

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTURAN
TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK *TUCK JUMP TO SPLIT*
ATLET *AEROBIC GYMNASTIC* KOTA BUKITTINGGI**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang



**RIYAN HERDINATA
NIM. 17086069**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

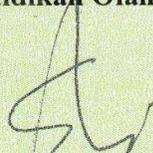
PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan terhadap Kemampuan Teknik *Tuck Jump To Split* Atlet *Aerobic Gymnastic* Kota Bukittinggi
Nama : Riyan Herdinata
NIM : 17086069
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

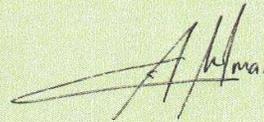
Padang, Agustus 2022

Mengetahui
Sekretaris Departemen
Pendidikan Olahraga



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002

Disetujui Oleh
Pembimbing



Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd
NIP. 19880616 201212 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Riyan Herdinata
NIM : 17086069

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

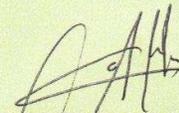
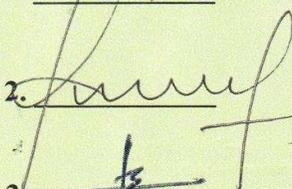
**Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelenturan Terhadap Kemampuan
Teknik *Tuck Jump To Split* Atlet *Aerobic Gymnastic* Kota Bukittinggi**

Padang, Agustus 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd M.Pd
2. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd
3. Anggota : Dra. Pitnawati, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelenturan Terhadap Kemampuan Teknik Tuck Jump To Split Atlet Aerobic Gymnastic Kota Bukittinggi**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022
Yang membuat pernyataan



Riyan Herdinata
NIM. 17086069

ABSTRAK

Riyan Herdinata 2022. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelenturan Terhadap Kemampuan Teknik *Tuck Jump To Split* Atlet *Aerobic Gymnastic* Kota Bukittinggi

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan teknik *tuck jump to split* atlet *Aerobic Gymnastic* Kota Bukittinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelenturan terhadap kemampuan teknik *jump split* atlet *Aerobic Gymnastic* Kota Bukittinggi.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2022 di halaman kantor KONI Kota Bukittinggi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet *aerobic gymnastic* kota bukittinggi yang berjumlah 10 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang atlet. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan 1) *vertical jump test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, 2) *sit and reach test* untuk mengukur kelenturan, dan 3) tes *tuck jump to split* untuk mengukur kemampuan teknik *tuck jump to split*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik korelasi sederhana dan korelasi berganda, dan dilanjutkan dengan analisis uji signifikansi dengan rumus uji t dan uji F.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan teknik *tuck jump to split* atlet *Aerobic Gymnastic* kota Bukittinggi dengan $t_{hitung} 3,73 > t_{tabel} 1,86$. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelenturan terhadap kemampuan teknik *tuck jump split* atlet *Aerobic Gymnastic* kota Bukittinggi dengan $t_{hitung} 3,79 > t_{tabel} 1,86$. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara Daya ledak otot tungkai dan kelenturan secara bersama-sama terhadap kemampuan teknik *tuck jump to split* atlet *Aerobic Gymnastic* kota Bukittinggi dengan $F_{hitung} 3,85 > t_{tabel} 3,71$.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Kelenturan, Kemampuan Teknik *tuck Jump to Split*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan Skripsi dengan judul **“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelenturan Terhadap Kemampuan Teknik *Tuck Jump To Split* Atlet *Aerobic Gymnastic* Kota Bukittinggi”**, dapat terselesaikan dengan baik. Tujuan penulisan Skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang.

1. Kepada kedua orang tua tercinta Ibunda Ernajuita dan Ayahanda Hermansyah yang selalu memberikan dukungan moril dan materil yang tak terhingga sampai peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri padang.
3. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes, kepala Departemen Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Ibu Dr. Sri Gusti Handayani S.Pd, M.Pd selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan dan bimbingan tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulisan skripsi ini.
6. Ibu Drs. Yulifri, M.Pd dan Ibu Dra. Pirnawati, M.Pd selaku tim penguji yang dapat memberi masukan dan kritikan, saran yang sangat bermanfaat untuk kelanjutan penelitian dan penyelesaian skripsi ini.

