

---

## BAB 8

# Peraturan dan Penilaian Senam

### A. Peraturan Senam

Karena terbatasnya ruang, bab ini hanya akan membahas peraturan senam artistik secara selintas.

Apa yang dimaksud dengan peraturan senam adalah seperangkat aturan yang digunakan untuk menyelenggarakan kejuaraan senam, mengatur mekanismenya, serta membatasi atau menentukan siapa saja yang boleh turut serta di dalamnya, dan bagaimana nilai senam dihasilkan.

Untuk kejuaraan-kejuaraan resmi tingkat Internasional, peraturan yang berlaku adalah peraturan yang dikeluarkan oleh FIG (Federation Internationale de Gymnastique) yaitu badan senam Internasional. Peraturan itu dirangkum dalam buku yang dinamakan *technical regulation* (peraturan teknik) yang berlaku atau mencakup aturan untuk semua disiplin senam dan *code of points* yang berlaku khusus untuk masing-masing disiplin.

Karena cakupannya yang begitu luas maka peraturan senam ini hanya diuraikan bagian-bagian terpentingnya saja.

#### **1. Jenis Pertandingan**

Dalam kejuaraan senam biasa diberlakukan empat jenis kompetisi, yang biasa disebut sebagai kompetisi I, kompetisi II, kompetisi III, dan kompetisi IV. Kompetisi I, atau disebut juga kompetisi penyisihan, diselenggarakan untuk mencari regu atau peserta individual yang bisa berlanjut ke kompetisi selanjutnya. Pada kompetisi ini baik peserta beregu maupun peserta individual harus bertanding di semua alat, dengan menampilkan rangkaian bebas. Yang dimaksud peserta beregu adalah enam orang pesenam yang mewakili satu negara/daerah. Hasil kompetisi ini akan menentukan :

1. 36 pesenam putra dan 24 pesenam putri terbaik yang akan menjadi finalis serba bisa di kompetisi II.

- 
2. 8 pesenam terbaik (baik putra maupun putri) dari setiap alat, yang akan menjadi finalis disetiap alat, di kompetisi III.
  3. 8 regu terbaik, yang akan melaju ke final beregu di kompetisi IV.

*Kompetisi II (kejuaraan perorangan serba bisa).*

Kompetisi II dimaksudkan untuk mencari juara perorangan serba bisa (seluruh alat), dengan cara menjumlahkan nilai pesenam dari seluruh alat. Pesenam yang nilainya tertinggi dalam seluruh alat menjadi juara serba bisa atau sering juga disebut All Around Champion. Seperti dikatakan sebelumnya, finalis di kompetisi II ini berjumlah 36 orang (pa) dan 24 orang (pi), dengan ketentuan dari satu daerah tidak boleh lebih dari 3 orang pesenam.

*Kompetisi III (kejuaraan perorangan peralatan).*

Kompetisi ini akan menentukan juara dari setiap alat yang dipertandingkan: 6 alat Artistik putra, 4 alat Artistik putri dan 4 alat senam ritmik. (Khusus untuk senam ritmik walaupun alatnya ada 5 alat, tetapi yang dipertandingkan dalam kejuaraan besar hanya 4 alat. Biasanya, tiap tahun alat yang dipertandingkan berubah-ubah). Peserta kompetisi III pada setiap alat adalah 8 orang dengan ketentuan satu daerah/negara hanya boleh diwakili oleh paling banyak 2 orang pesenam pada setiap alat.

*Kompetisi IV (Kejuaraan Beregu)*

Kompetisi ini diselenggarakan untuk mencari juara beregu. Cara menentukan juara beregu adalah dengan menjumlahkan 5 nilai terbaik dari 6 orang pesenam dari setiap alat. Regu yang mengumpulkan nilai tertinggi akan menjadi juara beregu.

