

**TINJAUAN KONDISI FISIK PADA ATLET *AEROBIC GYMNASTIC*
DI KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

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



Oleh :

**YAYANG YULIA SARI
NIM. 18086228**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

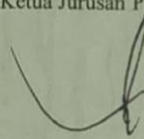
Judul : Tinjauan Kondisi Fisik pada Atlet *Aerobic Gymnastic* di
Kabupaten Lima Puluh Kota.
Nama : Yayang Yulia Sari
BP/NIM : 2018/18086228
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2022

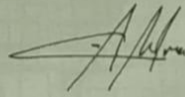
Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Pembimbing



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003



Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd
NIP. 198806162012122001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik pada Atlet *Aerobic Gymnastic* di
Kabupaten Lima Puluh Kota.
Nama : Yayang Yulia Sari
NIM : 18086228
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2022

Tim Penguji :

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd

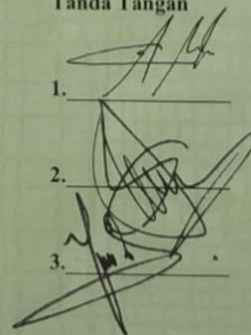
1.

2. Sekretaris : Drs. Zulman, M.Pd

2.

3. Anggota : Zulbahri, S.Pd, M.Pd

3.



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yayang Yulia Sari
NIM : 18086228
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Tinjauan Kondisi Fisik pada Atlet *Aerobic Gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota.

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis/skripsi saya ini, adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk memperoleh gelar akademik, baik di UNP maupun di Perguruan Tinggi Lainnya.
2. Karya tulis/skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan pemikiran saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari Tim Pembimbing.
3. Dalam karya tulis/skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat orang lain yang telah di tulis atau di publikasikan kecuali secara eksplisit dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Karya tulis/skripsi ini Sah apabila telah ditanda tangani Asli oleh Pembimbing, Tm Penguji dan Ketua Jurusan.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima Sanksi Akademik berupa pencabutan gelar akademik yang telah di peroleh karena karya tulis atau skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi.

Padang, Februari 2022
Saya yang menyatakan



Yayang Yulia Sari
NIM. 18086228

ABSTRAK

Yayang Yulia Sari 2022 :Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet *Aerobic Gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota

Masalah dalam penelitian berawal dari menurunnya prestasi *aerobic gymnastic* di Kabupataten Lima Puluh Kota dimana atlet mengalami penurunan medali dan kelelahan dalam bertanding maupun dalam latihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet *aerobic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet *aerobic 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. Kekuatan otot lengan diukur dengan *tes push up* dan daya tahan aerobik diukur dengan *bleep test*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik presentase.

Hasil penelitian ditemukan bahwa, kekuatan otot lengan atlet *aerobic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota termasuk dalam kategori cukup dan daya tahan aerobik pada atlet *aerobic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota dalam kategori cukup. Artinya masih banyak atlet yang belum memiliki kondisi fisik yang baik maupun sangat baik.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Tinjauan Kondisi Fisik pada Atlet Aerobic Gymnastik di Kabupaten Lima Puluh Kota”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana jenjang strata satu (S1) pada Jurusan 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 Drs. Nasaruddin dan Ibu Yulastri,S.Pd yang telah memberikan dukungan moril dan materil serta do'a yang selalu mengiringi kegiatan saya selama masa kuliah. Kakak saya Yone Yulia Sari, Yasrina Yulia Sari, Yadri Ys dan Lusy Angelia 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 Prof. Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes sebagai ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Zulman, M.Pd selaku pembimbing akademik yang telah banyak membantu dan membimbing selama perkuliahan.
6. Ibu Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing penulisan skripsi yang telah banyak membantu dan membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak Drs. Zulman, M.Pd dan Bapak Zulbahri, S.Pd, M.Pd selaku penguji yang telah bersedia memberi masukan dan saran dalam proses perbaikan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu dosen serta seluruh Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama perkuliahan.
9. Pelatih dan Atlet yang telah meberikan izin dan membantu peneliti melakukan penelitian di Kabupaten Lima Puluh Kota.

10. Orang yang saya sayangi Shinta Augita Asri Putri, Elisa Fepri Nengsih, Ardiansyah Harahap, dan Yoga Febrianto yang telah banyak membantu saya selama perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
11. Teman kos seperjuangan saya Revni dan Ila yang sama-sama saling menyemangati dalam menyusun skripsi.
12. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga 2018 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, Februari 2022



Penulis.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	9
B. Kerangka Konseptual.....	20
C. Pertanyaan Penelitian	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penilaian	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel	22
D. Defenisi Operasional	23
E. Jenis dan Sumber Data	24
F. Instrumen Penelitian	24
G. Teknik Pengumpulan Data	25

H. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	32
B. Analisis Data	34
C. Pembahasan	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	23
2. Kategori Penilaian <i>Push Up</i> untuk Putra.....	26
3. Kategori Penilaian <i>Push Up</i> untuk Putri	27
4. Norma Penilaian <i>Multistage Fitness Test (Bleep Test)</i> Putri	30
5. Norma Penilaian <i>Multistage Fitness Test (Bleep Test)</i> Putra.....	30
6. Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Lengan pada Atlet	32
7. Hasil Pengukuran Daya Tahan Aerobik pada Atlet	33
8. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Atlet	34
9. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Alat <i>Aerobic Gymnastic</i>	12
2. Kerangka Konseptual.....	21
3. Lintasan <i>Bleep Test</i>	27
4. Grafik Batang Distribusi Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet	35
5. Grafik Batang Distribusi Daya Tahan Aerobik Pada Atlet	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	46
2. Surat Balasan Izin Penelitian.....	47
3. Daftar Nama Atlet <i>Aerobic Gymnastic</i> Kabupaten Lima Puluh Kota	48
4. Formulir Penghitungan Tes <i>Push Up</i>	49
5. Formulir Penghitungan <i>Multistage Fitness Test</i>	50
6. Tabel Penilaian <i>VO2Max</i>	51
7. Formulir Penghitungan Tes <i>Push Up</i> atlet <i>aerobic gymnastic</i>	54
8. Formulir Penghitungan <i>MFT (Bleep Test)</i> atlet <i>aerobic gymnastic</i>	64
9. Dokumentasi Penelitian.....	74

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di masa sekarang olahraga menjadi topik yang patut dibahas diberbagai 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 kegunaanya 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 tingkat internasional. Olahraga di Indonesia telah berkembang cukup baik, namun tidak dengan kenyataan 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 I Pasal 1 Ayat 13 tentang Sistem Keolahragan 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 aerobik (*aerobic gymnastic*).

Senam aerobik (*aerobic gymnastic*) merupakan salah satu jenis senam yang gerakannya menitik beratkan arah dan tujuannya ke prestasi. Nomor yang diperlombakan dalam senam aerobik yaitu : *single* putra, *single* putri, *double* putra, *double* putri, *mix pair*, *trio*, *qwarted*, dan *group*. Senam aerobik diperlombakan di matras yang berukuran 10x10 meter untuk nomor *trio*, *qwarted*, dan *group*. Sedangkan untuk *single* putra, *single* putri, *double* putra, *double* putri matras berukuran 7x7 meter. Perlombaan *aerobic gymnastic* akan melakukan gerakan dalam durasi waktu 1.30-1.45 menit.

Dalam senam aerobik (*aerobic 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 sudah diperlombakankan mulai dari tingkat daerah, nasional maupun tingkat internasional. Di Provinsi Sumatera Barat, senam sudah dipertandingkan di beberapa perlombaan seperti Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan tingkat 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 senam yang memiliki atlet senam aerobik (*aerobic gymnastic*).

Aerobic gymnastic di Kabupaten Lima Puluh Kota memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi suatu prestasi atlet senam *aerobic gymnastic* seperti faktor internal yaitu kekuatan otot lengan atlet yang harus dimiliki oleh atlet *aerobic gymnastic* untuk melakukan semua *difficulty* seperti *tuck jump to push up*, daya tahan aerobik atlet saat melakukan koreo selama waktu yang ditentukan tanpa mengalami kelelahan, dan motivasi yang ada dalam diri atlet untuk meningkatkan semangat saat latihan maupun bertanding agar prestasi yang diinginkan mudah di capai. 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 aktifitas 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 orangtua 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 *aerobic gymnastic* yang dijelaskan sebelumnya, seharusnya prestasi yang diperoleh atlet *aerobic 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 lapangan terjadinya penurunan prestasi oleh atlet *aerobic gymnastic* yang ditandai dengan perolehan medali yang di dapatkan atlet *aerobic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota. Terbukti dari beberapa perlombaan 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 aerobik. Pada PORPROV 2016 Persani Kabupaten Lima Puluh Kota memperoleh 2 medali emas dan 1 medali perak pada senam aerobik. Pada PORPROV 2018 Persani Kabupaten Lima Puluh Kota memperoleh 2 medali emas pada senam senam aerobik. Pada Pra PON 2019 tidak mendapatkan medali pada senam aerobik.

Dapat juga dilihat dari kekuatan otot lengan dan daya tahan atlet saat latihan di klub senam Kabupaten Lima Puluh Kota yang mengalami kelelahan dan mengalami peningkatan frekwensi denyut nadi yang terlalu cepat saat melakukan gerakan sebelum musik yang dimainkan habis. Hal ini mengakibatkan atlet *aerobic gymnastic* yang awalnya daya tahan atlet bagus yang dilihat dari koreo dan *difficulty* yang dilakukan sempurna menjadi gerakan yang tidak bertenaga dan *difficulty* yang dilakukan juga tidak berhasil.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Faktor Internal

a. Kekuatan otot lengan.

b. Daya tahan aerobik.

c. Motivasi.

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, memperlihatkan banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet *aerobic gymnastic* di klub senam Kabupaten Lima Puluh Kota dan karena keterbatasan penulis miliki maka penulis membatasi masalah yaitu :

1. Kekuatan otot lengan pada atlet *aerobic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Daya tahan aerobik pada atlet *aerobic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota.

