

ABSTRAK

**Hakiki,Fajrah Aulya. 2021. *Kondisi fisik Atlet senior Aerobic gimnas*
Pembimbing (1) 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 aerobik 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.

Hasil pengukuran kondisi fisik menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet senam aerobik 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.

