

**PROFIL KESEGERAN JASMANI ATLET SENAM LANTAI PEMULA
USIA 6-9 TAHUN KOTA SUNGAILIAT KABUPATEN BANGKA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Octaria Dwijayanti
NIM 09601241093

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Profil Kesegaran Jasmani Atlet Senam Lantai Pemula Usia 6-9 Tahun Kota Sungailiat Kabupaten Bangka” yang disusun oleh Octaria Dwijayanti, NIM 09601241093 ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 18 Juni 2013

Pembimbing,



Drs. Heri Purwanto, M.Pd
NIP. 19531216 198103 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Profil Kesegaran Jasmani Atlet Senam Lantai Pemula Usia 6-9 Tahun Kota Sungailiat Kabupaten Bangka” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 18 Juni 2013

Yang menyatakan,



Octaria Dwijayanti
NIM. 09601241093

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “PROFIL KESEGERAN JASMANI ATLET SENAM LANTAI PEMULA USIA 6-9 TAHUN KOTA SUNGAILIAT KABUPATEN BANGKA” ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 10 Juli 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Heri Purwanto, M.Pd	Ketua Penguji		26/7-13
Ahmad Rithaudin, M.Or	Sekretaris Penguji		23/7-13
Farida Mulyaningsih, M.Kes	Penguji I (Utama)		22/7-13
Sridadi, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		23/7-13

Yogyakarta, Juli 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan



Dekan:
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP.19600824 198601 1 001

MOTTO

1. Hal mudah akan terus sulit jika yang pertama dipikirkan adalah kata sulit, yakinlah kita memiliki kekuatan dan kemampuan. (Penulis)
2. Jangan pernah melakukan sesuatu hanya karena ingin dapat pujian tetapi lakukanlah karena itu hal yang benar untuk dilakukan. (Penulis)
3. Berpikir positif adalah kunci sukses dalam bisnis, pendidikan, olahraga dan apa saja. (Ron Jaworski)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

1. Bapak Maryanta dan Ibu Siti Badriah (ayah dan bundaku tercinta),
2. Rizky dan Idil (mbak dan abang tersayang),
3. Dicky Zulqarnain (orang yang selalu ada untuk memotivasi aku)

Kalian adalah orang yang selalu memberikanku semangat, nasihat, serta doa sehingga membuatku bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan lancar, lebih mudah, dan sukses. I Love U My Family.

PROFIL KESEGERAN JASMANI ATLET SENAM LANTAI PEMULA USIA 6-9 TAHUN KOTA SUNGAILIAT KABUPATEN BANGKA

Oleh
Octaria Dwijayanti
09601241093

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kesegaran jasmani atlet senam lantai pemula usia 6-9 tahun di Kota Sungailiat, Kabupaten Bangka, yang berlatar belakang prestasi atlet senam lantai pemula usia 6-9 tahun di Kota Sungailiat yang belum bisa masuk dalam peringkat sepuluh besar.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metodesurvei dengan menggunakan tes dan pengukuran. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh atlet senam lantai pemula Kota Sungailiat Kabupaten Bangka, yaitu sebanyak 20 atlet, terdiri dari 13 atlet putri dan 7 atlet putra. Pengumpulan data menggunakan instrumen TKJI. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kesegaran jasmani atlet senam lantai pemula usia 6-9 tahun Kota Sungailiat Kabupaten Bangka adalah sebagai berikut untuk putra kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0,00 %), kategori kurang sebanyak 0 orang (0,00 %), kategori sedang sebanyak 0 orang (0,00 %), kategori baik sebanyak 7 orang (100 %), dan kategori baik sekali sebanyak 0 orang (0,00 %). Sedangkan untuk atlet putri pada kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0,00 %), kategori kurang sebanyak 0 orang (0,00 %), kategori sedang sebanyak 8 orang (61,5 %), kategori baik sebanyak 5 orang (38,5 %), dan kategori baik sekali sebanyak 0 orang (0,00 %).

Kata Kunci: *kesegaran jasmani, atlet senam, kota sungailiat, baik dan sedang*

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, shalawat dan salam semoga terlimpahkan kepada Rasulullah SAW, keluarganya, sahabatnya, dan pengikutnya hingga akhir zaman, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet senam lantai pemula Kota Sungailiat, Kabupaten Bangka.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, khususnya pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk menuntut ilmu dan memberikan fasilitas belajar bagi penulis.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah mengesahkan penelitian ini.
3. Bapak Amat Komari, M.Si Ketua Jurusan POR FIK UNY serta Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan izin penelitian ini dan memberikan dorongan kepada penulis.
4. Bapak Drs. Heri Purwanto, M.Pd Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan sehingga terselesaikannya tugas akhir skripsi ini.