D. Rumusan Masalah

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

1. Bagaimana kekuatan otot lengan pada atlet *aerobic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota ?

2. Bagaimana daya tahan aerobik pada atlet *aerobic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini antara lain adalah untuk mengetahui tentang:

1. Kekuatan otot lengan pada atlet *aerobic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Daya tahan aerobik pada atlet *aerobic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Pelatih di klub senam Kabupaten Lima Puluh Kota, untuk menginformasikan mengenai kekuatan otot lengan dan daya tahan atlet. Dan sebagai acuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan daya tahan atlet dalam melatih senam di klub senam Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Atlet *aerobic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota, sebagai informasi tentang kekuatan otot lengan dan daya tahan pada atlet *aerobic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S1) dan sebagai pengalaman untuk melakukan penelitian-penelitian berikutnya.

4. Para peneliti selanjutnya sebagai acuan dan pengalaman dalam meneliti kajian yang sama secara mendalam.
5. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.
6. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai referensi atau bahan bacaan kepustakaan dalam penulisan karya tulis ilmiah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian sebelumnya, maka pada bab ini dapat di tarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Kekuatan Otot Lengan

Kesimpulan tentang kemampuan kekuatan otot lengan dari 10 orang atlet *aerobic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota ditemukan 3 orang atlet *aerobic gymnastic* pada kategori baik, sementara itu terdapat 6 orang atlet *aerobic gymnastic* pada kategori cukup, 1 orang atlet *aerobic gymnastic* pada kategori kurang. Artinya sebagian besar atlet *aerobic gymnastic* memiliki kemampuan kekuatan otot lengan yang cukup.

2. Daya Tahan Aerobik

Kemampuan daya tahan aerobik atlet *aerobic gymnastic* di Kabupaten Lima Puluh Kota dapat disimpulkan 2 orang atlet *aerobic gymnastic* pada kategori baik, sementara itu terdapat 5 orang atlet *aerobic gymnastic* pada kategori cukup, 3 orang atlet *aerobic gymnastic* pada kategori kurang. Artinya sebagian besar atlet *aerobic gymnastic* memiliki kemampuan daya tahan aerobik yang cukup.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah di uraikan sebelumnya, maka peneliti menyarankan:

1. Diharapkan kepada atlet *aerobic gymnastic* untuk melatih komponen kondisi fisiknya yaitu kekuatan otot lengan dan daya tahan, karena itu merupakan salah satu faktor prestasi.
2. Diharapkan bagi pelatih untuk memiliki pemahaman tentang komponen kondisi fisik terutama kekuatan otot lengan dan daya tahan pada cabang olahraga senam agar dapat membuat program latihan yang sesuai dengan karakteristik atlet *aerobic gymnastic*.
3. Diharapkan bagi pelatih dapat menjadi bahan evaluasi kondisi fisik.
4. Diharapkan bagi pelatih perlu peningkatan kondisi fisik untuk atlet *aerobic gymnastic*.
5. Diharapkan bagi Pengurus dan Pencab Senam di Kabupaten Lima Puluh Kota agar kedepannya lebih memperhatikan atlet dalam menjaga kondisi fisiknya.
6. Diharapkan bagi Komite Olahraga Nasional (KONI) Kabupaten Lima Puluh Kota dapat selalu memberikan dukungan kepada atlet dan pelatih baik sisi moril maupun materil. Dukungan berupa pemberian pengetahuan mengenai pentingnya menyusun program latihan yang sesuai terhadap semua pelatih dan atlet juga sangat di perlukan. Selain itu KONI juga harus sering melakukan pemantauan dan melakukan evaluasi terhadap hasil latihan yang telah dilaksanakan oleh cabang olahraga senam.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina Press
- Arsil. 2018. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Aziz, A. A. (2020). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Servis Atas Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Harapan Bangsa Bojonghaur Tahun 2018/2019*. *utile: Jurnal Kependidikan*, 6(1), 111-120.
- Bafirman.2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang:Wineka Media.
- Budiarti, R. (2015). *Profil Komponen Fisik Cabang Senam Aerobic Gymnastics Kelompok Umur 10-12 Tahun*. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(1), 102.
- Coulson, Morc and David Archer. 2009. *Pratical Fitness Testing*. London:A & C Black.
- Handayani, Sri Gusti. 2017. *Bahan Ajar Senam Aerobik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Hanief, Y. N. (2019). *Analisis Kondisi Fisik Atlet Wushu Puslatkot Kediri dalam Menghadapi Kejuaraan Provinsi Jawa Timur Tahun 2018*. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 1-8.
- Huda, M. S. (2018). *Survei Kondisi Fisik Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Senam Aerobik Putri Unusa*. *Jurnal Kejaora: Kesehatan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 141-147.
- Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman*. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 2.
- Ismayarti, S dan Muhammad Muhyi. 2018. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS PRESS
- Jonni. 2011. *Senam Aerobik*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yuhistia.
- Natan, Ahmad Muchlisin. 2020. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Banten: YPSIM