



Analisis Fleksibilitas Atlet Senam Artistik

Analysis Of Artistic Gymnastics Flexibility

Yuliasih¹, Fatah Nurdin², Chandra³, Iis Indrawati⁴, Abid Ariananda Pelana⁵

¹⁻⁵*Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Jakarta*

Email: yuliasih@unj.ac.id, fatahnurdin@unj.ac.id, chandra@unj.ac.id,
iisindrawati73@gmail.com, abidpelana21@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fleksibilitas atlet senam artistik di ICG Club Jakarta sebagai upaya untuk menentukan program latihan yang akan di susun oleh pelatih. Metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan teknik tes pengukuran. Populasi pada penelitian ini berjumlah kurang lebih 200 orang, dengan teknik pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling yaitu pengambilan sampel dengan kriteria tertentu sehingga didapat sampel sebanyak 48 orang. Hasil penelitian didapat 12 orang dalam kategori fleksibilitas baik sekali, 12 orang dalam kategori fleksibilitas baik, 13 orang dalam kategori cukup dan 11 orang dalam kategori kurang. Jadi kesimpulannya dilihat dari hasil penghitungan maka Tingkat fleksibilitas atlet senam artistik di ICG Club Jakarta ini masih dalam kategori yang merata yaitu kategori cukup. Maka perlu adanya evaluasi program latihan dan perlu juga adanya pengukuran fleksibilitas secara berkala untuk mendapatkan hasil apakah program latihan yang diberikan dan dilakukan dapat meningkatkan fleksibilitas atlet atau tidak mengingat bahwa atlet senam artistik ini sangat dominan untuk komponen biomotorik Fleksibilitas ini meskipun komponen yang lain juga berpengaruh.

Kata Kunci: Fleksibilitas, Atlet, Senam Artistik.

ABSTRACT

This study aims to analyze the flexibility of artistic gymnastics athletes at ICG Club Jakarta to inform the design of training programs by coaches. A quantitative method utilizing measurement tests was employed. The study population consisted of approximately 200 individuals; purposive sampling—selecting participants based on specific criteria—was used to obtain a sample of 48 athletes. The results showed that 12 athletes fell into the "excellent" flexibility category, 12 into "good," 13 into "fair," and 11 into "poor." In conclusion, the calculations indicate that the flexibility level of the artistic gymnastics athletes at ICG Club Jakarta is generally distributed within the "fair" category. Consequently, there is a need to evaluate training programs and conduct periodic flexibility measurements to determine whether the implemented programs effectively improve athlete flexibility—a crucial factor for artistic gymnasts, given the dominance of flexibility among the required biomotor components, even though other components also play a role.

Keywords: Flexibility, Athlete, Artistic Gymnastics.

PENDAHULUAN

Semakin pesatnya perkembangan olahraga di Indonesia, untuk itu pemerintah terus menerus mengadakan pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas sumber daya di Indonesia. Pembinaan prestasi dalam cabang olahraga senam, khususnya senam artistik nomor lantai menuntut suatu usaha yang optimal dari pelakunya. Usaha tersebut baik yang bersifat peningkatan aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Sejalan dengan pembahasan diatas, (Mahendra, 2001) mengemukakan bahwa “senam merupakan aktifitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak.

Senam dapat membentuk perkembangan pola gerak yang bersifat fundamental seperti gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif. Ketiga pola gerak tersebut dapat meningkatkan kekuatan, kelincahan, kelenturan dan lain-lain. Komponen-komponen kondisi fisik yang mendukung pencapaian gerak dalam olahraga adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Sedangkan komponen-komponen kondisi fisik yang mendukung dalam keterampilan *stut* diantaranya fleksibilitas panggul dan power otot lengan.

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang memerlukan keterampilan, kekuatan, kelenturan, dan koordinasi tubuh yang baik. Salah satu gerakan yang sering dilakukan dalam senam lantai adalah kayang (Zahra & Nugraheni, 2023). Senam merupakan aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan dll.

