



## Postur Tubuh Pesenam Ritmik Ditinjau dari *Anthropometry* Komposisi Panjang Tubuh dan IMT

Diah Ayu Refa Julia Pratiwi<sup>✉</sup>, Ranu Baskora Aji Saputra<sup>2</sup>

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Unniversitas Negeri Semarang, Indonesia<sup>12</sup>

### History Article

Received : 12 Desember 2020  
Accepted : December 2020  
Published : December 2020

### Keywords

Posture; BMI; Body Length  
Composition; Rhythmic  
Gymnastics

### Abstract

Tujuan penelitian untuk mengetahui profil postur tubuh atlet senam ritmik di Klub Wimilia dan Klub Gesaid ditinjau dari *anthropometry* komposisi panjang tubuh dan IMT. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Analisis data menggunakan teknik deskriptif prosentase. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Hasil penelitian menyatakan, Profil postur tubuh atlet senam ritmik Klub Wimilia dan Gesaid ditinjau dari IMT atlet pemula gizi kurang 13%, normal 73%, gizi lebih 12%, dan obesitas 2%. Atlet junior gizi kurang 8%, normal 84%, dan gizi lebih 8%. Atlet senior gizi kurang 20%, dan normal 84%. *Anthropometry* komposisi panjang tubuh atlet pemula 44% sangat sesuai 23 atlet, 13% sesuai 7 atlet, 6% cukup sesuai 3 atlet, 25% tidak sesuai 13 atlet, dan 12% sangat tidak sesuai 6 atlet. Atlet junior komposisi panjang tubuh 62% sangat sesuai 8 atlet, 15% tidak sesuai 2 atlet, dan 23% sangat tidak sesuai 3 atlet dan atlet senior 40% sangat sesuai 2 atlet, 20% sesuai 1 atlet, dan 40% tidak sesuai 2 atlet. Simpulan yaitu rata-rata IMT normal dan komposisi panjang tubuh sangat sesuai. Salah satu faktor penunjang performa dan prestasi atlet senam ritmik yaitu *anthropometry*, seorang atlet dimana IMT rendah dan komposisi panjang tubuh ideal dapat menunjang pesenam ritmik ketika melakukan gerakan, jadi untuk atlet dengan IMT dan komposisi panjang tubuh belum sesuai harus extra dikontrol dan meningkatkan faktor penunjang.

### Abstract

*The results of the study stated that the posture profile of rhythmic gymnastics at the Club Wimilia and Gesaid in terms of BMI of novice athletes was 13% under nutrition, 73% normal, 12% over nutrition, and 2% obesity. Junior athletes lacked 8% nutrition, 84% normal, and 8% over nutrition. Senior athletes lack 20% nutrition, and 84% normal. Anthropometry of body length composition for novice athletes 44% was very suitable for 23 athletes, 13% was suitable for 7 athletes, 6% was quite suitable for 3 athletes, 25% was not suitable for 13 athletes, and 12% was very suitable for 6 athletes. Junior athletes body length composition 62% very well fits 8 athletes, 15% does not fit 2 athletes, and 23% is very unsuitable for 3 athletes and senior athletes 40% fits 2 athletes very well, 20% fits 1 athlete, and 40% does not fit 2 athletes. The conclusion is that the average BMI is normal and the body length composition is very suitable. One of the factors supporting the performance and achievement of rhythmic gymnastics athletes is anthropometry, an athlete whose low BMI and ideal body length composition can support rhythmic gymnasts when doing movements, so athletes with BMI and body length composition are not yet suitable, they must be extra controlled and increase supporting factors.*

### How To Cite:

Pratiwi, D. A. R. J., & Saputra, R. B. A., (2020). Postur Tubuh Pesenam Ritmik Ditinjau dari *Anthropometry* Komposisi Panjang Tubuh dan IMT. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(2), 555 – 561.

