

**STUDI TENTANG KONDISI FISIK ATLET SENAM RITMIK
SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Olahraga (S.Pd)*



OLEH:

**TRIA TESALONIKA TAMPUBOLON
NIM. 16086289**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi Tentang Kondisi Fisik Atlet Senam Ritmik
Sumatera Barat

Nama : Tria Tesalonika Tampubolon

NIM : 16086289

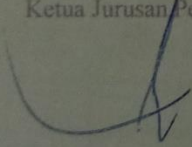
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

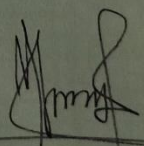
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2020

Menyetujui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 1988031 003

Disetujui Oleh,
Pembimbing


Drs. Yaslindo, MS
NIP. 19620206 1986021 002

HALAMAN PENGESAHAN 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 : Studi Tentang Kondisi Fisik Atlet Senam Ritmik
Sumatera Barat
Nama : Tria Tesalonika Tampubolon
NIM : 16086289
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2020

Tim Penguji :

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Yaslindo, MS

2. Sekretaris : Dra. Pitnawati, M.Pd

3. Anggota : Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd

2

3

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Studi Tentang Kondisi Fisik Atlet Senam Ritmik Sumatera Barat”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
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 dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya 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, Juni 2020
Yang membuat pernyataan

Materai Rp. 6000,-

Tria Tesalonika Tampubolon
NIM.16086289

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan berkat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Studi Tentang Kondisi Fisik Atlet Senam Ritmik Sumatera Barat.”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua saya, Bapak I. Tampubolon dan Ibu F. Silitonga yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Yaslindo, MS sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes sebagai ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Ibu Dra. Pitnawati, M.Pd dan Ibu Sri Gusti Handayani S.Pd, M.Pd, sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada Pengurus, Pelatih senam ritmik Sumatera Barat Novitri Lita dan Atlet Senam Ritmik Sumatera Barat yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2020

Penulis

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Yang Utama Dari Segalanya, Thank to Jesus Christ. Atas karunia-Mu, cinta kasih-Mu dan memberikanku berkat selama pembuatan skripsiku ini serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan.
2. Bapakku dan Mamakku Tercinta. Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada mamakku tersayang (F. Silitonga), bapakku tercinta (I. Tampubolon) yang telah memberikan duit jajan, duit kos, segala macam bentuk keuangan lah pokoknya biapun banyak kali repetanmu mak hehehe. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat bapak dan mamak bahagia karena kusadar, selama ini belum bisa berbuat yang lebih. Terima Kasih Bapak dan Mamak...
3. My Lovely Brother dan Sisters. Untuk mybro (Noveri James Tampubolon, Dodi Bahktiar Tampubolon, Daniel Oktora Tampubolon) dan mysist (Devi Uliartha Tampubolon, Jessica Nur Cahaya Tampubolon), terimakasih untuk selalu menelpon untuk memberi wejangan biar siapudan ini semangat membuat skripsi, walaupun sering bertengkar tapi hal itu selalu menjadi warna yang tak akan bisa tergantikan, terima kasih atas doa dan bantuan kalian selama ini, hanya karya kecil ini yang dapat aku persembahkan. Maaf belum bisa menjadi panutan seutuhnya, tapi aku akan selalu menjadi yang terbaik untuk kalian semua.

4. UNO TEAM. So big thankful for u us, klen semua adalah orang yang berarti disaat masa suka maupun dukaku dari awal semester sampai titik darah penghabisan pembuatan karya akhir ku ini. Mungkin memang ditakdirkan bertemu di kampus yang kita cintai ini. Yang selalu bertengkar samaku Rara Azahari(Dayuang), yang selalu antar jemputku haha Rudi Paslah(Om Rud), Ridho Perdana Ari Putra(Ridho Jomblo), Dzimmy Ari Masshenda(Itam), yang selalu curhat samaku haha Sahri Rahman(Rahman Jenong), Syaheri Irawan(Tulang awak), Verdi Vernando(Predi Panjang) dan yang selalu menemani malam ku disetiap penghibahanku Ulvani Atika Putri (Ulpa Momcat), Mega Mulya Putri(Uni Mega). Semoga disuatu saat kita bertemu ingatlah kita pernah main uno bareng ampe jongkok pegel kaki haha.
5. Penghuni kamar. Terimakasih telah menemaniku disaat lapar, bosan dan shooping time Asni Santi Hasibuan. Temen kamar yang sempat pernah sekamar dipindahkan berkali-kali dan akhirnya dipertemukan kembali. Akhirnya apa yang kita idam-idamkan terwujudkan wisuda barengnya.
6. Coach Novitri Lita. Terimakasih telah mengajarkanku dan mendidikku hingga membuat namaku harum hingga ke Nasional dari kelas 3 SD sampai aku kuliah ini. Semua kejuaraanku berkat kegigihan, ingin berhasil dan ingin membawa Marga Tampubolon bisa didengar di negeri orang.
7. Almamater kuning tercinta Universitas Negeri Padang, serta semua pihak yg sudah membantu selama penyelesaian Tugas Akhir ini. "Your dreams today, can be your future tomorrow"

