

CODE OF POINT DAN RUBRIK PENILAIAN SENAM DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH

CODE OF POINT AND RUBRIC EVALUATION OF GYM IN LEARNING JASMANI EDUCATION IN SCHOOL

Tono Sugihartono
Universitas Bengkulu
sugiartono@unib.ac.id

ABSTRAK

Code of points, pedoman penilaian perlombaan senam artistik yang tertuang dalam buku peraturan perlombaan senam yang mengatur regulasi tugas–tugas penilai, tahapan-tahapan, serta tingkatan-tingkatan usia pesenam dan karakteristiknya baik junior maupun senior. Tujuan dari *code of point* tersebut, 1) agar pesenam junior dapat berkembang sampai dengan puncak prestasi pada tingkat senior, 2) agar pesenam dapat melakukan dengan aman dan dapat menghindari cedera yang mengganggu perkembangan fisik pesenam, 3) agar penilaian dapat dilakukan dengan pedoman yang sama dan tidak disalah artikan. Khalayak sasaran pengabdian masyarakat ini adalah para guru PJOK baik yang bertugas di satuan Pendidikan SD, SMP maupun sebagai pelatih senam. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa para guru dan pelatih telah menguasai penilaian *code of point* dalam pembelajaran senam, sehingga guru mampu 1) melakukan pemecahan masalah dengan mengkaji rangkaian gerakan senam pada Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) cabang senam, 2) menguasai tanda bagian-bagian tubuh bila terjadi kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerakan sehingga terjadi pengurangan nilai; 3) memahami tingkat kesalahan kecil, sedang dan besar, khusus tentang kesalahan sudut pembengkokan kurang dari 15° , sudut pembengkokkan antara 15° s.d 30° , dan pembengkokan dengan sudut lebih dari 30° . 4) menilai unsur-unsur estetika dalam melakukan gerakan, meliputi keluwesan gerakan, penataan gerak dalam membentuk sinkronisasi (khusus untuk pesenam perempuan menselaraskan dengan musik pengiring), tata urutan dan struktur gerakan. 5) mampu menilai gerakan yang mengandung persyaratan khusus (*requirement*) dalam senam artistik lantai seperti harus ada unsur akrobatik, unsur gymnastik, unsur keseimbangan press bertahan dalam waktu tertentu.

Kata Kunci : *Code of Point, Rubrik Penilaian, Pembelajaran senam*

ABSTRACT

Code of points, an artistic gymnastics competition assessment guideline set out in the gymnastics competition's rule book that governs the regulation of the assessor's tasks, stages, and levels of gymnast's age and its characteristics both junior and senior. The purpose of the code of point is, 1) that the junior gymnast can develop up to the peak of achievement at the senior level, 2) so that the gymnast can perform safely and avoid injuries that interfere with the physical development of the gymnast, 3) so that the assessment can be carried out with the same guidelines and not to be misunderstood. The target audience of community service are PJOK teachers both who work in the elementary, junior high school education units and as gymnastic trainers. The results of the activity show that the teachers and trainers have mastered the code of point assessment in gymnastic learning, so that the teacher is able to 1) solve the problem by examining the series of gymnastic movements at Olimpiade Olahraga Siswa Nasional(O2SN) branch exercises, 2) mastering the sign of body parts if there are mistakes in making the movement so that the value is reduced; 3) understand the level of small, medium and large errors, specifically about bending angle errors of less than 15° , bending angles between 15° to 30° , and bending with angles of more than 300° . 4) assessing aesthetic elements in carrying out movements, including flexibility of motion, structuring the movements in shaping synchronization (specifically for female gymnasts to harmonize with accompaniment music), order and structure of movements. 5) able to assess movements that contain special requirements (requirement) in the artistic gymnastics of the floor such as there must be an acrobatic element, a gymnastic element, the press balance element persists for a certain time.

