

**SURVEI KONDISI FISIK ATLET SENAM LANTAI DI *CLUB*
GYMNASTIC PERSANI PALEMBANG SUMATERA SELATAN**

SKRIPSI

Oleh

MUKHAMMAD FAISOL ADE PRASTIAN

06061082025126

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2023

**SURVEY KONDISI FISIK ATLET SENAM LANTAI DI CLUB
GYMNASTIC PERSANI PALEMBANG SUMATERA
SELATAN**

SKRIPSI

Oleh

MUKHAMMAD FAISOL ADE PRASTIAN

NIM: 06061082025126

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan :

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

Pembimbing,



Dr. Syafaruddin, M.Kes.
NIP. 195909051987031004



**SURVEY KONDISI FISIK ATLET SENAM LANTAI DI CLUB
GYMNASTIC PERSANI PALEMBANG SUMATERA
SELATAN**

SKRIPSI

MUKHAMMAD FAISOL ADE PRASTIAN

NIM: 06061082025126

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

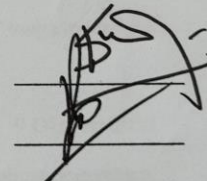
Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 24 November 2023

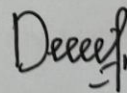
TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Syafaruddin, M.Kes
2. Anggota : Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes



Palembang, November 2023
Mengetahui

Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018

**Survei Kondisi Fisik Atlet Senam Lantai Di *Club Gymnastic* Persani
Palembang Sumatera Selatan**

SKRIPSI

Oleh

Mukhammad Faisol Ade Prastian

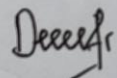
Nomor Induk Mahasiswa 06061082025126

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

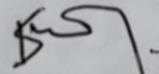
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018

Pembimbing,



Dr. Syafaruddin, M.Kes

NIP. 195609051987031004

Universitas Sriwijaya

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mukhammad Faisol Ade Prastian

NIM : 06061082025126

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Survei Kondisi Fisik Atlet Senam Lantai di *Club Gymnastic Persani Palembang Sumatera Selatan*” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, 9 Oktober 2023

Yang membuat pernyataan,



Mukhammad Faisol Ade Prastian

NIM. 06061082025126

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Survei Kondisi Fisik Atlet Senam Lantai di *Club Gymnastic* Persani Palembang Sumatera Selatan” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada bapak Dr. Syafaruddin M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri dan Ibu Destriani, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Prof. Dr. Iyakrus M,Kes selaku penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (*Ministry of Youth and Sport of Republic of Indonesia*) yang telah memberi beasiswa penuh sehingga penulis dapat mengikuti pendidikan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada *Club Gymnastic* Persani Palembang Sumatera Selatan yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, 09 Oktober 2023

Penulis,

Mukhammad Faisol Ade Prastian

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur kupersembahkan bagi sang pencipta manusia, semesta, serta seisi langit dan bumi, Allah SWT. Dzat yang selalu ada untuk hambanya. Lantunan sholawat dan salam penenang hati dan jiwa kupanjatkan kepada baginda Nabi Muhammad saw.

Alhamdulillah, dengan rasa bahagia dan penuh syukur yang mendalam, bahwa telah diselesaikannya skripsi, saya persembahkan kepada:

1. Saya persembahkan karya ini untuk seseorang yang saya panggil bapak, terimakasih telah sabar dan bangga membesarkan putranya serta melangitkan doa-doa baik, bapak Tohirin tercinta, saya persembahkan karya tulis sederhana dan gelar ini untuk bapak.
2. Seseorang yang saya panggil ibu, saya persembahkan karya dan gelar ini untukmu Della Martiniyus. Terimakasih sudah melahirkan dan menjadi ibu terhebat dan malaikat saya.
3. Untuk nenek saya tercinta kholifah, sehatlah selalu dan terimakasih atas nasihat indah serta arti kekuatan yang tidak akan pernah saya lupakan.
4. Saudara kandung saya Novita Dwi Prasasti yang telah menjadi bagian besar dari hidup ini, terimakasih sudah menjadi saudara terbaik yang selalu menemani saya dalam meniti pahitnya kehidupan hingga sekarang, teruslah kuat dan berbahagia. Saya persembahkan karya dan gelar ini untuk kalian.
5. Keluarga besar yang menjadi pendukung dan membantu saya dalam menjalani hari di tanah rantau dan selalu memotivasi saya.
6. Untuk nona tangguh yang selalu mendukung saya di titik terendah, terimakasih atas segala cerita yang di ukir di Kota Palembang ini, tanpamu nona saya tidak akan pernah berkembang menjadi yang lebih baik, terimakasih untuk nona yang selalu cerewet di hidup saya teruslah menjadi yang terkasih.