Nilai maksimal dari satu regu adalah :

Putra : 300 (5 nilai terbaik X 6 alat = nilai maksimal 10 X 5 X 6 alat)

Putri : 200 (5 nilai terbaik X 4 alat = nilai maksimal 10 X 5 X 4 alat)

**2. Jumlah Medali**

Jumlah medali dalam kejuaraan senam, biasanya ditentukan oleh jumlah alat yang dipertandingkan. Jika suatu kejuaraan mempertandingkan alat yang lengkap, maka medali yang disediakan, dengan melihat jenis kompetisi di atas, akan berjumlah :

- 
- Atistik Putra :
    - ◆ Kejuaraan beregu : 1 medali
    - ◆ Kejuaraan serba bisa : 1 medali
    - ◆ Kejuaraan peralatan : 6 medali (6 alat)
    - Jumlah : 8 medali
  - Atistik Putri :
    - ◆ Kejuaraan beregu : 1 medali
    - ◆ Kejuaraan serba bisa : 1 medali
    - ◆ Kejuaraan peralatan : 4 medali (4 alat)
    - Jumlah : 6 medali

## **B. Cara Menilai Senam**

Menilai senam bisa saja menggunakan beberapa cara. Namun karena sifatnya yang cukup subyektif, maka penilaian senam harus didasarkan pada peraturan serta patokan yang cukup jelas.

### **1. Menilai rangkaian Bebas.**

Dalam kejuaraan yang resmi, penilaian senam didasarkan pada :

- Tingkat kesulitan = 2.40
- Persyaratan khusus = 1.20
- Nilai bonus = 1.40
- Penampilan/ pelaksanaan = 5.00
- Nilai maksimal = 10.00

#### *Tingkat kesulitan*

Tingkat kesulitan berhubungan dengan persyaratan gerakan sulit yang harus dipenuhi oleh pesenam dalam satu rangkaianannya di satu alat. Tergantung dari tingkat kesulitan yang ditentukan oleh disiplin senam yang bersangkutan, penilaian dalam faktor tingkat kesulitan ini disesuaikan dengan beberapa gerakan yang berhasil dikumpulkan oleh pesenam.

Dalam senam artistik, gerakan sulit dikelompokkan menjadi beberapa elemen, yaitu elemen gerakan A, elemen B, elemen C, elemen D dan elemen E. Elemen A adalah gerakan-gerakan yang masuk kategori gerakan dasar dan mudah. Ke dalam kelompok ini masuk gerakan-gerakan seperti guling depan-belakang, headspring, handspring, flic-flac, dan lain-lain. Elemen B adalah gerakan-gerakan yang lebih sulit dari elemen A. Contohnya

---

adalah salto belakang dan salto depan termasuk ke dalam elemen B ini. Sedangkan elemen C diwakili oleh gerakan-gerakan seperti double salto belakang, salto belakang dua twist, salto depan satu putaran, dsb. Dan elemen D diwakili oleh gerakan seperti Double salto depan, double salto belakang lurus, dll. Adapun nilai dari setiap elemen adalah sebagai berikut:

$$A = 0.10$$

$$B = 0.20$$

$$C = 0.40$$

$$D = 0.60$$

(elemen E tidak bernilai, karena hanya berguna untuk mendapat nilai bonus yang nilainya adalah 0.20.)

Ambil contoh pada senam Artistik putra, tingkat kesulitannya adalah sbb :

$$4.A \quad 3.B \quad 2.C \quad 1.D$$

Karena nilai  $A = 0.10$ , maka  $4 A$  adalah  $0.40$ ; nilai  $B = 0.20$ , maka  $3 B$  adalah  $0.60$ ; nilai  $C = 0.40$ , maka  $2 C$  adalah  $0.80$ ; dan nilai  $D (1)$  adalah  $0.60$ . Jika seorang pesenam dapat memenuhi tingkat kesulitan yang ditetapkan di atas, maka ia dari segi tingkat kesulitannya mendapatkan nilai  $2.40$ . Tetapi jika seorang pesenam dalam tampilannya kekurangan 1 gerakan  $C$ , maka nilai faktor kesulitannya hanya  $2,0$ . Yaitu dari hasil :  $2,4 - 0,4 (1C) = 2.0$ . Demikian seterusnya jika ada elemen lain yang kurang, maka nilai tingkat kesulitannya akan terus dikurangi, sesuai dengan jumlah nilai elemen yang hilang.

Lalu bagaimana jika seorang pesenam mampu melakukan gerakan melebihi yang diminta? Apakah nilai tingkat kesulitannya akan ditambah? Tidak. Nilainya akan tetap saja  $2.40$  karena nilai sekian itu sudah maksimal.

