

# **Materi Pendidikan Wasit Senam Artistik Putra**

## **Peringkat 1**

### **BAGIAN 1-SENAM DAN PERWASITAN**

#### **1.1 Pendahuluan**

Tujuan dari peringkat satu ini adalah memperkenalkan wasit pada konsep dasar perwasitan senam artistik putra. Materi yang disusun akan memberikan sebuah pengertian tentang pelaksanaan perwasitan. Dalam hal ini, wasit akan mengetahui bahwa nilai yang diberikan didasarkan pada pengertian wasit tentang tingkat penampilan gerak seorang pesenam. Wasit harus menilai apakah penampilan pesenam sudah benar-benar terampil atau masih dalam tahap yang belum memuaskan; dari situ wasit menetapkan nilai yang layak untuk menggambarkan penilaiannya.

#### **1.2 Peranan Wasit**

Dalam beberapa olahraga, atlet atau regu memenangi kejuaraan dengan membuat goal sebanyak mungkin, melakukannya secepat mungkin, melompat setinggi mungkin, melempar sejauh mungkin, atau berlomba bersicepat dari yang lain. Pemenangnya ditentukan pada penyelesaian waktu yang ditentukan atau jumlah ulangan yang mampu dilakukan.

Sedangkan pada senam, penentu kemenangannya adalah penguasaan atlet terhadap gerak tubuhnya pada saat melakukan gerakan-gerakan yang dipilihnya. Semakin sulit gerakan dilakukan dengan penguasaan yang sangat sempurna, semakin indah gerakan itu terlihat, maka semakin besar pula nilainya. Tentu, di samping tingkat kesulitan dan kesempurnaan, ada pula syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh pesenam sesuai dengan yang ditetapkan dalam peraturan.

Dalam kejuaraan beregu dan serba bisa, kejuaraan senam lebih mirip dengan pelaksanaan dasa-lomba dalam atletik. Semua pesenam harus menyelesaikan penampilannya pada semua alat yang dipertandingkan, dan semua nilai dari setiap alat tadi dijumlahkan untuk menentukan pemenangnya. Bedanya, dalam dasa-lomba nilai yang dikumpulkan tadi didasarkan pada capaian waktu atau jarak yang berhasil dibuat atlet serta dikonversikan ke dalam nilai sesuai standardnya. Sedangkan dalam senam, nilai penampilan ditentukan oleh sekelompok wasit (panel juri), dengan berdasar pada seperangkat pedoman tentang penilaian penampilan senam dan baru kemudian dibuat nilai yang sesuai untuk itu.

Jadi, peranan wasit dalam hal ini adalah memberikan skor nilai terhadap seorang pesenam yang baru menyelesaikan penampilannya. Dalam melakukan hal itu, seorang wasit harus mempertimbangkan:

1. Memberi kelebihan pada penampilan yang terbaik,
2. Memastikan bahwa skor yang diberikan dapat membedakan antara penampilan pesenam yang baik dan pesenam yang kurang baik.

### **1.3 Latihan yang ditampilkan dalam senam**

Menilai penampilan latihan senam bersifat sangat subyektif jika tidak didasari pada pedoman penilaian tertentu. Oleh karena itu, peraturan yang ditetapkan sebelumnya, biasanya mengikuti ketentuan yang dimuat dalam Code of Points dari FIG, akan mengarahkan kerja wasit agar lebih objektif.

Dalam kerangka penyusunan peraturan yang sesuai dengan upaya mengobjektifkan penilaian latihan senam, maka ada dua jenis latihan yang dapat dipertimbangkan, yaitu:

1. Latihan rangkaian wajib, dan
2. Latihan rangkaian bebas (dibahas pada penataran wasit peringkat 3).

#### **1.4 Latihan Rangkaian Wajib**

Latihan rangkaian wajib disusun oleh badan yang mengurus senam (Persani) di setiap tingkat kepengurusan, disesuaikan dengan kebutuhannya. Penyusunan ini dilakukan dalam upaya untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kemajuan pesenam melalui pemilihan keterampilan senam yang bersifat mendasar tetapi penting bagi pencapaian keterampilan-keterampilan lainnya. Hal ini diperlukan agar pesenam mampu berlanjut ke tingkat selanjutnya secara progresif tanpa kekurangan dasar keterampilan yang fundamental.