7. Untuk Beatrix kucing-ku yang selalu membantu menyemangati dan merepotkan selama kisah ini tertulis.
8. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Ibu Destriani, M.Pd yang telah memfasilitasi dan memberikan ilmu sehingga dapat membuat saya bisa menyelesaikan perkuliahan dan skripsi dengan baik.
9. Dosen pembimbing saya bapak Dr. Syaffarudin, M.Kes yang telah meluangkan waktu, telah memberi bimbingan dan bantuan kepada saya selama perkuliahan saya, serta sudah berkenan memberikan arahan dalam mengerjakan skripsi sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik.
10. Dosen Penguji saya bapak Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes yang telah memberikan waktunya dan nasihat dalam proses pengerjaan skripsi saya hingga menjadi karya.
11. Untuk teman-teman saya di Sidoarjo, terimakasih sudah ada saat saya butuh didengarkan serta semua doa dan dukungan sampai saat ini.
12. Untuk teman-teman asrama yang selalu memotivasi, kelak saya akan merindukan kalian.
13. Dan untuk almamaterku tercinta Universitas Sriwijaya, terimakasih atas dukungan, doa, motivasi, dan bantuan yang telah diberikan
14. Dan untuk bapak saya yang kedua yaitu kemenpora terimakasih atas segala hal yang anda berikan selama ini untuk kami.
15. Terakhir, saya persembahkan untuk diri saya sendiri Mukhammad Faisol Ade Prastian, terimakasih untuk tubuh yang selalu tetap sehat dan terimakasih untuk pikiran yang masih berjalan di jalan yang benar.

MOTTO

“Semakin lama kamu hidup. Semakin kamu menyadari bahwa kenyataan hanya terbuat dari rasa sakit, penderitaan dan kekosongan.” – Madara Uchiha

“Maka agama sangat penting dalam menjalai hidup sebagai pedoman agar anda senantiasa dalam kebahagiaan dan lindungan sang maha besar allah”—
Mukhammad Faisol Ade Prastian

Berusahalah bangkit sebanyak apapun badai menerpa, sebanyak apapun ujian yang datang, jangan pernah tumbang, tetaplah tangguh, bawalah mimpimu kemanapun kamu melangkah— Amelia Agustina

Merdekakanlah dirimu sendiri, pergilah keluar, bebaskan dirimu, lihatlah langit yang menjulang tinggi itu, lihatlah burung-burung terbang bebas tanpa ragu, semesta, dia akan mengantarkan pada jawaban-jawaban yang selama ini kita cari— Amelia Agustina

DAFTAR ISI

JUDUL SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
PRAKATA	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	1
ABSTRACT	2
BAB I	3
PENDAHULUAN.....	3
1.1 Latar Belakang Masalah.....	3
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Hakikat Senam Lantai	7
2.2 Hakikat Atlet	9
2.3 Hakikat Kondisi fisik.....	9
2.4 Kerangka Berpikir	14
BAB III.....	15
METODE PENELITIAN	15

