

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SENAM *AEROBIC GYMNASTIC* KOTA
BUKITTINGGI DI MASA NEW NORMAL**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH:

DIVA DWIYANTI

NIM. 17086328

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Senam Aerobic
Gymnastic Kota Bukittinggi di Masa New Normal

Nama : Diva Dwiyanti

NIM : 17086328

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2021

Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP.196112301988031003

Pembimbing

Drs. Syamsuar M.S., AIFO, Ph.D
NIP.195908051986031

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : **TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET SENAM *AEROBIC GYMNASTIC* KOTA BUKITTINGGI DI MASA NEW NORMAL**
Nama : Diva Dwiyanti
NIM : 17086328
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2021

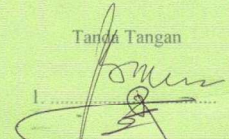
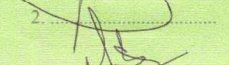

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Syamsuar M.S, AIFO, Ph.D

Anggota : Dra. Pitnawati, M.Pd

Anggota : Zulbahri, S.Pd, M.Pd

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Senam *Aerobic Gymnastic* Kota Bukittinggi Di Masa New Normal” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, dengan bantuan dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan 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, Oktober 2021


METER
TEMPEL
A305AJX204706206

Divya Dwiyanti
Nim. 17086328

ABSTRAK

**Diva Dwiyanti (2021) : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Senam *Aerobic
Gymnastic* Kota Bukittinggi Di Masa New
Normal**

Penelitian ini berawal dari belum diketahuinya tingkat kondisi fisik atlet senam *aerobic gymnastic* kota Bukittinggi di masa new normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik para atlet *aerobic gymnastic* Kota Bukittinggi di masa new normal.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, dengan metode yang digunakan adalah metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet *aerobic gymnastic* kota Bukittinggi sebanyak 12 orang terdiri dari 6 orang putra dan 6 orang putri. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah semua atlet *aerobic gymnastic* kota bukittinggi.

Hasil penelitian tingkat kondisi fisik atlet senam *aerobic gymnastic* kota bukittinggi di masa new normal, dari hasil tes kondisi fisik tidak ada atlet dengan kondisi fisik baik sekali dan baik, 6 atlet (50%) dengan kondisi fisik tergolong “sedang”, sebanyak 5 atlet (41,67%) dengan kondisi fisik tergolong “kurang”, dan 1 orang atlet (8,33%) tergolong “kurang sekali”. Maka tingkat kondisi fisik atlet *aerobic gymnastic* Kota Bukittinggi di masa new normal **Dikategorikan Kurang.**

Kata kunci: *Kondisi Fisik*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Senam *Aerobic Gymnastic* Kota Bukittinggi Di Masa New Normal”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Pd) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Syamsuar M.S, AIFO, Ph.D selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dengan sepenuh hati kepada penulis, serta saran, masukan yang sangat berarti bagi penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

5. Dra. Pitnawati, M.Pd., dan Zulbahri S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga skripsi ini bisa di selesaikan dengan baik
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kedua orang tua yaitu Papa Don dan Ibu Eni serta adik saya yang sangat saya cintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'a yang tulus kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Kepada Pelatih dan Atlet *Aerobic Gymnastic* kota Bukittinggi yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.
9. Rekan-rekan mahasiswa se angkatan 2017 dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi semua.

Padang, Oktober 2021

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Pembinaan Aerobic Gymnastic	8
2. Hakikat Aerobic Gymnastic	10
3. Hakikat Kondisi Fisik	14
B. Kerangka Konseptual	28
C. Pertanyaan Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Jenis dan Sumber Data	32
E. Instrumen Penelitian	33
F. Teknik Pengumpulan Data	33
G. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Hasil Penelitian	
1. Deskripsi Data	41