Keywords : Code of Point, Assesment Rubric; gymnastics learning

PENDAHULUAN

Penyelenggaraan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah baik SD, SMP dan SMA berdasarkan muatan isi kurikulum yang terus mengalami perkembangan yang positif, dan bagaimanapun perubahannya secara garis besarnya masih memuat tentang cabang olahraga. Cabang olahraga yang muncul sebagai media siswa belajar dan berlatih untuk mencapai kompetensi utama yaitu kompetensi sikap, keterampilan dan pengetahuan, antara lain Atletik, senam, aquatik dan olahraga permainan baik yang menggunakan alat maupun tanpa alat. Khusus cabang olahraga senam yang diajarkan di SD sejak kelas I sampai dengan kelas VI, dan di Sekolah Menengah Pertama diajarkan di kelas VII sd. Kelas

IX, begitupun di SMA kelas X sd. Kelas XII, materi dimuat dan diberikan secara berjenjang dan bertahap dan *proforsional* sesuai dengan tingkat perkembangan fisik dan mental usia pendidikan masing-masing. Karakteristik cabang olahraga senam memiliki kekhususan dan keunikan sendiri sehingga sangat berbeda dengan cabang olahraga lainnya, kekhususan dan keunikan tersebut termasuk dalam penilaiannya. (Mustika, 2009)

Penilaian cabang olahraga senam tidak seperti cabang olahraga lainnya yang dapat ditentukan oleh ukuran-ukuran kuantitatif, misalnya kecepatan waktu, jarak tempuh, nilai *games point* pada olahraga permainan dan sebagainya. Penilaian senam diukur dengan kemampuan kualitatif pesenam atau atletnya. Menurut Mahendra (2008) bahwa ukuran objektivitas dalam menilai sangat ditentukan oleh pengetahuan, keterampilan menilai bahkan pengalaman dari penilainya (*judgement*). Misalnya bagaimana penilai memiliki pengetahuan tentang olahraga senam itu sendiri, mengetahui gerakan-gerakan senam yang selalu berkembang dinamis, mengetahui apa dan bagaimana pedoman, norma-norma dan cara penilaian yang digunakan. serta seorang penilai harus terampil dan mahir dalam melakukan penilaian sehingga tidak salah dalam mengambil sikap dan keputusan. Dalam perkembangannya cabang olahraga senam berkembang sangat pesat, olehkarena itu harus diimbangi dengan penguasaan penilaian senam bagi guru, pelatih dan wasit sebagai penilai dalam kompetisi. Rendahnya pengetahuan tentang teknis penilaian senam akan mempengaruhi proses pembelajaran olahraga senam di sekolah, rendahnya keterampilan guru dalam penilaian senam menyebabkan pembinaan olahraga ekstrakurikuler senam atau klub senam menjadi tidak berkembang. Sedangkan wasit/juri yang bertugas dalam *event* kompetisi senam baik O2SN, Popda, Kejurda bila tidak mengetahui cara dan aturan penilaian bahkan tidak terampil dalam melakukan penilainan, maka nilai yang dihasilkan menjadi tidak valid karena tidak objektif. Banyak kasus menunjukkan bahwa para pelatih tidak puas atas hasil penilaian dari juri/wasit sehingga terjadi aksi protes, bahkan terjadi tindakan-tindakan yang kurang etis dan melanggar sportivitas. Terjadinya saling protes tersebut bisa disebabkan karena ketidaktahuan salah satu dari wasit atau juri tersebut, atau terjadi karena keduanya tidak mengerti tentang peraturan yang seharusnya mereka pedomani (Persani, 2013) .

Pedoman penilaian senam yang dimaksud diatur dalam *code of point*. *Code of point* merupakan panduan internasional yang dikeluarkan oleh federasi olahraga senam internasional FIG (*Federation Internationale Gymnastic*) yang mengatur regulasi tugas-tugas penilai, tahapan-tahapan, serta tingkatan-tingkatan usia pesenam dan karakteristiknya baik yunior mapun senior. Tujuan dari *code of point* tersebut, 1) agar pesenam yunior dapat berkembang sampai dengan puncak prestasi pada tingkat senior, 2) agar pesenam dapat melakukan dengan aman dan dapat menghindari cedera yang mengganggu perkembangan fisik pesenam, 3) agar penilaian dapat dilakukan dengan pedoman yang sama dan tidak disalah artikan, dll. (FIG, 2013)