3.1 Jenis penelitian	15
3.1.1 Lokasi penelitian	15
3.1.2 Waktu Penelitian	15
3.1.3 Definisi Operasiola Variabel.....	15
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	16
3.3 Metode Penelitian.....	17
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	17
3.5 Instrumen Penelitian.....	19
1) Tes <i>Indeks</i> Massa Tubuh (IMT).....	19
2) Tes kelentukan (flexibility).....	24
3) Tes Kekuatan Otot Perut	26
4) Tes Daya ledak (<i>Power</i>), Koordinasi (<i>Coordination</i>),Kelincahan (<i>agility</i>)....	28
5) Tes Daya Tahan kardiovaskular.....	30
3.6 Analisis Data	35
BAB IV.....	36
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
4.1 Hasil Penelitian	36
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	36
4.1.2 Karakteristik Sampel	36
4.2 Deskripsi Data Penelitian Tes	36
4.2.1 Hasil Tes V Sit and Reach.....	37
4.2.3 Hasil Tes <i>Squad Thrust</i>	38
4.2.4 Hasil Tes <i>Pacer Test</i>	38
4.3 Pembahasan	39
BAB V.....	41
KESIMPULAN DAN SARAN	41
5.1 Kesimpulan	41
5.2 Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berpikir.....	14
Tabel 3.1 Lembar Tes TKPN	18
Tabel 3.9 Norma Tes PACER Usia 9-17+	34
Tabel 4.1 Data Tes <i>V Sit and Reach</i> atlet senam lantai	37
Tabel 4.2 Data Tes <i>Sit Up</i> atlet senam lantai	37
Tabel 4.3 Data Tes <i>Squad Thrust</i> atlet senam lantai	38
Tabel 4.4 Data Tes <i>Pacer Test (blib test)</i> atlet senam lantai.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Status Gizi	21
Gambar 3.2 Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U).....	22
Gambar 3.3 Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U).....	23
Gambar 3.4 Norma Tes	25
Gambar 3.5 Norma Tes	27
Gambar 3.6 Norma Tes	29
Gambar 3.7 Lembar Penilaian	32
Gambar 3.8 Contoh Lembar Penilaian.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup	46
Lampiran 2. Lembar disetujui	47
Lampiran 3. Lembar Usulan Judul Skripsi	48
Lampiran 4. Lampiran Buku Bimbingan Skripsi	49
Lampiran 5. SK Pembimbing	51
Lampiran 6. Lembar Persetujuan Seminar Proposal	53
Lampiran 7. Bukti Perbaikan Proposal Penelitian	54
Lampiran 8. Lembar Persetujuan Seminar Proposal	55
Lampiran 9. Bukti Perbaikan Seminar Hasil Penelitian	56
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian	57
Lampiran 11. SK Persani	58
Lampiran 12. Surat Selesai Penelitian	59
Lampiran 13. Data Tes TKPN	60
Lampiran 14. LOA	62
Lampiran 15. Dokumentasi	63

SURVEI KONDISI FISIK ATLET SENAM LANTAI DI *CLUB GYMNASTIC* PERSANI PALEMBANG SUMATERA SELATAN

Mukhammad Faisol Ade Prastian

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet senam lantai di *Club Gymnastic* Persani Palembang Sumatera Selatan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian survey dengan pengambilan data adalah kuantitatif dengan metode analisis pendekatan deskriptif. Hasil penelitian survei kondisi fisik atlet senam lantai *Club Gymnastic* Persani Palembang Sumatera Selatan di kategorikan baik sekali hal ini di buktikan dengan hasil tes yang di dominasi baik sekali 15 orang (75%), dan di kategorikan baik 5 orang (25%). Maka dari pengambilan 4 tes tersebut dapat di simpulkan bahwa kondisi fisik para atlet senam lantai di *Club Gymnastic* Persani Palembang Sumatera Selatan di kagtegorikan sangat baik dan dari beberapa tes memang para atlet senam lantai memiliki kemampuan yang sangat baik dalam melakukan tes dan pada saat pengambilan tes para atlet bersiap untuk kejuaraan pra pon jadi para atlet dalam kondisi yang sangat baik sekali dan mempunyai motivasi yang sangat bagus meskipun memang ada beberapa atlet yang sedikit kesulitan karena baru bergabung di club. Penelitian ini telah menunjukkan bahwa hasil survey tes kondisi fisik atlet enam lantai di *Club Gymnastic* Persani Palembang Sumatera Selatan memberikan dampak yang sangat positif bagi pelatih dan atlet. Pelatih dapat membantu dalam membuat dan menyusun ulang program latihan yang sudah ada dan bagi atlet dapat meningkatkan motivasi dalam meraih prestasi.