Pada peringkat tertinggi, latihan rangkaian wajib akan berisi sekitar sepuluh sampai sebelas gerakan yang tingkat kesulitannya bervariasi, sedangkan latihan untuk pesenam pada peringkat yang lebih rendah, bisa berisikan beberapa gerakan sederhana, tiga hingga lima gerakan. Ketika pesenam semakin meningkat ke jenjang peringkat berikutnya, ia harus menjadi semakin terampil dan meningkatkan kemampuannya dalam mengontrol gerakan yang lebih sulit dalam latihan rangkaian yang lebih besar.

#### **1.5 Tugas Wasit**

Wasit yang sedang bertugas pada satu alat tertentu harus tunduk pada semua instruksi tertulis dari komisi teknik Persani yang membawahi suatu kejuaraan. Di samping itu, wasit juga harus selalu mengingat dan mengikuti semua petunjuk yang diperoleh pada penataran wasit dan petunjuk dari Ketua Wasit, dan sepenuhnya bertanggung jawab pada skor nilai yang diputuskannya.

Wasit harus mampu menghasilkan nilai pesenam dalam waktu 30 detik setelah selesainya penampilan pesenam. Nilai ini berikutnya dituliskan pada slip wasit dan harus diserahkan kepada ketua wasit untuk diolah untuk menghasilkan nilai akhir.

### **1.6 Panel Wasit**

Panel wasit terdiri dari satu orang Ketua Wasit dan sekelompok anggota wasit yang bertugas (idealnya empat atau enam orang) yang menilai latihan sesuai dengan peraturan dan aturan teknis. Ketika empat orang anggota wasit bertugas, skor ketua wasit tidak dihitung sebagai nilai pesenam, tetapi lebih merupakan bahan bandingan (rujukan) dari ahli jika terjadi perselisihan paham.

### **1.7 Nilai Akhir**

Nilai akhir pesenam ditentukan (jika empat orang wasit) dengan cara mencoret nilai paling tinggi dan paling rendah, dan merata-ratakan nilai tengah (dua nilai yang tersisa) sebagai nilai akhir.

Contoh: Ketua Wasit : 8.1  
Wasit 1 : 7.9  
Wasit 2 : 7.8  
Wasit 3 : 8.1  
Wasit 4 : 8.3

Karena nilai tertinggi (8.3) dan nilai terendah (7.8) harus dicoret, maka nilai tengah yang dirata-ratakan adalah 7.9 dan 8.1 dari wasit 1 dan wasit 3. Dengan demikian, nilai akhirnya adalah : 8.0.

Demikian juga jika panel wasit menggunakan 6 orang wasit anggota. Nilai tertinggi dan nilai terendah dicoret, empat nilai tengah yang tersisa dirata-ratakan untuk mendapat nilai akhir.

Nilai yang diumumkan atau ditayangkan pada papan nilai hanya nilai akhir. Sedangkan nilai-nilai dari wasit didokumentasikan pada satu form khusus, yang dinamakan form ketua wasit. Salinan form ini akan dibagikan kepada pelatih atau manajer tim dari setiap pesenam yang ikut serta dalam kejuaraan ybs.

## **1.8 Pertimbangan Umum**

Pada permulaan penampilan latihan, segera setelah ‘tanda mulai’ diberikan oleh ketua wasit, pesenam harus segera tampil ke depan dalam waktu 30 detik, dan memberi hormat kepada ketua wasit dengan mengangkat salah satu lengannya. Jika pesenam dianggap memperlambat penampilannya (belum memulai dalam 30 detik setelah diberi tanda oleh ketua wasit), pesenam tersebut akan dikenakan pemotongan nilai sebesar 0.20 (berubah-ubah sesuai dengan ketentuan code of points) yang dilakukan oleh ketua wasit pada nilai akhirnya.

## **Bagian 2 - PENILAIAN PENAMPILAN**

### **2.1 Konsep Dasar Penilaian**

Pokok penting dari penilaian latihan senam berfokus pada aspek terpenting dari keterampilan senam yang ditampilkan. Wasit berusaha membuat penilaian keseluruhan terhadap penampilan pesenam. Dalam melakukan penilaian ini, wasit mempertanyakan pada dirinya sendiri “ apakah keterampilan itu dilakukan dengan penguasaan yang baik atau tidak?”

