

**STUDI KONDISI FISIK ATLET *RHYTHMIC GYMNASTIC*
DI KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang



Oleh:

SILVI YULI AFIFAH

NIM. 19086057

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

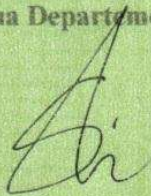
2023

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi Kondisi Fisik Atlet *Rhythmic Gymnastic* di Kabupaten
Lima Puluh Kota
Nama : Silvi Yuli Afifah
Nim : 19086057
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

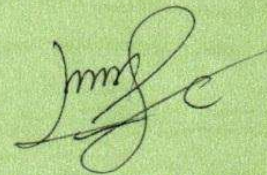
Padang, Januari 2023

Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 19890901 2014041002

Disetujui oleh :
Pembimbing



Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO
NIP. 196207021987031002

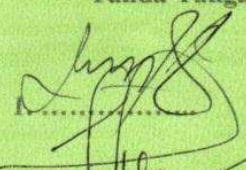
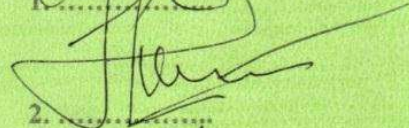
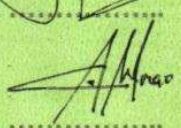
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji skripsi
Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Studi Kondisi Fisik Atlet *Rhythmic Gymnastic* di Kabupaten
Lima Puluh Kota
Nama : Silvi Yuli Afifah
Nim : 19086057
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2023

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Deswandi, M. Kes., AIFO	
2. Sekretaris : Drs. Jonni, M.Pd	
3. Anggota : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd	

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Studi Kondisi Fisik Atlet *Rhythmic Gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota” adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor
3. Didalam 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 dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, Januari 2023

Yang membuat pernyataan



Silvi Yuli Afifah
Nim.19086057

ABSTRAK

Silvi Yuli Afifah 2023 : Studi Kondisi fisik Atlet *Rhythmic Gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota

Masalah dalam penelitian berawal dari menurunnya prestasi *rhythmic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota dimana atlet pada saat melakukan *difficulty* yang masih kurang sempurna, dan kurang bagusnya sebuah gerakan yang menghilangkan keindahan sebuah gerakan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet *rhythmic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet *rhythmic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling jenuh*, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel yang berjumlah 10 orang atlet. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes. Kelentukan diukur dengan tes kayang (*bridge up*) dan keseimbangan diukur dengan tes *stork stand*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik presentase.

Hasil penelitian ditemukan bahwa, kelenturan atlet *rhythmic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota termasuk kategori baik dan keseimbangan pada atlet *rhythmic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota dalam kategori kurang. Artinya masih banyak atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik maupun sangat baik.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Studi Kondisi Fisik Atlet *Rhythmic Gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana jenjang strata satu (S1) pada departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam menulis. Oleh sebab itu penulis menerima saran dan kritikan dari pembaca yang bersifat membangun demi perbaikan penulisan kedepannya. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam dalamnya kepada:

1. Teristimewa kepada kedua orang tua yang saya cintai Bapak Afdal dan Ibu Erli Yulidar yang telah memberikan dukungan moril dan materil serta do'a yang selalu mengiringi kegiatan saya selama masa kuliah. Kakak saya Zulfia Afdila Ermona, adik saya M. Afnirrohim, M. Rafiq Ma'ruf yang telah memberikan dukungan kepada saya sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd., Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes sebagai ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes selaku pembimbing akademik sekaligus pembimbing skripsi yang telah banyak membantu dan membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Jonni, M.Pd dan Ibu Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd selaku penguji yang telah bersedia memberi masukan dan saran dalam proses perbaikan skripsi.
6. Bapak dan Ibu dosen serta seluruh Staf Pengajar Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama perkuliahan.
7. Pelatih dan Atlet yang telah memberikan izin dan membantu peneliti melakukan penelitian di Kabupaten Lima Puluh Kota.
8. Orang yang sayangi Yayang Yulia Sari, Dalani Puspita Koto, Shinta Nopriyanti Sari, dan teman-teman yang seperjuangan yang telah banyak membantu saya selama perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
9. Teman kos seperjuangan saya yang sama-sama saling menyemangati dalam menyusun skripsi.
10. Rekan-rekan mahasiswa Departemen Pendidikan Olahraga 2019 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan.