5. Bapak Ibu Dosen dan Karyawan yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi.
6. Semua teman-teman seperjuangan PJKR B angkatan 2009. Terima kasih atas dukungan dan bantuannya.
7. Semua teman-teman atlet senam lantai kota Sungailiat, Bangka yang menjadi sampel penelitian ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga amal baik dari berbagai pihak tersebut mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT.

Di sadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, kritik dan saran sangat diharapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Juni 2013



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL	i
PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN TEORI.....	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakekat Profil.....	9
a. Pengertian Profil.....	9
2. Hakekat Kesegaran Jasmani.....	10
a. Pengertian Kesegaran Jasmani	10
b. Komponen Kesegaran Jasmani	13
c. Manfaat Manfaat Latihan Kesegaran Jasmani	16

d. Faktor yang Mempegaruhi	17
e. Prinsip-prinsip Latihan Kesegaran Jasmani	21
3. Hakekat Atlet	25
a. Pengertian Atlet	25
4. Hakekat Senam	26
a. Pengertian Senam	26
b. Manfaat Senam	28
c. Ciri-ciri Senam	29
d. Bentuk-bentuk Latihan Senam	29
5. Karakteristik Usia 6-9 Tahun	30
B. Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Berpikir	35
BAB III. METODE PENELITIAN	38
A. Desain Penelitian	38
B. Definisi Operasional Variabel	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian	39
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	40
1. Instumen Penelitian	40
2. Reliabelitas dan Validitas	41
3. Teknik Pengumpulan Data	41
E. Teknik Analisis Data	41
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Deskripsi Data Penelitian	44
B. Hasil Penelitian	44
C. Pembahasan	47
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
B. Implikasi Hasil Penelitian	50
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	51
D. Saran-saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi TKJI Untuk Anak Usia 6-9 tahun Putra.....	44
Tabel 2. Distribusi Frekuensi TKJI Untuk Anak Usia 6-9 tahun Putri.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Profil Kesegaran Jasmani Atlet Senam Lantai Pemula Putra	
Usia 6-9 Tahun	45
Gambar 2. Profil Kesegaran Jasmani Atlet Senam Lantai Pemula Putri	
Usia 6-9 Tahun.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	57
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	58
Lampiran 3. Data Hasil Pertandingan.....	59
Lampiran 4. Surat Keterangan Kalibrasi.....	64
Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes.....	66
Lampiran 6. Hasil Data Kasar.....	71
Lampiran 7. Klasifikasi Tes Kesegaran Jasmani.....	76
Lampiran 8. Tabel Kesegaran Jasmani.....	78
Lampiran 9. Norma Kesegaran Jasmani.....	79
Lampiran 10. Distribusi Frekuensi Profil Kesegaran Jasmani.....	80
Lampiran 11. Dokumentasi.....	82

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau dengan orang lain. Cabang dalam olahraga bermacam-macam meliputi: atletik (lari, lompat dan lempar), Permainan (sepak bola, bola voli, bulu tangkis, sepak takraw, bola basket dan sebagainya), *Gymnastic* (senam), *Aquatic* (renang), dan Bela diri (karate, pencak silat, taekwondo dan sebagainya).

Kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik dalam meningkatkan maupun pemeliharannya. Setiap individu atau atlet harus memiliki kesegaran jasmani yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, terprogram yang memenuhi tujuan tertentu. Kesegaran jasmani atlet menjadi sumber bahan untuk dibina oleh pelatih selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Mochamad Sajoto (1988: 57), menyatakan dalam pengembangan teknik, mental dan strategi bermain, fisik merupakan unsur penting yang menjadi dasar setiap pemain agar selalu dalam kondisi prima.

Kesegaran jasmani yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan dalam melakukan gerakan-gerakan senam lantai. Hubungan kebugaran jasmani dan

teknik menurut Sardjono, dkk. (1977: 1-2), olahragawan yang mempunyai teknik yang baik, tetapi tidak pernah berlatih sehingga kebugaran jasmaninya jelek sekali tidak akan dapat menggunakan teknik secara sempurna, karena akan lekas payah.