Kata Kunci: Survei, Kondisi Fisik, Senam Lantai

ABSTRACT

This study aims to determine the physical condition of floor exercise athletes at Club Gymnastics Persani Palembang, South Sumatra. This research uses a survey research method with quantitative data collection with a descriptive analysis method. The results of the survey research on the physical condition of floor exercise athletes at Club Gymnastics Persani Palembang, South Sumatra were categorized as very good. This was proven by the test results which were dominated by 15 people (75%) as very good and 5 people (25%) categorized as good. So, from taking these 4 tests it can be concluded that the physical condition of the floor exercise athletes at Club Gymnastics Persani Palembang, South Sumatra is categorized as very good and from several tests the floor exercise athletes have very good abilities in carrying out the tests and when taking the tests. The athletes are preparing for the Pra Pound Championship so the athletes are in very good condition and have very good motivation, although there are some athletes who are having a little difficulty because they have just joined the club. This research has shown that the results of a six-story athlete physical condition test survey at the Persani Gymnastic Club, Palembang, South Sumatra, had a very positive impact on coaches and athletes. Coaches can help in creating and restructuring existing training programs and athletes can increase motivation to achieve achievements.

Keyword: *Survey, Physical Condition, Floor Exercise*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan terstruktur yang bertujuan untuk mendorong membina dan mengembangkan potensi yang ada dalam diri seseorang (Ningsih & Jatmiko, 2021). Siapapun bisa untuk melakukan olahraga karena itu olahraga menjadi dasar untuk menjaga kesehatan tubuh dan kesegaran jasmani terutama menjaga kondisi fisik seseorang agar tetap bugar, dan untuk mencapai prestasi dalam olahraga bisa dilakukan dari pembinaan dari anak usia dini dan dapat dikembangkan dengan secara terencana, terstruktur dan dapat dikembangkan dengan cara mengikuti teknologi yang semakin pesat yang dapat mendukung pembinaan anak usia dini agar dapat memperoleh suatu prestasi di bidang olahraga. Dunia olahraga saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat dan dapat dibuktikan dengan banyaknya kejuaraan olahraga yang berlangsung saat ini di Indonesia maupun di dunia salah satunya olahraga Senam Lantai.

Senam adalah suatu kegiatan yang mengandalkan aktifitas fisik yang bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak yang disusun secara sistematis dan terencana untuk mencapai suatu tujuan tertentu (Wahyu Heny Kartika Sari, Tatok Sugiarto, 2016). Senam Lantai merupakan salah satu bagian dari enam macam kelompok senam. Senam itu sendiri terdiri dari senam artistik, senam ritmik *sportif*, senam akrobatik, senam *aerobic sport*, senam trampolin, dan senam umum. Senam Lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam artistik (Munardi, 2022). Gerakan senam dapat dikatakan sulit, sehingga atlet senam harus dalam kondisi fisik yang baik untuk melakukan gerakan senam dengan sempurna.

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek penting dalam menunjang prestasi atlet. Sehingga perlu pengawasan yang benar terhadap tingkat kondisi fisik atlet. Atlet yang menekuni salah satu cabang olahraga tertentu untuk

meraih prestasi dari tingkat Regional, Nasional, hingga Internasional tentunya harus memiliki keterampilan khusus pada cabang olahraga yang ditekuninya serta memiliki kondisi fisik yang prima.

Senam merupakan aktifitas fisik yang efektif dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Kombinasi gerak dalam senam mengacu pada kemampuan motorik seperti kekuatan, kelincahan, dan ketepatan. Perlu pembinaan jangka panjang yang sistematis, terarah, berencana dan konsisten serta dilakukan sejak usia dini untuk melahirkan atlet berprestasi (Triyasari & Soekardi, 2016). Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik sangat berpengaruh pada performa atlet khususnya atlet senam lantai karena kondisi fisik yang bagus dapat menunjang kualitas gerakan atlet senam lantai yang di barengi dengan teknik yang di kuasai atlet tersebut.

Berdasarkan observasi hasil penelitian di lapangan yang terjadi pada atlet senam lantai di club gymnastic persani Palembang masih kurangnya kedisiplinan atlet untuk latihan, disebabkan atlet merasa jenuh dan menjadi malas berlatih serta kehilangan tujuannya untuk berprestasi.

