

C10

PEMANDUAN BAKAT SENAM RITMIK SPORTIF ANAK USIA DINI



Oleh :

Endang Murti Sulistyowati

Pembimbing :

Dr.Lismadiana,M.Pd

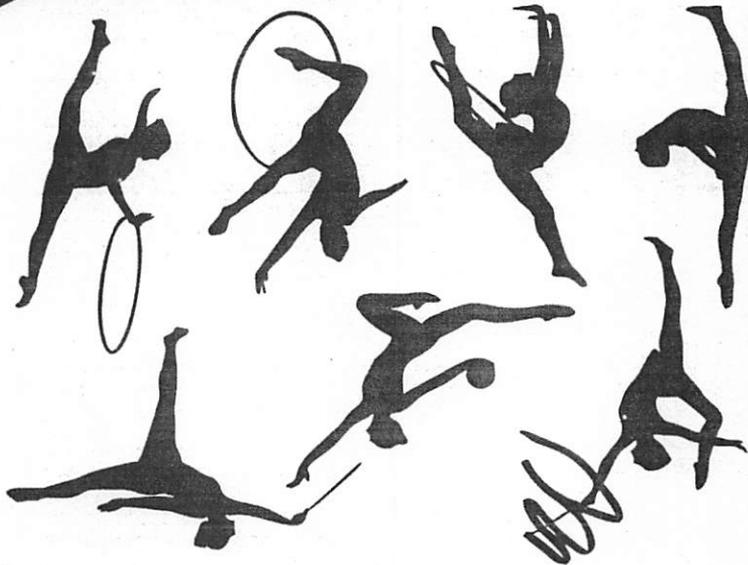
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Program Pasca Sarjana

Universitas Negeri Yogyakarta

2019

**PEMANDUAN BAKAT
SENAM RITMIK SPORTIF
ANAK USIA DINI**



Oleh :

Endang Murti Sulistyowati

Pembimbing :

Dr.Lismadiana,M.Pd

Program Studi Ilmu Keolahragaan
Program Pasca Sarjana
Universitas Negeri Yogyakarta

2019

C10



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202006960, 19 Februari 2020

Pencipta

Nama : Endang Murti Sulistyowati, Lisadiana,

Alamat : Klampok Rt 01 Rw 24, Sendangtirto, Berbah, Sleman, Sleman, Di Yogyakarta, 55573

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : LPPM UNY

Alamat : Jl. Colombo No. 1 Karangmalang Yogyakarta, Yogyakarta, Di Yogyakarta, 55281

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : Buku

Judul Ciptaan : Pemanduan Bakat Senam Ritmik Sportif Anak Usia Dini

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 6 Januari 2020, di Yogyakarta

Jangka waktu perlindungan : Bertaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000180018

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Endang Murti Sulistyowati	Kampok Rt 01 Rw 24, Sendanglitro, Berbah, Sleman
2	Lismadiana	Perum Mapan Sejahtera UNY B-6 Gondanglegi Ngemplak



KATA PENGANTAR

Berkembangnya ilmu olahraga sekarang ini sangatlah pesat baik di bidang olahraga pendidikan, olahraga prestasi. Untuk mengetahui aktivitas olahraga diperlukan pengetahuan tentang standar kemampuan. Buku yang berjudul “Pemanduan Bakat Usia Dini Cabang Senam Ritmik Sportif” ini merupakan salah satu literatur yang dapat menjelaskan tentang berbagai tes yang perlu dilakukan dalam memilih calon atlet senam ritmik sportif. Pengukuran tes tersebut merupakan faktor penunjang yakni dilihat dari sisi antropometri, biomotor dan keterampilan.

Penulis menulis buku ini guna membantu memaparkan tentang tes pengukuran senam ritmik sportif khususnya untuk usia dini dan juga dapat mempermudah dalam pencarian calon bibit atlet berbakat. Keterbatasan pada diri penulis memungkinkan kurangnya kesempurnaan pada buku ini, oleh karena itu, guna penyempurnaan buku ini diharapkan para pembaca dapat memberi kritikan atau saran. Semoga buku yang berjudul “Pemanduan Bakat Usia Dini Cabang Senam Ritmik Sportif” yang masih sangat sederhana ini dapat bermanfaat bagi para pelatih, guru maupun pembaca lainnya.

Terima kasih.

Yogyakarta, Desember 2019
Penulis

DAFTAR ISI

Judul.....	i
Kata pengantar	ii
Daftar isi	iii
BAB I SENAM RITMIK SPORTIF	
A. Pengertian senam ritmik sportif	1
B. Kategori senam	2
C. Gerak dasar senam ritmik sportif	6
D. Karakteristik senam ritmik sportif	9
BAB II ANAK USIA DINI	
A. Pengertian anak usia dini	14
B. Tahapan anak usia dini.....	15
BAB III PEMANDUAN BAKAT	
A. Pengertian pemanduan bakat	17
B. Tahapan identifikasi bakat	18
BAB IV HASIL AKHIT TES	
A. Macam alat ukur yang digunakan pemanduan bakat senma ritmik sportif.....	21
B. Pakaian peserta	22
C. Waktu pelaksanaan	22
D. Pra pengukuran	22
E. Antropometri	22
F. Biomotor	26
G. Keterampilan	32
H. Indikator spesifikasi senam ritmik sportif.....	36
I. Rubrik pemotongan nilai.....	40

**BAB V CARA MENENTUKAN PEMANDUAN BAKAT
SENAM RITMIK SPORTIF**

A. Analisis.....	43
B. Validitas dan reliabilitas.....	44
C. Standar norma pengukuran pemanduan bakat senam ritmik sportif	45
D. Kategori keberbakatan	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
BIODATA PENULIS	50
BIODATA PEMBIMBING.....	51
BIODATA AHLI MATERI 1	52
BIODATA AHLI MATERI 2	53
BIODATA AHLI MATERI 3	54

BAB I SENAM RITMIK SPORTIF

A. PENGERTIAN SENAM RITMIK SPORTIF

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan gerak fisik manusia juga berpedoman pada gerak tubuh yang dilakukan secara kombinasi sehingga mampu membentuk *strength, speech, balance, fleksibility, agility*. Senam adalah olahraga yang unik karena diiringi oleh musik dan pesertanya dimulai dari anak usia dini sehingga menampilkan *strength, speech, fleksibility, balance, coordination*. Senam termasuk olahraga yang sangat unik selain menggunakan irama musik, senam ini juga memperlihatkan keindahan kelenturan tubuh. Olahraga ini mengkombinasi antara urutan gerak, gerak tubuh dan sangat membutuhkan konsentrasi yang tinggi. Senam ritmik merupakan senam artistik yang dikombinasi dengan alat dan musik melalui gerakan kompleks dan memiliki unsur keindahan pada saat melakukan gerakan tersebut juga menuntut akan keterampilan yang tinggi yang disertai dengan unsur tekanan psikologis.

Senam ritmik merupakan olahraga yang kompleks dimana menggabungkan antara gerak *ballet* dengan alat. Terdapat tujuh latihan penting dalam senam ini yaitu latihan fleksibilitas, *ballet, warming up*, mengkombinasi alat dengan *element*, latihan yang rutin dan pengkondisian. Karena dalam senam ritmik diperlukan latihan spesialisasi yang rutin dan kontinyu, fleksibilitas, teknik penggunaan alat, penguasaan gerak, peningkatan teknik dan taktik. Berdasarkan

Federation International Gymnastics mengemukakan bahwa senam ritmik adalah penggabungan antara *ballet* dengan drama *theater* sehingga mewujudkan kemewahan yang mengaburkan antara seni dan olahraga.

Senam Ritmik tidak hanya terkait pada musik ataupun *ballet* tetapi gerakan motorik yang dinamis. Sesuai dengan tahapan usianya memiliki cara yang berbeda. Tiap melakukan gerakan harus selaras dengan aturan pernafasan, ketegangan juga relaksasi gerak sehingga dapat mengembangkan daya tahan, kekuatan otot, penguasaan musik dan mengembangkan pula kreativitas atlet. Senam ini memiliki dua komponen khusus yaitu dari sisi musik dan cara memahami ritme musik dalam melakukan elemen gerak yang dilakukan pesenam.

B. KATEGORI SENAM

Berdasarkan FIG (*Federation International Gymnastics*) senam dibedakan menjadi 6 kelompok senam yaitu :

1. Senam artistik

Senam artistik dibedakan menjadi 2 kelompok yaitu

a. Senam artistik putra

Senam artistik putra memiliki kategori yaitu lantai, kuda pelana, gelang – gelang, kuda lompat, palang sejajar dan palang tunggal.