Hasil survey dalam setiap penyelenggaraan O2SN dan Popda cabang olahraga senam kota Bengkulu dan provinsi Bengkulu selalu mengalami kesulitan dalam menunjuk juri/wasit yang bertugas, artinya bahwa ada kurang lebih 124 orang guru PJOK sekolah dasar, 60 guru PJOK SMP dan 40 orang SMA yang perlu mendapatkan informasi tentang *code of point* senam tersebut. Mengingat pentingnya masalah yang telah dikemukakan di atas maka perlu adanya pemecahan masalah dalam rangka mendukung keberlanjutan dalam pembibitan atlet muda, mendukung proses pembelajaran yang efektif, dan meningkatkan prestasi pesenam melalui sosialisasi tentang *code of point* senam dalam bentuk pelatihan bagi guru PJOK SD, SMP dan SMA, bagi wasit/juri senam, pelatih senam di Kota Bengkulu.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Apakah dengan pelatihan *code of points* senam dapat meningkatkan pengetahuan, dan keterampilan guru, pelatih, wasit/juri dalam penilaian senam ?” Tujuan yang ingin dicapai dalam pengabdian pada masyarakat ini adalah, (1) Untuk memberikan bekal pengetahuan dan keterampilan kepada guru PJOK dan pelatih di Kota Bengkulu dalam mendukung proses pembelajaran/pelatihan dan penilaian senam. (2) Untuk memberikan bekal pengetahuan, sikap dan keterampilan pada wasit/ juri dalam melakukan penilaian pada pesenam.

Pengertian Code fo Point

Organisasi dalam olahraga senam mempunyai anggaran dasar dan anggaran rumah tangga tersendiri yang mengatur ketatalaksanaan dan regulasi kegiatan-kegiatan olahraga senam, peraturan-peraturan tersebut dikenal dengan panduan *code of point*. (Sahara, 2008)

Code of points yang pertama diterbitkan oleh FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) dirumuskan pada tahun 1949. Sebelum perang dunia II, standar perwasitan senam terbatas pada karakteristik saja. Ini mengakibatkan bahwa para wasit, dalam menilai penampilan – penampilan para pesenam yang dilakukan seperti menilai pesenamnya sendiri, sehingga sifat subyektifitasnya masih sangat kelihatan. Ini berlawanan dengan yang dikehendaki oleh peraturan perlombaan yang menghendaki obyektifitasnya, disamping itu perbedaan-perbedaan dalam menilai masih sangat besar, peristiwa ini dialami pada waktu *Olympic Games* di London pada tahun 1948. Sehingga menimbulkan kritik – kritik tajam dari para peserta terutama kritik-kritik dari para wartawan surat kabar di Inggris dan negara peserta. Akibatnya komisi teknik harus bekerja keras untuk menciptakan peraturan perlombaan senam (*code of points*) yang dapat diterima oleh semua negara peserta. (Hidayat, 1996).

Code of points merupakan pedoman penilaian perlombaan senam artistik yang tertuang dalam sebuah buku peraturan perlombaan senam. Adapun fungsi dari *code of points* menurut FIG (2013-2016:1) adalah sebagai berikut:

1. Untuk menjamin obyektifitas dan keseragaman penilaian dari rangkaian-rangkaian senam artistik pada tingkat internasional.
2. Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan para wasit.
3. Membantu berupa pengarahan bagi para pesenam maupun pelatih dalam menyusun suatu rangkaian dan persiapan-persiapan untuk perlombaan.

Peraturan ini didasarkan atas *technical regulation* yang merupakan putusan - putusan pokok para ahli yang berwenang dari FIG. Ketua wasit, dan para wasit harus patuh di dalam menghayati peraturan-peraturan ini tanpa tafsiran-tafsiran yang subyektif, dengan kata lain mereka akan dikeluarkan dari posisinya oleh ketua perlombaan (FIG, 2013-2016:2).

Komisi tehnik FIG menganjurkan kepada anggota federasi-federasi FIG untuk menggunakan *code of points* ini untuk mengevaluasi atau menilai perlombaan-perlombaan nasional dan internasional. Seperti yang dikemukakan oleh FIG (2013) bahwa dengan terkuasainya code of point : a) Memastikan terkuasainya pengertian yang mendasar tentang perwasitan untuk tingkat pemula, terutama dalam penilaian rangkaian wajib bagi para pesenam peringkat 1 hingga peringkat 6. b) Memastikan terkuasainya pengertian yang mendasar tentang peraturan senam Internasional (FIG Code of Points). c) Memastikan bahwa para wasit senam artistik putra memiliki pengalaman praktek mewasiti yang memadai di samping pengetahuan teoritisnya. d) Memastikan terciptanya standardisasi isi dan volume kursus/pendidikan perwasitan senam di seluruh Indonesia. e) Memastikan bahwa periode waktu yang dibutuhkan untuk kursus perwasitan memang mendukung terhadap penguasaan pengetahuan perwasitan yang menyeluruh. f) Memastikan bahwa setiap peringkat wasit di seluruh Indonesia mendapat kesempatan dan penghargaan yang memadai dalam upaya peningkatan peringkatnya, disesuaikan dengan tingkat kejuaraan dan peringkat pesenam yang diwasitinya.