Faktor yang harus dipertimbangkan dalam menentukan apakah penampilan itu dilakukan dengan baik atau tidak, digambarkan dalam petunjuk umum berikut ini:

<b>Detil Perwasitan</b>	<b>Penyederhanaan Proses Mewasiti</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Miliki gagasan yang jelas tentang model ideal dari keterampilan atau rangkaian yang akan ditampilkan.</li><li>2. Baca semua petunjuk yang relevan dan persyaratan yang berkaitan dengan keterampilan yang ada dalam teks rangkaian wajib.</li><li>3. Ilustrasi, tayangan film atau video dan seringnya melakukan pengamatan pada penampilan pesenam secara langsung akan membantu dalam membentuk gambaran mental tentang apa yang harus diamati.</li></ol>	Langkah 1: Ketahui apa yang diharapkan untuk dilihat.

<p>1. Kumpulkan seperangkat ketentuan yang harus ada dalam suatu keterampilan (secara mental), temukan kondisi umum dari keterampilan itu sebelum detil-detilnya.</p> <p>2. Untuk membantu pengamatan, tentukan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apakah aspek penting dari keterampilan telah ditampilkan? Misalnya, dive roll memiliki aspek yang berbeda dari roll depan biasa. Aspek penting yang membedakannya adalah “saat melayang di udara.”</li> <li>- Adakah penyimpangan utama dari yang tertulis dalam teks?</li> </ul> <p>3. Selanjutnya amati juga apakah:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bentuk tubuhnya bagus?</li> <li>- Teknik gerakannya bagus?</li> <li>- Semua gerakannya dilakukan secara berirama, menunjukkan amplitudo yang baik, dan nampak harmonis?</li> </ul>	<p>Langkah 2. Amati keterampilan atau rangkaian dari pesenam.</p>
<p>1. Dengan memanfaatkan pengetahuan tentang aturan pemotongan pelaksanaan teknik dan posisi tubuh, tentukan jumlah potongan secara keseluruhan dan tetapkan nilai pesenam.</p>	<p>Langkah 3: Bandingkan hasil pengamatan Anda dengan sistem penilaian yang berlaku.</p>

## **2.2 Nilai Latihan**

Tabel di bawah ini akan memberikan petunjuk tentang kualitas yang diwakili oleh besarnya nilai yang diberikan oleh wasit. Oleh karena itu, wasit harus menentukan apakah latihan yang diamati termasuk yang baik atau sebaliknya. Nilai yang pantas

kemudian harus diberikan untuk menggambarkan hasil dari pengamatan wasit. Teknik ini dapat diterapkan pada keterampilan tunggal atau pada sebuah rangkaian.

<b>KATEGORI KUALITAS PENAMPILAN SENAM</b>	
<b>Skor</b>	<b>Karakteristik Penampilan</b>
10.00 - 9.60	<ul style="list-style-type: none"><li>• Penampilan dilakukan dengan indah, teknik dan bentuk yang sangat baik. Amplitudo gerakan maksimal. Gerakan mengalir berirama dan harmonis. Memanfaatkan kemampuan fisik yang optimal, seperti kelentukan dan power.</li></ul>
9.50 - 9.00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sangat baik. Hanya mengandung sedikit kesalahan dalam bentuk dan posisi. Teknik sangat baik. Tidak ada penyimpangan dari teks.</li></ul>
8.90 - 8.00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Baik. Mengandung kesalahan minor dalam bentuk, posisi, serta teknik. Bisa juga terdapat penyimpangan sedikit dari teks (misalnya posisi tangan atau kepala).</li></ul>
7.90 - 7.00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cukup baik. Memenuhi kriteria penguasaan yang cukup dalam hal teknik dan bentuk serta posisi tubuh. Gerakan ditampilkan dengan memenuhi unsur keamanan dan keselamatan.</li></ul>
6.90 - 5.00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kurang baik. Tidak mengandung aspek penting dalam keterampilan yang ditampilkan, misalnya bentuk tubuh yang jelas-jelas bengkok sehingga menyimpang dari posisi yang seharusnya. Terdapat penyimpangan yang besar dari teks, atau ada gerakan atau keterampilan yang hilang. Tidak menjamin keamanan dan keselamatan.</li><li>• Tidak diakui karena pelaksanaan yang sangat buruk atau banyak unsur gerakan yang dihilangkan.</li></ul>
4.90 - 0.00	

### **Bagian 3- PENILAIAN LATIHAN RANGKAIAN WAJIB**

#### **3.1 Peraturan Umum**

Penilaian latihan rangkaian wajib didasarkan pada dua faktor berikut:

1. Interpretasi terhadap latihan disesuaikan dengan teks yang tertulis. Nilai yang dapat diberikan adalah maksimal 10.00 untuk peringkat 1 hingga peringkat 6.

