

**KONDISI FISIK ATLET SENIOR AEROBIC GIMNASTIC PERSANI
MENUJU PON PAPUA 2021 di MASA PANDEMI COVID 19**

SKRIPSI



OLEH :

FAJRAH AULYA HAKIKI

NIM:K1A117096

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS JAMBI

MARET 2021

**KONDISI FISIK ATLET SENIOR AEROBIC GIMNASTIC PERSANI
MENUJU PON PAPUA 2021 di MASA PANDEMI COVID 19**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Jambi

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



OLEH :

FAJRAH AULYA HAKIKI

NIM:K1A117096

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KEPELATIHAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS JAMBI

MARET 2021

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fajrah Aulya Hakiki

NIM : K1A117096

Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari hasil penelitian pihak lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan atau plagiat, saya bersedia menerima sanksi dicabut gelar dan ditarik ijazah.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, Maret 2021

Yang membuat pernyataan,

**Fajrah Aulya Hakiki
NIM K1A117096**

HALAMAN PESETUJUAN

Skripsi yang berjudul “*Kondisi Fisik Atlet Senior Aerobic Gymnastic Persani Menuju Pon Papua 2021 Dimasa Pandemi Covid 19*”. Pada Program Studi Olahraga dan Kesehatan, yang Disusun oleh Fajrah aulya hakiki, Nomor Induk Mahasiswa K1A117096 telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Jambi, 03 Maret 2021

Pembimbing I

Dr. ATRI WIDOWATI, S.PD., M.Pd

NIP.197703022005012002

Jambi, 04 Maret 2021

Pembimbing II

Ahmad Muzffar, S.Pd, M.Pd.

NIP. 198710172019031011

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Kondisi Fisik Atlet Senior Aerobic Gymnastic Persani Menuju Pon Papua 2021 Dimasa Pandemi Covid 19*: Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang di susun oleh Fajrah Aulya Hakiki, Nomor Induk Mahasiswa K1A117096 telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada Selasa, 16 Maret 2021.

Dr. Widowati, S.Pd., M.Pd

Pembimbing Skripsi 1.

NIP: 197703022005012002

Ahmad Muzaffar, S.Pd., M.Pd

Pembimbing Skripsi 2.

Nip: 198710172019031011

Jambi, Maret 2021

Mengetahui,

Ketua Prodi

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Roli Mardian, S.Pd., M.Pd

Nip: 198504122040041003

Didaftarkan Tanggal:

Nomor :

HALAMAN PERSEMBAHAN

**Bismillahirrahmanrahim
Assalamualikum, Wr. Wb.**

Alhmdulillahirabbil alamin. Rasa syukur yang besar hamba limpahkan kepada Allah SWT, karena telah memberikan kesempatan untuk menimbah ilmu, menyelesaikan satu demi satu jenjang pendidikan. Semoga ini bisa menjadi berkah untuk hidup hamba, orang tua, dan orang-orang yang hamba cintai.

**Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diatara kamu, dan orang-orang yang berilmu pengetahuan terhadap derajat. Dan allah maha mengetahui apa saja yang kamu lakukan...
(Al-Mujadillah: 11)**

Ayah dan Ibundaku Tercinta...

**Sangat besar jasmu dalam hidup ini, tidak akan pernah sanggup kiki membalas jasa-jasmu. Hanya karya kecil ini yang semoga bisa membuatmu merasa bahwa jerih payah, usaha, serta do'amu selama ini tidak sia-sia. Tiap tetas keringatmu menjadi pendorong serta penyemangatku untuk terus maju dan tetap berjuang. Semoga ini bisa membuatmu sedikit bangga dan bahagia.
Aamiin Ya'Robbal Alamiin...**

Kupersembahkan Skripsi ini untuk yang tercinta Ayahandaku Nasri Kadir, S.Pd Ibundaku Desi Resanti dan ananda Fajri Raihan. Terima kasih berkat do'a dan semangat yang selalu kalian berikan kiki bisa sampai ke titik saat ini, insya allah kiky berjanji tidak akan membiarkan semua ini sia-sia, kiki akan melakukan yang terbaik untuk kepercayaan yang di berikan kepada kiki, untuk menjadi yang terbaik yang kiki bisa.

Skripsi ini juga saya persembahkan untuk orang-orang yang turut berperan penting saat pembuatan skripsi ini.

**Untuk pak Iwan Budi Setiawan, S.Pd., M.Pd terima kasih banyak telah membantu kiki untuk menyelesaikan skripsi ini, terima kasih atas masukan, arahan, dan kesabaran yang telah bapak berikan.
Terima kasih untuk sahabatku yang selalu ada saat susah dan senang saat sama-sama berproses menyelesaikan skripsi, Estevani Hombore, Suparmin, aditya Dwi Pranata dan teman-teman seperjuangan
Porkes A 2017...**

**Aku menyanyangi kalian semua..
Thank's You For Your Support...**

ABSTRAK

Hakiki,Fajrah Aulya. 2021. *Kondisi fisik Atlet senior Aerobic gymnastic persani Melalui Pon papua 2021 di Masa pandemi covid 19*: Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Atri Widowati, M.Or, (II) Ahmad Muzaffar, S.Pd.,M.Pd.,

Kata Kunci: Kondisi Fisik, PON PAPUA 2021

Penelitian ini bertujuan Untuk Mengetahui tingkat kondisi Fisik Atlet Senior Aerobic Gymnastic PERSANI Menuju PON 2021 di Masa Pandemic covid 19 Tahun 2021.

Penelitian dilaksanaka di PERSANI Kecamatan Kota Baru Provinsi Jambi Tahun 2021. Dalam penelitian ini akan digambarkan tentang kondisi fisik atlet senam aerobic gymnastik PERSANI JAMBI, meliputi komponen 1) Daya tahan aerobic di tes dengan bleep test, 2) Daya ledak otot tungkai di tes dengan Loncat tegak, 3) Kecepatan di tes dengan sprint 50 meter, 4) Kelincahan di tes dengan dodging run test, 5) Daya ledak otot lengan di tes dengan medicine ball put. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Hasil pengukuran kondisi fisik menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet senam aerobic gymnastik Persani Jambi tergolong dalam kondisi baik. Dari total skor hasil pengukuran kondisi fisik, menunjukkan bahwa 1 atlet putra dengan kondisi fisik tergolong baik sekali, dan 1 atlet putra lainnya dengan kondisi fisik tergolong baik. Sementara itu, kondisi fisik atlet putri dengan kriteria baik sebanyak 1 orang, dan 1 lainnya tergolong dalam kategori cukup. Rata-rata kondisi fisik atlet tergolong dalam kategori baik.

Dari hasil penelitian ini secara umum tergambar bahwa kondisi fisik atlet dalam keadaan baik, tentu hal ini pencapaian yang baik dimasa pandemi, namun dalam hal ini mengingat atlet akan dipersiapkan untuk kejuaran PON maka sebaiknya ditingkatkan menuju kategori baik sekali terutama pada aspek kelincahan dan pada aspek daya ledak otot lengan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada tuhan yang maha esa atas segala rahmat karunianya yang telah diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kondisi fisik Atlet senior Aerobic gymnastic persani Melalui Pon papua 2021 di Masa pandemi covid 19”. Penelitian ini dilaksanakan sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan studi S1 pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi.

Selesainya penelitian yang dilakukan sampai terwujud menjadi skripsi tidak akan dapat diraih tanpa rahmat dari Allah Subhanahu Wa ta'ala. Untuk itu, sudah sepantasnya puji syukur penulis sampai kehadirat Allah Subhanahuwataala, atas segala rahmat-Nya. Begitu pula kepada berbagai pihak yang telah membantu, dalam kesempatan ini penulis sampaikan terima kasih, terutama kepada Ibu Dr. Atri Widowati, M.Or. selaku dosen pembimbing I yang dengan kesabaran, keikhlasan, dan sifat kebaikannya telah membimbing dan memotivasi penulis untuk menyelesaikan pendidikan dan penulisan skripsi ini. Semua itu akan penulis kenang sebagai bekal di masa mendatang.

Begitu juga Bapak Ahmad Muzaffar, S.Pd.,M.Pd. yang dengan ketelitian, kesabaran, dan hatinya yang lembut dalam menasehati penulis tetapi kritis dan cemerlang dalam berpikir telah menggugah penulis untuk tidak menyerah memperbaiki kesalahan atau kekeliruan yang masih muncul dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Tuhan tetap memberikan yang terbaik untuk beliau. Bapak Dr.Drs.Sukendro.M.Kes.AIFO., Ibu Sri Murniati, S.Pd.,M.Pd dan Bapak Iwan Budi Setiawan.S.Pd.,M.Pd, terima kasih atas saran dan kritikan yang telah diberikan dalam seminar proposal dan ujian skripsi ini.

Untuk Dosen Program Studi Pendidikan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan PORKES FKIP Universitas Jambi yang telah membagi ilmunya, penulis sampaikan rasa terima kasih yang dalam. Semoga semuanya menjadi amal

ibadah yang baik. Ketua program studi PORKES dan Ketua serta Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Dekan FKIP Universitas Jambi yang selalu memberikan kemudahan dan pengarahannya kepada mahasiswanya, terutama dalam proses perizinan penelitian. Secara khusus kepada kedua orang tua tercinta yang tiada hentinya mendoakan dan memberi perhatian untuk kesuksesan, dan juga berterima kasih kepada semua yang ikut berperan penting dalam pembuatan skripsi ini, bapak Iwan Budi Setiawan, S.Pd., M.Pd, Estevani Hombore, Suparmin, Aditia Dwi Pranata dan seluruh anggota kelas Porkes A 2017.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini mungkin masih ada kekurangan. Oleh karena itu, untuk kesempurnaan skripsi ini penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembacanya.

Jambi. Maret 2021

Penulis

Fajrah Aulya Hakiki

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PESETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	4
1.3. Pembahasan Masalah	5
1.4. Rumusan Masalah	5
1.5. Tujuan Penelitian.....	5
1.6. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1. Hakikat Senam Aerobic Gymnastik	7
2.2. Akikat Kondisi Fisik	14
A. Definisi Kondisi Fisik.....	14
B. Komponen Kondisi Fisik	15
C. Kondisi Fisik dalam Olahraga Senam <i>Aerobic Gymnastik</i>	17
D. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	22
2.3. Penelitian yang Relevan	27
2.4. Kerangka Berfikir.....	29
2.5. Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1. Lokasi Penelitian Dan Waktu.....	32
3.2. Populasi dan Sampel Penelitian	32
1. Populasi Penelitian.....	32
2. Sampel Penelitian	32
3.3. Metode Penelitian.....	33
3.4. Desain Penelitian.....	35
A. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	35
B. Intrumen Dan Teknik Pengumpulan Data	35
3.5. Teknik Pengumpulan Data	36
1. Daya tahan aerobic di tes dengan MFT	37
2. Daya ledak otot tungkai di tes dengan Loncat tegak	42
3. Kecepatan di tes dengan sprint 50 meter	42

4.	Kelincahan di tes dengan <i>dodging run test</i>	45
5.	Daya ledak otot lengan di tes dengan <i>Two-Hand Medicine Ball Put</i>	46
3.6.	Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....		50
A.	Hasil Penelitian	50
4.1.	Kondisi Daya Tahan Aerobic (VO ₂ Max) Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi.....	50
4.2.	Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi.....	53
4.3.	Kecepatan Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi ..	56
4.4.	Kelincahan Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi .	58
4.5.	Daya Ledak Otot Lengan Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi	61
4.6.	Kondisi Fisik Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi	63
B.	Pembahasan Penelitian.....	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		70
A.	KESIMPULAN	70
B.	SARAN	72
DAFTAR PUSTAKA		73
LAMPIRAN		74
LAMPIRAN DOKUMENTASI PENELITIAN		78
RIWAYAT HIDUP.....		83
CURICULUM VITAE.....		84

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Tabel Penilaian Vo2Max	34
Tabel 3.2	Norma standarisasi untuk daya tahan aerobik (VO ₂ MAX)	39
Tabel 3.4	Norma Loncat Tega	42
Tabel 3.5	Norma Lari 50 Meter	44
Tabel 3.6	Norma Kelincahan	46
Tabel 3.7	Norma Penilaian Tes <i>Two-Hand Medicine Ball Put</i>	47
Tabel 3.8	Norma Tes Kondisi Fisik (Untuk Putera dan Puteri).....	48
Tabel 4.1	Hasil Tes Daya Tahan Aerobik Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi menggunakan Tes MFT	50
Tabel 4.2	Penilaian Daya Tahan Aerobik Atlet Putra Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi.....	51
Tabel 4.3	Penilaian Daya Tahan Aerobik Atlet Putri Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi.....	52
Tabel 4.4	Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi menggunakan Tes Loncat Tegak.....	53
Tabel 4.5	Penilaian Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi	54
Tabel 4.6	Penilaian Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putri Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi	54
Tabel 4.7	Hasil Tes Kecepatan Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi Menggunakan Tes Lari 50 m	56
Tabel 4.8	Penilaian Kecepatan Atlet Putra Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi	57
Tabel 4.9	Penilaian Kecepatan Atlet Putri Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi	57
Tabel 4.10	Hasil Tes Kelincahan Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi Menggunakan	58
Tabel 4.11	Penilaian Kelincahan Atlet Putra Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi <i>Dogging Run Test</i>	59
Tabel 4.11	Penilaian Kelincahan Atlet Putra Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi	59
Tabel 4.12	Penilaian Kelincahan Atlet Putri Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi	59
Tabel 4.13	Hasil Tes Daya Ledak Otot Lengan Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi menggunakan Tes <i>Two Hand Medicine Ball Push</i>	61
Tabel 4.14	Penilaian Daya Ledak Otot Lengan Atlet Putra Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi	61
Tabel 4.15	Penilaian Daya Ledak Otot Lengan Atlet Putri Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi	62
Tabel 4.16	Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi	64
Tabel 4.17	Distribusi Hasil Pengukuran Kondisi Fisik Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka berfikir	31
Gambar 3.1	Lintasan MFT	39
Gambar 3.2	Pelaksanaan <i>dodging run tes</i>	46
Gambar 4.1	Daya Tahan Aerobic Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi	52
Gambar 4.2	Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi	55
Gambar 4.3	Kecepatan Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi	57
Gambar 4.4	Kelincahan Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi.....	60
Gambar 4.5	Daya Ledak Otot Lengan Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi	63
Gambar 4.5	Daya Ledak Otot Lengan Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Data Penelitian.....	75
Lampiran Dokumentasi Penelitian.....	78

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga memiliki pengertian yang beragam namun pada dasarnya istilah olahraga dalam Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. Mencermati makna olahraga yang tertuang dalam undang-undang tentu senada dengan sebuah system yang dilakukan di setiap cabang olahraga yang pada dasarnya mendisain sebuah cabang olahraga untuk mampu bersaing dalam mencapai prestasi puncak.