Senam menurut (Mikel & Ismaya, 2012) “*Gymnastics may be globally defined as any physical exercise on the floor or apparatus that promotes endurance, strength, flexibility, agility, coordination, and body control.*” Senam secara umum didefinisikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh.” Sejalan dengan pengertian diatas, (Mahendra, 2004) mengemukakan pengertian Senam Artistik yaitu “senam yang menggabungkan aspek *tumbling* dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat artistik putra dan artistik putri.” Penelitian yang dilakukan oleh penulis mengambil dari jenis senam artistik nomor lantai, yaitu teknik dasar *stut*. (Mahendra, 2004) menjelaskan *stut* adalah “gerakan guling belakang yang diakhiri dengan sikap handstand, kemudian turun kembali ke sikap berdiri tegak.” Keterampilan *stut* membutuhkan kinerja dari komponen-komponen kebugaran jasmani seperti power otot lengan, kelenturan dan lain-lain. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik memungkinkan terjadinya peningkatan terhadap kemampuan dan kekuatan tubuh, pernyataan penulis ini sejalan dengan pendapat (Harsono, 1988) yang mengatakan bahwa kalau kondisi atlet baik maka;

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.

5. Akan ada respon yang cepat dari organism tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan

Gerakan senam hakekatnya melibatkan seluruh anggota tubuh, secara otomatis memerlukan fleksibilitas seluruh sendi untuk membantu keluasaan gerakan. Seperti yang kita ketahui untuk pengukuran fleksibilitas sangat banyak akan tetapi beberapa yang sangat dikenal untuk mengukur fleksibilitas yaitu dengan fleximeter dengan nama tes Sit & Reach Flexibility dan Standing Flexibility. Dapat juga diukur dengan menggunakan goniometer untuk mengukur fleksibilitas ruang gerak sendi. Penelitian dibatasi hanya dengan menggunakan pengukuran sit and reach flexibility pada member ICG Club Jakarta yang berjumlah kurang lebih 200 orang member dan 90% terdiri dari member perempuan. Member ICG Club Jakarta menaungi member dengan rentang usia paling kecil 3 tahun sampai dengan 17 tahun. Pengukuran ini dilakukan sebagai salah satu bagian bahan pertimbangan untuk membuat program latihan sesuai dengan usia member. Selain dilakukan pengukuran juga dilakukan evaluasi.

Fleksibilitas merupakan salah satu komponen fisik yang krusial dalam senam artistik. Atlet senam dituntut untuk memiliki kemampuan gerak yang maksimal dan rentang gerak yang luas agar dapat mengeksekusi gerakan-gerakan kompleks dengan estetika tinggi serta meminimalkan risiko cedera. Analisis ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran fleksibilitas dalam kinerja atlet senam artistik, faktor-faktor yang mempengaruhinya serta metode pengukuran dan strategi peningkatan fleksibilitas yang dapat diterapkan.

Secara fisiologis, tubuh seorang atlet senam memerlukan postur yang simetris dan harmonis, sikap anatomis tubuh yang baik merupakan persyaratan mendasar dan mutlak menuju kualitas seorang atlet senam yang selanjutnya. Keterbatasan anatomis ini bisa terjadi karena memang bawaan lahir atau karena kesalahan gerak dasar yang terlalu lama hingga menyebabkan cedera pada otot, sendi maupun tulang (Putra RB, 2014).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif dapat didefinisikan sebagai pendekatan yang menggunakan data numerik dan teknik statistik untuk menguji hubungan antar variabel serta menghasilkan temuan yang dapat digeneralisasi (Scharrer & Ramasubramanian, 2021).

Penelitian dilakukan pada tanggal 23-28 Juni 2025 di ICG Club Jakarta. Populasi pada penelitian ini adalah member ICG Club Jakarta yang berjumlah 200 orang. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling dengan kriteria sampel berjenis kelamin perempuan, bersedia menjadi sampel. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu sit and reach flexibility. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mengukur fleksibilitas sampel dengan sit and reach flexibility kemudian data dikumpulkan untuk selanjutnya dianalisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang telah dilakukan maka data dapat di deskripsikan dengan nilai tertinggi, nilai terendah, rata-rata, dan standar deviasi. Nilai tersebut dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Ukuran	Nilai
Nilai Tertinggi	25
Nilai Terendah	3
Rata-rata	15.71
Standar Deviasi	5.24