7. Seluruh dosen serta karyawan/ti Jurusan Pendidikan olahraga yang telah memberikan ilmu dan penyelesaian skripsi ini.
8. Pelatih beserta atlet *Aerobic Gymnastic* Kota Bukittinggi yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam proses pengambilan data penelitian.
9. Terima kasih kepada Fadholi, Fahddel, Panji, Novra, Habib yang telah membantu saya untuk menyelesaikan skripsi saya dan terima kasih juga atas dukungan teman-teman serta support untuk menyemangati saya dalam melewati pembuatan skripsi saya.

Kepada semua pihak di atas, peneliti do'akan kepada Allah SWT semoga mendapat balasan di sisi-Nya. Aamiin. Peneliti telah berusaha sebaik mungkin dalam menyusun dan menulis skripsi ini. Namun, peneliti menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan. Akhir kata, peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Padang, Juli 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakekat <i>Aerobic Gymnastics</i>	8
2. Hakekat Daya Ledak Otot Tungkai	15
3. Hakekat Kelenturan	18
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	25
D. Jenis dan Sumber Data	26
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	27
F. Teknik Analisis Data	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data..... 34

 1. Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) 34

 2. Kelenturan (X_2) 37

 3. Kemampuan teknik *tuck jump to split* (Y) 38

B. Uji Persyaratan Analisis 40

C. Pengujian Hipotesis 40

D. Pembahasan 43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 47

B. Saran 47

DAFTAR PUSTAKA 49

LAMPIRAN 51

DAFTAR TABEL

1. Jumlah Atlet <i>Aerobic Gymnastic</i> Kota Bukittinggi.....	25
2. Norma tes <i>Vertical Jump</i>	28
3. Norma Tes <i>Sit and Reach</i>	30
4. Penilaian Gerakan <i>Tuck Jump to Split</i>	31
5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Daya ledak otot tungkai atlet <i>Aerobic Gymnastic</i> Kota Bukittinggi	34
6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Daya ledak otot tungkai atlet <i>Aerobic Gymnastic</i> Kota Bukittinggi	36
7. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelenturan atlet <i>Aerobic Gymnastic</i> Kota Bukittinggi.....	37
8. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan teknik <i>tuck jump to split</i> atlet <i>Aerobic Gymnastic</i> Kota Bukittinggi	38
9. Uji Normalitas dengan Lilliefors	40
10. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Daya ledak otot tungkai dengan Kemampuan teknik <i>tuck jump split</i> atlet <i>Aerobic Gymnastic</i> Kota Bukittinggi	41
11. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Kelenturan Dengan Kemampuan teknik <i>tuck jump to split</i> atlet <i>Aerobic Gymnastic</i> Kota Bukittinggi.....	42
12. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara daya ledak otot tungkai dan Kelenturan secara bersama-sama dengan Kemampuan teknik <i>tuck jump to split</i> atlet <i>Aerobic Gymnastic</i> Kota Bukittinggi	43

DAFTAR GAMBAR

1. Gerakan <i>Marching</i>	11
2. Gerakan <i>Jumping Jack</i>	12
3. Gerakan <i>Lunges</i>	12
4. Gerakan <i>Knee Up</i>	13
5. Gerakan <i>Skeep</i>	13
6. Gerakan <i>Jogging</i>	14
7. Gerakan <i>Kick</i>	14
8. Kerangka Konseptual	12
9. Tes <i>Vertical Jump</i>	28
10. Tes <i>Sit and Reach</i>	29
11. Teknik Gerakan <i>Tuck Jump to Split</i>	30
12. Histogram Frekuensi Hasil Data Daya ledak otot tungkai atlet <i>Aerobic Gymnastic</i> Kota Bukittinggi	35
13. Histogram Frekuensi Hasil Data Daya ledak otot tungkai atlet <i>Aerobic Gymnastic</i> Kota Bukittinggi	37
14. Histogram Frekuensi Hasil Data Kelenturan atlet <i>Aerobic Gymnastic</i> Kota Bukittinggi	38
15. Histogram Frekuensi Hasil Data Kemampuan teknik <i>tuck jump to split</i> atlet <i>Aerobic Gymnastic</i> Kota Bukittinggi	39