Para wasit dan pesenam harus memahami ketentuan-ketentuan, aturan-aturan, hukuman- hukuman, yang tercantum didalam *code of points*. Selain itu para wasit dan pesenam harus menguasai seluruh teknik gerakan, sehingga mereka betul-betul dapat menilai gerakan mana yang kurang baik dan mana yang baik, sehingga apabila menjadi wasit mampu memberi nilai yang tepat sesuai dengan aturan yang berlaku. Untuk mencatat gerakan secara cepat FIG juga telah menyusun suatu daftar mengenai simbol-simbol gerakan yang dapat dipergunakan sebagai tulisan singkat. Apabila seorang wasit tidak mempunyai teknik penulisan yang cepat maka teknik yang dibuat FIG tersebut dapat digunakan. Para wasit tidak cukup hanya mencatat secara sederhana suatu rangkaian unsur-unsur yang dilakukan oleh pesenam, namun seorang wasit harus mencoba mencatat setiap kesalahan yang dilakukan oleh seorang pesenam. Dengan demikian *code of points* merupakan komponen yang sangat penting untuk diketahui dan dipelajari oleh para wasit dan pesenam dan komponen-komponen lain yang terlibat, sehingga seorang atlet dalam mencapai prestasi maksimal tidak banyak mengalami hambatan (Winarni, 2009).

Pengurus Besar (PB) Persani setiap edisi *code of point* terbaru dalam hal ini *code of point* 2013-2016 dikeluarkan oleh FIG selalu disosialisasikan melalui pelatihan, maka hasil pelatihan tersebut perlu disampaikan kepada pelatih, wasit, atlet, dan guru pendidikan jasmani yang sering terlibat di dalam cabang olahraga senam.

Rubrik Penilaian Senam Artistik, nomor lantai

Penilaian dasar yang harus di kuasai dalam rangkaian penilaian yang utuh, harus diawali dengan penguasaan rubrik penilaian senam itu sendiri, Sahara (2008) memberikan panduan dalam menyusun penilaian senam artistik nomor lantai, berikut:

1. Penilaian senam harus memperhatikan komponen-komponen teknik gerakan yang terdiri dari Awalan, gerakan Inti, pendaratan dan sikap akhir. bobot nilai komponen gerakan tersebut ditentukan oleh tingkat kesulitan dari gerakan tersebut. Misalnya sikap awalan cenderung lebih mudah dibandingkan dengan gerakan intinya, sedangkan pendaratan sedikit lebih sulit karena dipengaruhi oleh gerakan intinya, sehingga mengganggu keseimbangan tubuh saat pendaratan tubuh, dengan demikian pembobotan penilaian senam lantai diperkirakan sikap awalan diberi bobot $\pm 10\%$, gerakan, gerakan Inti 50%, gerakan pendaratan 25%, sikap akhir 15%.
2. Secara keseluruhan siswa atau atlet berhak memperoleh nilai penuh yaitu 10 akan tetapi saat pelaksanaan penampilan gerakan tersebut sering kali banyak gangguan sehingga mengurangi nilai maksimal. Pengurangan nilai saat pelaksanaan gerakan dilakukan ditentukan oleh tidak sempurnanya teknik gerakan yang ditampilkan misalnya terjadi pembengkokan pada ruas-ruas tubuh atau persendian, bisa terjadi di tungkai seperti ujung kaki, engkle kaki, lutut dan tungkai atas, Bisa juga terjadi pembengkokan pada bagian tubuh tangan seperti pinggang yang terlalu lenting atau membungkuk, sedangkan pembengkokkan di sekitar lengan bisa di bahu, sikut, atau sekitar tangan.
Setiap pembengkokan yang ringan/kecil $5-10^0$ pengurangan setingkat pembengkokan dikurangi 0,1 sampai dengan 0,3, jika pembengkokan sampai 20^0-30^0 pengurangannya mulai 0,3 sampai 0,4, sedangkan pembengkokan mencapai 50^0 pengurangannya adalah 0,5.
Selain unsur pengurangan dalam hal pembengkokan, kesalahan yang paling fatal tiapkan yang dinyatakan tidak berhasil misalnya jatuh, atau pendaratan yang tidak benar misalnya terduduk atau jatuh, maka pengurangan nilai pelaksanaannya bisa mencapai angka 1.
3. Selain penilaian gerakan yang ditampilkan sebagai penguasaan teknik yang baik, penilaian gerakan yang ditampilkan akan tercermin dengan keindahan gerakan yang menyertai gerakan tersebut yaitu estetika gerakan yang indikatornya adalah keluwesan dan keindahan gerakan. Selain itu perilaku pesenam juga harus menunjukkan sikap percaya diri, kesungguhan dan percaya diri. Penilaian ini

