

## PEMBINAAN ATLET SYNTHIA GYMNASTICS MELALUI PERLOMBAAN SYNTHIA GYMNASTICS COMPETITION 2022

**Fadli Zainuddin<sup>1</sup>, Putra Muhammad Yusuf<sup>2</sup>, Andi Anshari<sup>3</sup>, Arif Yanuar<sup>4</sup>, Noor Akhmad<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Dosen Universitas Pendidikan Mandalika

Email : fadlizainuddin@undikma.ac.id

**Abstrak** : Perlombaan sangat perlu diadakan untuk mengukur sejauh mana keberhasilan seorang pelatih melatih atlitnya. Synthia gymnastics competition dianggap tepat di laksanakan karena selama ini sangat jarang diadakan perlombaaan gymnastics khususnya gymnastics artistics di nusa tenggara barat khususnya di pulau Lombok. Setelah diadakan perlombaan synthia gymnastics competition terdapat beberapa juara, namun dari beberapa juara dan peserta masih perlu di reviu terkait gerakan gerakan yang masih kurang variasi gerakannya apa lagi terkait dengan kelenturan yang masih kurang. Setelah diadakan pengabdian ini diharapkan pemahaman pelatih dan kemampuan atlet dapat lebih kompeten lagi apa lagi terkait kemampuan disaat mereka tampil diperlombaan peningkatan gerakan mereka semakin baik.

**Kata Kunci** : Atlet synthia gymnastics, synthia gymnastics competition

### PENDAHULUAN

Pembinaan prestasi olahraga terdapat banyak faktor yang harus di pertimbangkan antara lain meliputi tujuan pembinaan yang jelas, program latihan yang sistematis, materi dan metode latihan yang tepat bisa mengukur keberhasilan proses pembinaan itu sendiri. Disamping itu perlu dipertimbangkan pada perbedaan karakteristik atlet yang dibina baik secara fisik dan psikologis, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, serta kondisi lingkungan pembinaan. Strategi pembinaan tidak boleh lepas dari peran klub olahraga sebagai wadah pembinaan olahraga. Klub ini diharapkan mampu menghasilkan bibit-bibit olahragawan yang berbakat. Pelatih juga sangat berpengaruh terhadap keberhasilan suatu prestasi. Sebagai seorang pelatih harus memiliki wawasan yang luas, mampu berkomunikasi dengan berbagai kalangan, mampu untuk menyusun program latihan dan mengondisikan usaha atletnya untuk mencapai tujuannya. Seorang pelatih harus sanggup untuk menganggarkan sumber dana untuk menyusun suatu program. Selain itu sarana prasarana juga sangat berpengaruh dengan capaian prestasi senam. Dengan sarana dan prasarana yang baik akan menunjang prestasi yang baik juga. Melihat permasalahan yang ada di dalam cabang olahraga senam artistic yang telah berhasil memahirkan para atlet yang berpotensi dengan sarana dan prasarana yang cukup memadai dengan sumber dana yang kurang memadai, yang telah berhasil menjuarai kejuaraan. Hal ini menunjukkan semua itu tidak lepas dari proses pembinaan. Peneliti ingin mengetahui proses Pembinaan yang digunakan oleh klub synthia gymnastics yang berada di mall mataram kota mataram. Berdasarkan latar belakang diatas ingin melakukan pengabdian dengan judul “Pembinaan Atlit Synthia Gymnastics Melalui Perlombaan Synthia Gymnastics Competition 2022”.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **a. Persiapan Kegiatan**

#### **1) Mekanisme pelaksanaan kegiatan**

Sebelum terjun ke lapangan, maka perlu dilakukan beberapa hal sebagai bentuk persiapan, antara lain:

- a) Melakukan pendataan dan verifikasi tempat diadakan pengabdian ini sesuai dengan prosedur yang berlaku di Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat di UNDIKMA Mataram.
- b) Memberikan pembekalan kepada peserta program terkait dengan kegiatan yang akan dilaksanakan.
- c) Sosialisasi program kepada terkait rencana program yang akan dilaksanakan.
- d) Survei lokasi.

#### **2) Materi Pemanasan**

Materi yang akan disampaikan kepada tim yang akan diterjunkan ke lokasi antara lain:

- a) Teknik identifikasi
- b) Etika komunikasi
- c) Peningkatan pemahaman pemanasan
- d) Strategi penyusunan program kerja dan evaluasi

### **b. Pembekalan**

Pembekalan akan dilaksanakan oleh tim yang bermitra dengan pakar dalam bidang materi yang telah disebutkan di atas.

## **3.1. Pelaksanaan Program**

Adapun tahapan-tahapan pelaksanaan program didesain sebagai berikut:

- a. Membentuk tim yang akan terjun langsung kelapangan.
- b. Memberikan pengarahan kepada tim untuk menyiapkan perlengkapan yang akan digunakan di lapangan.
- c. Memberikan materi pemanasan.
- d. Melakukan evaluasi setelah program pengabdian masyarakat ini selesai.

## **3.2. Rencana Keberlanjutan Program**

Program lanjutan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan kemampuan dasar bagi pengurus dan atlet akan pentingnya memulai pemanasan yang terstruktur. Keberlanjutan kerjasama dalam kegiatan perlombaan/kejuaraan gymnastics di nusa tenggara barat khususnya di kota mataram.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan ini terlaksana atas kerjasama dengan pengurus Cynthia gymnastics club bertempat di mataram mall yang banyak membantu sampai kegiatan ini berlangsung dengan baik. Dimana disaat kegiatan berlangsung masih terdapat kekurangan yang dilakukan beberapa atlet yang dimana kekurangan tersebut terkait performa si pesenam masih kurang karena kurangnya melakukan pemanasan yang terstruktur sehingga disaat mereka melakukan gerakan jangkauan gerakan mereka masih belum jauh. Kami dari mitra memberikan arahan-arahan akan pentingnya pemanasan yang terstruktur agar

meningkatkan performa atletnya. Selain daripada itu kami dari mitra memberikan arahan agar menyusun kembali program latihan untuk meningkatkan kemampuan atlitnya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa atlet synthia gymnastics merasa senang dengan kegiatan yang dilakukan bertambah keilmuan mereka terkait pentingnya streaching yang teratur dan terukur disaat sebelum mengikuti perlombaan. Selama proses kegiatan, peserta tampak antusias mengikuti rangkain kegiatan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Oktara Bebbi, 2010. Cabang Olahraga SENAM. Binamuda Ciptakreasi. Depok