2. Analisis Data	50
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	51
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	56
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Prestasi Atlet Aerobic Gymnastic Tingkat Provinsi.....	5
2. Jumlah Atlet Senam Aerobic Gymnastic	31
3. Jumlah Atlet Yang Mengikuti Penelitian	32
4. Data Normatif Penilaian Kekuatan Otot Lengan	33
5. Data Normatif Penilaian Kelincahan	35
6. Data Normatif Penilaian Kelentukan	38
7. Data Normatif Penilaian Keseimbangan	39
8. Norma Tes Kondisi Fisik	40
9. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Atlet Putra	42
10. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Atlet Putri	43
11. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putra	44
12. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putri	44
12. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putra	46
14. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putri	47
15. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Atlet Putra	48
16. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Atlet Putri	49
17. Distribusi Frekuensi Tes Kondisi Fisik Atlet Aerobic Gymnastic	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kekuatan dalam Senam Aerobik.....	25
2. Kelincahan dalam Senam Aerobik.....	25
3. Kelentukan dalam Senam Aerobik.....	26
4. Keseimbangan dalam Senam Aerobik	27
5. Kerangka Konseptual	29
6. Posisi Push Up	33
7. Tes Hexagonal Obstacle	36
8. Posisi Sit And Reach	38
9. Posisi Stork Stand	39
10. Diagram Batang Tes Push Up	44
11. Diagram Batang Tes Kelincahan	46
12. Diagram Batang Tes Kelentukan	49
13. Diagram Batang Tes Keseimbangan	51
14. Diagram Batang Tes Kondisi Fisik Atlet Aerobic Gymnastic	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Tes Kondisi Fisik Atlet Aerobic Gymnastic	60
2. Data Mentah Tes Push Up	61
3. Data Mentah Tes Hexagonal Obstacle	62
4. Data Mentah Tes Sit And Reach	63
5. Data Mentah Stork Stand	64
6. Kategori Tingkat Kondisi Fisik	65
7. Rekap Data Penelitian Keseluruhan	66
8. Hasil Data Penelitian Keseluruhan	68
9. Dokumentasi Penelitian	69
10. Surat Izin Penelitian Dari FIK UNP	74
11. Surat Telah Melakukan Penelitian	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Negara Indonesia pada saat ini merupakan salah satu negara yang sedang gencar-gencarnya melakukan pembinaan dari berbagai bidang, diantaranya yaitu olahraga dan budaya. Dari berbagai bidang yang di bina, olahraga merupakan salah satu bidang yang harus di kembangkan. Istilah olahraga jika ditinjau dari asal kata, terdiri dari dua kata yaitu kata “Olah” dan kata “Raga”. Pengertian olahraga itu sendiri dijelaskan oleh Santosa (2010: 41) bahwa “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya”.

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga menjadi salah satu ajang untuk pembentukan sebuah prestasi, Hal ini sesuai dengan yang 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, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Dalam meraih sebuah prestasi yang baik selain pembinaan dan pelatihan yang terprogram secara teratur hendaknya pembinaan juga diarahkan kepada

pembinaan kondisi fisik karena kondisi fisik merupakan salah satu yang sangat memegang peranan penting dalam meraih prestasi puncak. Prestasi dalam olahraga adalah hasil yang diperoleh atau dicapai oleh seseorang melalui kegiatan olahraga atau berolahraga. Dan hasil yang dimaksud terlihat dalam bentuk kemampuan (ability) fisik dan keterampilan (skill) motorik atau teknik serta kemampuan mental seseorang atau atlet dalam berolahraga.” Dan terkait itu Syafruddin (2013:55) juga menjelaskan “kemampuan seseorang atau atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental”. Untuk membuat seorang atlet bisa menguasai empat faktor di atas maka bisa diasah melalui latihan. Latihan-latihan yang diberikan harus mencakup empat faktor tersebut. Begitu juga untuk latihan senam aerobik.

Khusus untuk cabang olahraga senam, senam merupakan salah satu cabang olahraga yang diakui diseluruh dunia. Kata senam itu sendiri merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau bahasa Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* dalam bahasa aslinya merupakan serapan dari bahasa Yunani, *Gymnos* yang artinya telanjang. Menurut Hidayat (1995), kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Menurut Kusuma (1997:120) mengemukakan bahwa senam merupakan olahraga yang bertujuan meningkatkan kekuatan sendi dan keindahan tubuh, sehingga olahraga senam ini banyak diminati orang.

Imam Hidayat 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, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Menurut Berlina (2019) latihan yang membutuhkan kekuatan, keseimbangan, kelentukan, keterampilan dan meningkatkan kebugaran jasmani, yang dilaksanakan secara berirama yaitu senam. Imami (2019) mengatakan bahwa, senam merupakan kegiatan-kegiatan yang mengacu kepada kualitas gerakan hingga mengandung arti sebagai suatu sistem latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik melalui latihan tubuh.