Menurut Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa (2004: 7) senam merupakan cabang olahraga yang dicirikan oleh keterampilan gerak yang sangat unik. Sedangkan Menurut Peter H. Werner yang dikutip oleh Agus Mahendra (2001:3), “ senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai, atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh”. Senam lantai merupakan gerakan senam yang gerakan atau bentuk latihannya dilakukan dilantai atau beralaskan matras. Menurut Agus Mahendra (2001:133), “senam lantai merupakan suatu bentuk latihan tubuh terutama dilantai, umumnya ditandai gerakan gerakan berjenis tumbling dan akrobatik”. Tumbling gerakan yang bercirikan cepat dan meledak, sementara akrobatik bercirikan dengan gerakan yang banyak memanfaatkan kelenturan dan membutuhkan unsur keseimbangan.

Begitu luasnya arti senam serta berbagai karakteristik gerakanya, Imam Hidayat yang dikutip oleh Agus Mahendra (2000: 9-11) memberi pedoman untuk memperjelaskan pengertian senam yaitu: 1) *Calesthenic* yang berasal dari kata Yunani (Greka), yaitu *Kalos* yang artinya indah dan *Stenos* yang artinya kekuatan. Dalam bahasa Indonesia kalestenik diartikan sebagai kegiatan atau latihan fisik untuk memelihara atau menjaga kesegaran jasmani,

meningkatkan keluwesan dan kelentukan serta memelihara teknik dasar dan keterampilan. 2) Tumbling adalah gerakan yang cepat dan eksplosif dan merupakan gerak yang pada umumnya dirangkaikan pada satu garis lurus. Adapun cirinya adalah: adanya unsur melompat, melayang bebas di udara dan dilakukan dengan cepat. 3) Akrobatik dapat diartikan sebagai keterampilan yang pada umumnya menonjolkan fleksibilitas gerak dan keseimbangan dengan gerakan yang agak lambat. Jadi kalestenik, tumbling dan akrobatik adalah unsur-unsur dari latihan senam.

Cabang olahraga senam di Indonesia mempunyai induk organisasi yaitu Persatuan Senam Indonesia (PERSANI). Menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) senam dibagi menjadi enam kelompok yaitu: 1) *Artistic Gymnastics* (senam artistik), 2) *Sportive Rhythmic Gymnastics* (senam ritmik sportif), 3) *Acrobatic Gymnastic* (senam akrobatik), 4) *Sport Aerobics* (senam aerobik sport), 5) *Trampolining* (senam trampolin), 6) *General Gymnastics* (senam umum). Menurut Agus Mahendra (2000: 12-13), senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan. Efek artistik yang dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan senam kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi. Gerakan-gerakan tumbling digabung dengan gerakan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol, mampu memberikan pengaruh mengejutkan yang mengundang keindahan. Salah satu alat senam

lantai yang digunakan untuk senam artistik putra dan putri yaitu lantai (*Floor Exercises*) yang memiliki standar ukuran 12 m x 12 m.

Dalam senam lantai juga sangat dibutuhkan kesegeran jasmani yang baik karena dalam senam fokusnya adalah tubuh, bukan alatnya, bukan pula pola-pola gerakannya seperti *handspring*, meroda, *back over*, *flik flak*, salto dan lain sebagainya, tujuan utamanya adalah peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrolan.

Kabupaten Bangka adalah salah satu daerah yang sedang mengembangkan olahraga salah satunya olahraga senam lantai. Di kabupaten Bangka tepatnya Kota Sungailiat terdapat Klub Senam Lantai dibawah kepengurusan Persani Bangka yang terletak di komplek sekolahan dan perkantoran. Atlet yang masuk kedalam Klub Senam Lantai ini sebagian besar berasal dari sekolah-sekolah terdekat, tapi banyak juga yang datang dari sekolah-sekolah yang lainnya. Klub Senam di Kota Sungailiat ini mempunyai sarana dan prasarana yang cukup memadai dari pemerintah Kabupaten Bangka seperti matras, meja lompat, *beam*, kuda pelana, dan palang sejajar untuk artistik, namun matras yang ada di sana belum memenuhi standar ukuran nasional yaitu 12 m x 12 m. Disana juga terdapat kolam busa, tetapi kolam busa tersebut belum dapat dipergunakan karena belum diisi dengan busa.