Puncak prestasi olahraga di jenjang Nasional yakni Pekan Olahraga Nasional (PON) menjadi target Induk Olahraga di seluruh Indonesia. Pencapaian induk olahraga untuk dapat bergabung pada ajang PON inilah yang menjadi salah satu landasan induk olahraga untuk terus meningkatkan kualitas serta pematangan atlet baik dari keadaan kondisi fisik. Keadaan ini tentu membutuhkan sebuah strategi yang matang dan berkelanjutan guna

tercapainya prestasi maksimal yang akan ditampilkan pada ajang PON.

Prestasi olahraga bukan muncul dengan sendirinya melainkan dengan sebuah konsep yang matang. Konsep yang dipadupadankan dengan beberapa hal seperti, sumber daya manusia, program latihan, pengelolaan sebuah klub olahraga sampai pada pelaksanaan program latihan. Keserangkaian inilah yang ditunjukkan pada keberhasilan dalam pencapaian tujuan dalam olahraga. Tidak dapat memilih salah satu atau bahkan memisahkan menjadi rangkaian yang berbeda, sehingga sebuah konsep tersebut harus dijalankan dengan keselarasan dan keseimbangan.

Berbagai jenis cabang olahraga yang akan bersaing di ajang PON, namun tidak semua induk olahraga berekesempatan untuk mengikuti ajang bergengsi ini, melainkan dinyatakan lulus kualifikasi PRAPON. Cabang olahraga yang dihimpun oleh induk organisasi atau klub olahraga tentu memiliki sebuah peran penting dalam memberikan solusi dalam mencapai sebuah tujuan olahraga. Senam aerobik gymnastic yang masuk dalam PERSANI provinsi Jambi salah satu klub yang lulus dan berhak untuk ikut berkompetisi di ajang PON. Sehingga senam aerobik gymnastic Jambi mempersiapkan sebuah konsep yang dapat mewujudkan pencapaian sebuah prestasi di ajang PON. Prestasi puncak olahraga memang menjadi salah satu sebuah tujuan bagi seluruh atlet dan pelatih. Tentu sangat diutuhkan sebuah kesungguhan guna mencapai tujuan tersebut. Dalam mencapai sebuah tujuan tentu olahraga harus dipersiapkan dengan sungguh-sungguh sehingga mampu

menghadapi segala sesuatu dalam proses pembinaannya.

Dengan demikian olahraga dapat diposisikan dalam kondisi yang bagaimanapun. Sekaligus dalam keadaan pandemi covid 19, Senam Aerobic Gimsatik PERSANI jambi tentu harus mendisain sebuah program latihan yang mengacu pada stabilitas kondisi fisik, atau bahkan harus mampu meningkatkan.

Hal ini ditunjukkan dalam sebuah strategi dalam mencapai sebuah tujuan olahraga atau tujuan klub olahraga dalam mencapai tujuan disetiap ajang kompetisi yang diikuti.

Saat ini kita semua terkhusus insan olahraga merasakan dampak yang luar biasa dari musibah pandemi covid 19. Dimana memaksa keterbatasan ruang gerak antara manusia, sehingga berdampak pada PERSANI untuk melaksanakan program yang sudah disusun. Bagaimana tidak pandemi ini menggiring manusia untuk tidak berkumpul dan bahkan dirumah saja, tentu ini akan memberi dampak pada pelaksanaan sebuah program latihan.

Alasan di atas memberi gambaran bahwa atlet senam aerobic gymnastic PERSANI salah satu cabang olahraga yang secara langsung merasakan dampak pandemi covid 19. Sehingga penulis berinisiatif untuk melakukan sebuah analisis tentang tingkat kondisi fisik atlet senior aerobic gymnastic PERSANI di masa Pandemi covid 19, guna melihat bagaimana tingkat kondisi fisik para atlet di masa pandemi covid 19.

Dengan demikian penulis bermaksud untuk melakukan sebuah

penelitian dengan judul “Kondisi Fisik Atlet Senior Aerobic Gymnastic PERSANI menuju PON 2021 di Masa Pandemi Covid 19 pada Tahun 2020”. Penelitian ini dimaksudkan guna melengkapai syarat dalam menempuh jenjang pendidikan sarjana penulis.

1.2. Identifikasi Masalah

Latar belakang yang sudah penulis uraikan di atas mengidentifikasi beberapa masalah, sebagai berikut:

1. Sistem keolahragaan menekankan pada proses pembinaan, mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial
2. Adanya kopetisi induk olahraga pada ajang Pekan Olaharag Nasional (PON)
3. Konsep dalam mencapai prestasi melibatkan beberapa faktor diantaranya: sumber daya manusia, program latihan, pelaksanaan program dll.
4. Pada tahun ini terjadi pandemi covid 19
5. Cabang olahraga senam aerobic gymnastic PERSANI provinsi Jambi mendapatkan kesempatan untuk berkopetisi di ajang PON PAPUA 2021 dan terdampak wabah pandemi covid 19
6. Program latihan yang dibatasi oleh larangan berkerumun dan himbauan dirumah saja selama pandemi covid 19 memberi keterbatasan ruang dalam melakukan latihan yang berdampak pada kondisi fisik atlet.

1.3. Pembahasan Masalah

Melihat banyaknya identifikasi permasalahan yang timbul, maka dalam penelitian ini peneliti memberi batasan masalah sebagai berikut: “kondisi fisik atlet senior aerobic gymnastic PERSANI menuju PON PAPUA 2021 yang terdampak pandemic covid 19”.

1.4. Rumusan Masalah

Mengacu pada pembatasan masalah maka disimpulkan sebuah rumusan masalah yaitu sebagai berikut: Bagaimana tingkat kondisi Fisik Atlet Senior Aerobic Gymnastic PERSANI menuju PON PAPUA 2021 di Masa Pandemic covid 19 Tahun 2021?

1.5. Tujuan Penelitian

Memperhatikan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah: “Untuk Mengetahui tingkat kondisi Fisik Atlet Senior Aerobic Gymnastic PERSANI menuju PON 2021 di Masa Pandemic covid 19 Tahun 2021”

1.6. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan acuan dalam pelaksanaan penelitian di masa yang akan datang.
 - b. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.
 - c. Akan mendapatkan sebuah pengalaman dalam hal mempraktekkan ilmu penelitian, mengenai pengumpulan data dan menganalisis data.
 - d. Dapat menunjukkan bukti secara ilmiah mengenai kondisi fisik Atlet Senior Aerobic Gymnastic PERSANI menuju PON PAPUA 2021 di Masa Pandemic Covid 19 Tahun 2021.
2. Secara Praktis
 - a. Akan mendapatkan suatu hasil penelitian, yaitu mengenai kondisi fisik atlet Senior Aerobic Gymnastic PERSANI menuju PON PAPUA 2021 di Masa Pandemic Covid 19 Tahun 2021.
 - b. Sebagai tolak ukur mengenai kondisi fisik atlet Senior Aerobic Gymnastic PERSANI menuju PON PAPUA 2021 di Masa Pandemic Covid 19 Tahun 2021.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Hakikat Senam Aerobic Gymnastik

Senam aerobic sebenarnya sudah bukan olahraga yang baru kita dengar keberadaannya, namun memang sudah lama sekali diperkenalkan. Menurut *Federation Internasional Gymnastics* (2005-2008:10) bahwa senam Aerobic sejak pertama kali diperkenalkan oleh Cooper dari Antonio Air Force di Texas tahun 1967. Olahraga ini lahir dari teori bahwa kondisi bugar akan membuat semuanya menjadi sehat. Sedangkan *Sports Aerobic* adalah kemampuan menampilkan gerakan kompleks secara kontinyu dengan intensitas tinggi, mengikuti irama musik.

Menurut CH Fajar dalam Irmayani (2008: 22) bahwa senam *aerobic* mempunyai sangat banyak manfaat diantaranya manfaat fisik, misalnya semakin baiknya peredaran darah, manfaat sosial yang membuat seseorang menjadi lebih percaya diri dan memperluas jaringan komunikasi.

Menurut Fahmy Fachrezzy dalam *Federation Internasional Gymnastics* (2005-2008:20) *Aerobic Gymnastics* adalah sebuah penampilan olahraga yang berasal dari tari *aerobic*. Seorang atlet memperlihatkan kemampuan mereka dengan sebuah rangkaian gerakan kompleks dengan intensitas tinggi pada waktu tertentu dengan diiringi musik.

Menurut Fahmy Fachrezzy (2001:1) Susunan gerak *Aerobic*

gymnastics biasanya dipersiapkan sesuai karakter (watak/tema) yang ingin ditampilkan. Namun, koreografi harus tetap mempertontonkan unsur kekuatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, dan kesempurnaan gerak pelakunya. Sehingga senam *erobic gymnastic* ini merupakan sebuah gerakan senam yang kompleks dan sangat membutuhkan satu kesatuan komponen gerak yang lengkap.

Menurut Fahmy Fahcrezzy (2001:21) bahwa *Aerobic Gymnastics* agak berbeda dengan senam *aerobic* yang lebih dahulu dikenal. Senam *aerobic* adalah sebuah latihan untuk memperkuat daya tahan *Cardiopulmonary*, senam tersebut diiringi dengan musik kesenangannya dan irama musik menjadi panduan dari gerakan yang dilakukan. Sedangkan pada *Aerobic gymnastics* seorang atlet menampilkan berbagai komponen dari fitness, termasuk fleksibilitas, kekuatan otot dan daya tahan otot mengikuti sebuah pola gerakan yang kotinu disusun dengan koreografi yang sangat *artistic*.

Kategori-kategori yang dilombakan dalam *Aerobic gymnastics* pada *World Championships* adalah individu *women, individual men, mixed pairs, trio, groups, team competition*. Banyak sekali yang diperlombakan sehingga menjadi sebuah pertunjukkan yang komplit dan menarik untuk dipertontonkan.

Menurut *Federation Internasional Gymnastics* (2005-2008:13) Lapangan atau podium yang digunakan untuk kompetisi *Aerobic gymnastics* sesuai dengan aturan yang ditetapkan oleh *Federation Internationale de*

Gymnastique adalah: ukuran panjang minimal 14 meter, lebar minimal 14 meter dan tinggi antara 80- 140 cm. Sedangkan lantai untuk kompetisi harus berukuran panjang 12 meter dan lebar 12 meter, dimana untuk kategori *individual women, individual men* ukuran kompetisi adalah panjang 7 meter dan lebar 7 meter dan ukuran arena kompetisi buat *mixed pair, trio* dan *groups* adalah 10 meter dan lebar 10 meter. Pembatasan area kompetisi dilakukan dengan memberikan tanda berupa garis hitam berukuran 5 centimeter. Garis hitam pemisah ini termasuk ke dalam ukuran area kompetisi.

Penilaian dalam Aerobic gymnastics meliputi tiga komponen: *Execution, Difficulty*. Yang dimaksud dengan artistic adalah rangkaian gerak (koreografi) yang harus mampu menampilkan kreatifitas dan aktifitas gerak olahraga secara utuh, dengan menampilkan gerakan, yang mencerminkan koordinasi yang tinggi antara irama musik, gerakan dan ekspresi wajah atlet. Yang dimaksud dengan *execution* adalah semua gerakan yang dirancang harus ditampilkan secara sempurna dan *difficulty* adalah tingkat kesulitan gerak yang dilakukan atlet pada saat penampilan. Dalam hal ini rangkaian gerak harus menunjukkan keseimbangan antar elemen-elemen dan koreografi di udara (*airborne*), dipermukaan (*surface*), dan dilantai (*floor work*). Seorang atlet harus mampu menampilkan dengan baik setiap koreografinya dan memerlukan komponen-komponen fisik yang prima antara lain (1) daya tahan kecepatan, (2) daya ledak, (3) kecepatan,

(4) kelincahan, (5) koordinasi, dan (6) kelentukan.

Elemen pilihan yang ditampilkan dibagi kedalam beberapa kelompok sebagai berikut: (1) Grup A, *Dynamic strength* yaitu gerakan yang mengandalkan kekuatan otot secara dinamis terdiri dari *pushups, freefaals, leg circel dan cuts*, (2) Grup B, *Statics strength* yaitu gerakan yang mengandalkan kekuatan otot secara statis terdiri dari *supports dan levers*, (3) grup C, gerakan melompat, memutar dan membuka kedua kaki di udara terdiri dari *jump dan leaps*, (4) Grup D, gerakan mengangkat kaki keatas dengan Sayunan berawal dari pangkal paha terdiri dari *flexibility* dan lain-lain. Maksimun yang diperbolehkan dalam penampilan *Aerobi Gymnastics* buat single yaitu 10 elemen dan buat mixed pair dan trio adalah 12 elemen.

Teknik dasar senam Aerobic gymnastics terdiri dari beberapa bagian antara lain:

1. *Basic foot*

Basic foot atau dasar kaki terdiri dari enam gerakan dasar antara lain : *jumping jack, lunges* depan, *knee up, lunges* samping, *skeep*, dan *jogging*.

2. *Arm Movement* (gerakan tangan)

Arm Movement terdiri dari gerakan tangan ke atas kedepan kesamping kiri kanan memutar dan lain sebagainya.

3. Element (bagian) tingkat kesulita

Element atau bagian tingkat kesulitan terdiri dari element statis dan element dinamis. Elemen statis meliputi: *L Support Straddle Support, Sagital Balance*. Sedangkan element dinamis meliputi: *Straddle Jump, Tucked Jump, Cossack Jump*, dan lain-lain.

4. *Choreografi* (rangkaian gerak)

Choreografi (rangkain gerak) terdiri dari *Aerobic dance movement, Aerobic pattern* dan *basic step*.

Menurut M.Sajoto (1995-9) Kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting. Kelentukan merupakan komponen yang tidak bisa diabaikan dalam aktifitas gerak seperti dalam melakukan *difficulty element* pada senam *Aerobic gymnastics*. Arti kelenturan sendiri menurut M. Sajoto adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas.

Dalam olahraga *Aerobic Gymnastics* kelentukan adalah hal yang paling terpenting, dalam hal ini pada saat melakukan gerakan *difficulty* diperlukan sekali kelentukan yang bagus, unsur yang dapat meningkatkan pergerakan seseorang dalam melakukan *difficulty* dilatih kelentukannya, agar dapat melakukan gerakan sebaik mungkin.

Beberapa perbedaan metode peregangan dasar yaitu:

1. Teknik Peregangan Statis

Melakukan peregangan dengan tubuh anda tetap pada posisi semula

tanpa berpindah tempat. Manfaat yang paling penting dari teknik statik adalah, bahwa teknik tersebut merupakan cara yang paling aman dalam melakukan peregangan.