Sumber: Hasil penelitian dan Pengolahan Data

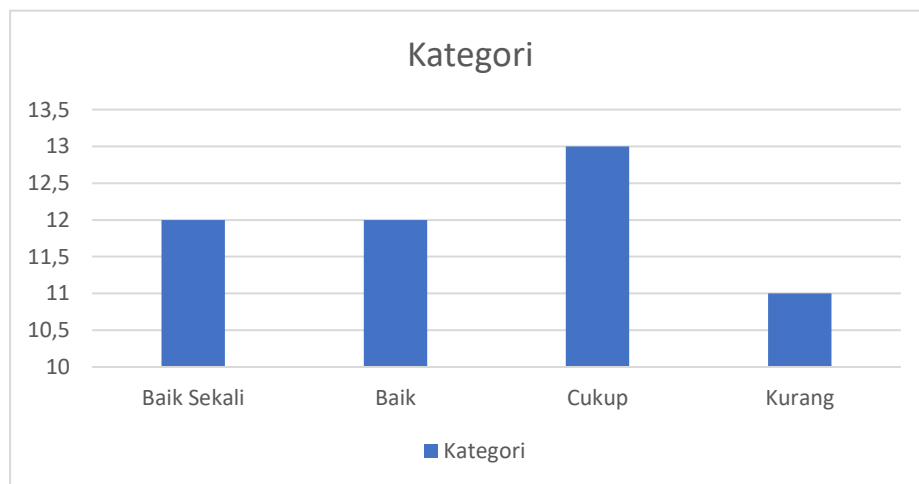
Berdasarkan tabel 2. diatas menunjukkan bahwa hasil pengukuran fleksibilitas pada atlet senam artistic di ICG Club Jakarta menunjukkan nilai tertinggi 25, nilai terendah - 4,9, rata-rata 15,38 dan standar deviasi 6,19.

Tabel 2. Kategori Fleksibilitas

No.	Kategori	Norma	Jumlah
1	Baik Sekali	>20	12
2	Baik	16-19	12
3	Cukup	12-15	13
4	Kurang	<12	11

Sumber: Hasil penelitian dan Pengolahan Data

Berdasarkan tabel 2. kategori fleksibilitas maka dapat dilihat bahwa atlet senam artistic dengan fleksibilitas baik sekali sebanyak 12 orang, kategori Baik sebanyak 12 orang, kategori cukup sebanyak 13 orang dan kategori kurang sebanyak 11orang. Dapat dilihat pula pada diagram dibawah ini:

**Gambar 1. Diagram Batang Kategori Fleksibilitas**

Dari diagram diatas terlihat jelas bahwa hasil pengukuran fleksibilitas atlet senam artistic pada member ICG Club Jakarta dalam kategori cukup. Akan tetapi dari 48 orang sampel terdapat 12 orang masuk ke dalam kategori baik sekali dan 12 orang kategori baik sedangkan untuk kategori kurang hanya 11 orang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan data yang telah dilakukan maka didapat hasil bahwa dari 48 orang sampel atlet member ICG Club Jakarta didapat 12 orang dalam kategori fleksibilitas baik sekali, 12 orang dalam kategori fleksibilitas baik, 13 orang dalam kategori cukup dan 11 orang dalam kategori kurang. Jika dilihat dari hasil penghitungan maka Tingkat fleksibilitas atlet senam artistik di ICG Club Jakarta ini masih dalam kategori yang merata yaitu kategori cukup. Maka perlu adanya evaluasi program latihan dan perlu juga adanya pengukuran fleksibilitas secara berkala untuk mendapatkan hasil apakah program latihan yang diberikan dan dilakukan dapat meningkatkan fleksibilitas atlet atau tidak mengingat bahwa atlet senam artistik ini sangat dominan untuk komponen biomotorik. Fleksibilitas ini meskipun komponen yang lain juga berpengaruh. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan rentang gerak atlet belum sepenuhnya memenuhi tuntutan teknik dalam senam artistik. Menurut (Đorđević et al., 2022) fleksibilitas merupakan salah satu komponen biomotorik utama yang membedakan senam artistik dari cabang olahraga lainnya karena hampir seluruh keterampilan senam membutuhkan rentang gerak sendi yang luas.