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR GRAFIK.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Perkembangan Senam Ritmik Sumatera Barat	9
2. Pengertian Senam Ritmik.....	10
3. Perkembangan Olahraga Senam Ritmik	13
4. Kondisi Fisik	17
B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel	29
D. Jenis dan Sumber Data	30
E. Instrumen Penelitian.....	31
F. Teknik Analisis Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	38
1. Kelincahan	38
2. Keseimbangan.....	39
3. Kelentukan	41
4. Kecepatan.....	42
5. Kondisi Fisik Atlet Senam Ritmik Sumatera Barat	44
B. Analisis data	45
C. Pembahasan	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	51
B. Saran	51

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi	29
2. Normative Data Untuk The Hexagon Obstacle Test.....	32
3. Norma Standarisasi Kelentukan	35
4. Norma Kecepatan.....	36
5. Norma Penilaian Tes Dengan Skala 5 A.....	36
6. Distribusi Frekuensi Kelincahan	41
7. Distribusi Frekuensi Keseimbangan	43
8. Distribusi Frekuensi Keluntakan.....	44
9. Distribusi Frekuensi Kecepatan	45
10. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	28
2. Tes <i>Hexagonal Obstacle</i>	31
3. Tes Keseimbangan	33
4. Flexiometer	35
5. Tes Lari 30 Meter.....	38
6. Tes Kelincahan.....	65
7. Tes Keseimbangan	65
8. Tes Kelentukan.....	66
9. Tes Kecepatan	66
10. Foto Bersama	67

DAFTAR GRAFIK

Tabel	Halaman
1. Grafik Kelincahan	42
2. Grafik Keseimbangan.....	43
3. Grafik Kelentukan.....	44
4. Grafik Kecepatan	46
5. Grafik Kondisi Fisik.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabulasi Data Kelincahan	55
2. Tabulasi Data Keseimbangan.....	56
3. Tabulasi Data Kelentukan	57
4. Tabulasi Data Kecepatan.....	58
5. Tabulasi Data T-scocre Kondisi Fisik Atlet Senam Ritmik Sumatera Barat ..	59
6. Dukumentasi Penelitian	65
7. Surat Izin Penelitian	68
8. Surat Balasan Penelitian.....	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Pada saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Dengan hal tersebut dalam olahraga juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang dilakukan secara individu dan kelompok didalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 ayat 8 yang berbunyi:

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas bahwa olahraga merupakan salah satu usaha dalam meningkatkan manusia Indonesia. Dengan diadakan latihan, dapat meningkatkan kesegaran jasmani pemuda-pemudi di Indonesia sehingga nantinya menjadi penerus bangsa yang berkualitas. Tujuan dari olahraga itu sendiri adalah untuk memelihara, meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral, akhlak manusia, sportivitas disiplin, membina persatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat

martabat dan kehormatan bangsa. Olahraga prestasi menurut Syafruddin (2012:76) bahwa :

“Pencapaian prestasi atlet ditentukan oleh dua faktor yaitu internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada diri atlet atau orang yang berlatih seperti kemampuan kondisi fisik, teknik taktik dan mental. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, dana, organisasi, keluarga dan sebagainya”.

Dari penjelasan di atas, bahwa prestasi senam ritmik juga ditentukan oleh

bakat dan motivasi dari diri atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan menjadi atlet senam ritmik untuk peningkatan prestasi.