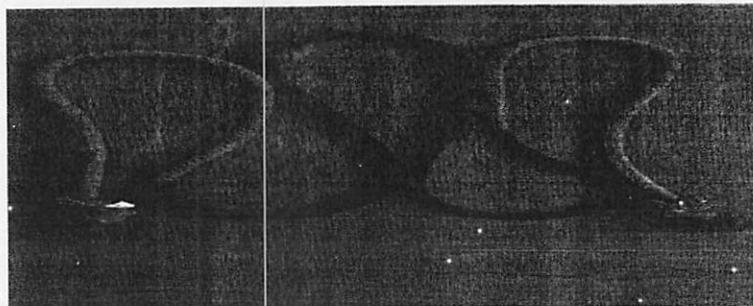
b. Senam artistik putri

Memiliki kategori lantai, kuda lompat, palang bertingkat dan balok keseimbangan.

2. Senam ritmik

Menurut Iriani Trisnanda (2018) Senam ritmik Sportif adalah salah satu olahraga yang membutuhkan peningkatan koordinasi gerak tubuh yang didalamnya atlet telah melakukan latihan secara rutin dengan program latihan yang telah ditentukan dan terstruktur dan dikombinasikan dengan musik yang durasi waktunya sangat pendek (1.15 sampai 1.30 detik) juga alat-alatnya. Alat yang digunakan seperti bola, tali, pita, simpai, gada dimana harus memiliki keseimbangan gerak dengan postur tubuh yang sedang melakukan gerakan elemen senam. Adapun alat dan ukurannya adalah sebagai berikut:

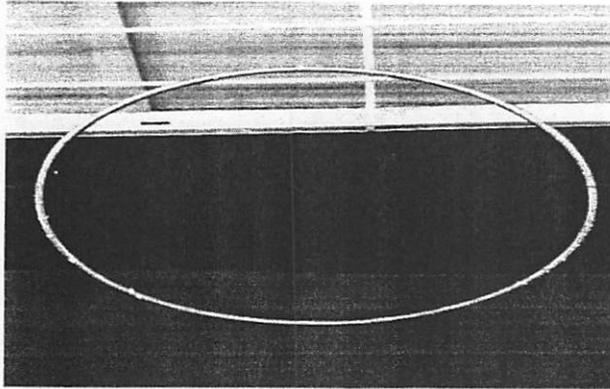
a. Tali(*Rope*)



Gambar 1.1: Tali
(Sumber:dokumentasi pribadi)

Panjang tali sesuai kebutuhan atau kedua ujung dipegang setinggi bahu atau telinga, tali tengah diijak oleh kedua kaki.

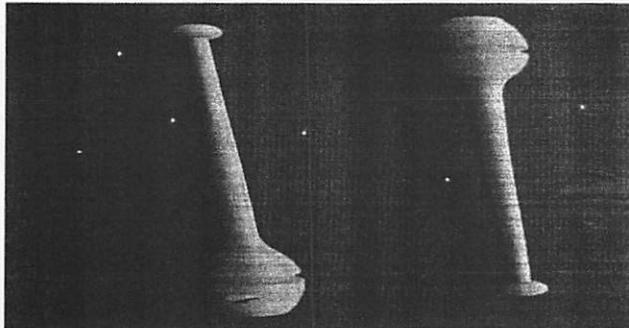
b. Simpai (*Hoop*)



Gambar 1.2: Simpai
(Sumber:dokumentasi pribadi)

Bentuk gepeng atau bulat.Panjang diameter untuk pemula 70-90 cm sedangkan untuk dewasa 80-90 cm dan berat 260 gram-300 gram

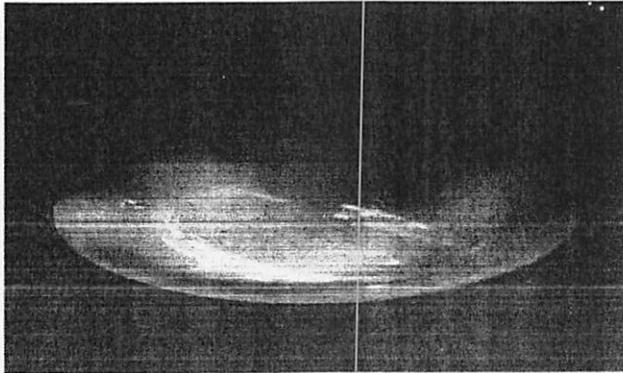
c. Gada



Gambar 1.3: Gada
(Sumber:dokumentasi pribadi)

Berat 1 gadha 150gram dan panjangnya 40cm-50cm.

d. Bola (*Ball*)

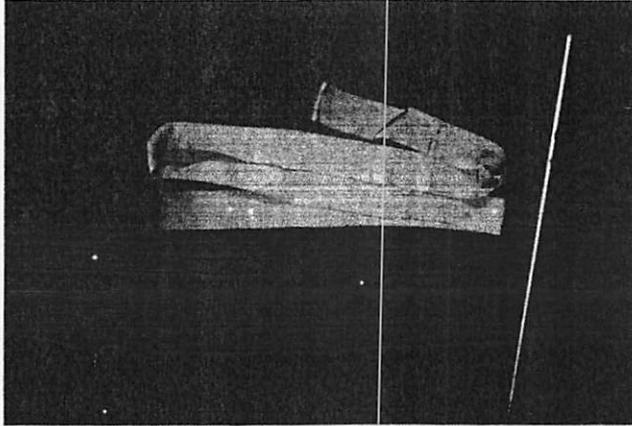


Gambar 1.4: Bola

(Sumber:dokumentasi pribadi)

Berat 400gram.dan diameternya 18-21cm baik junior maupun senior.

e. Pita (*Ribbon*)



Gambar 1.5: Pita

(Sumber:dokumentasi pribadi)

Kain pita terbuat dari kain satin. Panjang pita untuk pemula 4 meter sedangkan untuk dewasa 6 meter. Lebar 4-5cm. Panjang stick 50-60cm Berat 30 gram untuk yunior dan 35 gram untuk senior Senam akrobatik.

3. Senam aerobic

Senam ini memiliki tiga tahapan dimana terdapat pemanasan 10-15 menit, inti 20-25 menit dan inti 10-15 sehingga total durasi pada senam ini adalah 45 menit.

4. Senam aerobic sport

Senam ini pengembangan dari senam aerobic namun memiliki tingkat kesulitan di tiap elemen dan terdapat akrobatik.

5. Senam trampolin

Senam ini dilakukan di atas trampolin yang termasuk jenis alat pantul dari pegas sehingga atlet melakukan gerakan diatas utara dan memanfaatkan momentum di udara

6. Senam umum

Senam ini dapat dilakukan oleh berbagai kalangan seperti senam kesegaran jamani (SKJ), senam lansia, senam diabetes dan senam yang lainnya.

C. GERAK DASAR SENAM RITMIK

Agus Mahendra, dkk (2002:3), senam sebagai kegiatan fisik yang cocok guna mengembangkan kualitas motorik dan kualitas fisik anak secara bersamaan. Senam tidak terlepas dari unsur gerak

keterampilan dasar yang dibangun secara komplit yaitu dari keterampilan dasar lokomotor, non lokomotor dan diskrit.

1. Keterampilan lokomotor

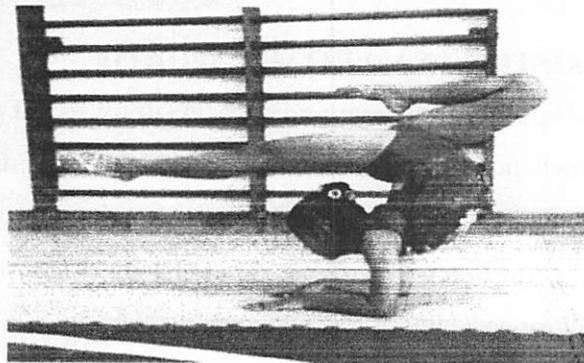
Lokomotor adalah gerak berpindah dari tempat satu titik tumpu ke titik tumpu yang lain, misal jalan, lari, lompat, skipping. Gerak dasar ini dapat digunakan untuk menambah momentum horisontal saat berlari (awalan)



Gambar 1.6. jalan
(Sumber:dokumen pribadi)

2. Keterampilan non-lokomotor

Gerak non-lokomotor merupakan gerakan yang tidak berpindah tempat dan mengandalkan tubuhnya pada satu titik tumpu, misal meliuk, membengkok, berputar



Gambar 1.7 non-lokomotor
(Sumber:dokumen pribadi)

3. Keterampilan manipulatif

Manipulatif adalah kombinasi antara suatu objek dengan anggota badan, misal melempar, menangkap, memukul tetapi dalam senam ritmik sportif yang dimaksud dengan keterampilan manipulatif adalah kombinasi antara alat yang digunakan (tali, bola, gada, simpai, pita) dengan anggota tubuh.