2. Teknik Peregangan Balistik

Yang termasuk dalam *Ballistic Stretching* adalah gerakan-gerakan *bobbing, bouncing, rebounding*, dan bentuk-bentuk gerakan ritmis. Teknik ini merupakan teknik peregangan yang paling kontroversial, sebab teknik ini seringkali menyebabkan rasa sakit dan cedera pada otot. Walaupun sering bertolak belakang teknik ini seringkali digunakan pada atlet karena dianggap efektif untuk membangun kelenturan tubuh.

3. Teknik Peregangan Pasif

Peregangan pasif merupakan suatu teknik peregangan dimana anda dalam keadaan rileks dan tanpa mengadakan kontribusi pada daerah gerakan. Manfaat yang dapat diperoleh dari peregangan pasif adalah teknik ini efektif apabila otot agonist (yaitu otot utama yang berperan dalam gerakan yang terjadi) dalam kondisi yang terlalu lemah untuk menerima respon gerakan. Kelemahan utama dari peregangan pasif adalah rasa sakit maupun mengalami luka-luka atau cedera yang lebih besar, apabila mempergunakan tenaga secara eksternal yang berlebihan.

4. Teknik Peregangan Aktif

Peregangan ini dilakukan dengan menggunakan otot-otot tanpa bantuan dari kekuatan eksternal. Peregangan aktif ini penting karena akan membangun kelenturan otot secara aktif.

5. Teknik *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*

Teknik Peregangan ini dapat dipergunakan untuk memperbaiki jangkauan gerak. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerak (*dynamic balance*).

Terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan menjaga keseimbangan dalam keadaan bergerak, misalnya berlari, berjalan, melompat, dan lain sebagainya. Menurut Ismaryati, (2008: 48) Keseimbangan merupakan kemampuan yang penting karena digunakan dalam aktivitas sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, dan sebagian olahraga dan permainan.

Tubuh secara keseluruhan memiliki pusat berat badan atau pusat gaya tarik bumi demikian juga bagian-bagian anggota tubuh seperti: tungkai, lengan atau tolok atas dan tolok bawah. Manusia memiliki kemampuan untuk meningkatkan kemampuan mengontrol geraknya, dengan demikian

latihan-latihan yang diulang-ulang. Menurut Irfan, (2010:22-52) tujuan tubuh mempertahankan keseimbangan adalah menyangga tubuh melawan gravitasi dan faktor eksternal lain, untuk mempertahankan pusat massa tubuh agar sejajar dan seimbangan dengan bidang tumpu, serta menstabilisasi bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak.

2.2. Hakikat Kondisi Fisik

A. Definisi Kondisi Fisik

Kondisi fisik tidak muncul dengan sendirinya melainkan hasil sebab akibat suatu proses, hal dasar sebelum melakukan persiapan kondisi fisik adalah fase awal. Langkah paling awal yang dimaksud adalah persiapan, persiapan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi. Salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Kondisi fisik merupakan program pokok untuk pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Berdasarkan pendapat para ahli dapat dikemukakan bahwa kondisi fisik merupakan semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi. Kemampuan awal dalam kondisi fisik merupakan ukuran atau pedoman untuk membuat perencanaan

latihan. Suatu analisa keadaan awal secara umum terhadap hasil-hasil pertandingan yang lalu diperlukan untuk mengembangkan prestasi dalam masa-masa kompetisi.

Secara umum kondisi fisik yang diperlukan dalam masing-masing olahraga adalah sama, artinya setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik dalam usaha mencapai prestasi yang optimal, begitu halnya dalam olahraga bolabasket. Seorang atlet dapat dikatakan dalam keadaan kondisi fisik yang baik kalau ia mampu melakukan aktivitas yang dibebankan kepadanya atau yang dilakukannya tanpa kelelahan yang berlebihan.

Berbagai uraian diatas dapat penulis simpulkan bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan tingkat kesegaran jasmani. Apabila tingkat kesegaran jasmani seorang atlet dalam kondisi yang baik maka untuk penerapan teknik dan taktik dalam permainan akan mudah di kuasai serta gerakan yang dilakukan efektif dan efisien.

B. Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan sebuah makna satu kesatuan dari berabagai komponen yang ada didalamnya. Menurut Sugiyanto dalam Dwi Hartanto, (2014:10), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan

aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

1. Daya tahan ada 2 dua macam, yaitu:
 - a. Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.
 - b. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
2. Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
3. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
4. Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas.
5. Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi diarea tertentu.
6. Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara

efektif.

7. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan.
8. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.
9. Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.
10. Komponen biomotorik merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas fisik dari tubuh manusia.

C. Kondisi Fisik dalam Olahraga Senam *Aerobic Gymnastik*

Cabang olahraga *Aerobic gymnastic* memiliki berbagai macam komponen kondisi fisik didalamnya, berikut diantara komponen atau unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam senam *aerobic gymnastik*:

1. Daya Tahan Aerobic.

Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting, karena dasar dari elemen-elemen kondisi fisik yang lain. Menurut Syafruddin (2012: 100) “Daya tahan merupakan kemampuan organisme untuk dapat melakukan pembebanan selama mungkin baik secara statis maupun dinamis tanpa menurunnya kualitas kerja”.

Dari pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah kemampuan organisme pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas tubuh berolahraga dalam waktu yang lama. Daya tahan yang dimaksudkan adalah daya tahan aerobic.

Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah. Ketiga komponen ini merupakan fondamen untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan fisik yang lainnya. Secara umum kemampuan daya tahan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik.

Senam Aerobic gymnastic merupakan sebuah pertunjukkan senam dengan menampilkan rangkaian gerakan dalam satu kali aktifitas, sehingga membutuhkan daya tahan Aerobic. Hal ini tentu dapat dilihat dari rangkaian gerak (koreografi) yang harus mampu menampilkan kreatifitas dan aktifitas gerak olahraga secara utuh, dengan menampilkan gerakan, yang mencerminkan koordinasi yang tinggi antara irama musik, gerakan dan ekspresi wajah atlet

2. Daya Ledak Otot Lengan

a. Pengertian Daya Ledak

Daya ledak merupakan salah satu komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan

menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa tinggi dapat melompat, seberapa cepat dapat berlari dan sebagainya.

Berdasarkan beberapa pendapat dan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh dalam suatu gerakan yang cepat untuk mencapai peningkatan prestasi.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot Lengan

Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa power ditentukan oleh kekuatan dan kecepatan, namun apabila ditinjau secara rinci perkembangan power dipengaruhi oleh banyak faktor. Power dipengaruhi oleh : “1) kekuatan, 2) kecepatan kontraksi otot yang terkait, 3) besarnya beban yang digerakkan, 4) koordinasi otot intra dan inter, 5) panjang otot waktu berkontraksi, dan 6) sudut sendi”. Selanjutnya Nosssek dalam Arsil (2000:84). ”Daya ledak merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi, tapi elemen ini juga mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu kekuatan dan kecepatan kontraksi”.

Dari penjelasan di atas diketahui bahwa banyak faktor yang

mempengaruhi kemampuan daya ledak seseorang, bukan hanya kekuatan dan kecepatan semata. Sangat penting artinya bagi seorang atlet atau orang-orang yang terkait di dalamnya mengetahui hal ini agar lebih memperhatikan kemampuan, dan lebih melatih daya ledak otot lengan mereka. Karena memang dalam senam aerobicbibi gymnastic daya ledak otot lengan sangat perlukan dalam gerakan seperti mngangkat badan dan atraksi lainnya.

3. Kecepatan

Menurut Hendri (2011: 62) “Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Ditinjau dari segi gerak kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan yang baik dan tepat dengan waktu sesingkat-singkatnya. Olahraga senam Aerobic gymnastic tentu membutuhkan kecepatan baik digunakan untuk step langkaha ataupun berpindah tempat dan atraksi.

4. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani

yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Hendri (2011: 108) mengemukakan bahwa “kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan”. Hendri (2011: 108) ”mengemukakan kemampuan bergerak berpindah tempat sangat tergantung pada kemampuan kaki, semakin baik atau semakin cepat pergerakan kaki seseorang, maka semakin mudah ia berpindah posisi”.

Dengan demikian sangat jelas bahwa senam Aerobic gymnastic sangat membutuhkan kecepatan dalam setiap gerakan yang ditampilkan karena memang harus mengikuti irama lagu yang memiliki tingkat kecepatan yang tinggi.

5. Daya Ledak Otot Tungkai.

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya.

Daya ledak merupakan perpaduan antara unsur kekuatan dengan kecepatan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa explosive power (daya ledak) adalah kemampuan mengarahkan kekuatan

dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan explosive untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Sudah sangath jelas bahwa dalam cabang olahraga senam *aerobic gymnastic* membutuhkan daya ledak guna menampilkan peformas yang maksimal.

D. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 9) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

a. Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

b. Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a. Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b. Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c. Istirahat yang cukup. Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- d. Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

d. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

e. Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan kebutuhannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Kondisi fisik merupakan faktor utama yang harus dimiliki seorang pemain bolabasket walaupun tidak meninggalkan aspek yang lain seperti aspek teknik, taktik, dan mental. Kondisi fisik yang dimiliki seorang atlet berbeda-beda, untuk dapat memiliki, memelihara, dan meningkatkan kondisi fisik dengan baik, manusia harus berusaha dan juga memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

a) Faktor Latihan

Faktor latihan yaitu hasil yang diperoleh dari periode kerja otot atau latihan yang teratur, banyak dan beragam. Orang yang secara teratur melakukan latihan yang disesuaikan kebutuhannya akan mencapai keadaan kesegaran jasmani yang dapat dikatakan terlatih. Orang yang membiarkan otot-otot lemah dikatakan tidak terlatih.

b) Faktor Kebiasaan Hidup

Menurut Leane Suniar (2002: 2), Kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dijaga dengan baik, apalagi dalam kehidupan berolahraga. Dengan demikian manusia akan terhindar dari penyakit. Kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara; menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan dan makanan yang higienis dan mengandung gizi (gizi seimbang).

c) Faktor Istirahat

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 8), tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk pemulihan (recovery) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

d) Faktor Makanan dan Gizi

Menurut Leane Suniar (2002: 1), pengaturan makanan yang tepat sesuai dengan cabang olahraga, akan menunjang penampilan. Seorang olahragawan memerlukan makanan sehari-hari yang di dalamnya mengandung zat-zat gizi dalam jumlah yang cukup tetapi harus diperhatikan komposisi makanannya. Pada dasarnya pengaturan gizi untuk atlet adalah sama dengan pengaturan gizi untuk masyarakat biasa yang bukan atlet, dimana perlu diperhatikan keseimbangan antara energi yang diperoleh dari makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme, kerja tubuh yang menyediakan tenaga pada waktu istirahat, latihan dan pada waktu pertandingan.

e) Faktor Lingkungan

Lingkungan dapat diartikan tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu yang lama. Lingkungan ini meliputi lingkungan fisik dan lingkungan sosial ekonomi. Hal ini dapat dimulai dari lingkungan pergaulan, lingkungan pekerjaan, lingkungan daerah, tempat tinggal dan sebagainya. Dengan demikian manusia harus bisa mengantisipasi dan menjaga lingkungan dengan baik supaya dapat terhindar dari berbagai penyakit lingkungan (Leane Suniar, 2002: 2). Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain;

makanan dan gizi, faktor tidur, dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

2.3. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dalam penelitian ini sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berpikir. Adapun hasil penelitian yang relevan adalah:

1. Muhamad Yuzar Ismantara (2015) yang berjudul “Profil kondisi fisik atlet PUSLATAKOT PORDA Bulutangkis di Kota Yogyakarta Tahun 2015”. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah atlet PUSLATAKOT PORDA Bulutangkis di Kota Yogyakarta tahun 2015 yang berjumlah 15 atlet. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah purposive sampling, dengan kriteria: (1) atlet yang lolos seleksi PUSLATAKOT PORDA Kota Yogyakarta tahun 2015, (2) aktif mengikuti latihan PUSLATAKOT PORDA Kota Yogyakarta, (3) hadir pada saat pengambilan data. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 11 atlet, dengan rincian 7 atlet putra dan 4 atlet

putri. Instrumen dalam penelitian ini terdiri atas lari 30 meter (kecepatan), loncat tegak (power), sit up (kekuatan otot perut), tolak bola medicine (kekuatan otot lengan), lari 300 m (daya tahan anaerobic), lari bolak-balik 4x5 m (kelincahan), duduk berlunjur dan meraih (kelentukan), bleep test (daya tahan aerobic). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa; (1) Profil kondisi fisik atlet putra PUSLATAKOT PORDA Bulutangkis di Kota Yogyakarta Tahun 2015 kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 14,29% (1 atlet), kategori “cukup” sebesar 57,14% (4 atlet), “kurang” sebesar 28,57% (2 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet). (2) Profil kondisi fisik atlet putri PUSLATAKOT PORDA Bulutangkis di Kota Yogyakarta Tahun 2015 kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori “baik” sebesar 50% (2 atlet), kategori “cukup” sebesar 0% (0 atlet), “kurang” sebesar 50% (2 atlet), “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet).

2. Yogi Septianto (2015) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) Yogyakarta Tahun 2015”. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah atlet atletik PPLP Yogyakarta yang berjumlah 6 atlet. Teknik sampling dalam

penelitian ini adalah total sampling, yaitu berjumlah 6 atlet di mana terdiri atas 3 atlet putra dan 3 putri. Instrumen dalam penelitian ini terdiri atas kecepatan yang diukur menggunakan tes lari 60 meter, power tungkai yang diukur menggunakan tes Loncat tegak, dan daya tahan aerobik yang diukur menggunakan tes lari 1200 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta untuk atlet putra berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), kategori “kurang” sebesar 0% (0 atlet), kategori “cukup” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “baik” sebesar 66,67% (2 atlet), kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), sedangkan untuk atlet putri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), kategori “kurang” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “cukup” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “baik” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet).

Penelitian tersebut di atas relevan dengan penelitian ini, karena komponen kondisi fisik yang digunakan sama, dan instrumen yang digunakan juga sama, meskipun sedikit berbeda.

2.4. Kerangka Berfikir

Aerobic Gymnastics agak berbeda dengan senam *aerobic* yang lebih dahulu dikenal. Senam *aerobic* adalah sebuah latihan untuk memperkuat

daya tahan *Cardiopulmonary*, senam tersebut diiringi dengan musik kesenangannya dan irama musik menjadi panduan dari gerakan yang dilakukan. Sedangkan pada *Aerobic gymnastics* seorang atlet menampilkan berbagai komponen dari fitness, termasuk fleksibilitas, kekuatan otot dan daya tahan otot mengikuti sebuah pola gerakan yang kotinu disusun dengan koreografi yang sangat artistic.