Dilihat pada tahun 2009-2015 atlet senam ritmik Sumatera Barat berprestasi dan menjadi juara di tingkat Nasional, atlet yang berprestasi sampai nasional yaitu Nabiella de Allifia adov, Tria Tesalonika, Trinanda De Adiva Adov, Maifina, bahkan juga Nabiella telah mengikuti perlombaan sampai ke Internasional. Hal ini terlihat dari semangat atlet dalam mengikuti pertandingan maupun latihan. Namun pada beberapa tahun terakhir, atlet Senam Ritmik Sumatera Barat mengalami penurunan prestasi dan tidak pernah menjuarai pertandingan yang diikuti. Dari hasil wawancara dengan pelatih dan pengamatan di lapangan beberapa pelaksanaan kejuaraan yang diikuti bahwa atlet Senam Ritmik Sumatera Barat, mengalami kelelahan saat bertanding mengakibatkan gerakan yang ditampilkan kurang maksimal, sehingga sulit memenangkan pertandingan.

Menurut Ismaryati, (2008:57) menyatakan :

“Untuk meningkatkan prestasi, diperlukan kemampuan kondisi fisik, keterampilan teknik dasar dan taktik serta mental yang baik. Sementara

Komponen dasar kondisi fisik dibedakan menjadi beberapa macam meliputi: daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), reaksi (*reaction*), ketepatan (*accuracy*)”.

Untuk mengetahui kemajuan latihan fisik perlu dilakukan tes dan faktor-faktor diatas, prestasi senam ritmik juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari diri atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan atlet senam ritmik dan peningkatan prestasi. Dari keempat faktor internal tersebut, kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, kekuatan, kecepatan merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan atlet senam ritmik meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor kesehatan, gizi, pelatih dan pengurus. Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam mulai dari yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat berkelompok. Senam ritmik (*Rhythmic Gymnastic*) merupakan cabang olahraga yang memiliki gerakan dasar balet dan kelentukan tubuh yang menjadikan kombinasi sempurna antara seni dan olahraga, dimana satu atau sekelompok pesenam melakukan manipulasi keterampilan terhadap peralatan senam.

Senam ritmik adalah olahraga yang juga dituntut mempunyai kondisi fisik yang komplek seperti (daya tahan aerobik, daya tahan anaerobik, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan). Disamping kondisi fisik juga teknik, taktik, mental, sarana prasarana, pelatih, motivasi, minat dari atlet itu sendiri. Dengan waktu yang dibutuhkan saat pertandingan yaitu 1.30

menit atlet dituntut bergerak dengan lincah dalam memanfaatkan waktu yang begitu singkat. Mengingat atlet memiliki waktu yang singkat maka atlet dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang bagus agar bisa tetap waktu dalam menyelesaikan pertandingan dengan baik dan memperoleh kemenangan sehingga menciptakan prestasi yang maksimal. Perkembangan senam ritmik di Sumatera Barat saat ini sangat pesat dan maju, ini terbukti dengan banyaknya Club Senam di daerah-daerah. Masuk juga ke club senam yang mempersiapkan pertandingannya ke nasional yang saat ini latihan di PPLP Sumatera Barat.

Senam ritmik di Sumatera Barat dilatih oleh pelatih yang berpengalaman, dan membina atlet senam ritmik yang berbakat. Atlet senam ritmik Sumatera Barat saat ini berlatih di PPLP Sumatera Barat dimana sebenarnya tempat latihan ini hanya bersifat sementara. Kenapa dikatakan sementara, dikarenakan pelatih senam ritmik yaitu Novitri Lita baru memutuskan untuk pindah dari Pasaman ke Padang. Maka dari itu Pelatih senam ritmik ini memutuskan meminta izin ke PPLP Sumatera Barat untuk memberi izin untuk melatih atlet senam ritmik Sumatera Barat di PPLP Sumatera Barat. Hal ini diharapkan menghasilkan atlet senam ritmik yang berkualitas dan siap diturunkan dalam berbagai pertandingan baik ditingkat daerah maupun di luar daerah, yang pada akhirnya hasil binaan dari pelatih senam ritmik tersebut akan di hasilkan atlet yang berkualitas yang menunjang prestasi atlet Senam Ritmik di berbagai pertandingan di Nasional.