✉ Corresponding author :

E-mail: diahayurefajuliapratwi@gmail.com

© 2020 Universitas Negeri Semarang  
p-ISSN 2723-6803  
e-ISSN-

## PENDAHULUAN

Olahraga senam tergolong olahraga masih belum populer di masyarakat Indonesia khususnya di Jawa Tengah. Banyak sekali orang yang berfikir olahraga senam merupakan jenis olahraga yang bersifat murah, menyenangkan dan dilakukan secara massal tetapi yang dimaksud disini bukan seperti senam poco-poco, senam kebugaran, senam aerobik maupun senam irama lainnya. Senam yang dimaksud yaitu olahraga senam prestasi yang dinaungi oleh Persatuan Senam Indonesia (PERSANI). Olahraga senam prestasi diperlombakan di berbagai tingkat dari tingkat daerah sampai dunia. Kejuaraan tingkat daerah seperti POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah), KEJURDA (Kejuaraan Daerah), KEJURNAS (Kejuaraan Nasional), PON (Pekan Olahraga Nasional). Kejuaraan tingkat dunia seperti Olimpiade, ASEAN GAMES, SEA GAMES, dan Kejuaraan dunia. Olahraga prestasi di dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomer 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pada Pasal 1 menegaskan bahwa Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Menurut *Federation Internationale de Gymnastique* (FIG), macam-macam senam yaitu 1) Senam Artistik, 2) Senam ritmik, 3) Trampolin, 4) Aerobik, 5) Akrobatik dan 6) Senam Umum. Masuknya senam di Indonesia dikenal sebagai salah satu cabang olahraga yang merupakan terjemahan dari bahasa Inggris yaitu *Gymnastics* atau Belanda *Gymnastiek*. Sedangkan *Gymnastics* sendiri merupakan serapan kata dari bahasa Yunani dari bahasa aslinya, *Gymnos* yang berarti telanjang. Senam pada jaman dahulu memang dilakukan dengan setengah telanjang agar tidak mengganggu gerakan dan gerakan terlihat jelas. Salah satu senam yang diperlombakan yaitu senam ritmik. salah satu cabang olahraga keindahan yang melakukan gerakan secara *continue* dengan ekspresi yang sesuai irama musik, yang di dalamnya terdapat untuk *balance*, *pivot*, dan *jumping*. Bisa dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tanpa alat (*freehand*). Adapun alat-alat yang digunakan meliputi tali (*rope*), simpai (*hoop*), bola (*ball*), gada (*club*), dan pita (*ribbon*).

Menurut Barbara (2018:2122) menyatakan bahwa "*rhythmic gymnastics is a*

*technical-composite sport characterized by the "small tools" that are: rope, hoop, ball, clubs, and ribbon*", maksudnya yaitu Senam ritmik adalah olahraga komposit-teknis yang ditandai dengan "alat kecil" yaitu: tali, simpai, bola, gada, dan pita. Senam ritmik merupakan cabang olahraga yang memiliki gerakan dasar balet dan kelentukan tubuh yang digabungkan antara seni dan olahraga yang dilakukan dengan alat yang di dalamnya terdapat unsur *balance*, *rotation*, dan *jumping* (Alwiyah Islamia dan Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya, 2019:2).

Senam menurut Helmy Firmansyah (2011:3) merupakan cabang olahraga yang dapat dicirikan oleh ketrampilan gerak yang sangat unik, ketika dilihat dari sudut pandang taksonomi gerak umum. Senam bisa secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak *Lokomotor* (berpindah tempat), *Nonlokomotor* (tidak berpindah tempat), sekaligus gerak *Manipulatif* (memanipulasi obyek). Senam jika dilihat dari pola gerak lokomotor, dapat meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, daya tahan umum, dan daya tahan khusus sekaligus membangun kelincahan dan keseimbangan. Jika dilihat dari gerak *Nonlokomotor*, senam mampu meningkatkan aspek kelentukan dan keseimbangan statis, sedangkan pola gerak *Manipulatif* meliputi melempar dan sekaligus meningkatkan kemampuan koordinasi serta potensi pengolahan rangsangan pada pusat kesadarannya.