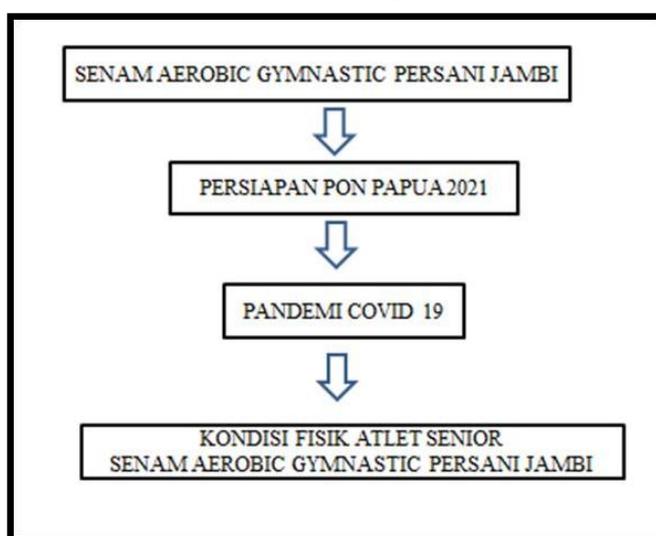
Berbagai macam komponen yang ada dalam senam *Aerobic gymnastic* salah satu terpenting adalah kondisi fisik, kondisi fisik merupakan “Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Senam *Aerobic gymnastic* PERSANI JAMBI merupakan klub senam yang sepakat dengan pencapaian sebuah prestasi itu menjadi lebih penting dalam mengikuti sebuah ajang kopetisi. Dengan demikian konsentrasi dalam menciptakan atlet berprestasi itu lebih penting, hal ini ditunjukkan oleh PERSANI JAMBI dalam membuktikan lolos PRAPON dan dapat mengikuti PON PAPUA 2020 pada cabang olahraga *Aerobic Gymnastic*.

Pandemi Covid 19 menjadi salah satu permasalahan yang serius dalam proses pembinaan cabang olahraga senam *Aerobic gymnastic* PERSANI JAMBI. Kaerena memang pandemic ini memaksa kita untuk berkfitas di rumah dan minimal menjaga jarak. Sehingga proses pembinaan peningkata kondisi fisik akan disesuaikan dengan kondisi pandemic ini. Memperhatikan

hal ini maka, dibutuhkan sebuah tindakan nyata dalam bentuk penelitian tentang kondisi fisik dimasa pandemic. Sehingga penulis mengangkat sebuah judul penelitian tentang kondisi fisik atlet senior arebic gymnastic PERSANI Jambi menuju PON PAPUA 2021 di masa Pandemi Covid 19.

Dari uraian kerangka berfikir di atas, maka untuk lebih memperjelas gambaran kerangka berfikir maka akan penulis sajikan dalam bentuk gambar dibawah ini :

Gambar 2.1 : Kerangka berfikir



2.5. Hipotesis

Berdasarkan uraian kajian kerangka berfikir maka hipotesis penelitian ini adalah “tingkat kondisi fisik atlet senior Senam Aerobic gymnastic PERSANI Jambi menuju PON PAPUA 2021 di masa Pandemi Covid 19 dalam kategori yang baik.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Lokasi Penelitian Dan Waktu

Penelitian dilaksanakan di PERSANI Kecamatan Kota Baru Provinsi Jambi Tahun 2021, yaitu bulan Februari selama 1 (satu) minggu.

3.2. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan arakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2002:101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat di atas, maka populasi dalam penelitian ini adalah atlet senior cabang olahraga Aerobic Gimnastik PERSANI JAMBI yaitu 2 orang putri dan 2 orang putra dalam persiapan PON PAPUA 2021.

2. Sampel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 109) sampel adalah sebagian atau wakil yang diselidiki. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengambilan sampel menggunakan Total

sampling atau seluruh populasi digunakan sebagai sampel. Sehingga ditentukan sampel dalam penelitian ini adalah 4 orang. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) atlet senior yang lolos seleksi PRAPON cabang senam aerobik gymnastik di PERSANI JAMBI tahun 2021, (2) aktif mengikuti latihan persiapan PON PAPUA 2021 cabang senam *aerobic gymnastik* di PERSANI JAMBI, (3) hadir pada saat pengambilan data. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 2 orang putra dan 2 orang putri.

3.3. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi, 1991: 3). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi.

Jenis penelitian yang digunakan adalah survei terhadap kondisi fisik melalui observasi atau pengamatan langsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet senior senam *aerobic gymnastik* di

PERSANI JAMBI, maka penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Dalam penelitian ini akan diungkapkan atau digambarkan tentang kondisi fisik atlet senam *aerobic gymnastik* PERSANI JAMBI. Penelitian ini dilaksanakan di PERSANI JAMBI.

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet senam *aerobic gymnastik* PERSANI JAMBI yang berjumlah 2 orang atlet putra dan 2 orang atlet putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 2 orang atlet putra dan 2 orang atlet putri. Dalam penelitian ini akan digambarkan tentang kondisi fisik atlet senam *aerobic gymnastik* PERSANI JAMBI, meliputi komponen 1) Daya tahan aerobik di tes dengan bleep test, 2) Daya ledak otot tungkai di tes dengan Loncat tegak, 3) Kecepatan di tes dengan sprint 50 meter, 4) Kelincahan di tes dengan dodging run test, 5) Daya ledak otot lengan di tes dengan medicine ball put. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Tabel 1. Desain Rancangan Penelitian



3.4. Desain Penelitian

A. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kondisi fisik. Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (Sajoto, 1988: 57). Komponen yang diukur adalah komponen kondisi fisik, yaitu daya tahan aerobic di tes dengan *bleep test*, daya ledak otot tungkai di tes dengan Loncat tegak, kecepatan di tes dengan sprint 50 meter, kelincahan di tes dengan dodging run test, dan daya ledak otot lengan di tes dengan *Two Hand Medicine Ball Put*.

B. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006: 136). Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Daya tahan aerobic di tes dengan MFT,
2. Daya ledak otot tungkai di tes dengan Loncat tegak,

3. Kecepatan di tes dengan sprint 50 meter,
4. Kelincahan di tes dengan *dodging run test*,
5. Daya ledak otot lengan di tes dengan *medicine ball*.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Sebelum melakukan penelitian, langkah awal adalah melakukan studi pendahuluan, dengan tujuan mengetahui kondisi lapangan yang akan dijadikan tempat penelitian. Dalam studi pendahuluan kegiatan yang dilakukan adalah:

Membuat proposal tentang permohonan ijin untuk melakukan penelitian yang selanjutnya dikonsultasikan terlebih dahulu kepada dosen pembimbing. Mengajukan permohonan izin penelitian kepada Dekan FKIP Universitas Jambi yang ditujukan kepada pengurus klub senam aerobic gymnastik PERSANI JAMBI. Setelah mendapatkan persetujuan maka peneliti berkonsultasi dengan pelatih di klub senam aerobic gymnastik PERSANI JAMBI dan memberikan penjelasan mengenai penelitian.

Menentukan jadwal dan waktu untuk mengambil data. Langkah selanjutnya adalah mempersiapkan instrumen penelitian, instrumen yang dibutuhkan dalam penelitian ini berupa pengukuran daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan. Setelah tahap pengumpulan data dilanjutkan dengan menganalisa data.

Dalam melakukan penelitian ini pengumpulan data menggunakan

beberapa instrument tes yakni :

1. Daya tahan aerobic di tes dengan MFT

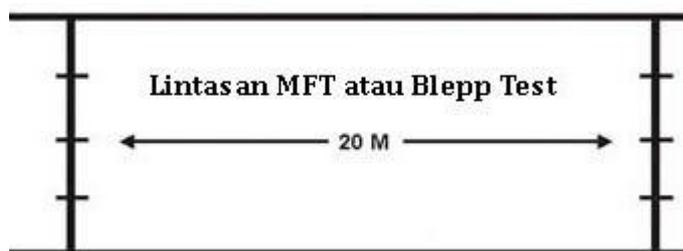
Prosedur tes MFT Pelaksanaan tes dapat dilaksanakan dengan beberapa orang sekaligus, asalkan yang mengetes dapat mencatat dengan tepat dan cermat setiap tahapan tes dapat menghentikan dengan tepat sesuai dengan ketentuan. tes ini mengukur koordinasi jantung, paru-paru dan pembuluh darah atau dengan kata lain cardiovascular. Ketika seseorang memiliki *cardiovascular* yang baik dan kuat maka kebugarannya dapat dikatakan kuat pula.

Mekanisme tes MFT Peserta tes akan berlari sejauh 20M secara bolak balik. Peserta yang tidak kuat akan diberhentikan. Dalam tes ini terdapat 21 tingkatan dengan 16 balikan semakin tinggi tingkatanya maka semakin baik cardiovascular orang tersebut. Beberapa tindakan pencegahan:

- a. Peserta tes harus dalam keadaan sehat
 - b. Pengetes perlu memberi motivasi agar peserta tes dapat melakukan dengan sungguh-sungguh
- A. Perlengkapan tes
1. Lapangan untuk melaksanakan tes panjang lebih dari 20M dan lebar 1,5M
 2. Tape recorder untuk memutar cassette penuntun MFT Alat tulis

B. Pelaksanaan tes

1. Hidupkan Tape atau CD panduan tes MFT
2. Selanjutnya akan terdengar bunyi “TUT” tunggal dengan beberapa interval yang teratur
3. Peserta tes diharapkan untuk sampai ke ujung yang bertepatan dengan sinyal “TUT” yang pertama berbunyi untuk kemudian berbalik dan berlari ke arah yang berlawanan.
4. Selanjutnya setiap satu kali sinyal “TUT” berbunyi peserta tes harus dapat mencapai disalah satu lintasan yang ditempuhnya
5. Setelah mencapai interval satu menit disebut level atau tingkatan satu yang terdiri dari tujuh balikan atau shuttle
6. Selanjutnya mencapai interval satu menit akan berkurang sehingga menyelesaikan level selanjutnya peserta harus berlari lebih cepat
7. Setiap kali peserta tes menyelesaikan jarak 20m sosis salah satu kaki harus menginjak atau melewati batas atau garis 20m.
8. Setiap peserta harus berusaha untuk berlari selama mungkin sesuai dengan irama yang telah diatur oleh kaset atau CD.
9. Jika peserta gagal mencapai garis pembatas 20m sebanyak 2 kali berturut-turut maka akan dihentikan atau telah dinyatakan tidak kuat dalam melaksanakan tes MFT

Gambar 3.1 Lintasan MFT

Sumber : Ismaryanti (2008:87). Tes dan Pengukuran olahraga

Pada gambar 3.1 dapat dilihat bahwa lintasan yang digunakan dalam MFT memiliki panjang lintasan 20 M, dan dapat digunakan beberapa lintasan sekaligus.

Tabel 3.2 Tabel Penilaian Vo2Max

TK	BLK	VO2Max	TK	BLK	VO2Max	TK	BLK	VO2Max
2	1	20.1	3	1	23	4	1	26.2
2	2	20.4	3	2	23.6	4	2	26.8
2	3	20.7	3	3	23.9	4	3	27.2
2	4	21.1	3	4	24.3	4	4	27.6
2	5	21.4	3	5	24.6	4	5	27.9
2	6	21.8	3	6	25	4	6	28.3
2	7	22.1	3	7	25.3	4	7	28.9
2	8	22.5	3	8	25.7	4	8	29.5
						4	9	29.7

TK	BLK	VO2Max	TK	BLK	VO2Max	TK	BLK	VO2Max
5	1	29.9	6	1	33.2	7	1	36.7
5	2	30.2	6	2	33.6	7	2	37.1
5	3	30.6	6	3	33.9	7	3	37.4
5	4	31	6	4	34.3	7	4	37.8
5	5	31.4	6	5	34.6	7	5	38.1
5	6	31.8	6	6	35	7	6	38.5
5	7	32.1	6	7	35.3	7	7	38.8
5	8	32.5	6	8	35.7	7	8	39.2
5	9	32.9	6	9	36	7	9	39.5
			6	10	36.4	7	10	39.9

TK	BLK	VO2Max	TK	BLK	VO2Max	TK	BLK	VO2Max
8	1	40.2	9	1	43.6	10	1	47.1
8	2	40.5	9	2	43.9	10	2	47.4
8	3	40.8	9	3	44.2	10	3	47.9
8	4	41.1	9	4	44.5	10	4	48.4
8	5	41.4	9	5	44.8	10	5	48.5
8	6	41.8	9	6	45.2	10	6	48.7
8	7	42.1	9	7	45.5	10	7	49
8	8	42.4	9	8	45.9	10	8	49.3
8	9	42.7	9	9	46.2	10	9	49.6
8	10	43	9	10	46.5	10	10	49.9
8	11	43.3	9	11	46.8	10	11	50.2

TK	BLK	VO2Max	TK	BLK	VO2Max	TK	BLK	VO2Max
11	1	50.4	12	1	54.1	13	1	57.5
11	2	50.6	12	2	54.3	13	2	57.6
11	3	50.8	12	3	54.5	13	3	57.9
11	4	51.4	12	4	54.8	13	4	58.2
11	5	51.6	12	5	55.1	13	5	58.4
11	6	51.9	12	6	55.4	13	6	58.7
11	7	52.2	12	7	55.7	13	7	59
11	8	52.5	12	8	56	13	8	59.3
11	9	52.9	12	9	56.2	13	9	59.5
11	10	53.3	12	10	56.5	13	10	59.8
11	11	53.7	12	11	57.1	13	11	60.2
11	12	53.9	12	12	57.3	13	12	60.6
						13	13	60.8

TK	BLK	VO2Max	TK	BLK	VO2Max	TK	BLK	VO2Max
14	1	61	15	1	64.4	16	1	67.8
14	2	61.1	15	2	64.6	16	2	68
14	3	61.3	15	3	64.8	16	3	68.2
14	4	61.6	15	4	65.1	16	4	68.5
14	5	61.9	15	5	65.4	16	5	68.8
14	6	62.2	15	6	65.6	16	6	69
14	7	62.4	15	7	65.9	16	7	69.2
14	8	62.7	15	8	66.2	16	8	69.5
14	9	63	15	9	66.4	16	9	69.8
14	10	63.3	15	10	66.7	16	10	70
14	11	63.6	15	11	67	16	11	70.2
14	12	64	15	12	67.4	16	12	70.5
14	13	64.2	15	13	67.6	16	13	70.7
						16	14	70.9