Gambar 1.8 Menangkap bola
(sumber:dokumen pribadi)

D. KARAKTERISTIK SENAM RITMIK SPORTIF

Ada beberapa teknik gerak dasar pada senam ritmik sportif yang harus diketahui oleh pesenam. Teknik tersebut sudah diatur dalam *Code of Points*, tehnik tersebut terdiri dari tiga gerakan kesulitan (*Body Difficulty*), yaitu lompatan (*jumps*), keseimbangan (*balances*) dan putaran (*rotations*). Ketiga gerakan tersebut telah disusun dari gerakan yang paling sederhana hingga kompleks yang dibuat oleh *Federation International Gymnastics. Code of Points* selalu mengalami perubahan setiap 4 tahun sekali.

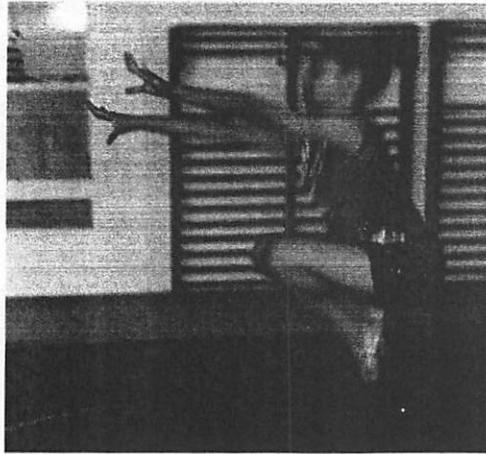
1. Lompatan (*jump*)

Jump merupakan gerakan melompat dari satu kaki ke kaki yang lain, lari menuju depan dengan langkah Panjang yang disusul dengan lompatan kecil pada saat berlari. Ayunan lengan berlawanan dengan langkah kaki. Langkah yang digunakan dalam gerakan ini sangat bermacam-macam, dari langkah biasa, langkah *sasse* sampai memutar.

Gerakan ini adalah salah satu gerak dasar yang memberikan keleluasaan kebebasan bergerak di udara saat melakukan elemet tersebut. Gerakan lengan disesuaikan dengan loncatan, lengan dan bahu harus dalam keadaan rileks dan sebaiknya sudah menguasai gerak dasar elemen split kanan, kiri dan tengah. Beberapa contoh gerakan *jumps/leaps* yaitu:

a. *Tuck jump*

Gerakan yang sangat sederhana. Diawali dengan sikap sempurna dan kaki rapat kemudian melompat setinggi-tingginya dengan kedua kaki ditekuk hingga menyentuh dada, kedua tangan keatas. Untuk pendaratan kaki tetap rapat tanpa ada gerakan tambahan.



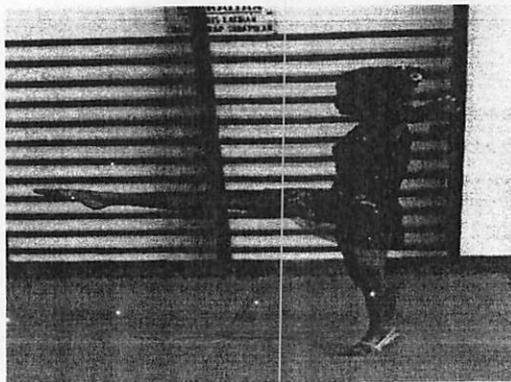
Gambar 1.9 *Tuck jump*
(Sumber: dokumen pribadi)

2. Keseimbangan (balance)

Balance adalah suatu gerakan yang dilakukan dalam hitungan detik (3 detik) dan pesenam harus berkonsentrasi penuh dalam melakukan ini, waktu yang cukup singkat harus melakukan gerakan yang sempurna. Gerakan ini dapat menunjukkan nilai seni pada komposisi tertentu.

a. *Balance frontal*

Inti dari *balance* adalah berdiri jinjit selama 3 detik. Cara melakukan badan berdiri tegak dengan kedua tangan direntangkan kesamping kanan dan kiri, pandangan fokus pada satu titik. Kaki kiri flat dilantai sebagai kaki tumpu, secara perlahan kaki kanan diangkat dengan lurus sampai posisi 90^0 . Keadaan tenang maka kaki kiri jinjit selama 3 detik setelah itu kaki kanan perlahan-lahan turun hingga mendekati kaki kiri.



Gambar 1.10 *balance frontal*
(Sumber:dokumen pribadi)

3. Putaran (rotasi)

Pivot atau *pirouette* adalah putaran dengan satu kaki yang sangat cepat. Focus gerakan ini adalah putaran, baik posisi berdiri ataupun merebah di lantai ini dapat dilakukan satu

putaran, dua putaran atau lebih sesuai dengan kemampuan atlet. Sedangkan kaki yang bukan sebagai kaki tumpu bebas melakukan posisi seperti *attitude*, *arabesque* dan lain-lain.

a. *Free leg forward, trunk bent forward*

Cara melakukannya adalah posisi kaki kanan di depan kaki kiri (ballet no.4) kemudian *battement tendu* dengan kaki kiri ke depan. Kemudian *demi – plie* pada posisi dua sewaktu lengan kiri dibawa ke posisi satu. Kemudian *releve* dengan kaki kanan pada saat kaki kiri dibawa menyentuh lutut kanan dengan badan membungkuk.

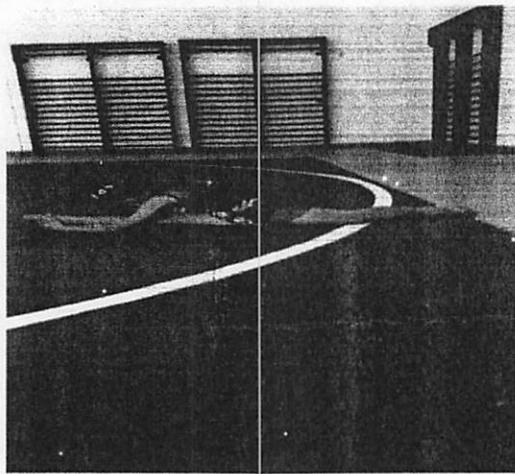


Gambar 1.11 *Free leg forward, trunk bent forward*
(Sumber: dokumen pribadi)

b. *Rotation in the split with help on the hand*

Rotasi ini berbeda dengan rotasi yang lain. Rotasi ini diawali dari split kanan dengan kepala menyentuh kaki

kanan dan kedua tangan memegang mata kaki. Badan bagian kiri dijatuhkan ke lantai guna memutar dan pada saat terlentang posisi kaki tetap split dan kaki memegang mata kaki. Kemudian bantuan bahu kiri maka posisi tubuh akan kembali seperti semula.



Gambar 1.12 *Rotation in the split with help on the hand*
(Sumber:dokumen pribadi)

BAB II

ANAK USIA DINI

A. PENGERTIAN ANAK USIA DINI

Anak usia dini merupakan sekelompok anak dalam proses tumbuh kembang yang sifatnya unik baik dilihat dari motorik, daya cipta, daya pikir, kecerdasan, spiritual, emosi, sosial, agama, komunikasi, tata bahasa (Siswantoyo:2009). Anak usia dini adalah kelompok individu yang berusia dari 0-8 tahun dan mengalami proses tumbuh kembang yang disebut dengan masa emas yang terjadi hanya sekali dalam perjalanan hidup manusia. Jika dilihat dari sudut tradisional, anak usia dini merupakan anak yang masih polos, belum tahu apa-apa dan belum mampu berfikir secara luas namun keberhasilan masa anak usia dini tergantung dari keluarga, lingkungan.

Karakteristik anak usia dini secara khusus adalah bersifat *egosentris* seperti halnya anak lebih mementingkan diri sendiri dan cenderung tidak mau berbagi dengan yang lain, memaksakan keinginannya tanpa melihat orang lain. Sifat ini merupakan fase transisi dari fase pra operasional ke fase operasional nyata. Rasa ingin tahu yang tinggi, bervariasi dan tergantung pada suatu objek yang diperhatikan dikarenakan banyak hal yang terjadi dan menarik juga menakjubkan untuk dilihat. Mahluk sosial, manusia adalah mahluk sosial tak lepas pula dari dunia anak-anak senang

berinteraksi, bergaul, saling kerja sama, saling memberikan motivasi dengan teman sebayanya. Memiliki sifat unik, setiap anak memiliki latar belakang, kapasitas, gen, kemampuan yang berbeda-beda dan faktor yang mempengaruhi adalah faktor keluarga juga lingkungan disekitarnya. Berfantasi dan berimajinasi, masa anak usia dini sering berfantasi, berkhayal sehingga mereka bercerita melebihi dari kisah nyata. Daya konsentrasi yang pendek pada masa usia dini dikarenakan anak cepat mengalihkan perhatian di suatu hal yang lain yang bagi mereka lebih menyenangkan dan tidak membosankan. Masa belajar yang sangat potensial (*magic years*), pada masa usia dini anak mengalami tumbuh kembang yang cepat, mengalami kepekaan dan membutuhkan stimulasi juga rangsangan dari lingkungannya (Aris Priyanto:2014)

B. TAHAPAN ANAK USIA DINI

Menurut *piaget*, anak akan terbentuk pengetahuannya melalui eksplorasi terhadap lingkungan dengan aktif. Adapun tahapan perkembangan secara kognitif dibagi empat tahap yaitu sensori motor period (0-2 tahun) ditandai dengan anak mulai berinteraksi dengan lingkungan, pre – operational period (2-7 tahun) yakni anak mulai menambah kosakata dalam tata bahasanya, concrete operation (7-11 tahun) yaitu anak mulai mempelajari aturan permainan ataupun di lingkungan dan formal operation (11 tahun ke atas) diusia ini

anak dapat berfikir untuk masa depan dan dapat mempelajari situasi yang ada.