Dominan atlet yang berada pada kategori cukup dan kurang mengindikasikan perlunya ada evaluasi dari program latihan yang telah dijalankan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Vernetta et al., 2022) yang menyatakan bahwa pengukuran fleksibilitas secara berkala sangat penting untuk memantau perkembangan atlet dan mengevaluasi efektivitas program latihan yang diberikan.

Selain mendukung performa gerak dalam senam artistik, peningkatan fleksibilitas juga berperan dalam upaya pencegahan cedera. Kajian sistematis terbaru menunjukkan bahwa kondisi fisik yang kurang optimal dapat meningkatkan risiko cedera sehingga diperlukan program latihan yang terencana dan berkelanjutan untuk mengembangkan komponen biomotorik yang dibutuhkan atlet.

Ada beberapa penelitian tentang fleksibilitas diantaranya yang dilakukan oleh Ozer dengan judul *The Effect of Specific Stretching Exercise on Flexibility and Balance Parameters in Gymnastics* (Omer Ozer & Recep Soslu, 2019) mengatakan bahwa eksperimen ini dilakukan selama 12 minggu dengan latihan stretching khusus senam yang menunjukkan perubahan pada parameter fleksibilitas dan keseimbangan, relevan untuk intervensi jangka menengah. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Gaspari et al., 2024) yang berjudul *The Importance of Physical Fitness Parameters in Rhythmic Gymnastics*, studi yang melaporkan bahwa pesenam ritmik (8-17 tahun) menunjukkan fleksibilitas lebih tinggi dibanding control pada sit and reach dan pengukuran bahu, menghubungkan fleksibilitas dengan kinerja spesifik. Bagus untuk perbandingan kelompok usia dan disiplin.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini yaitu bahwa tingkat fleksibilitas atlet senam artistik di ICG Club Jakarta termasuk dalam mayoritas masuk dalam kategori Cukup sebanyak 13 orang atau sebanyak 27.08%. Hal ini bisa terjadi karena beberapa faktor salah satunya yaitu waktu atau lama latihan. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk dapat untuk membuat program latihan berikutnya.

REFERENSI

- Dorđević, D., Paunović, M., Čular, D., Vlahović, T., Franić, M., Sajković, D., Petrović, T., & Sporiš, G. (2022). Whole-Body Vibration Effects on Flexibility in Artistic Gymnastics—A Systematic Review. *Medicina*, 58(5), 595.
- Gaspari, V., Bogdanis, G. C., Panidi, I., Konrad, A., Terzis, G., Donti, A., & Donti, O. (2024). The Importance of Physical Fitness Parameters in Rhythmic Gymnastics: A Scoping Review. *Sports (Basel, Switzerland)*.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Mahendra, A. (2001). Pembelajaran senam di sekolah dasar. *Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional*, 10–22.
- Mahendra, A. (2004). *Teori dan Metode Pembelajaran Senam*. Bandung:FPOK-UPI.
- Mikel, P., & Ismaya, B. (2012). *Teaching Children Gymnastics*. by Peter H. Werner.
- Omer Ozer, & Recep Soslu. (2019). The Effect of Specific Stretching Exercises on Flexibility and Balance Parameters in Gymnastics. *Journal of Education and Learning*, 8(5).
- Putra RB. (2014). Software tentang Fleksibilitas Atlet Senam. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(1), 15–22.
- Scharrer, E., & Ramasubramanian, S. (2021). *Quantitative research methods in communication: The power of numbers for social justice*.
- Vernetta, M., Peláez-Barrios, E. M., & López-Bedoya, J. (2022). Systematic Review of Flexibility Tests in Gymnastics. *Journal of Human Sport and Exercise*, 17(1), 5873.
- Zahra, H. , M. F. , & Nugraheni, W. (2023). Teknik Dasar Senam Lantai: Bagaimana Model Problem Based Learning Dapat Meningkatkan Sikap Lilin dan Kayang Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(3), 1236–1244.