Di Jawa tengah pembinaan untuk cabang olahraga senam terbilang sudah banyak yang ikut serta. Dari beberapa *event* pertandingan KEJURPROV 2018 (Kejuaraan Provinsi) beberapa tahun terakhir Kota Semarang dan Kabupaten Pati merupakan keluar menjadi juara umum 1 dan 2. Pada tahun 2019 Kota Semarang mendapatkan juara umum 1 dan Kabupaten Pati keluar dengan juara umum 3 pada *event* Pati Open. Di Jawa Tengah sendiri sudah terdapat pembinaan-pembinaan untuk senam ritmik yang berupa klub-klub senam ritmik salah satunya yaitu klub Wimilia yang terdapat di Kota Semarang dan klub Gesait di Kabupaten Pati. Klub Wimilia dan klub Gesait sendiri merupakan klub senam ritmik yang dibidang cukup berprestasi yang dimana setiap *event* yang diadakan oleh Provinsi Jawa Tengah terbilang selalu mendapatkan juara. Klub Wimilia dan klub Gesait juga merupakan klub yang menyumbangkan atlet potensial pada Provinsi Jawa Tengah. Klub Wimilia sendiri merupakan klub yang setiap *event* bisa terbilang

menduduki posisi pertama, sedangkan untuk klub Gesaid dibidang masih dalam posisi ke tiga.

Menurut observasi awal klub Wimilia dan klub Gesaid terdapat klasifikasi atlet dari pemula, junior, dan senior. Klub Wimilia mengadakan latihan dari hari Senin sampai Jumat untuk kelas junior dan senior. Sedangkan, untuk pemula jadwal latihan 3 kali dalam satu minggu yaitu hari Senin, Rabu dan Jumat. Tempat latihan klub Wimilia terdapat di Unnes yaitu Laboratorium Prof. Soegijono, Trilomba Juang dan di daerah Sisingamangaraja Kota Semarang. Sedangkan, untuk klub Gesaid mengadakan latihan setiap hari Senin sampai Jum'at. Latihan klub Gesaid bertempat Gor Pesantenan Kapupaten Pati yang dilakukan bersama dari pemula, junior, dan senior.

Atlet pemula sendiri atau bisa disebut bibit awal, belum ada syarat khusus yang di bebankan untuk dapat mengikuti latihan pada klub senam ritmik wimilia dan klub Gesaid, melainkan atlet datang dan memiliki kemauan yang besar untuk mengikuti latihan pada senam ritmik klub Wimilia dan klub Gesaid tanpa melihat postur tubuh dan antropometri tubuh yang merupakan syarat yang bisa dibidang sangat penting untuk menunjang pembentukan gerakan. *Anthropometry* adalah ilmu yang mempelajari berbagai ukuran tubuh manusia. Ukuran yang sering digunakan adalah berat badan dan tinggi badan (Ahmad Nurriszky dan Faridha Nurhayati, 2018:176). Secara umum *anthropometry* artinya ukuran tubuh manusia ditinjau dari sudut pandang gizi, maka *anthropometry* gizi berhubungan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh komposisi dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Menurut Eva Ferdita Yuhantini (2017:18) menyatakan bahwa pesenam ritmik yang memiliki bahu lebar, pinggul yang sempit, badan atas yang ramping, tungkai yang panjang memperlihatkan bentuk yang simetris ketika melakukan gerakan.

Pembibitan atlet senam ritmik postur tubuh dan struktur tubuh merupakan unsur yang tidak dapat dipungkiri untuk menunjang pembentukan gerakan (Gede Doddy Tisna MS, 2018:47). Postur tubuh merupakan gambaran bentuk tubuh manusia secara keseluruhan dari ujung rambut sampai ujung kaki meliputi struktur kerangka manusia yang membentuk tubuh seimbang sempurna. Postur tubuh merupakan istilah dari keseluruhan yang terdiri dari disposisi relatif dari semua bagian tubuh, tetapi khususnya bentuk dan posisi tulang belakang (Paterson, 2009: 1). Postur tubuh

merupakan salah satu faktor yang mendukung pencapaian prestasi olahraga (Ikhvanus Shava, 2017:268). Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan individu ada 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ditimbulkan dari pengaruh ibu sejak masih dalam kandungan, kondisi ibu yang berpengaruh seperti gizi makanan, aktivitas fisik dan kondisi emosional. Faktor eksternal adalah faktor yang ditimbulkan dari pengaruh lingkungan (keturunan, gizi makanan, sistem kelenjar hormon, musim dan iklim, suku bangsa, kondisi sosial ekonomi, kondisi psikososial dan kecenderungan sekuler.