Menurut endang murti sulistyowati (2018) karakteristik anak usia dini dibagi menjadi tiga yaitu:

1. Usia 4 – 6 tahun
 - a). Mampu berlari
 - b). Pertumbuhan otot besar dan otot kecil
 - c). Mulai berkembang kosakata
 - d). Mampu berinteraksi dengan lingkungan
 - e). Belum mengenal rasa takut
2. Usia 7 – 8 tahun
 - a). Mulai dapat mengerti aturan permainan
 - b). Dapat belajar konsentrasi, ke;incahan, koordinasi, berbagai gerakan.
 - c). Anak mulai percaya diri
 - d). Struktur tulang masih lunak.
3. Usia 9 - 11 tahun
 - a). Anak menyukai berbagai permainan
 - b). Anak mulai dapat berdiskusi dalam tim
 - c). Anak mulai mengetahui perbedaan anatomi dan kekuatan antara laki – laki dan perempuan
 - d). Anak mulai mengembangkan keterampilan
 - e). Rasa emosi mulai tampak
 - f). Anak menyukai dengan permainan yang baru

BAB III PEMANDUAN BAKAT

A. PENGERTIAN PEMANDUAN BAKAT

Pembibitan calon atlet olahraga merupakan dasar yang paling penting dari sistem pembinaan prestasi dalam pencarian anak yang berbakat harus latihan secara kontinyu dan dengan program latihan guna mencapai prestasi maksimal. Mengapa pembibitan di usia dini , dikarenakan masa usia dini adalah masa yang potensial untuk pembinaan prestasi yang maksimal. Didalam semua cabang olahraga tentunya memiliki pemanduan bakat dengan karakter tiap cabang olahraga. Pemanduan bakat merupakan suatu proses keikutsertaan anak pada cabang tertentu untuk mencapai prestasi puncak dengan tujuan mengidentifikasi dan memilih anak yang memiliki bakat kemudian keterampilannya dikembangkan dan mampu menjadi atlet yang memiliki prestasi yang maksimal.

Pemanduan bakat adalah perencanaan identifikasi sejak dini dalam pemilihan atlet berbakat untuk keberhasilan dimasa yang akan datang dengan menyesuaikan antara usia dengan program latihan yang akan digunakan pada saat proses latihan berlangsung. Pemilihan atlet dilihat dari empat tahapan yaitu psikologis, tehnik, fisik dan antropometri calon atlet. Saat pengukuran antropometri dan biomotor harus memperhatikan indikator yang baik (*Alessandra di cagno,et all:2014*). Tujuan dari pemanduan bakat yakni menyeleksi anak yang memiliki bakat sehingga dapat dikembangkan dan

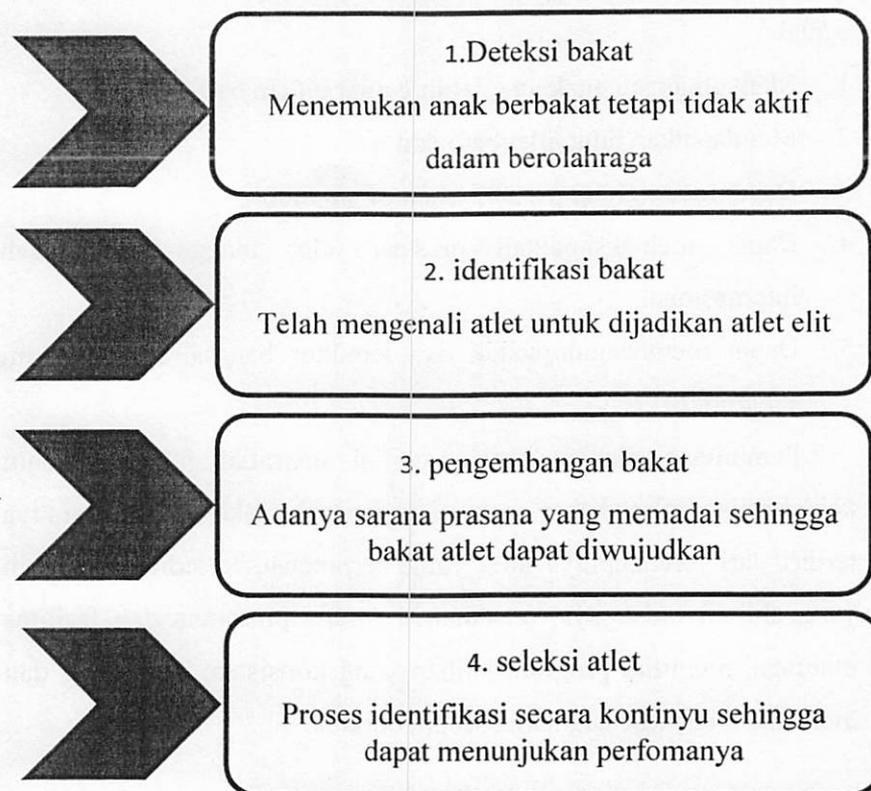
mampu mendulang prestasi sehingga sasaran yang akan dicapai adalah :

1. Menyemangati anak agar lebih gemar dalam berolahraga.
2. Mendapatkan bibit atlet berbakat.
3. Dapat merangsang pertumbuhan organ tubuh.
4. Dapat memaksimalkan prestasi atlet hingga ke kancah internasional.
5. Dapat membangun watak dan karakter bangsa. (Endang rini sukamti:2017)

Pembinaan olahraga sekarang ini memiliki faktor penentu keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi maksimal diantaranya terdiri dari tercukupinya atlet yang berpotensi, tersedianya pelatih yang ahli di bidangnya, tersedianya sarana prasarana dan fasilitas olahraga, memiliki program latihan yang konsisten, berjenjang dan melakukan tes kesehatan atlet secara berkala.

B. TAHAPAN IDENTIFIKASI BAKAT

Menurut Endang rini sukamti (2017) yang mengutip dari *williams and reilly* (2000) mengemukakan bahwa tahapan identifikasi dibagi menjadi 4 yaitu :



Bagan 1.1 Tahapan identifikasi

Langkah – langkah dalam melaksanakan proses pemanduan bakat adalah sebagai berikut:

1. Melakukan analisis fisik, biomotor yang sesuai dengan karakteristik senam ritmik sportif.
2. Menggunakan instrumen yang sesuai dengan senam ritmik sportif.

3. Menyeleksi anak dilihat dari antropometri, biomotor dan gerakan yang paling sederhana dalam elemen gerak senam ritmik sportif.

Pada cabang senam, *Bompa* (2015) memiliki tahapan periodisasi berdasar usia anak

<i>Sport</i>	<i>Practicing the sport</i>	<i>Specialization</i>	<i>Pick performance</i>
Gymnastics (woman)	6-8 years	9-10 years	14-18 years

Tabel 1.1 periodisasi latihan berdasarkan tahapan usia
Sumber: *bompa* 2015

**BAB IV
HASIL AKHIR TES**

A. MACAM ALAT UKUR YANG DIGUNAKAN DALAM PEMANDUAN BAKAT SENAM RITMIK SPORTIF

1. Alat ukur yang digunakan

Tes ini dilakukan guna menentukan tes yang sesuai dalam pencarian bakat anak usia dini dengan usia 7-8 tahun khusus wanita.

2. Indikator tes antropometri, biomotor dan keterampilan

Tes	Instrumen	Alat ukur	Satuan ukur
Antropometri	Berat badan	Timbangan digital	Kilogram
	Tinggi badan	Stadiometer	Centimeter
Biomotor	Kecepatan: Lari 20 meter	<i>Stopwatch</i>	Detik
	Kelentukan: <i>Bridge</i> <i>Sit and reach</i>	Meteran	Centimeter
	Kelincahan: T-tes	<i>Stopwatch</i>	Detik
	Power: <i>Vertical jump</i>	Papan Meteran	Centimeter
Keterampilan	<i>Straight jump</i>	<i>Federation international gymnastic</i>	<i>Code of point</i>
	<i>Pivot passe</i>	<i>Federation international gymnastic</i>	<i>Code of point</i>
	<i>Balance backward</i>	<i>Federation international gymnastic</i>	<i>Code of point</i>

B. PAKAIAN PESERTA

Peserta yang mengikuti tes pemanduan bakat ini diwajibkan menggunakan baju seragam olahraga, alas kaki atau sepatu dan pada saat melakukan tes antropometri peserta wajib melepas alas kaki.