Atlet senam ritmik Sumatera Barat memiliki jadwal latihan Seminggu 5 kali, yaitu hari Selasa, Kamis, Jumat, Sabtu dan Minggu. Tetapi dengan keadaan *new normal* atlet hanya bisa latihan 2 kali dalam seminggu itupun hanya bentuk

latihan fisik disekitar rumah pelatih. Sebelum *new normal* atlet berlatih fisik 1 kali seminggu karena pelatih mengutamakan bentuk gerakan inti. Maka dari itu dengan adanya pandemi Virus Corona menghambat atlet untuk berlatih secara maksimal.

Menurut Syafruddin (2012:64) dari beberapa faktor tersebut kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat, dan setelah mengalami suatu proses latihan. Jadi dapat dikemukakan kondisi fisik menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan persyaratan utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik.

Berdasarkan pengamatan dilapangan terhadap atlet Senam Ritmik Sumatera Barat ketika saat pertandingan masih banyak atlet yang mengalami tidak maksimal dalam melakukan gerakan yang ditampilkan saat pertandingan. Dilihat dari segi kelincahan, para atlet tersebut diduga kurang lincah dalam bergerak hal ini terlihat saat atlet mengejar alat dan mereka sulit untuk menguasai alat tersebut. Tentunya hal ini sangat berpengaruh buruk saat pertandingan. Selain itu keseimbangan yang diduga saat melakukan posisi balance dan ditambah lagi dengan kurangnya daya tahan atlet saat melakukan gerakan, atlet cepat merasa lelah. Kondisi seperti itu tidak memungkinkan bagi Atlet Senam Ritmik Sumatera Barat untuk berprestasi secara optimal.

Prestasi yang diraih itu tidak lepas dari kondisi fisik atlet, maka dari itu atlet senam ritmik dituntut mempunyai kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang diperlukan dalam senam ritmik meliputi : kekuatan, daya tahan, kecepatan, ketepatan bereaksi, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, dan daya kontrol yang baik. Daya kualitas fisik ini dapat dikembangkan dengan melalui latihan secara continyu. Rendahnya kualitas fisik mengakibatkan rendahnya dukungan terhadap prestasi olahraga yang dicapai. Disamping fisik, secara psycologis pesenam sangat membutuhkan mental yang kuat, konsentrasi yang mantap dan keberanian yang tinggi agar tercapailah prestasi yang baik.

Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian guna untuk mengungkapkan fakta yang sebenarnya, sehingga hal ini dapat disajikan sebagai salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Dengan demikian kondisi fisik salah satu yang mempengaruhi prestasi atlet.

Dalam melakukan penelitian pada saat ini berada disituasi *New Normal* dimana seluruh dunia digemparkan dengan adanya Virus Corona yang menyebabkan berhentinya aktifitas masyarakat dan banyak merugikan perekonomian negara. Oleh sebab itu, semua yang berhubungan dengan pendidikan dan Instansi ditutup. Maka dari itu berdampak juga pada atlet yang sedang berlatih untuk pertandingan harus dirumah saja. Dengan berjalannya waktu pemerintah meresmikan adanya *New Normal*. Disaat new normal ada sebagian atlet yang juga latihan tetapi tetap sesuai protokol kesehatan. Misalkan menggunakan masker, mengatur jarak(1 meter), dan memakai handsanitizer.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah di tulis pada latar belakang masalah diatas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat di identifikasi dalam penelitian ini antara lain:

1. Daya tahan.
2. Kelincahan.
3. Kelentukan.
4. Kecepatan.
5. Kekuatan.
6. Koordinasi.
7. Keseimbangan.
8. Ketepatan.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah, maka perlu diberikan batasan permasalahan yaitu pada “Studi Tentang Kondisi Fisik Yang Dilihat Dalam Senam Ritmik Sumatera Barat” yang meliputi:

1. Kelincahan yang dimiliki atlet Senam Ritmik Sumatera Barat.
2. Keseimbangan yang dimiliki atlet Senam Ritmik Sumatera Barat.
3. Kelentukan yang dimiliki atlet Senam Ritmik Sumatera Barat.
4. Kecepatan yang dimiliki atlet Senam Ritmik Sumatera Barat.
5. Kondisi fisik yang dimiliki atlet Senam Ritmik Sumatera Barat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah: Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik atlet Senam Ritmik Sumatera Barat yang meliputi:

1. Bagaimana kelincahan yang dimiliki atlet Senam Ritmik Sumatera Barat?
2. Bagaimana keseimbangan yang dimiliki atlet Senam Ritmik Sumatera Barat?
3. Bagaimana kelentukan yang dimiliki atlet Senam Ritmik Sumatera Barat?
4. Bagaimana kecepatan yang dimiliki atlet Senam Ritmik Sumatera Barat?
5. Bagaimana kondisi fisik yang dimiliki atlet Senam Ritmik Sumatera Barat?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah, perumusan masalah, dan pembatasan masalah, diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kondisi Fisik atlet Senam Ritmik Sumatera Barat, yang meliputi:

1. Untuk mengetahui tingkat kelincahan atlet Senam Ritmik Sumatera Barat.
2. Untuk mengetahui tingkat keseimbangan atlet Senam Ritmik Sumatera Barat.
3. Untuk mengetahui tingkat kelentukan atlet Senam Ritmik Sumatera Barat.
4. Untuk mengetahui tingkat kecepatan atlet Senam Ritmik Sumatera Barat.
5. Untuk mengetahui kondisi fisik atlet Senam Ritmik Sumatera Barat.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi:

1. Penelitian selanjutnya sebagai referensi dan bahan masukan dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
2. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Pihak Club Senam Ritmik Sumatera Barat sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi yang lebih baik untuk masa yang akan datang.
4. Atlet Senam Ritmik sebagai masukan dan sumangan pengetahuan dalam meningkatkan latihan-latihan kondisi fisik atlet Senam Ritmik.
5. Pembaca, sebagai bahan untuk menambah wawasan dalam ilmu Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bahan bacaan dan pedoman bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan, yaitu:

1. Kondisi fisik Atlet Senam Ritmik Sumatera Barat pada indikator kelincahan pada kategori kurang dengan 30% .
2. Kondisi fisik Atlet Senam Ritmik Sumatera Barat pada indikator keseimbangan pada kategori kurang dengan 30% .
3. Kondisi fisik Atlet Senam Ritmik Sumatera Barat pada indikator kelentukan pada kategori kurang dengan 30%.
4. Kondisi fisik Atlet Senam Ritmik Sumatera Barat pada indikator daya kecepatan pada kategori kurang sekali dengan 50%.
5. Kondisi fisik Atlet Senam Ritmik Sumatera Barat pada kategori kurang dengan 40%.

B. Saran

Mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya bagi atlet.

2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi.
3. Bagi atlet hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisiknya bagi yang kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Apri Agus. (2012). *Olahraga kebugaran jasmani sebagai suatu pengantar*. Padang: Sukabina press.
- Arsil.(2010). *Evaluasi Pendidikan jasmani dan olahraga*.Malang: Wineka Media.
- Arsil.(2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*.FIK UNP.
- Bafirman.(2010). *Pembentukan kondisi fisik*. Malang: Wineka Media
- Federation Internationale de Gymnastique. (2017). *2017-2020 Code of Points Rhythmic Gymnastics*. United States: FIG.
- Handayani, S. G. (2018). Tinjauan Keterampilan Front Handspring Atlet Senam Lantai Pt. Semen Padang.*Sporta Saintika*, 2(2), 310-316.
- Islamia, A&Januarumi Marhaendra, Fransisca. (2019). Analisis Skor Gerak Rangkaian Senam Ritmik Pada Alat Pita. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(3).
- Ida Bagus Wiguna.(2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Pesada.
- Ismaryati.(2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. LPP UNS dan UNS Pres.
- Muhajir.(2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Jakarta: Erlangga.
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38-42.
- Puspodari, P. (2016). Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Prima Pratama Dan Atlet Siap Grakk Koni Surabaya.*Efektor*, 3(1).
- Sari, R. M., Valentin, R. G., & Samosir, A. (2017). Upaya Meningkatkan Konsentrasi Melalui Latihan Relaksasi Atlet Senam Ritmik Sumut. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*,1(1).
- Sriwahyuniati, C. F. (2019). Senam Ritmik Dalam Paradigma Era Globalisasi. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(2), 67-71.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Manajemen Penelitian*.Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono.(2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Sukarma.(2001). *Senam Ritmik Bentuk-Bentuk Tugas Ajar & Pembelajarannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.