bersifat subjektif akan tetapi akan terlihat nyata dalam penampilan keseluruhan dari pesenam. (Sayuti Syahara, 1999: 103)

METODE PENGABDIAN

1. Metode Pemecahan Masalah

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk pelatihan.

Adapun metode pelaksanaan kegiatannya sebagai berikut:

a) Tahap 1, menggunakan Metode Survey

Kegiatan survey dilakukan sebagai langkah awal pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Kegiatan ini dilakukan untuk memperoleh informasi yang berkaitan dengan analisis situasi khalayak sasaran dan permasalahannya.

b) Tahap 2, menggunakan Metode Pelatihan selama 1 hari

Pelatihan ini dilakukan dengan mengadakan tatap muka dengan khalayak sasaran pengabdian ini, untuk menyampaikan materi dengan ceramah, tanya jawab dan diskusi tentang a) Dasar teori dan konsep pedoman *code of point* ; Langkah-langkah rekrutmen atlet berbakat senam (*talent scouting*); Tingkatan umur dan jenis kompetisi; pembagian dan karakteristi senam artistik (*artistic gymnastic*); *Rythmic Sportif of Gymnastic*; *Gym Aerobic*; b) Peraturan bagi peserta kompetisi, yang memuat Artikel 1: Peraturan untuk pesenam; Artikel 2 : Peraturan untuk pelatih; Artikel 3: Peraturan untuk wasit; Artikel 4 : Struktur, komposisi, dan tugas wasit; c) Teknik penilaian senam artistik.

c) Tahap 3, Metode Praktek Langsung 1 hari

Metode praktek langsung digunakan sebagai implikasi dari teori yang sudah disampaikan dengan metode penyuluhan/pelatihan, tanya jawab, dan diskusi. Dalam hal ini khalayak sasaran melakukan praktek penilaian dengan menggunakan simulasi penampilan dari atlet-atlet pengprov Bengkulu.

Praktik langsung dalam tugas perwasitan/penjurian dengan menilai penampilan atlet-atlet atau siswa-siswa masing-masing dari sekolah peserta pelatihan sebagai kompetisi yang bersifat non kejuaraan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini secara garis besarnya dibagi menjadi dua kegiatan, yaitu kegiatan penyuluhan dan kegiatan pelatihan serta simulasi. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab dan diskusi tentang hakikat dan belajar pembelajaran senam di sekolah dasar, dan pentingnya penilaian senam, jenis-jenis penilaian dan model-model penilaian senam dan aplikasinya Sedangkan kegiatan pelatihan dilaksanakan dalam bentuk mengenal bagian-bagian, tingkatan-tingkatan penilaian, menerampilkkan mengamati gerakan

senam dan melatih keterampilan penilaian langsung serta simulasi penerapan pada siswa atau atlet yang melakukan gerakan senam.

Dalam bagian ini yang akan di sajikan adalah hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan terkait dengan karakteristik khalayak sasaran, dan hasil analisis pelaksanaan pengabdian masyarakat.

1. Karakteristik khalayak sasaran.

Khalayak sasaran pengabdian masyarakat ini adalah dilingkungan dinas pendidikan dan kebudayaan Kota Bengkulu, dan terkait dengan lembaga olahraga masyarakat yaitu cabang olahraga senam di kota Bengkulu.