C. WAKTU PELAKSANAAN

Tes pemanduan bakat usai dini pada cabang olahraga senam ritmik sportif dilaksanakan pada :

Hari / Tanggal	: Minggu, 25 Agustus 2019
Pukul	: 07.00-14.00
Tempat	: Hall senam FIK UNY
Jumlah populasi	: 106 anak usia dini DIY

D. PRA PENGUKURAN

Sebelum tes pengukuran dimulai, peserta harus melakukan *warming up* atau pemanasan terlebih dahulu guna meregangkan otot-otot.

E. ANTROPOMETRI

Beberapa cabang olahraga, melihat tentang postur tubuh dengan berat badan ideal dan kondisi fisik guna menunjang pencapaian prestasi olahraga. Senam ritmik sportif, dalam menampilkan performnya salah satunya melihat sisi antropometri, semakin ideal postur tubuh seorang atlet semakin maksimal dalam melakukan suatu gerakan dengan baik. Tinggi badan merupakan

antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan sedangkan berat badan adalah salah satu parameter yang memberikan gambaran massa tubuh. Pesenam memiliki berat badan ideal maka pada seorang pesenam tidak akan terhalang atau terhambat gerakan senamnya oleh berat badannya. Aspek penentu prestasi Senam salah satunya adalah sumbangan aspek morfologis terhadap prestasi senam (Agus Mahendra:2002). Hal yang terkait dalam aspek antropometri yaitu perhitungan antara berat badan dan tinggi badan yang biasa disebut dengan *Body Mass Indeks* (BMI) dengan teknik pengukuran adalah sebagai berikut :

$$\text{Body Mass Indeks (BMI)} = \text{Berat badan} : \text{Tinggi badan}^2$$

Dengan hasil semakin kecil *Body Mass Indeks* (BMI) maka semakin kecil pula ukuran tubuhnya.

Selain melihat tinggi badan dan berat badan, juga memperhatikan tentang postur tubuh yang meliputi tinggi duduk, panjang lengan, panjang tungkai, diameter panggul dengan ketentuan panjang rentang tangan harus lebih panjang dari tinggi tubuh, panjang tungkai harus lebih panjang dari tinggi duduk (Endang rini sukamti,2017:41)

Pengukuran antropometri meliputi :

1. Berat badan

Menurut Endang rini sukamti,2017 mengemukakan bahwa berat badan merupakan salah satu parameter yang menunjukkan massa tubuh anak. Berat badan dipengaruhi oleh massa tubuh dan gravitasi yang artinya massa dan gravitasi

berbanding lurus, semakin besar massa tubuh anak dan gravitasi maka semakin besar berat benda. Tujuan dari pengukuran berat badan adalah

- a. Memantau berat badan atlet yang artinya melihat perkembangan berat badan atlet dan masuk dalam kategori berat badan yang berat, normal atau dibawah ideal.
- b. Sebagai input pengukuran pada olahraga yang harus ditentukan kategori kelas berdasarkan berat badan.
- c. Mengawasi atlet agar tidak terjadi *overtraining*.

Alat yang digunakan : timbangan.

Cara pelaksanaan :

- a. Testi berdiri diatas timbangan berat badan tanpa menggunakan alas kaki.
- b. Timbangan di stel di angka nol.
- c. Testi menggunakan baju seminim mungkin guna memperoleh hasil yang valid.
- d. Testi berdiri di bagian tengah alat timbang dengan posisi tubuh tegak



Gambar 1.13 Berat Badan
(Sumber:Dokumentasi Pribadi)

2. Tinggi badan

Tinggi badan merupakan salah satu tes pengukuran yang cara pelaksanaannya dengan berdiri tegak dan diukur dari atas kepala sampai lantai. Tujuan dari pengukuran ini adalah sebagai berikut

- a. Sebagai data pada olahraga cabang tertentu yang membutuhkan pengeukuran tinggi badan.
- b. Untuk mengetahui tinggi badan anak.
- c. Untuk menentukan tinggi badan yang sesuai.

Alat yang digunakan : meteran tinggi badan.

Prosedur pelaksanaan :

- a. Permukaan lantai harus rata.

- b. Testi berdiri tegak di tembok dengan pandangan lurus ke depan.
- c. Petugas menarik meteran hingga atas kepala (*osparrietal*). Petugas memberi aba-aba kemudian testi menarik nafas dan ditahan selama 3 detik.



Gambar 1.14 Tinggi badan
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

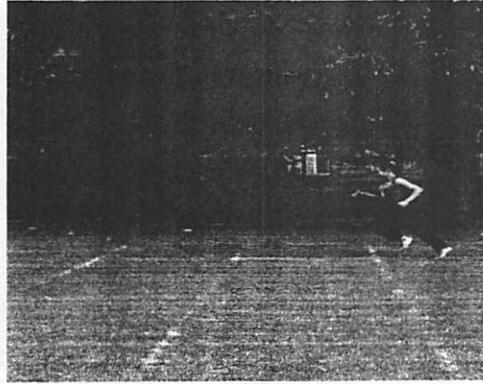
F. BIOMOTOR

Biomotor adalah kemahiran gerak manusia yang dipengaruhi oleh sistem organ dalam seperti sistem *neuro muscular*, pernafasan, peredaran darah, energi, tulang dan persendian (Ch.Fajar sri wahyuniati,2009:259). Komponen biomotor meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas. Adapula power dimana power tersebut adalah penggabungan antara kecepatan dan koordinasi. Komponen biomotor secara keseluruhan yang diperlukan

dalam senam ritmik meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan reaksi, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, daya kontrol yang baik. Faktor terpenting yang harus dimiliki oleh pesenam ritmik sportif adalah kelentukan, kekuatan, daya tahan, power. Jika tanpa komponen tersebut maka prestasi atlet dapat terhambat. Prestasi akan maksimal bila didukung oleh faktor-faktor yang lain, seperti tehnik, taktik, fisik, strategi, kondisi atlet dan pelatih yang berkompeten. Komponen biomotor utama dalam senam ritmik adalah ketahanan, kekuatan dan kecepatan sedangkan kelentukan dan koordinasi merupakan suplemen utama, untuk power bukan merupakan komponen dasar ataupun suplemen utama.

1. Lari 20 meter

Lari 20 meter guna mengetahui waktu tercepat yang diperoleh selain itu lari tersebut termasuk pada komponen kecepatan. Untuk awalan lari tersebut menggunakan tehnik awalan jongkok yang terdapat tiga aba-aba yaitu Bersedia, Siap, Ya. Saat mulai berlari petugas menyalakan stopwatch dan sesampai di garis finish petugas segera mematikan stopwatch.



Gambar 1.15 Lari 20 meter
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

2. *Bridge*

Tujuannya untuk mengetahui kemampuan kelentukan pinggang.

Alat yang digunakan: meteran dan matras.

Prosedur pelaksanaan:

- a. Posisi peserta terlentang diatas matras dan disamping meteran yang sudah ditempelkan pada matras tersebut.
- b. Posisi tangan ditekuk dengan telapak tangan disamping telinga dan kedua kaki ditekuk juga dibuka selebar pinggang.
- c. Angkat pinggang hingga membentuk posisi kayang (kedua tangan lurus dan kedua kaki menapak pada matras)
- d. Petugas mengukur jarak dari telapak kaki hingga tangan.
- e. Ulang sebanyak 2x dan ambil jarak terpendek.



Gambar 1.16 *Bridge*
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

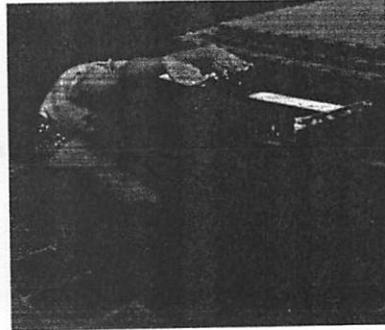
3. *Sit and Reach*

Tujuannya mengukur kelenturan

Alat yang digunakan : Flexometer

Prosedur pelaksanaan :

- a. Testi duduk dengan kaki lurus dan badan testi menempel pada dinding
- b. Julurkan tangan sejauh mungkin pada alat flexometer dengan membungkukkan badan
- c. Lakukan ini sebanyak 2x dan ambil hasil yang terbaik



Gambar 1.17 *Sit and Reach*
Sumber :Dokumentasi Pribadi

4. *T-test*

Tujuannya untuk mengetahui kelincahan calon atlet.

Alat yang digunakan:

- a. 4 cone
- b. Peluit
- c. Stopwatch

Prosedur pelaksanaan:

- a. Testi berada di garis start (cone A)
- b. Setelah mendengar aba – aba “ya” testi berlari ke cone B
- c. Kemudian lari menyamping ke cone C
- d. Lalu lari menyamping ke cone B
- e. Dilanjutkan lari menyamping ke cone D
- f. Lari menyamping lagi ke cone B
- g. Kemudian lari mundur ke cone A

badan.