Postur tubuh dan struktur tubuh salah satu unsurnya yaitu berat badan dan tinggi badan. Salah satu unsur penilaian atau perwasitan dalam senam ritmik yang terdapat pada *Code Of Points Rhythmic Gymnastics* (2017-2020) menyatakan bahwa penilaian penampilan senam ritmik terdapat tentang *heavy landing* yaitu ketika pesenam melakukan gerakan dengan pendaratan berat makan pesenam akan mendapatkan potongan nilai sebesar 0,1 setiap pesenam melakukan kesalahan dalam pendaratan. Dengan adanya penilaian tersebut maka, atlet senam ritmik harus menjaga betul berat badan dan indeks massa tubuh agar tetap ideal (Yulfani Silva Rizqianti dkk, 2018:69).

Indonesia dalam hal patokan untuk tinggi badan dan berat badan ideal menganut dengan IMT (Indeks Massa Tubuh). Satuan untuk tinggi badan yang digunakan pada IMT (Indeks Massa Tubuh) yaitu meter, sedangkan untuk berat badan satuannya kilogram. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan tolak ukur yang sangat penting, karena berbagai masalah penyakit dan kondisi jiwa manusia sering dikaitkan dengan indeks Massa Tubuh (Marhaposan Situmorang, 2015:102).

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, maka peneliti bermaksud untuk mengadakan penelitian tentang "PROFIL Postur Tubuh Atlet Senam Ritmik Klub Wimilia dan Klub Gesaid Ditinjau Dari *Anthropometry* Komposisi Panjang Tubuh Dan Indeks Massa Tubuh". Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk pelatih dan atlet pada Klub Wimilia dan Klub Gesaid.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif . Menurut Sugiyono (2013: 8) bahwa

metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif karena ingin memperoleh informasi mengenai profil postur tubuh atlet senam ritmik Klub Wimilia Dan Klub Gesaid Ditinjau Dari Anthropometry Komposisi Panjang Tubuh Dan Indeks Massa Tubuh. Penelitian ini menggunakan metode *survey test* pengukuran untuk mendapatkan data.

Berdasarkan pendapat di atas, Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang didasari atas kriteria atau tujuan tertentu. Pengambilan sampel berdasarkan pada kriteria penelitian yaitu:

Atlet senam ritmik dari Klub Wimilia dan Klub Gesaid. Pemula (5 tahun sampai 11 tahun), Junior (12 tahun sampai 14 tahun), dan Senior (lebih dari 14 tahun). Bersedia menjadi sampel penelitian.

Berdasarkan Kriteria tersebut mendapatkan sampel untuk Klub Wimilia 51 atlet dengan klasifikasi pemula 38 atlet, junior 11 atlet, dan senior 2 atlet. Sedangkan untuk Klub Gesaid seluruh atlet dengan pemula 14 atlet, junior 2 atlet, dan senior 3 atlet.

Instrumen yang di gunakan di dalam penelitian ini yaitu: Pertama untuk mengukur komposisi panjang tubuh menggunakan menggunakan *software* "UNG" Ukuran Nyata Gambar oleh Ranu Baskoro Aji Putra. Pada *software* Ukuran Nyata Gambar peneliti mengambil foto atlet yang akan diteliti dengan posisi anatomi, kemudian memasukkan nomer urutan user, memasukkan nama atlet, dan menganalisis bagian-bagian *anthropometry* tubuh atlet tersebut dengan memindahkan titik-titik merah kepada foto atlet tersebut, yang terakhir data akan otomatis terlihat ukuran-ukuran komposisi panjang tubuh atlet tersebut.

Penelitian kedua untuk mengukur tinggi badan dan berat badan atau *anthropometry* yang berarti pengukuran tubuh manusia. Pengukuran tinggi badan diukur menggunakan *stature meter* dan *software* Kinovea versi 9. Berat badan diukur dengan timbangan injak.