Menurut (Huslah & Hariyanto, 2020) melakukan penelitian di Atlet Puslatcab Senam Lantai Kota Malang Usia 10-12 Tahun, dan hasilnya adalah dalam penelitian ini menggunakan menggunakan rancangan survei bentuk deskriptif kuantitatif. Pengambilan data menggunakan instrumen dalam bentuk tes instrumen tesnya adalah Tes Kebuaran Pelajar Nusantara (TKPN). Teknis analisis data menggunakan presentase Berdasarkan hasil tes tingkat kebugaran jasmani Atlet Puslatcab Senam Lantai Kota Malang Usia 10-12 Tahun maka diperoleh hasil 4 peserta (20%) pada kategori Baik Sekali, 14 peserta (70%) pada kategori baik, 2 peserta (10%) pada kategori sedang. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Atlet Puslatcab Senam Lantai Kota Malang Usia 10-12 Tahun masuk pada lingkup baik.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti berencana melakukan survei untuk mengetahui kondisi fisik atlet senam lantai di Club Gymnastic

Persani Palembang Sumatera Selatan. Tujuan peneliti men-survei kondisi fisik atlet senam lantai adalah sebagai upaya meningkatkan kondisi fisik atlet senam lantai ketika melakukan sebuah pertandingan maupun latihan untuk memperoleh sebuah prestasi.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas yang telah disampaikan, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Lemahnya Kondisi Fisik Atlet Senam Lantai Club Gymnastic Persani Palembang yang berujung kurangnya daya tahan saat bertanding.
2. Gerakan Senam Lantai Club Gymnastic Persani Palembang yang masih kurang bertenaga (Loyo).
3. Seringnya terjadi cedera pada saat latihan maupun pertandingan
4. Menurunnya hasil pertandingan yang tidak sesuai dengan target yang ingin dicapai saat pertandingan

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah bahwa Penelitian ini dibatasi hanya pada Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) pada Atlet Senam Lantai *Club Gymnastic* Persani Palembang Sumatera Selatan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yakni, bagaimanakah kondisi fisik atlet senam lantai di *Club* Persani Palembang Sumatera Selatan ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui kondisi fisik atlet senam lantai *Club Gymnastic* Persani Palembang Sumatera Selatan serta dapat mengevaluasi hasil yang sudah ada.

1.6 Manfaat Penelitian

Peneliti berharap survei ini dapat memberikan manfaat bagi :

1. Bagi pengurus PERSANI Sumatera Selatan.

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai evaluasi dalam meningkatkan prestasi olahraga senam lantai Sumatera Selatan.

2. Bagi pembaca

Penelitian ini menjadi salah satu referensi untuk memperluas wawasan dan pemahaman akan kondisi fisik Atlet Senam Lantai di *Club Gymnastic* Persani Palembang Sumatera Selatan.

3. Bagi peneliti

Dengan hasil penelitian ini, peneliti diharapkan

- a. Memperoleh pengalaman dalam bidang pembinaan olahraga senam lantai
- b. Mengetahui kondisi fisik para atlet senam lantai.
- c. Bisa bermanfaat dan bisa sebagai bahan kajian relevan pada mahasiswa yang akan melakukan penelitian pada bahasan yang sama.

4. Bagi dosen Universitas Sriwijaya

- a. Bisa menjadi bahan dalam melaksanakan kegiatan tes fisik yang baik.
- b. Dapat menjadi pengukuran (TKPN) agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan hasil kondisi fisik yang baik bagi atlet ataupun mahasiswa.

5. Bagi atlet senam lantai

Dapat membantu meningkatkan motivasi latihan dan keinginan untuk lebih baik.