- a. Peserta memasukkan jari pada kapur bubuk.
- b. Peserta berdiri tegak dengan salah satu tangan diangkat ke atas di dekat papan meteran dan menentukan jari tengah pada papan meteran dan tangan satunya berada disamping

Prosedur pelaksanaan:

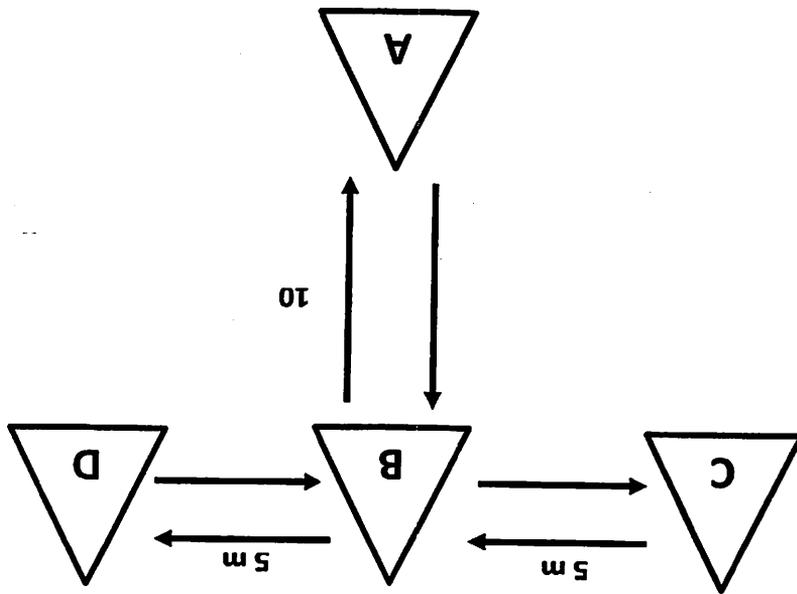
ditempel pada dinding.

Alat yang digunakan: kapur bubuk dan papan meteran yang

Tujuannya mengukur *power* saat meloncat ke atas.

5. *Vertical Jump*

Gambar 1.18 *T-test*



- c. Sebagai awalan loncat, kedua kaki ditekuk guna meloncat setinggi-tingginya dan tangan yang dijulurkan ke atas pada raihan tertinggi di papan meteran tersebut.
- d. Kedua tangan pada posisi yang sama saat melakukan gerakan ini.
- e. Peserta melakukan ini sebanyak 2x.



Gambar 1.19 *Vertical Jump*
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

G. KETERAMPILAN

1. *Straight Jump*

Tujuannya untuk mengetahui kekuatan otot tungkai dan daya ledak yang dimiliki anak.

Cara pelaksanaan:

- a. Kedua tungkai lurus dan kedua tangan lurus kesamping bawah dengan jari mengenggam.
- b. Badan tegak, pandangan ke depan, dan perut dikunci.
- c. Dengan awalan dua kaki di tekuk untuk melompat ke atas.
- d. .Posisi kedua tangan tetap disamping bawah.
- e. Pada saat diudara ujung kaki meruncing.
- f. Menjaga keseimbangan tubuh agar tidak goyang saat diudara.
- g. Pada saat diudara pandangan ke depan dan tangan tetap berada di samping bawah.
- h. Mendarat diawali dengan perkenaan ujung kaki terlebih dahulu.
- i. Kedua kaki sedikit ditekuk.
- j. Kedua kaki rapat dan kembali ke posisi awal.



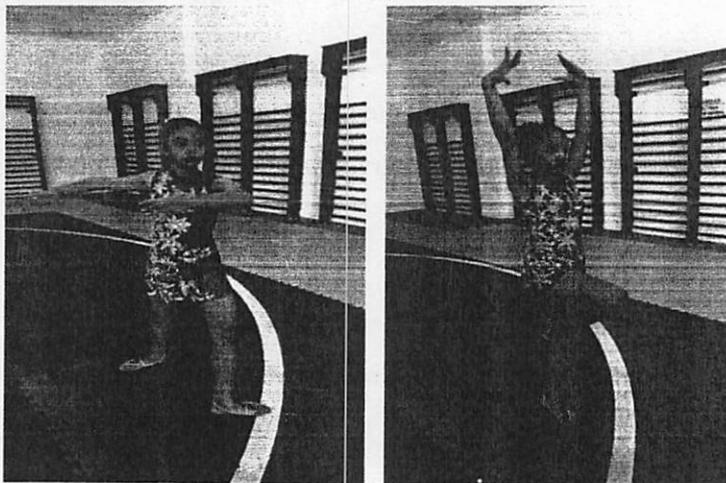
Gambar 1.20 *Straight Jump*
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

2. *Pivot Passe*

Tujuannya agar anak dapat memutar minimal satu putaran penuh dengan melakukan gerakan yang bersamaan pada saat rotasi berlangsung.

Cara pelaksanaan:

- a. Posisi badan tegak dan perut dikunci.
- b. Posisi kaki balet nomor 4. Jarak antara kaki tumpu dan depan sebanyak 3 langkah, Kedua tangan direntangkan ke samping dan ke depan sebagai awalan ayunan.
- c. Melakukan *demi-plie* saat kan melakukan ayunan.
- d. Awalan rotasi kaki kanan sebagai kaki tumpu jinjit dan kaki kiri ditekuk dan ujung jari menempel pada lutut kaki kanan. (Bagi yang kidal untuk awalan rotasi menggunakan kaki kiri sebagai tumpuannya).
- e. Kedua tangan mengayun ke samping dan menjaga keseimbangan saat berputar.
- f. Melakukan putaran searah jarum jam bagi yang tidak kidal sedangkan untuk yang kidal melakukan putaran ke arah kiri.
- g. Dapat melakukan 1 atau lebih putaran penuh.
- h. Pandangan mata mengikuti putaran.
- i. Mampu mendarat dengan posisi balet no.3 (kaki kanan berada didepan kaki kiri dengan sedikit menyerong).
- j. Kedua tangan ke atas atau menekuk kedepan dada dan kaki jinjit.



Gambar 1.21 *Pivot Passe*
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

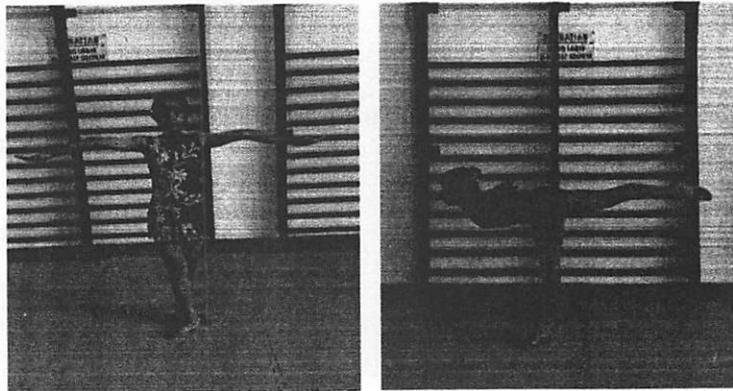
3. *Balance Backward*

Tujuannya agar anak bisa menjaga keseimbangan saat melakukan elemen gerak keseimbangan.

Cara pelaksanaan:

- a. Posisi badan tegak lurus dan kedua kaki rapat.
- b. Kedua tangan direntangkan ke samping, pandangan kedepan dan perut dikunci.
- c. Salah satu kaki diayunkan ke belakang.
- d. Pandangan tetap ke depan (fokus pada satu titik).
- e. Badan dicondongkan ke bawah.
- f. Kedua tangan tetap ditrentangkan kesamping.
- g. Bentuk kaki dan badan seperti huruf "T".

- h. Setelah membentuk huruf “T” kaki tumpu jinjit selama 3 detik dan posisi badan tidak goyang.
- i. Kaki yang diangkat perlahan diturunkan dan badan mengikuti naik.
- j. Kembali pada posisi awal.



