bonus.

Penyusunan rangkaian gerakan untuk artistik putri dibuat berdasarkan kategori usia dan atau kemampuan pesenam. Usia yang dibuat secara bertingkat akan memudahkan pelatih untuk mengajarkan gerakan-gerakan kepada

pesenam secara bertahap. Kategori usia yang dibuat memiliki fleksibilitas usia dan gerakan namun tidak terlalu jauh menyimpang dari gerakan pada kategori sebelumnya. Hal ini dikarenakan rangkaian gerakan telah dibuat secara bertahap dan berkesinambungan. Adapun kategori yang dibuat secara bertingkat dan bertahap yang berisikan gerakan-gerakan dasar yang mana dibutuhkan oleh pesenam untuk dapat melanjutkan gerakan-gerakan dengan faktor kesulitan lebih tinggi.



Sedangkan kategori 6 akan dirancang dengan rangkaian gerakan bebas seperti peraturan Internasional namun standart persyaratannya akan disesuaikan dengan kebutuhan di Indonesia. Meski demikian persyaratan tersebut masih berkesinambungan dengan peraturan yang sudah ditetapkan di Internasional dan mekanisme penilaian sesuai dengan peraturan Internasional.

Rangkaian untuk kategori 6 dan 7 dapat dijadikan salah satu factor penentu dalam pemilihan atau seleksi atlet di tingkat nasional pada tataran usia junior dan atau senior.

2. Penyusunan tingkatan usia dan level kemampuan.

Adapun kategori usia dibuat 3 kategori khusus untuk pemula dan 4 kategori berikutnya untuk usia junior dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Kategori 1 : Usia 6-8 tahun

Rangkaian gerakan pada kategori I merupakan rangkaian yang dibuat pada tingkatan paling bawah yakni klub yang mana pesenamnya hanya dapat melakukan gerakan sederhana namun menuntut kerapian gerak karena sifatnya yang rekreasional. Namun gerakan tersebut dibuat tetaplh gerakan dasar sehingga memiliki manfaat untuk dapat dilanjutkan ke gerakan berikutnya dengan faktor kesulitan lebih tinggi.

Pesenam artistik putri yang berusia antara 6-8 tahun dianjurkan mengikuti rangkaian gerakan kategori satu sebagai tahap awal/dasar untuk dapat dilihat potensinya ke kategori selanjutnya.

Jika berusia 7 atau 8 tahun namun kemampuan rangkaian gerakanya baik, maka bisa mengikuti kategori 2.

2. Kategori 2 : Usia 7-9 tahun

Pada tahap kategori II rangkaian gerakan meningkat dan berkesinambungan dengan gerakan-gerakan yang ada di kategori I. kategori II ini dapat digunakan pada tingkatan klub maupun daerah namun masih pada tahap pemula namun mulai menunjukkan adanya potensi pesenam di usia 7 tahun sehingga dapat lebih cepat meningkat ke kategori II meski usianya masih dapat tampil di kategori I.

Pesenam artistik putri yang berusia antara 7-9 tahun dapat mengikuti rangkaian gerakan kategori dua. Jika pada usia 8 tahun belum dapat mengikuti rangkaian gerakan di kategori 2, maka dapat mengikuti kategori 1.

3. Kategori 3 : Usia 8-10 tahun atau lebih

Rangkaian gerakan pada kategori III sudah dapat diidentifikasi beberapa potensi keberbakatan pesenam dengan indikasi dapat melakukan gerakan di kategori dengan baik dan sesuai dengan harapan prestasi secara bertahap. Rangkaian gerakan tersebut telah meningkat factor kesulitannya meski masih dalam tataran gerakan dasar namun tetap bermanfaat bagi kelanjutan gerakan berikutnya.

Pesenam artistik putri yang berusia antara 8-10 tahun dapat melakukan rangkaian gerakan pada kategori 3. Namun jika

kemampuannya masih kurang dari gerakan kategori 3, maka dapat mengikuti rangkaian gerakan kategori 2.

Namun jika kemampuannya melebihi dari rangkaian gerakan kategori 3, maka tidak dapat mengikuti kategori 4 dengan alasan keselamatan.

3. **Penyusunan Rangkaian Gerak Artistik putra**

Penyusunan rangkaian gerakan dilakukan di enam alat yaitu lantai, kuda pelana, gelang-gelang, meja lompat, palang sejajar dan palang tunggal. Adapun rangkaian gerak yang telah tersusun berdasarkan kategori usia dan atau kemampuan lengkap dengan poin untuk setiap gerakan dan table pemotongan nilai untuk setiap kesalahan yang dilakukan. Mekanisme penilaian sesuai dengan peraturan gerakan wajib dan atau bebas yang selama ini telah dilakukan pada setiap kejuaraan senam di Indonesia.

PEMBAHASAN

Rangkaian yang tersusun telah dipertimbangkan melalui beberapa pengamatan dan proses di lapangan dengan menganalisa kebutuhan waktu latihan di Indonesia dan sumber daya pelatih yang ada. Gerakan tetap menganalisa kebutuhan internasional sesuai yang telah ada dalam code of point (2013).

Usia yang berjajar bertumpuk di satu tahun untuk tiap kategorinya telah disesuaikan dengan kebutuhan kemampuan yang ada di Indonesia mengingat tidak semua pesenam memiliki tujuan dan potensi yang sama dalam bersenam. Gerakan juga disesuaikan

dengan kemampuan rata-rata pesenam junior yang ada. Kategori untuk pemula disusun pada kategori 1 sampai 3.

Gerakan-gerakan yang tersusun dalam rangkaian telah mewujudkan beberapa persyaratan yang ada di peraturan internasional seperti jumlah gerakan dan beberapa gerakan gabungan namun disesuaikan dengan usia dan kemampuan dari masing-masing kategori. Yang berbeda adalah kemungkinan ketersediaan peralatan pada setiap daerah, namun peralatan modifikasi dapat digunakan dalam rangkaian gerak tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan :

1. Bagan kebutuhan kompetisi telah disusun sesuai dengan kebutuhan nasional, daerah maupun organisasi terkecil yakni klub.
2. Pengkategorian telah disusun berdasarkan kebutuhan masing-masing klub maupun kejuaraan.
3. Pedoman rangkaian gerak telah tersaji dalam tujuh kategori usia dan kemampuan untuk senam artistik putra.

Saran :

1. Perlu adanya pembaharuan dengan mengikuti perkembangan untuk menyusun bagan kebutuhan kompetisi dengan sinkronisasi rangkaian gerakan.
2. Pengkategorian rangkaian gerak dapat diuji ulang dalam beberapa kejuaraan lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Colagiuri, 2011. Womens Gymnastics-National Levels Program. Version 2, 2011. Australian Womens Gymnastics Program.

Fig, 2013. *Code Of Points*. Swiss-federation internationale de gymnastics.

Fig, 2009. Level 1 Coaching Gymnastics. Swiss-federation internationale de gymnastics.

Fink & Hoffman, 2011. Age Group Development Program. Federation Internationale de Gymnastic. Avenue de la Gare 12, 1003 Lausanne, Switzerland.

Soewandi, J. 1998. *Perkembangan senam dasar dan prestasi*. Surabaya. University Press.

MGF, 2011. The Classification Programme Women. Sugiyono, 2008.

Mahendra, 2000. *Senam*. Jakarta: Depdiknas, Dirjen Dikdasmen.

Priyono, 2012. Pembelajaran Media Miring Pada Materi Rol. Jurnal Penjas Univ. Negeri Semarang.

Sholeh, K.M.,1992. *Olahraga pilihan senam*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Penerbit Alfabeta Bandung.