2. Penilaian pelaksanaan; mempertimbangkan bentuk tubuh dan teknik pelaksanaan.

Dengan faktor pertama di atas, wasit menentukan apakah latihan yang dilaksanakan sudah sesuai dengan teks yang tertulis atau gambar, di mana masing-masing gerakan sudah ditentukan baik arah maupun nilainya. Nilai-nilai dalam teks menentukan nilai awal (starting value) pesenam, sebagai tugas dari juri A. Jika wasit melihat ada perbedaan antara gerakan yang dilakukan pesenam dengan gambar atau keterangannya, maka wasit harus memotong sesuai dengan ketentuan yang ada, sehingga nilai awal pesenam tidak lagi sebesar 10.00 (dua desimal di belakang koma).

Sedangkan dengan faktor kedua, wasit menentukan apakah pelaksanaan latihan yang dilakukan pesenam mengandung kesalahan-kesalahan teknik atau penyimpangan posisi tubuh dari keterampilan yang seharusnya. Jika ya, maka wasit harus memberikan pemotongan terhadap gerakan itu, sesuai dengan ketentuan besarnya kesalahan, yang dikelompokkan menjadi: kesalahan kecil, kesalahan menengah, kesalahan besar, dan jatuh. Jumlah pemotongan dari seluruh gerakan rangkaian wajib termasuk ke dalam unsur pelaksanaan (execution), yang menjadi tugas dari juri B.

### **3.2 Struktur Latihan Rangkaian Wajib**

Para wasit harus menjadi akrab dengan teks gambar dan penjelasan tentang rangkaian wajib. Baik juri A maupun juri B, hendaknya hapal di luar kepala tentang urutan dan ketentuan dari rangkaian ini. Sebagai contoh marilah kita melihat rangkaian wajib yang sederhana di bawah ini:



1. Dari sikap berdiri, lakukan baling-baling menyamping dan segera berputar 90° ke dalam agar berdiri dengan kedua kaki rapat. Nilai 4.00.
  
2. Guling belakang dengan kedua kaki lurus dan tempatkan kedua tangan di bawah bahu, buka kaki lebar ke posisi berdiri kaki kangkang dengan badan membungkuk horizontal (tahan 2 detik). Luruskan badan ke posisi tegak dan lompat ke atas dengan kaki terbuka dan mendarat kaki rapat. Nilai 2.50.
  
3. Dari posisi berdiri, segera lakukan guling depan lompat lurus (dive roll), kemudian melompat ke atas dan berputar 180° dengan badan lurus. Nilai 3.50.

Seperti dapat dilihat dalam gambar, setiap keterampilan memiliki nilainya masing-masing, sehingga nilai maksimalnya mencapai nilai 10.00. Setiap keterampilan dari rangkaian wajib ditentukan nilainya berdasarkan panjang dan tingkat kesulitannya. Misalnya, dalam gambar di atas, ada enam gerakan yang diberi nilai. Dari keenam

gerakan tersebut, baling-baling diberi nilai lebih besar (3.50) dari gerakan lain. Ini terjadi karena penyusun rangkaian ini menilai bahwa gerakan baling-baling dianggap lebih sulit dari gerakan guling belakang (2.00) atau guling depan lompat lurus (2.50).

Jika rangkaian ini mengandung lebih banyak gerakan, misalnya sampai sepuluh gerakan, nilai maksimal dari rangkaian wajib ini harus tetap 10.00. Oleh karena itu, nilai setiap gerakan bisa jadi akan menjadi lebih rendah.