Semoga bantuan yang telah di berikan menjadi amalan yang baik dan mendapat imbalan dari Allah Subhanahu Wata'ala Aamiin. Penulis harap skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	9
B. Kerangka Konseptual	34
C. Pertanyaan Penelitian	35

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel	36
D. Defenisi Operasional.....	37
E. Jenis dan Sumber Data	37
F. Instrumen Penelitian.....	38
G. Teknik Pengumpulan Data	38

H. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	43
B. Analisis Data	45
C. Pembahasan.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	36
2. Norma Penilaian Kelentukan.....	39
3. Norma Penilaian Keseimbangan	40
4. Kategori Penilaian Keseimbangan Putra.....	41
5. Kategori Penilaian Keseimbangan Putri.....	41
6. Hasil Pengukuran Kelentukan	43
7. Hasil Pengukuran Keseimbangan.....	44
8. Distribusi Frekuensi Kelentukan	45
9. Distribusi Frekuensi Keseimbangan.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Alat <i>Rhythmic Gymnastic</i>	12
2. Kerangka Konseptual	35
3. Grafik Batang Distribusi Kelentukan Atlet.....	46
4. Grafik Batang Distribusi Keseimbangan Atlet.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	53
2. Surat Balasan Izin Penelitian.....	54
3. Daftar Nama Atlet Rhythmic Gymnastic	55
4. Formulir Penghitungan Tes Kayang	56
5. Formulir Penghitungan Tes Keseimbangan	57
6. Tabel Penilaian Keseimbangan	58
7. Formulir Penghitungan Tes Kelenturan Atlet	60
8. Formulir Penghitungan Tes Keseimbangan Atlet	70
9. Dokumentasi Penelitian.....	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di masa sekarang olahraga menjadi topik yang patut dibahas di berbagai lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa maupun lansia, bahkan olahraga bukan hanya jadi topik bahasan akan tetapi menjadi kebiasaan sehari-hari. Terdapat berbagai macam olahraga sesuai dengan jenis, tujuan dan fungsinya yang berbeda, diantaranya adalah olahraga pendidikan yang tujuannya untuk pendidikan, olahraga rekreasi yang tujuannya untuk kesenangan dan kegembiraan, olahraga kesehatan yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, serta olahraga prestasi yang dipertandingkan dengan tujuan untuk meraih prestasi.

Dengan demikian olahraga memiliki peran dan kegunaannya tersendiri sesuai tujuan yang ingin dicapai sama halnya dengan olahraga prestasi, para atlet menekuni olahraga ini dengan tujuan untuk meraih prestasi baik itu tingkat daerah, tingkat nasional maupun internasional. Olahraga di Indonesia telah berkembang cukup baik, namun tidak dengan kenyataannya olahraga prestasi yang selalu menjadi kontroversi, banyak pertanyaan yang bisa dipermasalahkan pada olahraga prestasi ini. Padahal Indonesia memiliki Undang-Undang RI No. 3 tahun 2005 Bab 1 Pasal 1 Ayat 13 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yang menyatakan bahwa:

“Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui

kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.”

Berdasarkan uraian Undang-Undang pada penjelasan sebelumnya, salah satu sasaran pembinaan dan pengembangan olahraga adalah prestasi. Prestasi olahraga dapat menumbuhkan rasa sportivitas yang positif dan kebanggaan nasional, juga dapat dijadikan alat pemersatu bangsa. Salah satu cabang olahraga prestasi adalah cabang olahraga senam. Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang di Indonesia. Senam merupakan olahraga yang kompleks dengan gerakannya contohnya di senam ritmik (*rhythmic gymnastic*).

Senam ritmik (*rhythmic gymnastic*) merupakan salah satu jenis senam yang mana kegiatan gerakannya menitik beratkan arah dan tujuannya ke prestasi. Nomor yang dipertandingkan dalam senam ritmik yaitu: *all round*, simpai, gada, pita, bola, *free hand*, tali, dan beregu. Senam ritmik dipertandingkan di matras yang berukuran 10x12 meter. Pertandingan *rhythmic gymnastic* akan melakukan gerakan dalam durasi waktu 1.15-1.30 menit.

Dalam senam ritmik (*rhythmic gymnastic*) kriteria penilaian gerakan berdasarkan keserasian gerakan dengan musik, penguasaan lapangan dan yang terpenting tingkat kesulitan gerakan yang dimainkan oleh atlet atau sering disebut dengan *difficulty*.

Seiring perkembangannya, senam ritmik sudah dipertandingkan mulai dari tingkat daerah, nasional maupun tingkat internasional. Di Provinsi Sumatera Barat, senam sudah dipertandingkan di beberapa pertandingan seperti Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Pekan Olahraga Daerah (POPDA) dan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), yang diikuti sembilan belas Kabupaten dan Kota yang berada di Provinsi Sumatera Barat, termasuk klub Senam Kabupaten Lima Puluh Kota. Klub Senam Kabupaten Lima Puluh Kota merupakan salah satu tempat yang memiliki atlet senam ritmik (*rhythmic gymnastic*).