#### *Persyaratan Khusus (PK).*

Persyaratan khusus menunjuk pada gerakan-gerakan yang memenuhi ciri-ciri yang dipersyaratkan oleh alat senam yang bersangkutan. Pada setiap alat, selalu ada 3 buah persyaratan khusus, yang masing-masing bernilai  $0,40$ . Sehingga jumlah maksimal dari faktor Persyaratan Khusus adalah  $1,20$ , yaitu sebagai hasil dari 3 persyaratan khusus  $\times 0,40 = 1,20$

---

Jika seorang pesenam dalam rangkaianannya kekurangan satu buah persyaratan khusus, maka nilai faktor persyaratan khususnya adalah 0,80 : yaitu hasil dari :  $1,20 - 0,40$  (1PK) = 0,80. Bisa saja seorang pesenam tidak mendapat nilai sama sekali dalam faktor Persyaratan Khususnya, jika tidak ada satu pun gerakan yang dilakukannya termasuk yang dipersyaratkan. Oleh karena itu, ia bisa saja mendapat nilai NOL dari faktor PK-nya.

### *Bonus*

Nilai bonus dalam senam diperoleh jika pesenam menampilkan gerakan melebihi syarat tingkat kesulitan yang bernilai D. Misalnya jika pesenam mampu menampilkan 3 buah gerakan D dalam penampilannya, maka nilai bonusnya adalah 0,30: karena nilai bonus untuk gerakan D adalah 0,10. Jika pesenam mampu menampilkan 3 gerakan E, maka bonusnya 0,60: karena bonus untuk gerakan E = 0,20. Jadi tergantung dari nilai bonus yang berhasil dikumpulkan, nilainya akan bertambah terus. Dengan ketentuan tidak melebihi nilai maksimal 1,40.

### *Pelaksanaan*

Nilai maksimal dari pelaksanaan adalah 5,00. Cara penilaiannya sedikit berbeda dengan 3 faktor sebelumnya karena dari faktor pelaksanaan, apa yang harus dilihat wasit adalah kesalahan yang dilakukan oleh pesenam. Jika pesenam melakukan kesalahan, wasit akan memotong atau mengurangi nilainya dari 5,00. Tergantung dari kesalahannya, wasit akan memotong berdasarkan ketentuan sbb:

Kesalahan kecil	: 0,10 = Contohnya melangkah kecil, bengkok badan, atau tangan dan kaki.
Kesalahan medium	: 0,20 = Contoh : 2 langkah pada pendaratan, bengkok yang lebih besar.
Kesalahan besar	: 0,40 = Contoh : bertumpu dengan dua tangan ketika mendarat.
Jatuh	: 0,50 = Jika pesenam jatuh duduk atau terlentang/telungkup.

Jadi jika pesenam melakukan satu atau beberapa kesalahan yang termasuk dalam kategori di atas maka nilai pelaksanaannya akan dipotong secara proporsional.

---

Dengan demikian, jika dari contoh di atas, seorang pesenam mengumpulkan nilai dari setiap faktornya seperti berikut :

- Tingkat kesulitan : 2,40
- Persyaratan khusus : 0,80 (kurang 1 PH)
- Bonus : 0,30 (3 D)
- Pelaksanaan : 3,80 (5.00 - 1,20)

Maka nilai akhir adalah : 7.30

## **2. Menentukan Nilai Akhir Pesenam**

Dalam satu kejuaraan senam, pesenam biasanya dinilai oleh beberapa orang wasit, bisa terdiri dari 4 wasit atau 6 wasit.

Pertanyaannya, bagaimanakah wasit ini bekerja, dan bagaimanakah nilai dari 4 orang atau 6 orang wasit ini diolah? Tidak sulit. Untuk menentukan nilai akhir pesenam, peraturannya adalah, nilai tertinggi dan terendah dicoret, lalu dua nilai tengahnya dirata-ratakan.

Misalnya

Wasit 1	Wasit 2	Wasit 3	Wasit 4	Nilai akhir
6.80	6.90	6.70	6.90	6.85

Salah satu dari 6.90 dicoret (sebagai nilai tertinggi) dan 6.70 juga dicoret (nilai terendah). Berikutnya jumlahkan 6.80 dan 6.90, kemudian hasilnya dibagi dua, menjadi 6.85. Nilai inilah yang dijadikan nilai akhir pesenam. Demikian juga jika wasitnya 6 orang. Tertinggi dan terendah dicoret, 4 nilai tengah dirata-ratakan.