Jumlah sekolah dasar negeri di wilayah Kota berjumlah 96 SD dengan jumlah guru PJOK 124 guru. Guru PJOK tersebut terhimpun dalam gugus-gugus sekolah terdiri sekolah inti dan sekolah imbas. Masing-masing gugus-gugus sekolah dikelompokkan dalam kelompok kerja guru olahraga (KKGO), dan di kota Bengkulu memiliki 4 KKGO. Jumlah guru PJOK dalam tiap KKGO berjumlah kurang lebih 20-30 orang guru.

Pada realisasi pelaksanaannya, guru yang diundang untuk mengikuti kegiatan pelatihan ini sebanyak 55 orang baik dari unsur guru SD, SMP dan pelatih serta juri wasit dari lembaga keolahrgaan.,sedangkan jumlah guru dan peserta pelatihan yang hadir sebanyak 53 orang.

2. Analisa Hasil Pelaksanaan

- a. Kelompok kerja guru olahraga (KKGO) di Kota Bengkulu dalam keberadaannya sangat baik yang ditunjukkan dengan kinerjanya, bahwa secara rutin kelompok tersebut mengadakan pertemuan membahas permasalahan terkait dengan tugas –tugas guru dan mencari alternatif pemecahan masalah. Hal tersebut ditunjukkan dengan merespon keinginan tim pengabdian untuk mengadakan pertemuan pada hari Kamis, tanggal 18 September 2014. Pada pertemuan tersebut dilakukan curah pendapat tentang pengalaman subyek pengabdian tentang penerapan penilaian code of Senam kaitannya dengan proses pembelajaran senam di sekolah. Hasil pertemuan tersebut di sepakati dengan melakukan penyuluhan atau pelatihan tentang penilaian senam code of point sesuai dengan rencana tim pengabdian.
- b. Respon positif dari pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan. Kriteria keberhasilan penyuluhan atau pelatihan ini dilihat dari partisipasi khalayak sasaran dalam mengikuti penyuluhan. dan selama mengikuti penyuluhan khalayak sasaran menunjukkan sikap antusias, sungguh-sungguh dan mengikuti setiap bagian materi dengan motivasi yang tinggi, selain itu. Para peserta sejak awal kegiatan sampai berakhirnya acara jumlah peserta tidak berkurang.
- c. Pada aspek pengetahuan, pemahaman dan wawasan khalayak sasaran terhadap materi sajian meningkat, hal tersebut terungkap dari pernyataan-pernyataan peserta (1) bahwa mereka sebelumnya belum banyak mengetahui dan memahami tentang penilaian *code of point*, (2) mereka tidak memahami bagaimana penerapan penilaian code of point dalam pembelajaran senam.

- d. Penyajian materi dalam pelatihan disampaikan dengan menggunakan metode ceramah dengan dan demonstrasi serta dibantu dengan media infocus dan perangkatnya, serta menggunakan model form penilaian *code of point*. Di samping menggunakan metode ceramah juga menggunakan metode tanya jawab. Metode ini digunakan untuk mengecek pengetahuan dan pemahaman peserta dalam mengikuti penyajian materi yang disampaikan, ternyata motivasi belajar khalayak sasaran sangat tinggi dan mereka terlihat sangat antusias.
- e. Setelah memahami manfaat dan pentingnya penilaian *code of point* dalam pembelajaran senam, pemecahan masalah berikutnya ialah melakukan pelatihan dengan mengkaji rangkaian gerakan senam pada Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) cabang senam.
Pertama, peserta diajak untuk menganalisis tiap gerakan dengan seksama;
kedua, memberikan bobot gerakan senam dari yang mudah, sedang dan yang paling sulit;
ketiga, memberikan tanda bagian-bagian tubuh bila terjadi kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerakan sehingga terjadi pengurangan nilai;
ke empat, memahami tingkat kesalahan kecil, sedang dan besar, khusus tentang kesalahan sudut pembengkokan kurang dari 15^0 , sudut pembengkokkan antara 15^0 s.d 30^0 , dan pembengkokkan dengan sudut lebih dari 30^0 .
Kelima, menilai unsur-unsur estetika dalam melakukan gerakan, meliputi keluwesan gerakan, penataan gerak dalam membentuk sinkronisasi (khusus untuk pesenam perempuan menselaraskan dengan musik pengiring), tata urutan dan struktur gerakan.
Keenam, menilai gerakan yang mengandung persyaratan khusus (*requirment*) dalam senam artistik lantai seperti harus ada unsur akrobatik, unsur gymnastik, unsur keseimbangan press bertahan dua detik.
- f. Setelah pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan selanjutnya para guru menerapkan pengetahuan dan pemahaman penilaian *code of point* diterapkan dalam pembelajaran senam di sekolah masing-masing
- g. Dari proses pembelajaran dan penerapan teknik penilaian sesuai *code of point* selanjutnya guru dapat menyiapkan anak didiknya untuk mengikuti lomba yang akan dilaksanakan atas kerja sama Pengprov. Persani Bengkulu dengan tim pengabdian masyarakat dalam hal ini prodi Penjaskes.
- h. Lomba senam artistik tingkat sekolah dasar merupakan bagian dari kegiatan pengabdian masyarakat yang berkelanjutan, karena yang bertindak sebagai pelaksana dan juri perlombaan tersebut adalah kalayak sasaran pengabdian masyarakat tersebut.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Setelah kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pelatihan dilakukan terhadap khalayak sasaran para guru PJOK SD, SMP dan para wasit-juri serta pelatih senam dalam bentuk penyuluhan, demonstrasi dan simulasi dapat disimpulkan secara umum bahwa kegiatan tersebut dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap guru, pelatih dan wasit-juri dalam hal penilaian *code of point* senam.