TK	BLK	VO2Max		TK	BLK	VO2Max		TK	BLK	VO2Max
17	1	71.1		18	1	74.5		19	1	78.1
17	2	71.4		18	2	74.8		19	2	78.3
17	3	71.6		18	3	75		19	3	78.5
17	4	71.9		18	4	75.2		19	4	78.8
17	5	72.1		18	5	75.5		19	5	79
17	6	72.4		18	6	75.8		19	6	79.2
17	7	72.9		18	7	76		19	7	79.4
17	8	736		18	8	76.2		19	8	79.7
17	9	73.1		18	9	76.4		19	9	80
17	10	73.4		18	10	76.7		19	10	80.2
17	11	73.6		18	11	77		19	11	80.4
17	12	73.9		18	12	77.2		19	12	80.6
17	13	74.1		18	13	77.4		19	13	80.8
17	14	74.3		18	14	77.7		19	14	81
				18	15	77.9		19	15	81.3

TK	BLK	VO2Max		TK	BLK	VO2Max		TK	BLK	VO2Max
20	1	81.5		20	11	83.7		21	6	86.1
20	2	81.8		20	12	83.8		21	7	86.3
20	3	82		20	13	84		21	8	86.5
20	4	82.2		20	14	84.3		21	9	86.7
20	5	82.4		20	15	84.6		21	10	86.9
20	6	82.6		20	16	84.8		21	11	87.1
20	7	82.8		20	1	85		21	12	87.4
20	8	83		20	2	85.2		21	13	87.6
20	9	83.2		20	3	85.4		21	14	87.8
20	10	83.5		20	4	85.6		21	15	88
				20	5	85.8		21	16	88.2

Sumber : Asrial (2009) Evaluasi Pendidikan Jasmani dan olahraga
Tabel 3.2 Norma standarisasi untuk daya tahan aerobik (VO2MAX)

VO ₂ Max		Kriteria	Nilai
Putra	Putri		
≥ 51,5	≥ 44,3	Baik Sekali	5
46,9 – 51,4	38,1 – 44,2	Baik	4
39,6 – 46,8	32,4 – 38,1	Cukup	3
34,6 – 39,5	28,5 – 32,3	Kurang	2
< 34,5	< 28,4	Kurang Sekali	1

Sumber: American College of Sport Medicine (2008)

2. Daya ledak otot tungkai di tes dengan Loncat tegak

Daya ledak otot dapat diukur dengan alat yang sederhana, khusus untuk Pengukuran daya ledak otot tungkai bisa dilakukan dengan loncat tegak. Pemain yang akan diukur daya ledaknya ototnya harus melakukan loncatan vertikal. Cara pengukuran daya ledak otot tungkai dengan loncat tegak.

1. Alat

- a. Papan berskala
- b. Penghapus papan tulis
- c. Serbuk kapur/magnesium sulfat
- d. Alat tulis

2. Persiapan pelaksanaan

- a. Papan berskala pada dinding setinggi raihan siswa/atlit yang diukur
- b. ebelum melakukan loncatan , tangan ditaburi serbuk kapur
- c. Peserta berdiri di bawah papan skala dengan posisi menyamping
- d. Tangan yang akan difungsikan menempuh papan skala diangkat ke atas tinggi dan ditempelkan pada papan skala hingga membekas dan dapat terbaca pada papan skala tanda ini adalah titik A

3. Gerakan

- a. Lakukan gerakan merendahkan tubuh dengan menekuk kedua lutut
- b. Lakukan loncatan ke atas setinggi-tingginya dan pada saat puncak
- c. Lompata tepuk atau tempelkan tangan pada papan skala, tanda yang
- d. Membekas pada papan skala adalah titik B.
- e. Selisih antara titik B dan titik A adalah prestasi lompatan.

Untuk melihat hasil kekuatan daya ledak otot tungkai cocokan dengan tabel di bawah ini:

Tabel 3.4 Norma Loncat Tegak

Putra	Putri	Kriteria	Skor
≥ 70	≥ 48	Baik Sekali	5
62 – 69	44 – 47	Baik	4
53 – 61	38 – 43	Cukup	3
46 – 52	33 – 37	Kurang	2
38 – 45	29 – 32	Kurang Sekali	1

Sumber: Pasaribu (2020)

3. Kecepatan di tes dengan sprint 50 meter

Prosedur untuk melaksanakan tes kecepatan dengan menggunakan tes lari 50 meter adalah sebagai berikut:

- a. Perlengkapan
 1. Lapangan yang datar
 2. Meteran

3. Stopwatch
 4. Patok
 5. Alat tulis
- b. Pelaksanaan
1. Testee siap berdiri dibelakang garis star
 2. Dengan aba-aba “siap” testee siap berlari dengan star berdiri
 3. Dengan aba-aba “ya” testee berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 50 meter sampai melewati garis akhir
 4. Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan memungkinkan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,01 detik)
 5. Test dilakukan tiga kali, pelari melakukan test berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung.
 6. Testee dinyatakan gagal apabila melewati atau menyebrangi lintasan lainnya.

Tabel 3.5 Norma Lari 50 Meter

Putra	Putri	Kriteria	Skor
6,7 ke bawah	7,7 ke bawah	Baik Sekali	5
6,8 – 7,6	7,8 – 8,7	Baik	4
7,7 – 8,7	8,8 – 9,9	Cukup	3
8,8 – 10,3	10,0 – 11,9	Kurang	2
10,4 ke atas	12,0 ke atas	Kurang Sekali	1

Sumber Ismaryanti (2008)

4. Kelincahan di tes dengan *dodging run test*

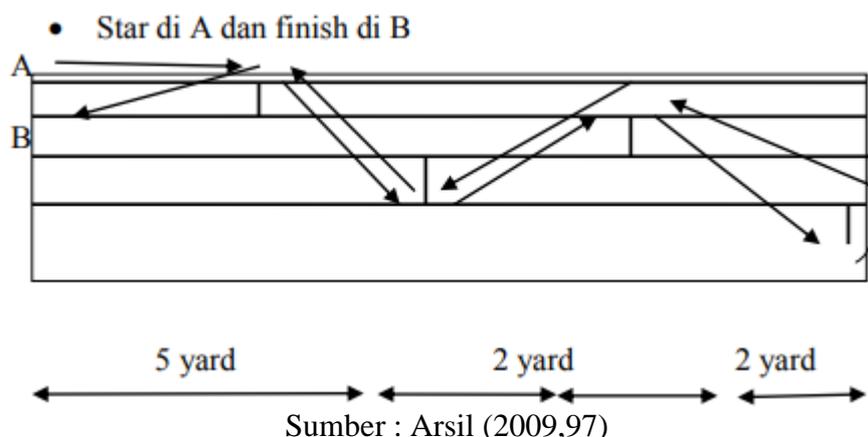
Tes atau pengukuran kelincahan dapat dilakukan dengan *dodging run test* (Arsil, 2009:96). Didalam proses pengambilan data tes kelincahan ada tahapan prosedurnya. Prosedur untuk melaksanakan tes kelincahan dengan menggunakan tes *dodging run test* adalah sebagai berikut:

a. Perlengkapan

1. Lapangan yang datar/ rata seluas kurang lebih 12 x 4 meter
2. Patok
3. Pita warna atau lakban untuk membuat garis/tanda pada lapangan
4. Stopwatch
5. Alat tulis

b. Pelaksanaan

1. Anak coba (*testee*) berdiri pada tempat start.
2. Setelah aba-aba “ya” anak coba (*testee*) berlari secepatnya mengitari patok-patok yang sudah diatur letaknya sedemikian rupa, dan berhenti/finis dekat tempat start semula.
3. Waktu tempuh dicatat sebagai data kelincahan.
4. Anak coba (*testee*) diberi kesempatan sebanyak 3x percobaan dan diambil hasil yang terbaik.

Gambar 3.2. Pelaksanaan *dodging run test*

Tabel 3.6 Norma Kelincahan

Putra	Putri	Kriteria	Skor
12,20 ke bawah	12,42 ke bawah	Baik Sekali	5
12,11 – 13,53	12,43 – 14,09	Baik	4
13,54 – 14,96	14,10 – 15,74	Cukup	3
14,97 – 16,39	15,75 – 17,39	Kurang	2
16,40 ke atas	17,40 ke atas	Kurang Sekali	1

Sumber : Pasaribu (2020)

5. Daya ledak otot lengan di tes dengan *Two-Hand Medicine Ball Put*

Menggunakan Tes Two-Hand Medicine Ball Put

a. Tujuan

Mengukur daya ledak otot lengan dan bahu

b. Peralatan

- 1) Bola medisn seberat 2,7216 kg (6 pound)
- 2) Kapur atau isolasi berwarna
- 3) Tali yang lunak untuk menahan tubuh
- 4) Bangku
- 5) Alat ukur / rol meter

c. Pelaksanaan

- 1) Testi duduk di bangku dengan punggung lurus
- 2) Testi memegang bola medisn dengan dua tangan, di depan dada dan di bawah dagu
- 3) Testi mendorong bola jauh ke depan sejauh mungkin, punggung tetap menempel di sandaran kursi, ketika mendorong bola, tubuh testi ditahan dengan menggunakan tali oleh pembantu tester.
- 4) Testi melakukan ulangan sebanyak tiga kali.
- 5) Sebelum melakukan tes, testi boleh melakukannya sekali.

d. Penilaian

- 1) Jarak diukur dari tempat jatuhnya bola hingga ujung bangku
- 2) Nilai yang diperoleh adalah jarak yang terjauh dari ketiga ulangan yang dilakukan.

Tabel 3. 7 Norma Penilaian Tes *Two-Hand Medicine Ball Put*

Putra	Putri	Kriteria	Skor
> 6,23	$\geq 4,04$	Baik Sekali	5
5,38 - 6,22	3,52 – 4,03	Baik	4
4,53 - 5,32	2,95 – 3,51	Cukup	3
3,68 - 4,52	2,38 – 2,94	Kurang	2
2,63 - 3,67	1,81 – 2,37	Kurang Sekali	1

Sumber : Ismaryanti (2008)

Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu NILAI. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari

kelima butir tes kondisi fisik. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kondisi fisik atlet.

Tabel 3. 8 Norma Tes Kondisi Fisik (**Untuk Putera dan Puteri**)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kondisi Fisik Atlet
1.	22 – 25	Baik sekali
2.	18 – 21	Baik
3.	14 – 17	Sedang
4.	10 – 13	Kurang
5.	5 – 9	Kurang sekali

3.6. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik atlet senam aerobic gymnastik. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Statistik ini bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahas atas permasalahan yang diajukan dengan mengacu pada standar kondisi fisik yang telah baku untuk mendapatkan status kondisi fisik atlet senam aerobic gymnastik. Teknik yang digunakan dalam analisis data ini adalah:

Mean untuk mengetahui rata-rata

$$M = (\sum X) / N$$

(Sugiyono, 2013: 49) Keterangan :

M = Mean

N = Jumlah individu atau sampel

$\sum x$ = Jumlah nilai total dalam distribusi

Standart Deviasi

$SD = \sqrt{((n\sum x^2 - (\sum x)^2) / (n(n-1)))}$ (Sugiyono, 2013: 49)

Keterangan :

SD = Standar Deviasi

$\sum x^2$ = Jumlah semua deviasi setelah mengalami N= Jumlah Individu

Presentase

Presentae

$X = (\sum X1) / (\sum x$

total) x100%

(Sugiyono, 2013:

49)

Keterangan :

$\sum X1$ = Jumlah rata-rata variabel X1.

$\sum X$ total = Jumlah rata-rata variabel X total

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

4.1 Kondisi Daya Tahan Aerobic (VO₂Max) Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi

Daya tahan aerobic (VO₂Max) dalam penelitian ini diukur menggunakan Multistage Fitness Test (MFT). Hasil tes daya tahan aerobic atlet senam aerobic gymnastik Persani Jambi digambarkan dalam tabel berikut ini

Tabel 4.1 Hasil Tes Daya Tahan Aerobic Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi menggunakan Tes MFT

No	Nama	Putra/Putri	VO ₂ Max	Kriteria	Nilai
1	Aprilian A	Putra	48,7	Baik	4
2	M Anggara D	Putra	53,9	Baik Sekali	5
3	Putri Rh	Putri	42,8	Baik	4
4	Veronica	Putri	37,1	Cukup	3
Rata-rata Putra			51,30	Baik	
Rata-rata Putri			39,95	Baik	

Tabel di atas menunjukkan nilai tes daya tahan aerobic atlet senam aerobic gymnastik Persani Jambi pada kategori putra dengan rata-rata VO₂Max sebesar 51,30 dengan kriteria baik, sedangkan rata-rata VO₂Max atlet putri sebesar 39,95 dengan kriteria baik. Nilai tertinggi VO₂Max yaitu pada atlet putra senam aerobic gymnastik Persani Jambi

dengan skor sebesar 52,9, sedangkan nilai terendah VO2Max pada atlet putri dengan skor 43,3.

Hasil pengukuran menggunakan tes MFT kemudian dikonsultasikan pada norma pengukuran hasil tes untuk menentukan bagaimana kriteria daya tahan aerobik atlet. Distribusi nilai hasil tes daya tahan aerobik atlet putra senam aerobik gymnastik Persani Jambi berdasarkan norma tes MFT dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.2 Penilaian Daya Tahan Aerobik Atlet Putra Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi

No	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kriteria
1	$\geq 51,5$	1	50,00	Baik Sekali
2	46,9 – 51,4	1	50,00	Baik
3	39,6 – 46,8	0	0,00	Cukup
4	34,6 – 39,5	0	0,00	Kurang
5	$< 34,5$	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah		2	100	

Data di atas menunjukkan bahwa jumlah atlet putra dengan nilai VO2Max dengan kategori baik sekali sebanyak 1 orang, dan 1 lainnya dengan kategori baik. Tidak ada atlet dengan nilai VO2Max tergolong cukup, kurang dan kurang sekali. Hal ini berarti skor VO2Max yang menjadi tolok ukur daya tahan aerobik atlet tergolong baik dan baik sekali.