## **3. Menilai Rangkaian Wajib**

Di samping rangkaian bebas, yang dinilai dengan cara-cara seperti telah diuraikan di atas, kejuaraan senam pun kadang-kadang selalu mempertandingkan rangkaian wajib. Rangkaian wajib artinya, rangkaian yang harus dilakukan oleh semua pesenam secara seragam, disesuaikan dengan peraturan yang ditentukan oleh panitia penyelenggara. Dengan demikian semua peserta akan melakukan gerakan-gerakan yang sama, dari awal hingga akhir penampilannya.

---

Setiap rangkaian wajib selalu berisi gambar tentang gerakan yang harus ditampilkan disertai keterangan tentang berapa nilai dari setiap gerakan yang tertera di sana. Nilai-nilai tersebut tentu saja berbeda-beda sesuai dengan tingkat kesulitan dari gerakan dimaksud. Berapakah jumlah gerakan yang boleh dimasukkan ke dalam rangkaian wajib? Tidak terbatas. Hanya saja kesemua rangkaian tadi jumlahnya tidak boleh melebihi nilai 10.00.

Menilai rangkaian wajib, prosedurnya lebih sederhana, karena wasit tidak harus menilai tingkat kesulitan, persyaratan khusus, serta nilai bonusnya. Yang harus dilakukan oleh wasit adalah :

- 1 Menentukan apakah rangkaian yang ditampilkan pesenam sesuai dengan teks yang tertulis dan tergambar dalam lembaran rangkaian wajib, dan
- 1 Melakukan pemotongan dari teks itu berdasarkan kesalahan yang dilakukan oleh pesenam, baik karena kesalahan teknik maupun kesalahan pelaksanaan.

Pada ketentuan nomor 1 di atas, wasit diwajibkan untuk hapal benar dengan teks dari rangkaian wajib, sehingga bisa dengan segera mengetahui jika ada gerakan yang terlewat, atau tidak dilakukan oleh pesenam. Jika itu terjadi, wasit melakukan pemotongan sebesar nilai dari gerakan yang hilang tersebut. Misalnya, jika gerakan yang tidak dilakukan itu adalah handspring yang bernilai 2.50, maka nilai pesenam dikurangi sebesar 2.50. Jika tidak ada masalah, tidak perlu melakukan pemotongan apapun.

Hal itu berlaku demikian karena dalam rangkaian wajib, teksnya diisi oleh rangkaian gerakan yang nilai-nilainya ditentukan oleh tingkat kesulitan dari gerakan itu. Semakin sulit sebuah gerakan, nilai gerakannya pasti semakin besar. Yang menentukan besarnya nilai gerakan itu tentu saja panitia penyelenggara atau seseorang dari pengurus persani, atau bisa juga dilakukan guru untuk keperluan di sekolahnya. (Lihat contoh rangkaian wajib terlampir.)

Sedangkan ketentuan nomor 2 mengharuskan wasit untuk melakukan pemotongan pada gerakan yang dilakukan, jika gerakan yang ditampilkan itu memang mengandung kesalahan-kesalahan. Sama seperti dalam menilai rangkaian bebas, ketentuan pemotongannya didasarkan pada besar kecilnya kesalahan yang dilakukan : 0.10 untuk kesalahan kecil, 0.20 untuk kesalahan

---

menengah, 0.40 untuk kesalahan besar, dan 0.50 jika pesenam jatuh. (Lihat tabel kesalahan di lampiran.)

Jika wasit sudah berhasil melakukan pemotongan, jumlahkan seluruh pemotongan itu, dan kurangkan pada nilai maksimal 10.00. Misalnya jika jumlah pemotongan dari seorang pesenam adalah 2.70, maka:  $10 - 2.70 = 7.30$ .