Gambar 1.22 *Balance Backward*
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

H. INDIKATOR SPESIFIKASI SENAM RITMIK SPORTIF

Menurut para ahli materi : DR. Endang Rini Sukanti,MS, DR.Sri Winarni,M.Pd dan Ch. Fajar Sriwahyuni mengemukakan bahwa dalam tehnik dasar pada senam ritmik sportif memiliki indikator pada tiap tehnik dasar. Indikator secara spesifikasi pada senam ritmik sportif adalah sebagai berikut

:

1. *Straight Jump*

<i>Variabel</i>	<i>Sub variabel</i>	Faktor	Indikator	Skor
<i>Jump</i>	<i>Straight jump</i>	Awalan	a. Kedua tungkai lurus dan kedua tangan lurus kesamping bawah dengan jari mengenggam	1
			b. Badan tegak, pandangan ke depan, dan perut dikunci	1
		Lompatan	c. Dengan awalan dua kaki di tekuk untuk melompat ke atas	1
			d. Posisi kedua tangan tetap disamping bawah	1
			e. Pada saat diudara ujung kaki meruncing	1
			f. Menjaga keseimbangan tubuh agar tidak goyang saat diudara	1
			g. Pada saat diudara pandangan ke depan dan tangan tetap berada di samping bawah	1
			h. Mendarat diawali dengan perkenaan ujung kaki terlebih dahulu	1
		Pendaratan	i. Kedua kaki sedikit ditekuk	1
			j. Kedua kaki rapat dan kembali ke posisi awal	1

			Total skor	10
--	--	--	------------	----

2. *Pivot Passe*

<i>Variabel</i>	<i>Sub variabel</i>	Faktor	Indikator	skore
<i>Pivot</i>	<i>Pivot Passe</i>	Awalan	a. Posisi badan tegak dan perut dikunci	1
			b. Posisi kaki balet nomor 4. Jarak antara kaki tumpu dan depan sebanyak 3 langkah, Kedua tangan direntangkan ke samping dan ke depan sebagai awalan ayunan.	1
			c. Melakukan demi-plie saat kan melakukan ayunan	1
		Rotasi	d. Awalan rotasi kaki kanan sebagai kaki tumpu jinjit dan kaki kiri ditekuk dan ujung jari menempel pada lutut kaki kanan	1
			e. Kedua tangan mengayun ke samping dan menjaga keseimbangan saat berputar	1
			f. Melakukan putaran searah jarum jam	1
			g. Dapat melakukan 1 atau lebih putaran penuh	1

			h. Pandangan mata mengikuti putaran	1
		Pendaratan	i. Mampu mendarat dengan posisi balet no.3 (kaki kanan berada didepan kaki kiri dengan sedikit menyerong)	1
			j. Kedua tangan ke atas atau menekuk kedepan dada dan kaki jinjit.	1
			Total skor	10

3. *Balance Backward*

<i>Variabel</i>	<i>Sub variabel</i>	Faktor	Indikator	Skor
<i>Balance</i>	<i>Backward</i>	Awalan	a. Posisi badan tegak lurus dan kedua kaki rapat	1
			b. Kedua tangan direntangkan ke samping, pandangan kedepan dan perut dikunci	1
	<i>Balance</i>	Keseimbangan	c. Salah satu kaki diayunkan ke belakang	1
			d. Pandangan tetap ke depan (fokus pada satu titik)	1
			e. Badan dicondongkan ke bawah	1

			f. Kedua tangan tetap ditrentangkan kesamping	1
			g. Bentuk kaki dan badan seperti huruf "T"	1
			h. Setelah membentuk huruf "T" kaki tumpu jinjit selama 3 detik	1
		Pendaratan	i. Kaki yang diangkat perlahan diturunkan dan badan mengikuti naik	1
			j. Kembali pada posisi awal	1
			Total skor	10

I. RUBRIK PEMOTONGAN NILAI

1. *Straight Jump*

Indikator	Cutting Value		
	0,1	0,3	0,5
Posisi tubuh tidak kencang	V	V	
Lutut ditekuk	V	V	
Tangan ditekuk	V	V	
Posisi kaki tidak sesuai posisi <i>ballet 3</i>	V		
Awalan melompat kaki tidak ditekuk	V		
Awalan melompat kaki kurang ditekuk	V		

Saat melompat tubuh goyang	V	V	
Posisi ujung kaki tidak runcing saat diudara	V		
Perkenaan pendaratan langsung kedua telapak kaki		V	V
Ada gerakan tambahan saat pendaratan	V	V	

2. *Pivot Passe*

Indikator	<i>Cutting Value</i>		
	0,1	0,3	0,5
Posisi tubuh lembek	V	V	
Perut tidak dikunci	V		
Pandangan tidak kedepan	V		
Posisi kaki tidak sesuai posisi <i>ballet 4</i>	V		
Tidak melakukan ayunan		V	
Saat berputar badan goyang	V	V	
Saat rotasi kaki tumpu tidak jinjit		V	
Kaki tidak membentuk <i>passe</i>	V		
Kaki <i>passe</i> tidak menempel pada lutut	V		
Dapat melakukan putaran 350^0	V		
Dapat melakukan putaran 270^0		V	
Dapat melakukan putaran 180^0			V
Melakukan putaran $< 180^0$			V

Pendaratan tidak sesuai pada posisi awal	V		
Pendaratan ada gerakan tambahan	V	V	

3. *Balance backward*

Indikator	Cutting Value		
	0,1	0,3	0,5
Posisi badan tidak tegak	V		
Perut tidak dikunci	V		
Posisi kaki tidak sesuai <i>ballet 2</i>	V		
Kedua tangan tidak direntangkan	V		
Saat salah satu kaki diangkat badan goyang	V		
Kaki diangkat 65°	V		
Kaki diangkat 45°		V	
Kaki diangkat $< 45^{\circ}$			V
Kaki bawah tidak jinjit	V		
Pendaratan tidak sesuai pada posisi awal	V		
Adanya gerakan atau langkah tambahan saat pendaratan	V	V	

BAB V CARA MENENTUKAN PEMANDUAN BAKAT SENAM RITMIK SPORTIF

A. ANALISIS

Dari instrumen tes yang telah didesain baik tes antropometri, biomotor dan telah diteliti kemudian masuk dalam tahapan ke perhitungan analisis. Perhitungan ini menggunakan analisis statistik parametrik yaitu analisis regresi ganda dengan SPSS. Tahapan analisis ini, dari data awal kemudian dihitung Z-skore, T-skore. Dari T-skore dipilih mana yang dininvers atau tidak. Tes biomotor yang diinvers adalah Lari 20meter, T-test, Bridge. Jika hasil tersebut terdapat koma maka hasil tersebut pada T-skore dibulatkan. Kemudian masuk dalam perhitungan analisis Regresi Backward Method adapun persyaratannya adalah sebagai berikut:

1. uji Normalitas: tehnik analisis *Kolmogorov-Smirnov Z Test* dengan hasil $p > 0,05$.
2. uji Linieritas: dengan dilakukan dengan F_{hitung} (*Deviation from Linearity*) sehingga hasilnya adalah menunjukkan hubungan yang linier.
3. uji Multikolinieritas menggunakan analisis regresi berganda dengan melihat *Tolerance* dan VIF. Apabila diperoleh *tolerance* mendekati 1, dan VIF tidak lebih dari 10, maka disimpulkan tidak terjadi multikolinieritas, hasilnya semua variabel bebas penelitian ini tidak terjadi multikolinier, yang berarti terpenuhi syarat-syarat analisis data dengan pengujian statistik parametrik.

Setelah semua persyaratan terpenuhi maka tahap selanjutnya adalah Regresi Linier Berganda dengan menggunakan regresi backward method dengan tujuan menghilangkan satu per satu yang tidak signifikan sehingga dari 12 tes (tes antropometri dan tes biomotor) yaitu berat badan, tinggi badan, panjang lengan, panjang tungkai, diameter panggul dan tinggi duduk menjadi 6 item tes pemanduan bakat senam ritmik sportif yakni IMT, lari 20meter, *sit and reach*, *bridge*, *t-tes*, *vertical jump* yang berkontribusi pada keterampilan senam ritmik sportif.

B. VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Tes ini telah memiliki validitas dan reliabilitas. Validitas per item tes meliputi yaitu tes antropometri dengan validitas tinggi badan sebesar 0,8703, berat badan sebesar 0,8957, dan tes biomotor dengan validitas lari 20meter sebesar 0,5192, *bridge* sebesar 0,5171, *sit and reach* sebesar 0,4485, *t-test* sebesar 0,6090, *sit up* sebesar 0,5694, *vertical jump* sebesar 0,6163 sedangkan tes keterampilan memiliki validitas *straight jump* sebesar 0,5452, *pivot passe* sebesar 0,5229, *balance backward* sebesar 0,5918 dengan menggunakan analisis korelasi produk momen dan reliabilitas sebesar 0,9204 dengan analisis *alpha cronbach*

**C. STANDAR NORMA PENGUKURAN PEMANDUAN
BAKAT SENAM RITMIK SPORTIF**

1. Antropometri

a. IMT

Norma <i>T-Score</i>	Norma Akhir	Nilai
< 36	< 13.14	1
36 s/d 45	13.14 - 15.53	2
46 s/d 55	15.54 - 18.02	3
56 s/d 65	18.03 - 20.41	4
> 65	> 20.41	5