Distribusi nilai hasil tes daya tahan aerobik atlet putri senam aerobik gymnastik Persani Jambi berdasarkan norma tes MFT dapat

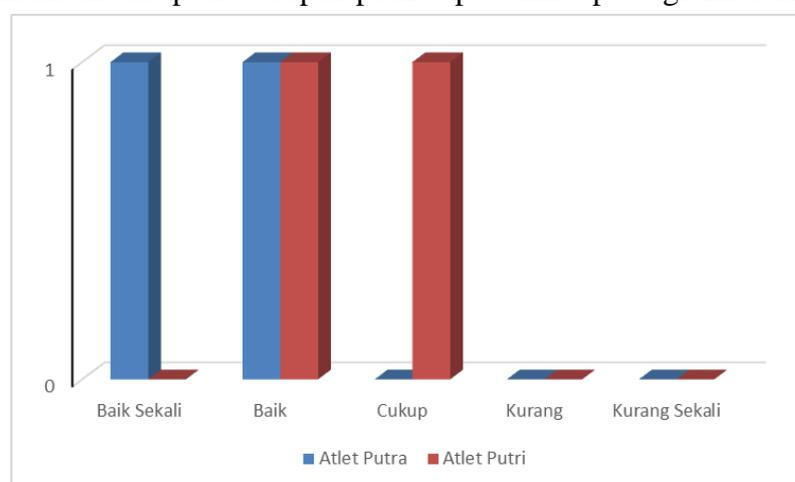
dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.3 Penilaian Daya Tahan Aerobic Atlet Putri Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi

No	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kriteria
1	$\geq 44,3$	0	0,00	Baik Sekali
2	38,1 – 44,2	1	50,00	Baik
3	32,4 – 38,1	1	50,00	Cukup
4	28,5 – 32,3	0	0,00	Kurang
5	$< 28,4$	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah		2	100	

Data di atas menunjukkan bahwa jumlah atlet putri dengan nilai VO2Max dengan kategori baik sebanyak 1 orang, dan 1 lainnya dengan kategori cukup. Tidak ada atlet dengan nilai VO2Max tergolong baik sekali, kurang dan kurang sekali. Hal ini berarti skor VO2Max yang menjadi tolok ukur daya tahan aerobic atlet tergolong cukup dan baik.

Distribusi hasil tes daya tahan aerobic menggunakan tes MFT baik untuk atlet putra ataupun putri dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 4.1
Daya Tahan Aerobic Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi

4.2. Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi

Daya ledak otot tungkai dalam penelitian ini diukur menggunakan tes loncat tegak. Hasil tes daya ledak otot tungkai atlet senam aerobic gymnastik Persani Jambi digambarkan dalam tabel berikut ini

Tabel 4.4 Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi menggunakan Tes Loncat Tegak

No	Nama	Putra/Putri	Hasil Tes (cm)	Kriteria	Nilai
1	Aprilian A	Putra	68	Baik	4
2	M Anggara D	Putra	72	Baik Sekali	5
3	Veronica	Putri	53	Baik Sekali	5
4	Putri Rh	Putri	47	Baik	4
Rata-rata Putra			70	Baik Sekali	
Rata-rata Putri			50	Baik Sekali	

Tabel di atas menunjukkan nilai tes daya ledak otot tungkai atlet senam aerobic gymnastik Persani Jambi pada kategori putra dengan rata-rata hasil tes sebesar 70 cm dengan kriteria baik sekali, sedangkan rata-rata hasil tes atlet putri sebesar 50 cm dengan kriteria baik sekali. Nilai tertinggi hasil tes yaitu pada atlet putra senam aerobic gymnastik Persani Jambi dengan skor hasil tes sebesar 72 cm, sedangkan nilai terendah hasil tes pada atlet putri dengan skor 47 cm.

Hasil pengukuran menggunakan tes loncat tegak kemudian dikonsultasikan pada norma pengukuran hasil tes untuk menentukan bagaimana kriteria daya ledak otot tungkai atlet. Distribusi nilai hasil tes

ledak otot tungkai atlet putra senam aerobic gymnastik Persani Jambi berdasarkan norma tes loncat tegak dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.5 Penilaian Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi

No	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kriteria
1	≥ 70	1	50,00	Baik Sekali
2	62 – 69	1	50,00	Baik
3	53 – 61	0	0,00	Cukup
4	46 – 52	0	0,00	Kurang
5	38 – 45	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah		2	100	

Data di atas menunjukkan bahwa jumlah atlet putra dengan nilai hasil tes loncat tegak dengan kategori baik sekali sebanyak 1 orang, dan 1 lainnya dengan kategori baik. Tidak ada atlet dengan nilai hasil tes tergolong cukup, kurang dan kurang sekali. Hal ini berarti skor tes loncat tegak yang menjadi tolok ukur daya ledak otot tungkai atlet tergolong baik dan baik sekali.

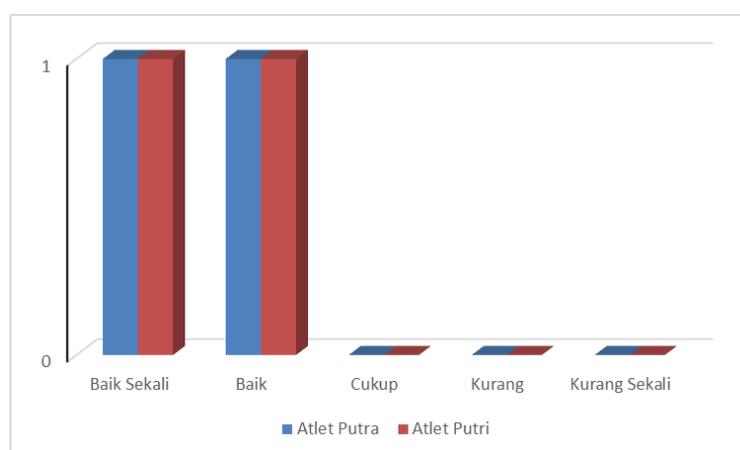
Distribusi nilai hasil tes daya ledak otot tungkai atlet putri senam aerobic gymnastik Persani Jambi berdasarkan norma tes loncat tegak dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.6 Penilaian Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putri Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi

No	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kriteria
1	≥ 48	1	50,00	Baik Sekali
2	44 – 47	1	50,00	Baik
3	38 – 43	0	00,00	Cukup
4	33 – 37	0	0,00	Kurang
5	29 – 32	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah		2	100	

Data di atas menunjukkan bahwa jumlah atlet putri dengan nilai hasil tes loncat tegak dengan kategori baik sekali sebanyak 1 orang, dan 1 lainnya dengan kategori baik. Tidak ada atlet dengan nilai hasil tes tergolong cukup, kurang dan kurang sekali. Hal ini berarti skor tes loncat tegak yang menjadi tolok ukur daya ledak otot tungkai atlet putri tergolong baik dan baik sekali.

Distribusi hasil tes daya ledak otot tungkai menggunakan tes loncat tegak baik untuk atlet putra ataupun putri dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 4.2
Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani
Jambi

4.3. Kecepatan Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi

Kecepatan dalam penelitian ini diukur menggunakan tes lari 50 meter. Hasil tes kecepatan atlet senam aerobic gymnastik Persani Jambi digambarkan dalam tabel berikut ini.

Tabel 4.7 Hasil Tes Kecepatan Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi Menggunakan Tes Lari 50 m

No	Nama	Putra/Putri	Hasil Tes (detik)	Kriteria	Nilai
1	Aprilian A	Putra	7,2	Baik	4
2	M Anggara D	Putra	6,7	Baik Sekali	5
3	Putri Rh	Putri	8,2	Baik	4
4	Veronica	Putri	8,9	Cukup	3
Rata-rata Putra			6,95	Baik	
Rata-rata Putri			8,55	Baik	

Tabel di atas menunjukkan nilai tes kecepatan atlet senam aerobic gymnastik Persani Jambi pada kategori putra dengan rata-rata hasil tes sebesar 6,95 detik dengan kriteria baik, sedangkan rata-rata hasil tes atlet putri sebesar 8,55 detik dengan kriteria baik. Hasil tes terbaik yaitu pada atlet putra senam aerobic gymnastik Persani Jambi dengan skor hasil tes sebesar 6,7 detik, sedangkan nilai terburuk hasil tes pada atlet putri dengan skor 8,9 detik.

Hasil pengukuran menggunakan tes lari 50 m kemudian dikonsultasikan pada norma pengukuran hasil tes untuk menentukan bagaimana kriteria kecepatan atlet. Distribusi nilai hasil tes kecepatan atlet putra senam aerobic gymnastik Persani Jambi berdasarkan norma tes

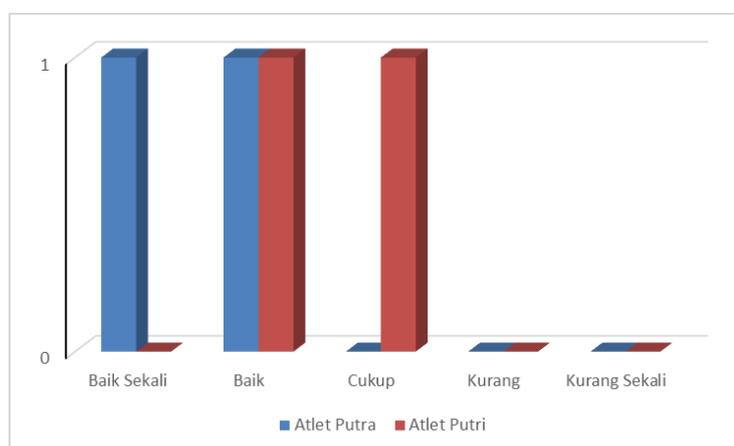
lari 50 m dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.8 Penilaian Kecepatan Atlet Putra Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi

No	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kriteria
1	6,7 ke bawah	1	50,00	Baik Sekali
2	6,8 – 7,6	1	50,00	Baik
3	7,7 – 8,7	0	0,00	Cukup
4	8,8 – 10,3	0	0,00	Kurang
5	10,4 ke atas	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah		2	100	

Data di atas menunjukkan bahwa jumlah atlet putri dengan nilai hasil tes lari 50 m dengan kategori baik sebanyak 1 orang, dan 1 lainnya dengan kategori cukup. Tidak ada atlet dengan nilai hasil tes tergolong baik sekali, kurang dan kurang sekali. Hal ini berarti skor tes lari 50 m yang menjadi tolok ukur kecepatan atlet putri tergolong baik dan cukup.

Distribusi hasil tes kecepatan menggunakan tes lari 50 m baik untuk atlet putra ataupun putri dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 4.3
Kecepatan Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi

4.4. Kelincahan Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi

Kelincahan dalam penelitian ini diukur menggunakan dogging run test. Hasil tes kelincahan atlet senam *aerobic gymnastik* Persani Jambi digambarkan dalam tabel berikut ini

Tabel 4.10 Hasil Tes Kelincahan Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi Menggunakan *Dogging Run Test*

No	Nama	Putra/Putri	Hasil Tes (detik)	Kriteria	Nilai
1	Aprilian A	Putra	13,24	Baik	4
2	M Anggara D	Putra	12,82	Baik	4
3	Veronica	Putri	14,51	Cukup	3
4	Putri Rh	Putri	13,89	Baik	4
Rata-rata Putra			13,03	Baik	
Rata-rata Putri			14,20	Cukup	

Tabel di atas menunjukkan nilai tes kelincahan atlet senam aerobic gymnastik Persani Jambi pada kategori putra dengan rata-rata hasil tes sebesar 13,03 detik dengan kriteria baik, sedangkan rata-rata hasil tes atlet putri sebesar 14,20 detik dengan kriteria cukup. Hasil tes terbaik yaitu pada atlet putra senam aerobic gymnastik Persani Jambi dengan skor hasil tes sebesar 12,82 detik, sedangkan nilai terburuk hasil tes pada atlet putri dengan skor 14,51 detik.

Hasil pengukuran menggunakan tes kelincahan kemudian dikonsultasikan pada norma pengukuran hasil tes untuk menentukan bagaimana kriteria kelincahan atlet. Distribusi nilai hasil tes kelincahan atlet putra senam aerobic gymnastik Persani Jambi berdasarkan norma dogging run test dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.11 Penilaian Kelincahan Atlet Putra Senam Aerobic
Gymnastik Persani Jambi

No	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kriteria
1	12,20 ke bawah	0	0,00	Baik Sekali
2	12,11 – 13,53	2	100,00	Baik
3	13,54 – 14,96	0	0,00	Cukup
4	14,97 – 16,39	0	0,00	Kurang
5	16,40 ke atas	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah		2	100	

Data di atas menunjukkan bahwa atlet putra dengan nilai hasil tes kelincahan seluruhnya dengan kategori baik. Tidak ada atlet dengan nilai hasil tes tergolong baik sekali, cukup, kurang dan kurang sekali. Hal ini berarti skor tes kelincahan atlet tergolong baik.

Distribusi nilai hasil tes kelincahan atlet putri senam aerobic gymnastik Persani Jambi berdasarkan norma dogging run test dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.12 Penilaian Kelincahan Atlet Putri Senam Aerobic
Gymnastik Persani Jambi

No	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kriteria
1	12,42 ke bawah	0	0,00	Baik Sekali
2	12,43 – 14,09	1	50,00	Baik
3	14,10 – 15,74	1	50,00	Cukup
4	15,75 – 17,39	0	0,00	Kurang
5	17,40 ke atas	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah		2	100	

Data di atas menunjukkan bahwa jumlah atlet putri dengan nilai hasil tes kelincahan dengan kategori baik sebanyak 1 orang, dan 1

lainnya dengan kategori cukup. Tidak ada atlet dengan nilai hasil tes tergolong baik sekali, kurang dan kurang sekali. Hal ini berarti skor tes kelincahan atlet putri tergolong baik dan cukup.

Distribusi hasil tes kelincahan baik untuk atlet putra ataupun putri dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 4.4
Kelincahan Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi

4.5. Daya Ledak Otot Lengan Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi

Daya ledak otot lengan dalam penelitian ini diukur menggunakan tes two hand medicine ball put. Hasil tes daya ledak otot lengan atlet senam aerobic gymnastik Persani Jambi digambarkan dalam tabel berikut ini

Tabel 4.13 Hasil Tes Daya Ledak Otot Lengan Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi menggunakan *Tes Two Hand*

Medicine Ball Put

No	Nama	Putra/Putri	Hasil Tes	Kriteria	Nilai
1	Aprilian A	Putra	4,87	Cukup	3
2	M Anggara D	Putra	5,48	Baik	4
3	Putri Rh	Putri	3,56	Baik	4
4	Veronica	Putri	3,34	Cukup	3
Rata-rata Putra			5,18	Cukup	
Rata-rata Putri			3,45	Baik Sekali	

Tabel di atas menunjukkan nilai tes daya ledak otot lengan atlet senam aerobic gymnastik Persani Jambi pada kategori putra dengan rata-rata hasil tes sebesar 5,18 dengan kriteria cukup, sedangkan rata-rata hasil tes atlet putri sebesar 3,45 dengan kriteria cukup. Nilai tertinggi hasil tes yaitu pada atlet putra senam aerobic gymnastik Persani Jambi dengan skor hasil tes sebesar 5,48, sedangkan nilai terendah hasil tes pada atlet putri dengan skor 3,34.