Rhythmic gymnastic di Kabupaten Lima Puluh Kota memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi suatu prestasi atlet *rhythmic gymnastic* seperti faktor internal yaitu kelentukan, keseimbangan, kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi yang harus dimiliki oleh atlet *rhythmic gymnastic* untuk melakukan semua *difficulty* seperti *balance*, *pivot*, *mastery*, lompatan dan *step dance* agar menghasilkan sebuah gerakan yang indah dan sempurna. Atlet *rhythmic gymnastic* sangat memerlukan sebuah kelentukan agar bisa bergerak bebas dan lincah yang akan menghasilkan sebuah keindahan gerakan. Begitu juga dengan keseimbangan yang sangat penting dalam atlet *rhythmic gymnastic* karena sebuah gerakan *difficulty* memerlukan sebuah keseimbangan yang bagus dan perpindahan suatu gerakan yang sangat memerlukan keseimbangan agar *difficulty* yang

dilakukan bisa sempurna. Ada juga faktor eksternal yaitu kualitas pelatih yang harus mampu bersosialisasi dengan atlet sehingga pelatih akan mudah melakukan pendekatan dan saling berbagi pendapat apabila atlet mengalami masalah baik di tempat latihan maupun di luar lingkungan tempat latihan dan pelatih juga mendidik atlet untuk disiplin, kerja keras, dan pantang menyerah dalam melakukan aktivitas dalam menyiapkan atlet untuk mencapai prestasinya, selain itu faktor eksternalnya adalah program latihan yang dibuat sesuai dengan kemampuan atlet akan memudahkannya dalam pencapaian hasil yang diinginkan, sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang peningkatan kualitas atlet, dukungan orang tua juga merupakan suatu faktor yang bagus untuk perkembangan seorang atlet agar lebih baik lagi dalam mencapai prestasi anak dan faktor eksternal yang terakhir adalah lingkungan yang bersih akan membawa dampak positif bagi atlet sehingga atlet merasa aman dan nyaman dalam melakukan latihan.

Dengan adanya beberapa faktor yang menentukan prestasi suatu atlet *rhythmic gymnastic* yang dijelaskan sebelumnya, seharusnya prestasi yang diperoleh atlet *rhythmic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota sesuai dengan hasil yang diinginkan, akan tetapi setelah dilihat dari prestasi yang diperoleh sering mengalami penurunan di beberapa perlombaan yang ditandai dengan perolehan medali yang didapatkan atlet selama mengikuti perlombaan.

Berdasarkan observasi dilapangan terjadinya naik turun prestasi oleh atlet *rhythmic gymnastic* yang ditandai dengan perolehan medali yang didapatkan oleh atlet Kabupaten Lima Puluh Kota. Terbukti dari beberapa pertandingan yang pernah diikuti Persani Kabupaten Lima Puluh Kota. Pada Porprov 2014 Persani Kabupaten Lima Puluh Kota memperoleh 2 medali emas dan 1 medali perak pada senam ritmik. Pada POPDA 2014 Persani Kabupaten Lima Puluh Kota memperoleh 1 medali emas pada senam ritmik. Pada PORPROV 2016 Persani Kabupaten Lima Puluh Kota memperoleh 1 emas, 2 perak 1 perunggu pada senam ritmik. Pada PORPROV 2018 Persani Kabupaten Lima Puluh Kota memperoleh 3 perak 1 perunggu pada senam ritmik. Pada Pra PON 2019 tidak mendapatkan medali pada senam ritmik.

Dapat dilihat juga dari kelenturan dan keseimbangan saat latihan di klub senam Kabupaten Lima Puluh Kota yang masih kurang, sehingga saat melakukan *difficulty* yang menyebabkan gerakan yang kurang sempurna dan menghilangkan keindahan sebuah gerakan. Mengenai kondisi fisik memang hal yang *urgent* dalam meningkatkan kemampuan atau *skill* atlet senam, khususnya atlet *rhythmic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota. Agar dapat lebih jauh mengetahui penyebab masalah di atas, maka perlu dilakukan suatu penelitian yang lebih lanjut terhadap atlet senam *rhythmic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota. Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih jauh tentang **“Studi Kondisi Fisik Atlet Rhythmic Gymnastic di Kabupaten Lima Puluh Kota”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas yang sudah dikemukakan, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Faktor Internal
 - a. Kelenturan
 - b. Kekuatan
 - c. Keseimbangan
 - d. Kecepatan
 - e. Kelincahan
 - f. Koordinasi
 - g. Daya ledak
 - h. Daya tahan
2. Faktor Eksternal
 - a. Pelatih
 - b. Program latihan.
 - c. Sarana dan prasarana
 - d. Dukungan orang tua
 - e. Lingkungan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet di klub senam Kabupaten Lima Puluh Kota dan karena keterbatasan yang penulis miliki maka masalah dibatasi pada:

1. Kelenturan pada atlet *rhythmic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Keseimbangan pada atlet *rhythmic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana kelenturan atlet *rhythmic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota?
2. Bagaimana keseimbangan pada atlet *rhythmic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kelenturan pada atlet *rhythmic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota dalam meningkatkan kondisi fisik yang ideal pada atlet senam *rhythmic gymnastic*.
2. Keseimbangan pada atlet *rhythmic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota dalam meningkatkan kondisi fisik yang ideal pada atlet senam *rhythmic gymnastic*.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S1) dan sebagai pengalaman untuk melakukan penelitian-penelitian berikutnya.
2. Atlet *rhythmic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota, sebagai informasi tentang kekuatan otot tungkai dan daya tahan pada atlet *rhythmic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Para peneliti selanjutnya sebagai acuan dan pengalaman dalam meneliti kajian yang sama secara mendalam.
4. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.

5. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai referensi atau bahan bacaan kepustakaan dalam penulisan karya tulis ilmiah.