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)	51	
2. Data Kelenturan (X_2)	52	
3. Data Teknik Gerakan <i>Jump Split</i> (Y)	53	
4. Uji Normalitas Data Daya Ledak Otot Tungkai	54	
5. Uji Normalitas Data Kelenturan (X_2)	55	
6. Uji Normalitas Data <i>Tuck Jump To Split</i> (Y)	56	
7. Data Daya Ledak Otot Tungkai Setelah di Konversi Ke Dalam Bentuk T Score.....	57	
8. Data Kelenturan Setelah Di Konversi Ke Dalam Bentuk T Score	58	
9. Data <i>Tuck Jump To Split</i> Setelah Di Konversi Ke Dalam Bentuk T Score		59
10. Uji Hipotesis Penelitian	60	
11. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	65	
12. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	66	
13. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	67	
14. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>t</i>	68	
15. Tabel Distribusi F	69	

BAB I PENDAHULAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Selain itu olahraga juga menjadi salah satu ajang untuk pembentukan prestasi, Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI No.3 tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi: “Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Olahraga prestasi yang berkembang saat ini sangat banyak, diantaranya olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga tim. Salah satu olahraga tersebut adalah cabang olahraga senam, senam merupakan salah satu cabang olahraga yang diakui diseluruh dunia. Senam merupakan terjemahan dari kata *Gymnastics*, atau bahasa Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* dalam bahasa aslinya merupakan serapan dari bahasa Yunani, *Gymnos* yang artinya telanjang.

Imam Hidayat (2008 : 1) mendefinisikan, senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani. Menurut Peter H Werner dalam Chandra Yuza (2018:70), ”senam ialah latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk

meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol diri". Oleh karena itu gerakan-gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja, gerakannya harus selalu tersusun dan sistematis yang berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelenturan, memperbaiki sikap dan gerakan/keindahan tubuh, menambah keterampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh).

FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*), mengelompokan *Aerobic Gymnastic* sebanyak 7 kelompok, yaitu: Senam Artistik Putra (*Men Artistic Gymnastics*), Senam Artistik Putri (*Woman Artistic Gymnastics*), Senam Ritmik (*Rhythmic Gymnastics*), Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*), Senam Aerobik (*Aerobic Gymnastics*), Senam Trampolin (*Trampoline*), dan Senam Umum (*General Gymnastics*).

Dalam FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*), ada senam yang dinamakan senam aerobik atau *aerobic*. Senam ini pengembangan dari senam aerobik yang mana unsurnya adalah penggabungan dari tarian dan kalestenik tertentu digabung dengan gerakan-gerakan akrobatik. Nomor-nomor *aerobic* ini dibagi oleh 6 kategori yaitu : Perorangan Putra, Perorangan Putri, Pasangan Campuran, Trio, Kwartet, dan Grup.

Dalam olahraga senam sendiri, kondisi fisik sangat diperlukan untuk mendukung gerakan teknik yang sempurna. Pada kondisi fisik itu meliputi: kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, koordinasi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Idealnya penguasaan dari kondisi fisik tersebut wajib dimiliki oleh atlet senam untuk melakukan gerakan

atau teknik senam.

Latihan untuk mengasah kondisi fisik seseorang mengarah pada kebugaran yang menggambarkan kesanggupan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan gerak atau aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sedangkan latihan teknik mengarah pada kemampuan seseorang dalam menguasai teknik senam dengan baik. Seorang atlet senam yang baik, idealnya memiliki kemampuan fisik yang bagus, ditambah dengan penguasaan teknik dasar senam yang baik, maka akan memungkinkan baginya untuk melakukan teknik dengan baik dalam mencapai prestasi optimal.

Salah satu teknik gerakan senam yang dinilai pada perlombaan ialah, *Tuck Jump to Split*. Teknik tersebut sangat mengandalkan kelentukan dan daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet. Maka dari itu, atlet harus memiliki kelenturan dan daya ledak otot tungkai yang baik untuk memperoleh gerakan teknik yang ideal.

Berdasarkan pengamatan, atlet senam di tempat latihan *Aerobic Gymnastic* Kota Bukittinggi dalam melakukan latihan gerakan *difficulty* seperti lompatan, *split*, *push up*, dan gerakan lainnya terlihat tidak maksimal. Padahal latihan gerakan tersebut merupakan salah satu gerakan yang amat penting dalam melakukan teknik *Tuck Jump to Split*.