Hasil pengukuran menggunakan tes two hand medicine ball put kemudian dikonsultasikan pada norma pengukuran hasil tes untuk menentukan bagaimana kriteria daya ledak otot lengan atlet. Distribusi nilai hasil tes ledak otot lengan atlet putra senam aerobic gymnastik Persani Jambi berdasarkan norma tes two hand medicine ball put dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.14 Penilaian Daya Ledak Otot Lengan Atlet Putra Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi

No	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kriteria
1	> 6,23	0	0,00	Baik Sekali
2	5,38 - 6,22	1	50,00	Baik
3	4,53 - 5,32	1	50,00	Cukup
4	3,68 - 4,52	0	0,00	Kurang
5	2,63 - 3,67	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah		2	100	

Data di atas menunjukkan bahwa jumlah atlet putra dengan nilai hasil tes *two hand medicine ball put* dengan kategori baik sebanyak 1 orang, dan 1 lainnya dengan kategori cukup. Tidak ada atlet dengan nilai hasil tes tergolong baik sekali, kurang dan kurang sekali. Hal ini berarti skor tes *two hand medicine ball put* yang menjadi tolok ukur daya ledak otot lengan atlet tergolong baik dan cukup.

Distribusi nilai hasil tes daya ledak otot lengan atlet putri senam aerobic gymnastik Persani Jambi berdasarkan norma tes *two hand medicine ball put* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

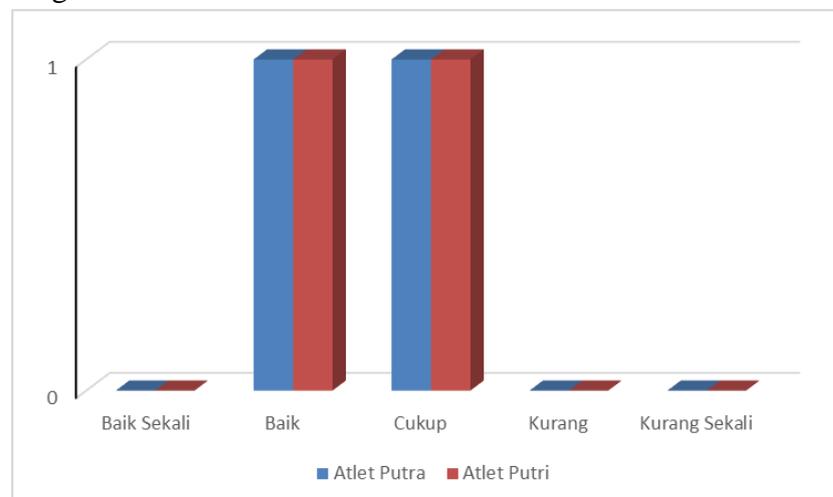
Tabel 4.15 Penilaian Daya Ledak Otot Lengan Atlet Putri Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi

No	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kriteria
1	$\geq 4,04$	0	0,00	Baik Sekali
2	3,52 - 4,03	1	50,00	Baik
3	2,95 - 3,51	1	50,00	Cukup
4	2,38 - 2,94	0	0,00	Kurang
5	1,81 - 2,37	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah		2	100	

Data di atas menunjukkan bahwa jumlah atlet putri dengan nilai hasil tes *two hand medicine ball put* dengan kategori baik sebanyak 1

orang, dan 1 lainnya dengan kategori cukup. Tidak ada atlet dengan nilai hasil tes tergolong baik sekali, kurang dan kurang sekali. Hal ini berarti skor tes two hand medicine ball put yang menjadi tolok ukur daya ledak otot lengan atlet putri tergolong baik dan cukup.

Distribusi hasil tes daya ledak otot lengan menggunakan tes two hand medicine ball put baik untuk atlet putra ataupun putri dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 4.5

Daya Ledak Otot Lengan Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi

4.6. Kondisi Fisik Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi

Kondisi fisik atlet merupakan gabungan nilai seluruh hasil tes yaitu tes daya ledak otot tungkai, tes daya tahan aerobic, tes kecepatan, tes kelincahan dan tes daya ledak otot lengan. Seluruh nilai dijumlahkan kemudian dikonsultasikan ke dalam norma hasil tes kondisi fisik yang sudah ditetapkan di dalam Bab 3. Hasil pengukuran kondisi fisik atlet senam aerobic gymnastik Persani Jambi dapat dilihat pada tabel berikut

ini:

Tabel 4.16 Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi

No	Nama	Putra/Putri	Total Skor Tes	Kriteria
1	Aprilian A	Putra	19	Baik
2	M Anggara D	Putra	23	Baik Sekali
3	Putri Rh	Putri	20	Baik
4	Veronica	Putri	17	Cukup
Rata-rata			19,75	Baik

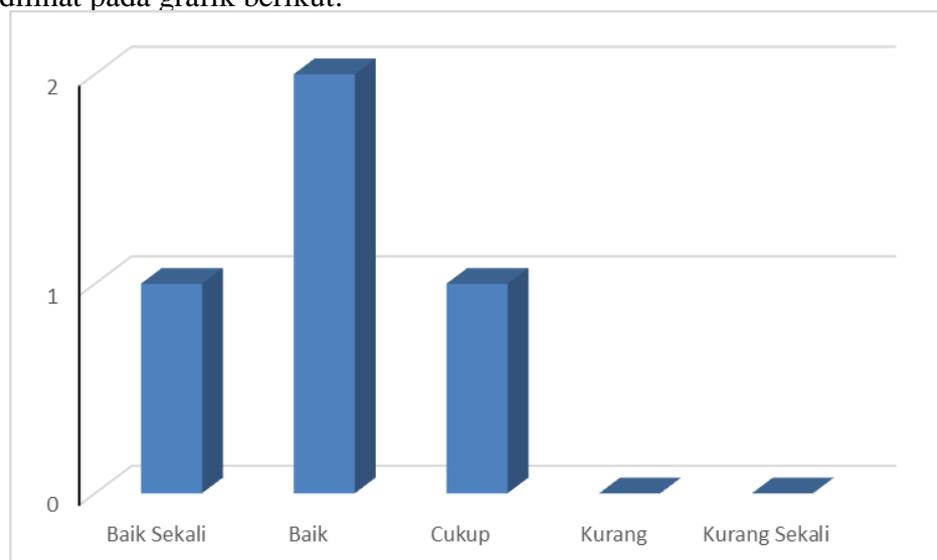
Hasil pengukuran kondisi fisik menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet senam aerobic gymnastik Persani Jambi tergolong dalam kondisi baik. Dari total skor hasil pengukuran kondisi fisik, menunjukkan bahwa 1 atlet putra dengan kondisi fisik tergolong baik sekali, dan 1 atlet putra lainnya dengan kondisi fisik tergolong baik. Sementara itu, kondisi fisik atlet putri dengan kriteria baik sebanyak 1 orang, dan 1 lainnya tergolong dalam kategori cukup. Rata-rata kondisi fisik atlet tergolong dalam kategori baik.

Distribusi nilai hasil tes pengukuran kondisi fisik dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.17 Distribusi Hasil Pengukuran Kondisi Fisik Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi

No	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kriteria
1	22 – 25	1	25,00	Baik Sekali
2	18 – 21	2	50,00	Baik
3	14 – 17	1	25,00	Cukup
4	10 – 13	0	0,00	Kurang
5	5 – 9	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah		2	100	
Rata-rata Skor			19,75	Baik

Tabel di atas menunjukkan distribusi kondisi fisik atlet senam aerobic gymnastik Persani Jambi secara keseluruhan, dengan jumlah sampel sebanyak 4 orang. Dari 4 atlet, sebanyak 2 atlet dengan kondisi fisik tergolong baik, 1 atlet dengan kondisi baik sekali, dan 1 atlet dengan kondisi fisik cukup. Tidak ada atlet dengan kondisi fisik kurang ataupun kurang sekali. Untuk lebih jelasnya, distribusi kondisi fisik atlet dapat dilihat pada grafik berikut:



Gambar 4.6
Kondisi Fisik Atlet Senam Aerobic Gymnastik Persani Jambi

Hal ini berarti, walaupun dalam keadaan pandemi yang membuat terbatasnya mobilitas atlet untuk melakukan latihan, tetapi faktor kondisi fisik atlet cukup terjaga dengan baik. Latihan kondisi fisik tetap dilakukan secara kontinu, terutama karena atlet yang diukur kondisi fisiknya merupakan atlet yang lolos dalam Pra PON yang akan datang.

B. Pembahasan Penelitian

Penelitian ini dilakukn dengan melakukan pengukuran kondisi fisik dengan instrumen yang sudah disiapkan adalah Daya tahan aerobic di tes dengan MFT, daya ledak otot tungkai di tes dengan Loncat tegak, kecepatan di tes dengan sprint 60 meter, kelincahan di tes dengan dodging run test, daya ledak otot lengan di tes dengan push up. Sesuai dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan dan dibahas di bab sebelumnya maka dalam pembahasan ini akan dibahas lebih lanjut tentang hasil penelitian ini.

Masa pandemi yang melanda dunia saat ini berimbas pada subjek penelitian peneliti, yang memaksa keadaan dalam menyusun strategi latihan dan program latihan. Namun demikian PERSANI JAMBI tetap melakukan proses latihan menggunakan protokol kesehatan yang sesuai dengan anjuran yang berlaku. Sehingga kualitas kondisi fisik atlet tetap terjaga. Hal ini dapat dibuktikan dengan data hasil penelitian yang sudah peneliti lakukan.

Latihan rutin tetap dilakukan untuk menjaga kemampuan Volume Oksigen Maksimal pada atlet meski dalam kondisi pandemi namun sesuai

dengan protokol kesehatan, hal ini dapat dibuktikan dan senada dengan hasil penelitian, pada atlet putra dengan nilai VO2Max dengan kategori baik sekali sebanyak 1 orang, dan 1 lainnya dengan kategori baik. Tidak ada atlet dengan nilai VO2Max tergolong cukup, kurang dan kurang sekali. Hal ini berarti skor VO2Max yang menjadi tolok ukur daya tahan aerobik atlet tergolong baik dan baik sekali. Sementara atlet putri dengan nilai VO2Max dengan kategori baik sebanyak 1 orang, dan 1 lainnya dengan kategori cukup. Tidak ada atlet dengan nilai VO2Max tergolong baik sekali, kurang dan kurang sekali. Hal ini berarti skor VO2Max yang menjadi tolok ukur daya tahan aerobik atlet tergolong cukup dan baik.

Hasil tes loncat tegak atlet putra dengan nilai hasil tes loncat tegak dengan kategori baik sekali sebanyak 1 orang, dan 1 lainnya dengan kategori baik. Tidak ada atlet dengan nilai hasil tes tergolong cukup, kurang dan kurang sekali. Hal ini berarti skor tes loncat tegak yang menjadi tolok ukur daya ledak otot tungkai atlet tergolong baik dan baik sekali. Sedangkan atlet putri dengan nilai hasil tes loncat tegak dengan kategori baik sekali sebanyak 1 orang, dan 1 lainnya dengan kategori baik. Tidak ada atlet dengan nilai hasil tes tergolong cukup, kurang dan kurang sekali. Hal ini berarti skor tes loncat tegak yang menjadi tolok ukur daya ledak otot tungkai atlet putri tergolong baik dan baik sekali.

Hasil tes lari 50 meter atlet putra dengan nilai hasil tes lari 50 m dengan kategori baik sekali sebanyak 1 orang, dan 1 lainnya dengan kategori baik.

Tidak ada atlet dengan nilai hasil tes tergolong cukup, kurang dan kurang sekali. Hal ini berarti skor tes lari 50 m yang menjadi tolok ukur kecepatan atlet tergolong baik dan baik sekali. Sedangkan atlet putri dengan nilai hasil tes lari 50 m dengan kategori baik sebanyak 1 orang, dan 1 lainnya dengan kategori cukup. Tidak ada atlet dengan nilai hasil tes tergolong baik sekali, kurang dan kurang sekali. Hal ini berarti skor tes lari 50 m yang menjadi tolok ukur kecepatan atlet putri tergolong baik dan cukup.

Hasil tes kelincahan atlet putra dengan nilai hasil tes kelincahan seluruhnya dengan kategori baik. Tidak ada atlet dengan nilai hasil tes tergolong baik sekali, cukup, kurang dan kurang sekali. Hal ini berarti skor tes kelincahan atlet tergolong baik. Sedangkan hasil atlet putri dengan nilai hasil tes kelincahan dengan kategori baik sebanyak 1 orang, dan 1 lainnya dengan kategori cukup. Tidak ada atlet dengan nilai hasil tes tergolong baik sekali, kurang dan kurang sekali. Hal ini berarti skor tes kelincahan atlet putri tergolong baik dan cukup.

Hasil tes *two hand medicine ball put* atlet putra dengan nilai hasil tes *two hand medicine ball put* dengan kategori baik sebanyak 1 orang, dan 1 lainnya dengan kategori cukup. Tidak ada atlet dengan nilai hasil tes tergolong baik sekali, kurang dan kurang sekali. Hal ini berarti skor tes *two hand medicine ball put* yang menjadi tolok ukur daya ledak otot lengan atlet tergolong baik dan cukup. Sedangkan atlet putri dengan nilai hasil tes *two hand medicine ball put* dengan kategori baik sebanyak 1 orang, dan 1 lainnya

dengan kategori cukup. Tidak ada atlet dengan nilai hasil tes tergolong baik sekali, kurang dan kurang sekali. Hal ini berarti skor tes *two hand medicine ball put* yang menjadi tolok ukur daya ledak otot lengan atlet putri tergolong baik dan cukup.

Kondisi fisik atlet merupakan gabungan nilai seluruh hasil tes yaitu tes daya ledak otot tungkai, tes daya tahan aerobic, tes kecepatan, tes kelincahan dan tes daya ledak otot lengan. Hasil pengukuran kondisi fisik menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet senam aerobic gymnastik Persani Jambi tergolong dalam kondisi baik. Dari total skor hasil pengukuran kondisi fisik, menunjukkan bahwa 1 atlet putra dengan kondisi fisik tergolong baik sekali, dan 1 atlet putra lainnya dengan kondisi fisik tergolong baik. Sementara itu, kondisi fisik atlet putri dengan kriteria baik sebanyak 1 orang, dan 1 lainnya tergolong dalam kategori cukup. Rata-rata kondisi fisik atlet tergolong dalam kategori baik. Kondisi fisik atlet senam aerobic gymnastik Persani Jambi secara keseluruhan, dengan jumlah sampel sebanyak 4 orang. Dari 4 atlet, sebanyak 2 atlet dengan kondisi fisik tergolong baik, 1 atlet dengan kondisi baik sekali, dan 1 atlet dengan kondisi fisik cukup. Tidak ada atlet dengan kondisi fisik kurang ataupun kurang sekali.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Daya tahan aerobik atlet senam aerobik gymnastik Persani Jambi pada kategori putra dengan rata-rata VO2Max sebesar 51,30 dengan kriteria baik, sedangkan rata-rata VO2Max atlet putri sebesar 39,95 dengan kriteria baik. Nilai tertinggi VO2Max yaitu pada atlet putra senam aerobik gymnastik Persani Jambi dengan skor sebesar 52,9, sedangkan nilai terendah VO2Max pada atlet putri dengan skor 43,3.