Selanjutnya secara khusus dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Pengetahuan peserta khususnya para guru dalam penilaian *code of point* meningkat, karena sebelumnya tidak pernah ada pelatihan dengan materi tersebut, sehingga merupakan pengetahuan baru dan dapat diaplikasikan dalam konteks pembelajaran PJOK khususnya pembelajaran senam. Sedangkan bagi para pelatih dan wasit-juri pengetahuan *code of point* dalam pelatihan ini merupakan penyegaran karena memuat materi baru setelah *code of point* yang lama tidak berlaku lagi.
2. Keterampilan peserta pelatihan, yaitu para guru PJOK dan wasit-juri serta pelatih telah menguasai dan mampu melakukan penilaian *code of point* serta mampu menerapkannya sesuai profesi dan perannya masing-masing.

Saran

1. Berdasarkan hasil pengamatan tim pengabdian pada masyarakat di Kota Bengkulu, ternyata para guru PJOK sangat antusias dalam mengikuti pelatihan, maka diharapkan kepada pemerintah setempat, lembaga- lembaga terkait lainnya agar lebih kreatif dan proaktif menyelenggarakan kegiatan pelatihan untuk meningkatkan kinerja, dan kualitas pembelajaran, melalui kerja sama dengan lembaga yang memiliki tenaga profesional dalam bidang yang relevan.
2. Kelompok Kerja Guru Olahraga dan Musyawarah Guru Mata Pelajaran PJOK dapat berinisiatif dan proaktif melakukan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait termasuk dengan Prodi Penjas untuk menyelenggarakan pelatihan, penyuluhan, seminar, lokakarya, supervisi klinis guru dan sebagainya, sehingga peningkatan kualitas dan kinerja guru PJOK meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Federation Internationale Gymnastique (FIG)*, (2017), *Code of Point, Edition 01.2013-2016*, France, – Printed FIG
- Hidayat, Imam, (1996), *Senam*, Diktat., Bandung, FPOK IKIP Bandung.
- Mahendra, Agus., (2008), *Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan , Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Tersedia pada (<http://www.diecoach.com/69.html>), diakses pada tanggal 2 Juni 2019.
- Mustika Fitri, (2009), *Penyusunan dan Pengembangan sistem Informasi data hasil pemanduan Bakat cabang olahraga senam*, asisten deputy, Iptek Olahraga, Kempenpora: Jakarta
- PB. Persani, (2013), *Manual Penilaian dan Kejuaraan senam Artistik*, Teks Panduan, PB.Persani, Jakarta

Sahara, Suyati ,(1999), *Senam Dasar & Teknik Bantuan* ,Universitas Terbuka, Jakarta.

Sahara, Suyati, (2008), *Senam Dasar* ,UniversitasTerbuka , Jakarta.

Schembri,G.,(1983), *Introductory Gymnastics*, Mayfield Publishing Company.

Winarni, (2009), *Code of point pedoman penilaian senam*, UNY Publishing, Yogyakarta.