Alasan untuk memberi nilai pada setiap gerakan adalah untuk membantu proses penilaian dari rangkaian wajib. Setiap kali pesenam melewati atau menghilangkan satu gerakan yang sudah ditentukan, nilai awal pesenam akan dikurangi sesuai dengan nilai gerakan yang hilang itu. Misalnya, jika pesenam tidak menampilkan gerakan guling depan lompat lurus (dive roll) di atas, maka nilai awal pesenam akan dikurangi sebesar 2.50, sehingga nilai awal maksimalnya hanya 7.50, meskipun gerakan lainnya ditampilkan secara sempurna. Jika dalam gerakan lainnya masih mengandung kesalahan-kesalahan teknik dan posisi tubuh, maka nilai awal 7.50 tadi masih harus dikurangi lagi. Misalnya jumlah pemotongan dari juri B sebesar 0.90, maka nilai akhirnya adalah:  $7.50 - 0.90 = 6.60$

### **3.3 Pengulangan Latihan Rangkaian Wajib**

Latihan rangkaian wajib, termasuk pada nomor kuda lompat, tidak boleh diulang. Pengulangan hanya diperbolehkan ketika pesenam harus menghentikan latihannya, tetapi bukan karena sebab dari dirinya sendiri. Keputusan apakah boleh mengulang atau tidaknya hanya dapat dibuat oleh ketua wasit.

## **Bagian 4- KUDA LOMPAT**

### **4.1 Pertimbangan Umum**

Kuda lompat dinilai secara berbeda dari kelima alat yang lain. Penilaian pada kuda lompat hanya dilakukan terhadap satu gerakan tunggal yang ditampilkan secara

singkat dan cepat. Wasit harus menilai penampilan tersebut didasarkan pada cara penilaian yang ditentukan sebagai berikut:

Penilaian pada kuda lompat sebagai lompatan wajib ditentukan dengan nilai dasar 10.00. Dengan nilai dasar tersebut, nilai penampilan pada kuda lompat dapat dialokasikan pada beberapa bagian lompatan, yaitu:

Nilai dasar:	5.00
Tolakan dari kuda	2.00
Posisi Tubuh	2.00
Pendaratan	1.00
Jumlah:	..... 10.00

Dengan cara tersebut, semua lompatan yang diwajibkan bagi semua pesenam pada peringkat tertentu, diberi nilai dasar 5.00, yang berarti nilai terendah yang boleh diberikan adalah 5.00. Sedangkan perhatian wasit diarahkan pada ketiga aspek lainnya.

*Tolakan dari kuda-kuda.* Dorongan dari kuda-kuda menunjuk pada fase layangan kedua, setelah tangan pesenam menolak pada badan kuda-kuda. Kualitas dorongan ini dapat dilihat dari dua hal:

1. Terlihatnya kenaikan tubuh yang nyata ke udara, dan
2. Tercapainya jarak pendaratan yang cukup jauh dari kuda-kuda.

*Posisi tubuh.* Posisi tubuh yang harus dinilai adalah ketika pesenam berada pada saat layangan, baik ketika kaki pesenam meninggalkan papan tolak (fase layang pertama) maupun ketika kedua tangan meninggalkan kuda-kuda (layangan kedua) hingga pesenam mendarat di lantai. Posisi tubuh yang harus dicapai oleh pesenam pada saat layangan ini, tentunya sesuai dengan tuntutan dari jenis lompatan yang dilakukan.

*Pendaratan.* Pendaratan yang baik adalah pendaratan yang terkontrol dengan posisi tubuh yang baik pula. Setiap ketidakstabilan maupun tambahan langkah akan menyebabkan pemotongan nilai.

#### **4.2 Penilaian kuda lompat**

Tabel di bawah dapat dijadikan pedoman untuk menilai apakah syarat-syarat dari setiap aspek dalam lompatan sudah dipenuhi atau belum. Tabel ini terutama harus dijadikan pedoman bagi wasit dalam melakukan pemotongan. Pemotongan dari setiap unsur bisa berkisar antara 0.10 hingga 0.50, dan tidak boleh melebihi nilai yang disediakan.

	<b>Lompatan Jongkok (Squat V.)</b>	<b>Handspring Mendarat punggung</b>
<b>Tolakan pada kuda</b>	1 meter di udara 2 meter dari kuda-kuda	1/2 meter di udara tangan 1/2 meter dari kotak pada pendaratan
<b>Posisi tubuh</b>	panggul tinggi pada layangan pertama tubuh lurus sebelum mendarat	Tubuh lurus pada seluruh fase
<b>Pendaratan</b>	tidak ada langkah posisi tubuh baik	tubuh lurus tidak berputar