Cobalah Anda praktekkan peraturan ini di sekolah Anda, dengan mencoba menyelenggarakan kejuaraan senam (cukup senam lantai) antar kelas. Jika Anda berminat, Anda perlu menerapkannya dengan mengikuti langkah-langkah berikut :

1. Susun dan tuliskan rangkaian wajib sederhana dalam bentuk teks.
2. Sebarkan teks itu ke setiap kelas jauh-jauh hari sebelum pertandingan untuk dipelajari.
3. Tentukan waktu kejuaraannya.
4. Siapkan alat yang diperlukan.
5. Siapkan peraturan tambahan, tentang :
  - berapa orang dari setiap kelas
  - bagaimana cara mendaftar dan syaratnya
  - pakaian yang harus dikenakan, dsb.

Ketika tiba waktunya, laksanakan tugas penilaian seperti yang sudah diuraikan pada bab terakhir ini. Jika Anda bisa melibatkan guru lain atau siswa lain untuk menjadi penilai/wasit, baik sekali. Jika tidak, Anda sendiri pun sudah mencukupi. **Selamat mencoba.**

## KEPUSTAKAAN

- 
- Bowers, Carolyn Osborn; Fie, Jacquelyn Klein; Schmid, Andrea Bodo. (1981): *Judging and Coaching Womens Gymnastics* (2<sup>nd</sup> Ed.), California, Mayfield Publishing Co.
- Carr, Gerry. (1997): *Mechanics of Sport, A Practitioner's Guide*, Champaign, IL., Human Kinetics.
- Gerling, Ilona E.(1998): *Teaching Children's Gymnastics, Spotting and Securing*. Aachen, Meyer & Meyer Sport.
- Graham, George; Holt, Shirley Ann; Parker, Melissa. 1993: *Children Moving, A Reflective Approach to Teaching Physical Education*. California, Mayfield Pub. Co.
- Haines, Cathy (Ed) (1978): *Coaching Certification Manual, Level 2 Women*, Canada, Canadian Gymnastics Federation.
- Hidayat, Imam. 1996. Senam. *Diktat*, Bandung, FPOK-IKIP Bandung
- Russell, Keith. 1986. *Coaching Certification Manual, Introductory Gymnastics*. Canada, Canadian Gymnastics Federation.
- Schembri, Gene. 1983. *Introductory Gymnastics. A Guide for Coaches and Teachers*. Australian Gymnastics Federation Inc.
- Wall, Jennifer and Murray, Nancy. 1994. *Children & Movement, Physical Education in The Elementary School*. Dubuque, Iowa, WM.C. Brown and Benchmark.

**Lampiran :**

1. Tabel klasifikasi kesalahan dalam pelaksanaan.

Kesalahan	Kecil 0.10	Menengah 0.20	Besars 0.40
-----------	---------------	------------------	----------------

Kesalahan-Kesalahan Teknis dan Pelaksanaan	+	+	+
Berjalan pada handstand atau berjingkat (setiap kali)	+		
Gangguan dalam gerakan ke atas	+	+	+
Dua atau lebih usaha pada suatu elemen bertahan atau kekuatan		+	+
Kekuatan dengan ayunan dan sebaliknya	+	+	
Penyimpangan dalam posisi bertahan	hingga 15°	16° - 30°	31° - 45° >45° tidak diakui
Penyimpangan dalam ayunan ke atau melalui Handstand atau ke kuatan bertahan	15° - 30°	31° - 45°	>45° tidak diakui
Lamanya elemen bertahan (min. 2 detik)	1 ñ 2 detik	1 detik	>1 detik tidak diakui
Twist (putaran tubuh) yang tidak lengkap	hingga 30°	31° - 60°	61° - 90° >90° tidak diakui
Kehilangan keseimbangan selama posisi landing	sedikit tidak seimbang, atau hop kecil, 0.1 per langkah maks.0.4	menyentuh matras dengan 1 atau 2 tangan, atau langkah atau top besar	bertumpu dengan 1 atau 2 tangan
Kurangnya harmoni, ritme serta kelentukan	+	+	+
Teknik yang tidak benar	+	+	+
Gangguan latihan yang tanpa jatuh	+	+	+
Jatuh dari atau pada alat			0.5
Salto dengan kaki terbuka	< lebar bahu	> lebar bahu	
Kaki kangkang yang tidak diharuskan		+	
Kaki terbuka pada saat mendarat	< lebar bahu	< lebar bahu	

*Bab 8: Peraturan dan Penilaian Senam*

Ketidakseimbangan atau jatuh dari handstand

ayunan atau gangguan besar

331

Jatuh