Pengukuran IMT dapat didapatkan dari berat badan dalam kilogram di bagi dengan tinggi badan meter kuadrat dalam meter persegi ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) lalu menghitung  $\text{IMT}/U$  untuk mengetahui klasifikasi setiap anak masuk dalam kategori kurus, ideal atau obesitas.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang postur tubuh atlet senam ritmik pada Klub Wimilia dan Klub Gesaid. Analisis data yang akan digunakan dalam pengolahan data pada penelitian ini adalah yang pertama, analisis statistik deskriptif *persentase*. Data dalam penelitian ini berupa angka-angka, sehingga peneliti menggunakan analisis statistik. Dengan analisis statistik, dapat memberikan efisien dan efektivitas kerja karena dapat membuat data lebih ringkas bentuknya. Kedua, data diolah menggunakan SPSS dengan hasil data yang diperoleh, dijadikan tabel dan diketahui rata-rata atau mean, standar deviasi serta hasil maksimal dan minimal pada setiap variabel yang diukur. Rumus yang digunakan deskriptif presentase sebagai berikut:

$$Dp = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

- Dp : Deskriptif persentase
- n : Banyak subjek dalam kelompok
- N : Banyak subjek keseluruhan



Gambar 1. Alat Ukur Berat badan



Gambar 2. Alat Ukur Tinggi Badan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor penunjang performa dan prestasi atlet senam ritmik yaitu anthropometry, fleksibilitas, daya ledak otot, kapasitas aerobik, dimensi/bentuk tubuh dan metabolisme anerobik (Eva Ferdita Yuhantini (2017:19). Salah satu penunjang performa dan prestasi pesenam ritmik yaitu *anthropometry* dimana ketika massa tubuh atlet yang rendah dapat menunjang untuk atlet senam ritmik ketika melakukan gerakan. Menurut Nurrohman dan Antoni Yohanes dalam Bridger (2017:11) menyatakan bahwa *anthropometry* berasal dari kata "*anthropos*" yang berarti manusia dan "*metron*" yang berarti pengukuran, dengan demikian *anthropometri* mempunyai arti sebagai pengukuran tubuh manusia.

### Data Indeks Massa Tubuh Atlet Pemula

Bahwa atlet pemula sebanyak 52 atlet. Nilai rata-rata tinggi badan 129,3077. Standard Deviation 11,48492. Nilai minimum 106 dan nilai maximum 150. Nilai rata-rata berat badan atlet pemula sebesar 26,7802. Standard Deviation 6,07506. Nilai minimum 15,6 dan nilai maximum 38,70. Nilai rata-rata IMT atlet pemula sebesar 15,8769. Standard Deviation 2,28903. Nilai minimum 11,8 dan nilai maximum 23,42.

### Data Indeks Massa Tubuh Atlet Junior

Bahwa atlet junior sebanyak 13 atlet. Nilai rata-rata tinggi badan 149,9231. Standard Deviation 5,72220. Nilai minimum 135 dan nilai maximum 157. Nilai rata-rata berat badan atlet junior sebesar 39,9300. Standard Deviation 7,37140. Nilai minimum 24 dan nilai maximum 50,2. Nilai rata-rata IMT atlet pemula sebesar 17,6435. Standard Deviation 2,44117. Nilai minimum 13,17 dan nilai maximum 22,02.

### Data Indeks Massa Tubuh Atlet Senior

Bahwa atlet senior sebanyak 5 atlet. Nilai rata-rata tinggi badan 156,8000. Standard Deviation 5,11859. Nilai minimum 151 dan nilai maximum 163. Nilai rata-rata berat badan atlet senior sebesar 45,4640. Standard Deviation 5,62470. Nilai minimum 36,30 dan nilai maximum 51,7. Nilai rata-rata IMT atlet pemula sebesar 18,4695. Standard Deviation 1,92621. Nilai minimum 15,51 dan nilai maximum 20,64.

Berdasarkan data penelitian menunjukkan bahwa profil postur tubuh atlet senam ritmik Klub Wimilia dan Gesaid ditinjau dari *anthropometry* komposisi panjang tubuh

dan indeks massa tubuh dengan klasifikasi pemula memiliki IMT dengan standar Indeks Massa Tubuh menurut umur pada Kemenkes gizi kurang sebesar 13%, klasifikasi normal 73%, klasifikasi gizi lebih 12%, dan klasifikasi obesitas 2%. Klasifikasi junior dengan IMT gizi kurang sebesar 8%, klasifikasi normal 84%, dan klasifikasi gizi lebih 8%. Klasifikasi senior dengan IMT gizi kurang sebesar 20%, dan klasifikasi normal 84%.

### Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak

Klasifikasi	Nilai Z skor
Obesitas (obese)	> + 2 SD
Gizi lebih ( <i>overweight</i> )	+ 1 SD sd +2 SD
Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
Gizi kurang ( <i>thinness</i> )	- 3 SD sd <- 2 SD
Gizi buruk ( <i>severely thinness</i> )	<-3 SD

Sumber : Klasifikasi IMT menurut Kemenkes RI 2020 untuk anak usia 5-18 tahun.

Sedangkan untuk *anthropometry* komposisi panjang tubuh klasifikasi atlet pemula menunjukkan bahwa 44% sangat sesuai dengan 23 atlet, 13% sesuai dengan 7 atlet, 6% cukup sesuai dengan 3 atlet, 25% tidak sesuai dengan 13 atlet, dan 12% sangat tidak sesuai dengan 6 atlet. Klasifikasi junior komposisi panjang tubuh 62% sangat sesuai dengan 8 atlet, 15% tidak sesuai dengan 2 atlet, dan 23% sangat tidak sesuai dengan 3 atlet. Dan untuk klasifikasi senior komposisi panjang tubuh 40% sangat sesuai dengan 2 atlet, 20% sesuai dengan 1 atlet, dan 40% tidak sesuai dengan 2 atlet.

Atlet pemula, junior, dan senior senam ritmik Klub Wimilia dan Gesaid rata-rata masuk kedalam kategori sangat sesuai itu berarti dari faktor *anthropometry* atlet pemula, junior, dan senior sudah memenuhi kriteria untuk salah satu penunjang penampilan atau performa dan prestasi seorang pesenam ritmik dan memerhatikan faktor penunjang lainnya agar dapat mencapai penampilan dan prestasi yang diharapkan. Sedangkan untuk yang kurang, tidak, dan sangat tidak sesuai dapat meningkatkan faktor penunjang lainnya. Meski tidak menjadi satu-satunya faktor penunjang prestasi dan performa pesenam ritmik, keunggulan postur tubuh berperan dalam hal efisiensi gerakan dalam sebuah koreografi seorang pesenam ritmik dan juga IMT yang semakin rendah pada senam ritmik berpotensi mengurangi potongan pada performansi atlet dalam satu koreografi.

Atlet senam ritmik juga harus memiliki fisik tubuh yang tepat, menjaga lemak tubuh yang rendah dan memiliki kemampuan fisik yang spesifik (fleksibilitas, daya ledak, koordinasi) untuk mencapai suatu performa yang baik (Eva Ferdita Yuhantini, 2017:18). Selain hal-hal tersebut di atas aktivitas latihan atlet senam ritmik juga merupakan faktor yang menunjang prestasi atlet (Nofa Anggriawan, 2015:8). Atlet senam ritmik membutuhkan waktu bertahun-tahun dan dimulai dari sejak dini pada usia 6 tahun sampai masa remaja, supaya atlet senam ritmik mencapai *peak performance* yang tepat diperlukan latihan yang intensif untuk kardiovaskular dan sistem otot selama beberapa periode.

Tidak kalah penting dari aktivitas latihan, program latihan menjadi hal yang patut diperhitungkan untuk pencapaian prestasi seorang atlet senam ritmik (Umi Yasiroh dan Gigih Siantoro, 2019:1). Menurut Fredrik Alfrets Makadada (2012:35) menyatakan bahwa program latihan merupakan suatu petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis berisi acara-acara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan masa mendatang yang telah ditetapkan. Pembuatan program latihan yang baik oleh seorang pelatih sesuai tujuan yang diharapkan menunjang tercapainya prestasi yang optimal. Dalam membuat program latihan seorang pelatih harus memperhitungkan komponen-komponen kondisi fisik, teknik, taktik, strategi ataupun mental yang perlu ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang ditekuni, jadi peran pelatih juga sangatlah penting. Selain hal tersebut kemampuan fleksibilitas dianggap salah satu faktor penentu yang memberikan pengaruh kepada juri pada cabang olahraga senam ritmik terhadap penilaian gerakan yang dilakukan. Pengetahuan ini sangat penting dan dapat membantu pelatih pada keberhasilan atlet senam ritmik. Penampilan pesenam dengan bentuk tubuh yang proporsional dapat memberikan kesan yang indah karena olahraga senam ritmik merupakan olahraga keindahan bagi juri dan memberikan *E-Score* (penalti) yang baik.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa Rata-rata IMT kategori normal dan komposisi panjang tubuh sangat sesuai. Salah satu faktor penunjang performa dan prestasi atlet senam