Daya ledak otot tungkai atlet senam aerobik gymnastik Persani Jambi pada kategori putra dengan rata-rata hasil tes sebesar 70 cm dengan kriteria baik sekali, sedangkan rata-rata hasil tes atlet putri sebesar 50 cm dengan kriteria baik sekali. Nilai tertinggi hasil tes yaitu pada atlet putra senam aerobik gymnastik Persani Jambi dengan skor hasil tes sebesar 72 cm, sedangkan nilai terendah hasil tes pada atlet putri dengan skor 47 cm.

Kecepatan atlet senam aerobik gymnastik Persani Jambi pada kategori putra dengan rata-rata hasil tes sebesar 6,95 detik dengan kriteria baik, sedangkan rata-rata hasil tes atlet putri sebesar 8,55 detik dengan kriteria baik. Hasil tes terbaik yaitu pada atlet putra senam aerobik gymnastik Persani Jambi dengan skor hasil tes sebesar 6,7 detik, sedangkan nilai terburuk hasil tes pada atlet putri dengan skor 8,9 detik.

Kelincahan atlet senam aerobic gymnastik Persani Jambi pada kategori putra dengan rata-rata hasil tes sebesar 13,03 detik dengan kriteria baik, sedangkan rata-rata hasil tes atlet putri sebesar 14,20 detik dengan kriteria cukup. Hasil tes terbaik yaitu pada atlet putra senam aerobic gymnastik Persani Jambi dengan skor hasil tes sebesar 12,82 detik, sedangkan nilai terburuk hasil tes pada atlet putri dengan skor 14,51 detik.

Nilai tes daya ledak otot lengan atlet senam aerobic gymnastik Persani Jambi pada kategori putra dengan rata-rata hasil tes sebesar 5,18 dengan kriteria cukup, sedangkan rata-rata hasil tes atlet putri sebesar 3,45 dengan kriteria cukup. Nilai tertinggi hasil tes yaitu pada atlet putra senam aerobic gymnastik Persani Jambi dengan skor hasil tes sebesar 5,48, sedangkan nilai terendah hasil tes pada atlet putri dengan skor 3,34.

Hasil pengukuran kondisi fisik menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet senam aerobic gymnastik Persani Jambi tergolong dalam kondisi baik. Dari total skor hasil pengukuran kondisi fisik, menunjukkan bahwa 1 atlet putra dengan kondisi fisik tergolong baik sekali, dan 1 atlet putra lainnya dengan kondisi fisik tergolong baik. Sementara itu, kondisi fisik atlet putri dengan kriteria baik sebanyak 1 orang, dan 1 lainnya tergolong dalam kategori cukup. Rata-rata kondisi fisik atlet tergolong dalam kategori baik.

B. SARAN

Secara umum tergambar bahwa kondisi fisik atlet dalam keadaan baik, tentu hal ini pencapaian yang baik dimasa pandemi, namun dalam hal ini mengingat atlet akan dipersiapkan untuk kejuaran PON maka sebaiknya ditingkatkan menuju kategori baik sekali terutama pada aspek kelincahan dan pada aspek daya ledak otot lengan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Bhineka Cipta. Arsil. (1999). *Buku Ajar : Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Sukabina.
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP. Asrial (2009) *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan olahraga*
- Dwi Hartanto. (2014). *Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Ma'arif 1 Wates*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Irfan, M. 2010. *Fisioterapi bagi Insan Stroke edisi pertama*. Yogyakarta: Graha Ilmu. Hal. 22-52.
- Irmayani. (2008). "Tingkat Kreatifitas Instruktur Senam Lulusan Sekolah Instruktur Senam (SIS) FIK UNY Dalam Memvariasikan Gerak Senam Aerobik". Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ismaryanti (2008). *Tes dan Pengukuran olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY
 Ismaryati.(2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Solo: Universitas Sebelas Maret
 Fahmy Fachrezzy, *Mengenal dan Memahami Sport Aerobic* (Jakarta: FIK UNJ, 2001) h. 1
- Fahmi Fachrezzy, *Studi Korelasional antara Kekuatan Otot Lengan dan Keseimbangan dengan Keterampilan Lateral Push Up Sport Aerobic Pada Mahasiswa FIK Universitas Negeri Jakarta 2002* (Jakarta: Program Pasca Sarjana UNJ, 2003), h.20
- Federation Internasional Gymnastics, *Code of Point Aerobic Gymnastics* (France: 2005-2008), h. 10
- Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.

LAMPIRAN

No	Nama	Jenis Kelamin	TK	BLK	VO2Max	Loncat Te	Lari 50 m	Dogging Run	Two Hand Medicine Ball-Put
1	Aprilian A	Laki-laki	10	6	48,7	68	7,2	13,24	4,87
2	Manggara D	Laki-laki	11	9	53,9	72	6,7	12,82	5,48
3	Putri Rh	Perempuan	9	5	42,8	53	8,2	14,51	3,56
4	Veronica	Perempuan	8	11	37,1	47	8,9	13,89	3,34
					51,3	70	6,95	13,03	5,18
					39,95	50	8,55	14,2	3,45

No	Rentang Skor	ekue	rsent	Kriteria
1	$\geq 51,5$	1	50	Baik Sekali
2	46,9 – 51,4	1	50	Baik
3	39,6 – 46,8	0	0	Cukup
4	34,6 – 39,5	0	0	Kurang
5	$< 34,5$	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		2	100	

No	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kriteria
1	$\geq 44,3$	0	0	Baik Sekali
2	38,1 – 44,2	1	50	Baik
3	32,4 – 38,1	1	50	Cukup
4	28,5 – 32,3	0	0	Kurang
5	$< 28,4$	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		2	100	

No	Rentang Skor	frekuensi	Persentase	Kriteria
1	≥ 70	1	50	Baik Sekali
2	62 – 69	1	50	Baik
3	53 – 61	0	0	Cukup
4	46 – 52	0	0	Kurang
5	38 – 45	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		2	100	

No	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kriteria
1	≥ 48	1	0	Baik Sekali
2	44 – 47	1	50	Baik
3	38 – 43	0	50	Cukup
4	33 – 37	0	0	Kurang
5	29 – 32	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		2	100	

No	Rentang Skor	frekuensi	Persentase	Kriteria
1	6,7 ke bawah	1	50	Baik Sekali
2	6,8 – 7,6	1	50	Baik
3	7,7 – 8,7	0	0	Cukup
4	8,8 – 10,3	0	0	Kurang
5	10,4 ke atas	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		2	100	

No	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kriteria
1	7,7 ke bawah	0	0	Baik Sekali
2	7,8 – 8,7	1	50	Baik
3	8,8 – 9,9	1	50	Cukup
4	10,0 – 11,9	0	0	Kurang
5	12,0 ke atas	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		2	100	

No	Rentang Skor	frekuensi	persentase	Kriteria
1	2,20 ke bawah	0	0	Baik Sekali
2	12,11 – 13,53	2	100	Baik
3	13,54 – 14,96	0	0	Cukup
4	14,97 – 16,39	0	0	Kurang
5	16,40 ke atas	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		2	100	

No	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kriteria
1	12,42 ke bawah	0	0	Baik Sekali
2	12,43 – 14,09	1	50	Baik
3	14,10 – 15,74	1	50	Cukup
4	15,75 – 17,39	0	0	Kurang
5	17,40 ke atas	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		2	100	

No	Rentang Skor	ekue	rsenta	Kriteria
1	> 6,23	0	0	Baik Sekali
2	5,38 - 6,22	1	50	Baik
3	4,53 - 5,32	1	50	Cukup
4	3,68 - 4,52	0	0	Kurang
5	2,63 - 3,67	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		2	100	

No	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kriteria
1	$\geq 4,04$	0	0	Baik Sekali
2	3,52 – 4,03	1	50	Baik
3	2,95 – 3,51	1	50	Cukup
4	2,38 – 2,94	0	0	Kurang
5	1,81 – 2,37	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		2	100	

No	Nama	Putra/Putri	Daya Tahan Aerobic			Daya Ledak Otot Tungkai			Kecepatan			Kelincihan			Daya Ledak Otot Lengan			Total Skor	Kriteria
			VO ₂ Max	Kriteria	Nilai	Hasil Tes (cm)	Kriteria	Nilai	Hasil Tes (detik)	Kriteria	Nilai	Hasil Tes (detik)	Kriteria	Nilai	Hasil Tes	Kriteria	Nilai		
1	Aprilian A	Putra	48,7	Baik	4	68	Baik	4	7,2	Baik	4	13,24	Baik	4	4,87	Cukup	3	19	Baik
2	MAnggaraD	Putra	53,9	Baik Seka	5	72	Baik Seka	5	6,7	Baik Seka	5	12,82	Baik	4	5,48	Baik	4	23	Baik Sekali
3	Putri Rh	Putri	42,8	Baik	4	53	Baik Seka	5	8,2	Baik	4	14,51	Cukup	3	3,56	Baik	4	20	Baik
4	Veronica	Putri	37,1	Cukup	3	47	Baik	4	8,9	Cukup	3	13,89	Baik	4	3,34	Cukup	3	17	Cukup
																		19,75	Baik

No	Rentang Sk	Frekuensi	Persentase	Kriteria
1	22 – 25	1	25	Baik Sekali
2	18 – 21	2	50	Baik
3	14 – 17	1	25	Cukup
4	10 – 13	0	0	Kurang
5	5 – 9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		2	100	
Rata-rata Skor			19,75	Baik

LAMPIRAN DOKUMENTASI PENELITIAN

Gambar 1. Penjelasan tentang pelaksanaan tes dan Pengukuran Kondisi Fisik



Gambar 2. Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik



Gambar 3. Dokumentasi bersama responden setelah pelaksanaan penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

UNIVERSITAS JAMBI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Kampus Pinang Masak Jl. Raya Jambi – Ma. Bulian, KM. 15, Mendalo Indah, Jambi
Kode Pos. 36361, Telp. (0741)583453 Laman. www.fkip.unja.ac.id Email. fkip@unja.ac.id

Nomor : 03/UN21.3/EP/2020
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

04 Januari 2021

Yth. **Ketua PERSANI Provinsi Jambi**

Jambi

Dengan hormat,

Dengan ini disampaikan kepada Saudara, bahwa mahasiswa FKIP Universitas Jambi atas nama :

Nama : **Fajrah Aulya Hakiki**
NIM : K1A117096
Program Studi : Pendidikan Olah Raga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan
Pembimbing Skripsi : 1. Dr. Atri Widowati, S.Pd., M.Or.
2. Ahmad Muzaffar, S.Pd., M.Pd.

Akan melaksanakan **penelitian** guna penyusunan skripsi yang berjudul : **“Kondisi Fisik Atlet Senior Aerobic Gymnastic Persani Jambi pada PON Papua 2021 di Masa Pandemic Covid 19”**.

Sehubungan dengan itu, mohon perkenan Saudara memberikan izin bagi mahasiswa dimaksud untuk mengadakan penelitian di tempat Saudara yang akan dilaksanakan pada tanggal **02 s.d 08 Januari 2021**.

Atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

a.n. Dekan
Wakil Dekan BAKSI,



Drs. Syahril, M.Ed., Ph.D.
NIP 196412311990031037



PERSANI
PERSATUAN SENAM INDONESIA
PROVINSI JAMBI

Sekretariat: Jl. H. Agus Salim No. 8 Kotabaru Jambi
Email. pengprovpersanijambi@gmail.com Contact.082375593080

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

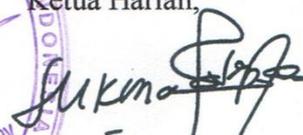
No. 04/PSN-JBI/II/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Sekretaris Umum Pengprov PERSANI Jambi, menerangkan bahwa :

Nama : Fajrah Aulya Hakiki
NIM : K1A117096
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Jambi

Bahwa nama tersebut diatas telah melaksanakan penelitian di PERSANI Jambi dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul **“Kondisi Fisik Atlet Senior Aerobic Gymnastic PERSANI Jambi pada PON Papua 2021 di Masa Pandemic Covid 19”**.

Demikian surat ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

PENGPROV PERSANI JAMBI
Ketua Harian,

INDRA SUKMA, S.Pd

RIWAYAT HIDUP

FAJRAH AULYA HAKIKI dilahirkan di Desa Sungai Puar pada tanggal 12 November 1999. Ia anak pertama dari dua bersaudara, pasangan Bapak Nasri Kadir dan Ibu Desi Resanti. Pendidikan dasar telah ditempuhinya di Desa Sungai Puar Kec. Mersam, Kab. Batang Hari. Tamat SD tahun 2011, Tamat SLTP tahun 2014 dan SLTA tamat tahun 2017.

Pada tahun 2017, ia melanjutkan pendidikan ke Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan. Program Studi Olahraga dan Kesehatan, merupakan pilihannya untuk mengembangkan bakat olahraga yang telah ada dalam dirinya. Dia juga mahasiswa aktif di club olahraga yang ada di fakultasnya yaitu tergabung menjadi anggota Aerobic club FKIP UNJA.

Bakat serta kreativitas olahraga yang ada dalam diriya ternyata cukup berkembang, karena selama mengikuti proses perkuliahan di program studinya. Hal ini menjadi kebanggaan tersendiri bagi dirinya, karena berkat bakat yang ia miliki itu dia bisa mempermudahnya dalam mengikuti setiap mata kuliah yang ada di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

Semua ini tidak terlepas dari rasa percayadiri, kegigihan dan kemauan keras untuk meraih yang terbaik. Namun semua ini merupakan bakat dari Allah SWT yang selalu menyayangi serta memberikan kemudahan dalam menyelesaikan pendidikannya.

CURICULUM VITAE**Data Pribadi**

Nama : Fajrah Aulya Hakiki
Tempat, tanggal lahir : Sungai Puar, 12 November 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Kesehatan :
 Tinggi : 162 cm
 Berat badan : 50 kg
 Golongan darah : AB
Alamat : Desa Sungai Puar, Kecamatan Mersam,
 Kabupaten Batang Hari
No telepon : 082281817678
E-mail : fajrahulya12@gmail.com
Nama orang tua :
 Ayah : Nasri Kadir S.Pd
 Ibu : Desi Resanti
Perkerjaan :
 Ayah : Pegawai Negeri Sipil (PNS)
 Ibu : Ibu rumah tangga
Latar Belakang Pendidikan
Sekolah dasar : SD Negeri 24/1 Sungai Puar
Sekolah Menengah Pertama : SMP Negeri 32 Batang Hari
Sekolah Menengah Atas : SMA Negeri 4 Batang Hari