Berdasarkan definisi-definisi yang dikemukakan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa senam adalah suatu kegiatan yang muncul ketika sipelakunya berusaha keras untuk menguji kemampuan gerak tubuhnya dalam hubungan dengan kekuatan dan tingkat kesulitan yang dipilih secara sengaja. Latihan tersebut diciptakan dan dipilih dengan terencana, terprogram dan disusun secara sistematis dengan tujuan untuk membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

Senam diorganisir oleh FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) dibagi menjadi 6 kelompok yaitu: 1) Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*), 2) Senam Ritmik Sportif (*Sportive Rhythmic Gymnastics*), 3) Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*), 4) Senam Aerobik Sport (*Sport Aerobic*), 5) Senam Trampolin (*Trampolining*), 6) Senam Umum (*General Gymnastics*)

Diantara 6 kelompok jenis senam yang diuraikan oleh FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*), ada senam yang dinamakan senam aerobik sport atau *sport aerobic*. Senam ini pengembangan dari senam aerobik yang mana unsurnya adalah penggabungan dari tarian dan kalestenik tertentu digabung dengan gerakan-gerakan akrobatik. Nomor-nomor sport aerobic ini dibagi oleh 6 kategori yaitu : 1) Perorangan Putra, 2) Perorangan Putri, 3) Pasangan Campuran, 4) Trio, 5) Kwartet, dan 6) Grup.

Di Indonesia organisasi yang menaungi senam adalah PB.PERSANI (Pengurus Besar Persatuan Senam Indonesia). Sedangkan untuk urusan di seluruh dunia, ada FIG (*Federation International of Gymnastics*) yang menjadi pusat dari senam. Kegiatan perlombaan senam juga sudah rutin di selenggarakan secara resmi di ajang multievent tingkat nasional, regional, dan internasional, hal ini menunjukkan bahwa senam adalah sebagai olahraga prestasi.

Beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi optimal atlet dilihat dari aspek pesenam yaitu faktor fisik, teknik dan psikologi. Faktor – faktor ini saling terkait dan tidak dapat terpisahkan satu sama lain. Faktor Kondisi Fisik merupakan salah satu unsur penting yang harus dikuasai dan dipunyai oleh setiap atlet dalam suatu pertandingan. Kondisi fisik dalam olahraga meliputi: kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi.

Berdasarkan observasi di lapangan yang saya dapatkan dari Budiman Zufri (Pelatih *aerobic gymnastic* Bukittinggi) pada awal hingga akhir perlombaan atlet telah melakukan gerakan dengan tempo yang tepat. Tetapi pada saat melakukan

gerakan *difficulty* seperti lompatan, split, push up, dan gerakan – gerakan yang lainnya sehingga hasil yang diperoleh kurang memuaskan.

Prestasi atlet senam *aerobic gymnastic* di Kota Bukittinggi di tingkat Provinsi pada tahun 2010-2014 cukup buruk. Mereka hanya bisa membawa 1 medali dari berbagai nomor perlombaan. Pada tahun 2016 prestasi tim senam *aerobic gymnastic* Kota Bukittinggi sangat baik. Mereka hampir menjuarai semua nomor perlombaan yang diikutinya. Dan pada tahun 2018 mengalami penurunan, mereka hanya bisa membawa 2 medali dari 5 nomor perlombaan.

Tabel 1.1 Tabel Prestasi Atlet Senam Aerobic Gymnastic Kota Bukittinggi di Tingkat Provinsi

Tahun	Medali		
	Emas	Perak	Perunggu
2010		1	
2012	1		
2014	1		
2016	3		
2018	2		

Berdasarkan pengamatan dan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, menunjukkan bahwa pada tahun 2018 prestasi atlet mengalami penurunan hal ini dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara garis besar 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 meliputi faktor pelatih, pembina, iklim, cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton dan keluarga.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah ditemukan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Motivasi
2. Lingkungan tempat latihan
3. Kondisi fisik
4. Sarana dan prasarana
5. Pandemi covid-19

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka dari itu penulis memiliki pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah Kondisi Fisik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah kemampuan kekuatan atlet aerobic gymnastic Kota Bukittinggi?
2. Bagaimanakah kemampuan kelincahan atlet aerobic gymnastic Kota Bukittinggi?
3. Bagaimanakah kemampuan kelentukan atlet aerobic gymnastic Kota

Bukittinggi?

4. Bagaimanakah kemampuan keseimbangan 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. Kekuatan Atlet Aerobic Gymnastic Kota Bukittinggi.
2. Kelincahan Atlet Aerobic Gymnastic Kota Bukittinggi.
3. Kelentukan Atlet Aerobic Gymnastic Kota Bukittinggi.
4. Keseimbangan Atlet Aerobic Gymnastic Kota Bukittinggi.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi :

1. Peneliti 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 kondisi fisik aerobic gymnastic yang nantinya dapat ditingkatkan.
5. Mahasiswa sebagai bahan bacaan mahasiswa pada perpustakaan Jurusan

Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan
Pusat Universitas Negeri Padang.