Budiman Zufri (Pelatih *Aerobic Gymnastic* Bukittinggi) menjelaskan pada sesi latihan awal hingga akhir perlombaan PORPROV dari tahun ketahun, atlet telah melakukan gerakan dengan tempo yang tepat. Tetapi pada saat melakukan gerakan *difficulty* seperti lompatan, *split*, *push up*, dan gerakan

lainnya para atlet tidak melakukannya dengan maksimal seperti gerakan yang tidak tepat serta kehabisan tenaga dan terlihat lesu, sehingga hasil yang diperoleh saat perlombaan tersebut kurang memuaskan. Untuk sejarah prestasi *Aerobic Gymnastic* Kota Bukittinggi pada tahun 2010 memperoleh 1 medali perak, pada tahun 2012 memperoleh 1 medali emas, pada tahun 2014 memperoleh 1 medali emas, pada tahun 2016 memperoleh 3 medali emas, namun pada tahun 2018 mengalami penurunan prestasi dengan jumlah medali emas 2 saja.

Berdasarkan observasi yang diuraikan diatas, prestasi *Aerobic Gymnastic* Kota Bukittinggi menunjukkan bahwa prestasi atlet mengalami penurunan. Hal ini dipengaruhi oleh banyak faktor dapat dikelompokkan atas dua faktor yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar). Faktor internal adalah faktor dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri seperti kemampuan fisik, teknik, taktik, bakat, dan kemampuan mentalnya. Sedangkan yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet atau dari luar potensi yang dimiliki atlet. Faktor eksternal dimaksud meliputi faktor pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, dan keluarga.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dari itu penulis memiliki pembatasan masalah, yaitu:

1. Daya ledak

2. Kelenturan
3. Kecepatan
4. Kekuatan otot kaki
5. Gizi
6. Sarana dan Prasarana

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini yang didalamnya meliputi:

1. Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan teknik gerakan *Tuck Jump to Split* pada atlet *Aerobic Gymnastic* Kota Bukittinggi.
2. Hubungan kelenturan terhadap kemampuan teknik gerakan *Tuck Jump to Split* pada atlet *Aerobic Gymnastic* Kota Bukittinggi.
3. Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelenturan terhadap teknik gerakan *Tuck Jump to Split* pada atlet *Aerobic Gymnastic* Kota Bukittinggi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka peneliti merumuskan permasalahan yang terdapat dalam penelitian sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan teknik gerakan *Tuck Jump to Split* pada atlet *Aerobic Gymnastic* Kota Bukittinggi?
2. Apakah ada hubungan antara kelenturan dengan kemampuan teknik gerakan *Tuck Jump to Split* pada atlet *Aerobic Gymnastic* Kota

Bukittinggi?

3. Apakah daya ledak otot tungkai dan kelenturan mempunyai hubungan dengan kemampuan gerakan *Tuck Jump to Split* pada atlet *Aerobic Gymnastic* Kota Bukittinggi?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan teknik *Tuck Jump to Split* pada atlet *Aerobic Gymnastic* Kota Bukittinggi
2. Hubungan kelenturan terhadap kemampuan teknik *Tuck Jump to Split* pada atlet *Aerobic Gymnastic* Kota Bukittinggi
3. Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelenturan terhadap kemampuan teknik *Tuck Jump to Split* pada atlet *Aerobic Gymnastic* Kota Bukittinggi.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini ialah meliputi:

1. Penulis, penelitian sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk menyelesaikan program strata satu (S1) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pengurus PERSANI Kota Bukittinggi, sebagai bahan acuan bagi pelatih, pemain, dan pembina yang mengurus atlet *Aerobic Gymnastic* untuk pencapaian prestasi yang lebih baik.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan dan pedoman dalam memberikan program latihan fisik *Aerobic Gymnastic* kepada para atlet.

4. Atlet, sebagai gambaran tentang tingkat kemampuan daya ledak otot dan kelenturan *Aerobic Gymnastic* yang nantinya dapat ditingkatkan.
5. Fakultas, sebagai bahan masukan dan evaluasi untuk meningkatkan kualitas bahan bacaan terkhusus pada *Aerobic Gymnastic*.
6. Jurusan Pendidikan Olahraga, sebagai sumber bacaan dalam peningkatan pemahaman tentang *Aerobic Gymnastic*.
7. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan mahasiswa pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.