ritmik yaitu anthropometry seorang atlet yang dimana massa tubuh atlet yang rendah dan komposisi panjang tubuh yang ideal dapat menunjang untuk atlet senam ritmik ketika melakukan gerakan, jadi untuk atlet yang masih dengan IMT dan komposisi panjang tubuh belum sesuai harus extra dikontrol dan meningkatkan faktor penunjang lain seperti fleksibilitas, daya ledak otot, kapasitas aerobik, dimensi/bentuk tubuh dan metabolisme anerobik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada simpulan di atas, selanjutnya peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut: Bagi pelatih dapat dijadikan acuan untuk mendapatkan bibit atlet yang dapat menunjang prestasi. Bagi pelatih dengan diketahuinya profil postur tubuh atlet maka, dapat dijadikan kajian dalam meningkatkan prestasi senam ritmik dengan menjaga postur tubuh atlet. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang dapat meningkatkan prestasi atlet.

## REFERENSI

- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Barbara, S., & Francesca, D. (2018). Rhythmic gymnastics and dyslexia: a two-year preliminary case study. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 2122.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan, (2020). Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan. Semarang : UNNES Press.
- Federation Internationale de Gymnastique*. (2017). 2017-2020 *Code Of Point Rhythmic Gymnastics*. United States: FIG.
- Firmansyah, H. (2011). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Keterampilan Senam Dan Kepercayaan Diri Atlet. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 7(7), 1-10.
- Islamia, A., & Januarumi Marhaendra, F. R. A. N. S. I. S. C. A. (2019). Analisis Skor Gerak Rangkaian Senam Ritmik Pada Alat Pita. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(3).
- Makadada, F. A. (2012). Program Latihan Peningkatan Keterampilan Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Sepakbola. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 4(3).
- Nurritzky, A. (2018). Perbandingan Antropometri Gizi Berdasarkan Bb/U,

- Tb/U, Dan Imt/U Siswa Sd Kelas Bawah Antara Dataran Tinggi Dan Dataran Rendah Di Kabupaten Probolinggo (Studi Pada Sdn Negororejo 1 Kecamatan Lumbang Dan Sdn Tongas Wetan 1 Kecamatan Tongas Kabupaten Probolinggo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1).
- Nurrohman, N., & Yohanes, A. (2017). Perancangan Alat Pengepresan Jenang Dengan Dengan Metode Antropometri Dan Ergonomi (Studi Kasus Di UKM Pemalang). *Jurnal Ilmiah Dinamika Teknik*, 10(2).
- Paterson, Jane. (2009). *Teaching Pilates For Postural Faults, Illness & Injury: A Practical Guide*. Philadelphia, PA, USA: Elsevier Ltd. Presiden Republik Indonesia. Undang-Undang Republik Indonesia. Nomor 3, Tahun 2005.
- Rizqianti, Y. S., Setiawan, I., & Hartono, M. (2018). Korelasi Antara Denyut Nadi dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Hasil Penampilan Atlet Senam Ritmik POPDA SD Kota Semarang Tahun 2017. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1), 67-74.
- Situmorang, M. (2015). Penentuan Indeks Massa Tubuh (IMT) melalui Pengukuran Berat dan Tinggi Badan Berbasis Mikrokontroler AT89S51 dan PC. *Jurnal Teori dan Aplikasi Fisika*, 3(2).
- Sugiyono (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Shava, I., Kusuma, D. W. Y., & Rustiadi, T. (2017). Latihan Plyometrics dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Renang Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 266-271.
- Tisna, G. D. (2018). Profil Antropometrik, Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi dan Fleksibilitas pada Atlet Lari 100 Meter. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 46-57.
- Yasiroh, U., & Siantoro, G. (2019). Identifikasi Faktor Penunjang Dan Penghambat Prestasi Bola Basket Putri Di Smkn 1 Boyolangu Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Yuhantini, E. F. (2017). Faktor Performa Senam Ritmik. *Jurnal Ilmiah Adiraga*, 3(2), 16-22.