2. Biomotor

a. Lari 20meter

Norma <i>T-Score</i>	Norma Akhir	Nilai
< 36	> 5.79	1
36 s/d 45	5.29 - 5.79	2
46 s/d 55	4.70 - 5.28	3
56 s/d 65	4.14 - 4.69	4
> 65	< 4.13	5

b. Sit and reach

Norma <i>T-Score</i>	Norma Akhir	Nilai
< 36	< 20.51	1
36 s/d 45	20.51 - 25.75	2
46 s/d 55	25.76 - 30.75	3
56 s/d 65	30.76 - 36.25	4
> 65	> 36.26	5

c. *Bridge*

Norma <i>T-Score</i>	Norma Akhir	Nilai
< 36	> 87.50	1
36 s/d 45	62.51 - 57.50	2
46 s/d 55	37.51 - 62.50	3
56 s/d 65	11.01 - 37.50	4
> 65	< 11.01	5

d. *T-test*

Norma <i>T-Score</i>	Norma Akhir	Nilai
< 36	>18.09	1
36 s/d 45	16.06 - 18.09	2
46 s/d 55	14.05 - 16.05	3
56 s/d 65	12.04 - 14.04	4
> 65	< 12.03	5

e. *Vertical Jump*

Norma <i>T-Score</i>	Norma Akhir	Nilai
< 36	< 154.51	1
36 s/d 45	154.51 - 173.00	2
46 s/d 55	173.01 - 190.50	3
56 s/d 65	190.51 - 208.00	4
> 65	> 208.00	5

D. KATEGORI KEBERBAKATAN

Berikut ini adalah pengelompokan kategori keberbakatan senam ritmik sportif dengan tes pengukuran antropometri dan tes pengukuran biomotor :

No	Norma Keberbakatan		Kategori
	Skala: 1 s/d 5	Skala: 6 s/d 30	
1.	4,21 – 5,00	26 – 30	Sangat Berbakat
2.	3,41 – 4,20	21 – 25	Berbakat
3.	2,61 – 3,40	16 – 20	Cukup Berbakat
4.	1,81 – 2,60	11 – 15	Kurang Berbakat
5.	1,00 – 1,80	6 - 10	Tidak Berbakat

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda B, Natacha GT, Rui G, Lurdes AC. (2018). Training intensity of group in rhythmic gymnastics, romania in science, movement and health. 18 (1): 17-24. Retrieved from <http://www.analefejs.ro/anale-fejs/2018/i1/pe-autori/BATISTA%20Amanda.pdf>*
- Arce MB, rial BM (2013) Determinants of competitive performance in rhythmic gymnastics. A review. Prosseding from spanyol 8(3):11-18.*
- Bompa (2015) *periodization training for sport*. United states: human kinetics
- Cagno A, Bataglia C, Fiorilli G, Piazza M, Giombini A, Fagnani F, Borrione P, Calcagno G, Pigozzi F. (2014) Motor learning as young gymnast's talent indicator, Journal of sports science and medicine 13(4):767-773. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4234945/>*
- FIG (2017) *Code of point rhythmic gymnastic*, Eropa
- FIG (2018) *apparatus norm*, Eropa
- Mahendra, A & dkk. (2002). *Pemanduan Bakat Olahraga Senam dan Ritmik*. Jakarta: PB Persani
- Priyanto A (2014) *Perkembangan kreativitas pada anak usia dini melalui aktifitas bermain. Dinas pendidikan kota Yogyakarta pada jurnal ilmiah guru "COPE" 2:41-48*
- Siswantoyo (2009) *Pemanduan bakat olahraga*. Yogyakarta: Fakultas ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

- Sulistyowati EM (2018) *Rhythmic gymnastics of the early childhood, prosseeding advancea in sosial science, education and humanities research* volume 278, Atlantis press
- Sukamti ER (2017) Pemanduan bakat senam artistik, UNY
- Sukamti ER, Hidayat IT. (2010). Upaya pelatih mengatasi kecemasan atlet senam sebelum perlombaan pada pekan olahraga nasional 2009. *Jurnal Olahraga Prestasi* 6(2): 100-109. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/10336/7993>
- Tsopani D, Dallas G, Tasika N and Tinto A. (2012). *The effect of different teaching systems in learning rhythmic gymnastics apparatus motor skill in Science of Gymnastics Journal* 4(1):55-62. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/259463453_The_effect_of_different_teaching_systems_in_learning_rhythmic_gymnastics_apparatus_motor_skills
- Trisnanda I. (2018) Buku panduan gerak senam ritmik rangkaian *freehand* untuk anak usia 7-11 tahun. FIK. UNY
- Uusiautti S, Happonen I, Määttä K (2014) *Challenges and Strengths of Early Childhood Education in Sparsely Populated Small Provinces the Case of Lapland, Finland in British Journal of Education, Society and Behavioural Science* 4(5):562-572 Retrieved from https://zenodo.org/record/8828/files/Uusiautti452013BJESB57753_1.pdf
- Wahyuniati SF. (2009) Komponen biomotor fisik senam ritmik, *Jurnal Olahraga prestasi* V(2):259-277 Retrieved from <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132256205/Komponen%20Biomotor%20Fisik%20Senam%20Ritmik-JORPRES.PDF>

BIODATA PENULIS



Endang Murti Sulistyowati,S.Pd.Kor

Lahir di Yogyakarta pada tanggal 21 April 1987. Menyelesaikan pendidikan formal di SD Negeri Ungaran III Kotabaru Yogyakarta, SMP Negeri 15 Yogyakarta, SMA Marsudi Luhur Yogyakarta dan menyelesaikan S1 jurusan Pendidikan Kepelatihan

Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta pada tahun 2010 dan pada tahun 2017 menempuh *study* jenjang S2 dengan mengambil jurusan Ilmu Keolahragaan di Pasca Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta. Pernah menjadi pelatih senam ritmik sportif di Kota Yogyakarta pada tahun 2006-2010 dan sekarang menjadi anggota *Indonesian Conditioning Coaches Association* 2019.

BIODATA PEMBIMBING



DR. Lismadiana, M.Pd

Lahir di Rangkasbitung, 07 Desember 1979. Pernah studi S1 jurusan Pendidikan Keperawatan di Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2002. Melanjutkan S2 jurusan Manajemen Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta tahun 2006 dan menyelesaikan gelar S3 jurusan Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta tahun 2013. Menjabat sebagai sekretaris di Pengprov Persani DIY pada tahun 2007-2011, Bendahara Pengkab PRSI Sleman 2007-2011, Bidang binpres di KONI Sleman 2013-2017 dan 2017-sekarang selain itu sebagai sekretaris penjaminan mutu LPPM UNY 2017-2019 juga sebagai anggota ISSA tahun 2011 - sekarang.

BIODATA AHLI MATERI 1



DR. Endang Rini Sukamti, M.S.

Lahir di Sleman 07 April 1960, menyelesaikan gelar S2 di Universitas Airlangga Surabaya, menyelesaikan gelar S3 pada tahun 2016 di Universitas Negeri Surabaya. Sejak tahun 1986 menjadi dosen jurusan Pendidikan Keperawatan (PKL) di Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Menjabat sebagai Ketua Jurusan PKL dan Kaprodi PKO 2019-2023, Sekretaris Jurusan PKO FIK UNY periode tahun 2002-2007, Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga periode tahun 2007-2015. Aktif dalam Organisasi di KONI DIY di bidang Pendidikan dan Penataran 2013-2017 dan di PENGDA PERSANI DIY Sebagai Sekretaris Umum (2011-2019), Wakil Ketua di PENGDA PERSANI DIY 2019-2023 dan di ISORI sebagai Ketua Bidang Profesi 2019-2023.

BIODATA AHLI MATERI 2

DR. Sri Winarni, M.Pd



Lahir di Banjarnegara, 5 Februari 1970, menyelesaikan studi S1 Pendidikan Olahraga di FPOK IKIP Bandung tahun 1994. Melanjutkan S2 Pendidikan Olahraga di UPI Bandung tahun 2003 dan menyelesaikan gelas S3 jurusan Pendidikan Olahraga di UPI Bandung tahun 2012. Bidang keahlian pengembangan kurikulum penjas dan keahlian tambahan adalah senam dan aktifitas senam. Sekarang menjabat sebagai Lektor Kepala di Universitas Negeri Yogyakarta

BIODATA AHLI MATERI 3

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or



Lahir di Ngemplak pada tahun 1971. Menyelesaikan pendidikan sarjana (S1) pada program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga (FPOK) IKIP Yogyakarta tahun 1997. Tahun 2007 lulus Magister

(S2) Ilmu Keolahragaan di Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta (UNS). Sampai sekarang menjadi staf pengajar pada jurusan Pendidikan Keperawatan (PKL), Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga (PKO) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta (UNY).

Selain mengajar juga mendapat amanah menjabat sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan (PKL), ketua bidang Kerjasama dalam negeri UNY, dan selama 4 tahun sebagai Sekretaris KKN di LPPM UNY. Saat ini sedang menempuh pendidikan doktor (S3) di Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta (UNS). Selain itu juga aktif di berbagai organisasi keolahragaan sebagai pengurus senam tingkat provinsi Daerah istimewa Yogyakarta (DIY) dan menjadi pengurus KONI Sleman sebagai Kepala bidang Iptekor.