6. Bagi pelatih

Dapat membantu mengevaluasi dan mengetahui kondisi fisik atlet senam lantai, dan dapat meningkatkan kondisi fisik dalam pembinaan olahraga senam lantai ini supaya atlet-atlet yang dilatihnya memiliki prestasi yang sangat membanggakan dan maksimal. Serta dapat membantu pelatih dalam menyusun program latihan agar dapat meningkatkan performa atlet dalam menggapai prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam : Pendekatan Pola Gerak Dominan untuk Siswa SLTP / Agus Mahendra*. Jakarta Pusat : Direktorat Jendral Olahraga, 2001.
- Bafirman HB dan Asep Sujana Wahyuri. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik* (2019 Depok: Rajawali Pers (ed.)). Depok: Rajawali Pers, 2019.
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.574
- Ferga Priswadiyanto, M., & Jatmiko, T. (2021). Standarisasi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Puslatda Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 155–164. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/39570>
- Gandhi, P. H., Gokhale, P. A., Mehta, H. B., & Shah, C. J. (2013). A comparative study of simple auditory reaction time in blind (congenitally) and sighted subjects. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 35(3), 273–277. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.119486>
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 137. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>
- Huslah, H., & Hariyanto, E. (2020). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Puslatcab Senam Lantai Usia 10-12 Tahun. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1), 45. <https://doi.org/10.17977/um040v4i1p44-51>
- Ida Bagus Wiguna. (2017). *Teori Dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*.
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Iyakrus, I., Sugihartono, T., Hartati, H., Usra, M., & Arizky, A. (2021). *Development of Physical Test Application Model*. <https://doi.org/10.4108/eai.28-4-2021.2312126>
- Maksum, A. (2018). *Metodologi penelitian dalam olahraga*.
- Mashuri, H., Zawawi, M. A., , Moh. Nur Kholis , Slamet Junaidi, B., Agung Pratama, S. H., & Jatmiko. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bolabasket. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara (JPPNu)*.

- Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 283. [http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/125443-S-5720-Hubungan karakteristik-Literatur.pdf](http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/125443-S-5720-Hubungan_karakteristik-Literatur.pdf)
- Munardi, M. (2022). Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai dengan Menggunakan Metode Demonstrasi di Kelas IV SD Negeri 28 Payakumbuh Semester Genap T.P 2021/2022. *Journal on Education*, 5(1), 1465–1471. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i1.774>
- Ningsih, H. P., & Jatmiko, T. (2021). Identifikasi Kondisi Fisik Terhadap Atlet Gulat Putra Surabaya Wrestling Club Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 96–104. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42605>
- Novitasari, A. (2016). Definisi Atlet. *Definisi Atlet*, 3, 1–12. [http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/125443-S-5720-Hubungan karakteristik-Literatur.pdf](http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/125443-S-5720-Hubungan_karakteristik-Literatur.pdf)
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Prima, P. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Unnesa*, 9(1), 61–70.
- Prof, J., Nawawi, H. H., Laut, B., Tenggara, K. P., & Pontianak, K. (2023). *Jurnal dunia pendidikan*. 3.
- Rusdiana, A. (2021). Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.
- Sahrul. (2018). ARTIKEL PENGARUH LATIHAN SIT UP , LATIHAN BACK LIFT DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA SMA NEGERI 3 BANTAENG THE INFLUENCE OF SIT UP EXERCISE , BACK LIFT EXERCISE AND CONFIDENT ON HEADING BALL ABILITY IN SOCC.
- Setiawan, Y., & Soniawan, V. (2021). Studi Kondisi Fisik dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do Dojang UNP. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(1), 60–69. <https://doi.org/10.24036/jpo248019>
- Sugiyono, P. D. (2019). Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D (Cetakan Ke 26). Bandung: CV Alfabeta, 1–334.
- Sukmadinata, N. S. (2011). *Metode penelitian pendidikan / Nana Syaodih Sukmadinata*. Bandung : Remaja Rosdakarya, 2011.
- Triyasari, A., & Soekardi, S. K. S. (2016). Journal of Physical Education and Sport EVALUASI PEMBINAAN OLAHRAGA SENAM ARTISTIK DI KLUB SENAM KABUPATEN PATI DAN KABUPATEN REMBANG

Info Artikel. 41 *Jpes*, 5(1), 41–46.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>

- Wahyu Heny Kartika Sari, Tatok Sugiarto, S. P. (2016). Pengembangan Pembelajaran Senam Lantai Rangkaian Sederhana Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 ngoro Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 1–15.
<http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/7726/3545>
- Widowati, A., & Rasyono. (2013). Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai Untuk Pembelajaran Senam Dasar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Yulifri, Sepriadi, & Wahyuri, A. S. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19–32.