Atlet-atlet ini mendapat dorongan dan dukungan yang baik dari orang tuanya. Orang tua mereka siap untuk mengantar jemput mereka latihan. Latihan senam lantai ini diadakan setiap tiga kali dalam seminggu yaitu hari

Selasa, Kamis dan Sabtu dari pukul 15.00 sampai 17.30 WIB yang seharusnya jadwal latihan untuk atlet minimal dalam seminggu melakukan latihan 4-5 kali. Sedangkan pada saat mendekati pertandingan, para atlet harus berada di dalam karantina selama dua minggu sampai satu bulan serta latihan setiap hari pagi dan sore, kecuali hari minggu. Klub Senam Lantai di Kota Sungailiat ini hanya memiliki satu orang untuk pelatih senam yang sudah sering mengikuti pelatihan, diklat dan seminar serta memiliki program latihan untuk setiap latihan berlangsung.

Berdasarkan hasil laporan dari KONI Bangka untuk pertandingan tingkat daerah se-Kepulauan Bangka Belitung prestasi atlet senam lantai Kota Sungailiat cukup bisa dibanggakan. Namun setiap mengikuti pertandingan antar propinsi seperti O2SN, POPNAS dan sebagainya senam artistik Provinsi Bangka Belitung belum bisa masuk dalam peringkat sepuluh besar.

Profil kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam olahraga prestasi. Seorang atlet memiliki standar kesegaran jasmani yang diatas rata-rata biasanya mampu menunjukkan performa yang baik dalam pertandingan sehingga dapat memenangkan pertandingan. Sedangkan atlet senam lantai di Kota Sungailiat Kabupaten Bangka setiap melakukan latihan kesegaran jasmaninya selalu mengalami kelelahan sehingga setiap mengikuti pertandingan belum dapat menunjukan performa yang maksimal.

Berdasarkan masalah di atas peneliti berminat untuk melakukan penelitian dengan judul “Profil Kesegaran Jasmani Atlet Senam Lantai Pemula Usia 6-9 Tahun di Kota Sungailiat Kabupaten Bangka”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, masalah-masalah yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Belum ada catatan atau data atlet secara lengkap yang mempengaruhi prestasi di Klub Persani Bangka.
2. Belum ada standarisasi kualitas fisik bagi Klub Persani Bangka.
3. Masih ada atlet yang merasa kelelahan saat mengikuti program latihan.
4. Belum diketahuinya seberapa baikkah profil kesegaran jasmani atlet senam Klub Persani Bangka.

C. Batasan Masalah

Seperti yang telah dijelaskan pada latar belakang dan identifikasi masalah bahwa penelitian ini hanya di titik beratkan pada profil kesegaran jasmani atlet senam lantai Kota Sungailiat, Kabupaten Bangka.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Seberapa baikkah profil kesegaran jasmani atlet senam lantai pemula usia 6-9 tahun Kota Sungailiat, Kabupaten Bangka ?”.

E. Tujuan Penelitian

Peneliti tentunya mempunyai tujuan tertentu dalam menyusun suatu bentuk penelitian yang dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik profil kesegaran jasmani atlet senam lantai pemula usia 6-9 tahun Kota Sungailiat, Kabupaten Bangka.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritik

Menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang kesegeran jasmani atlet senam lantai di Sungailiat sehingga dapat dijadikan acuan tolak ukur dalam pembinaan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga senam lantai.

2. Secara Praktis

a. Bagi pelatih

- 1) Para pelatih senam lantai lebih mudah dalam mengukur kesegaran jasmani atletnya.
- 2) Sebagai alat ukur untuk mengetahui sejauh mana kesegaran jasmani atletnya.
- 3) Sebagai bahan pertimbangan atau acuan dalam menentukan porsi latihan.

b. Bagi atlet

- 1) Diharap dapat mengoreksi diri sendiri tentang kekurangan kesegaran jasmani dalam menghadapi suatu pertandingan sehingga mengerti tentang apa yang diinginkan oleh pelatih.

c. Bagi Peneliti Berikutnya

- 1) Dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti berikutnya sehingga bisa lebih luas membahas permasalahan tentang kesegaran jasmani atlet senam lantai.

d. Bagi Masyarakat

- 1) Menambah pengetahuan tentang kesegaran jasmani atlet.
- 2) Sebagai informasi tentang pentingnya suatu kesegaran jasmani pada atlet.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Profil

a. Pengertian profil

Profil merupakan salah satu komponen penting pada individu atau organisasi. Profil dapat diartikan sebagai rupa, penampilan yang kelihatan. Profil lebih dipengaruhi individu/organisasi itu sendiri. Profil lebih cenderung dilihat dari segi fisik yang terlihat. Profil pada individu bisa dilihat dari perilaku keseharian individu tersebut. Seseorang bertubuh tinggi, berperawakan kurus, dengan karakter orang yang rajin dan pendiam, dilihat dari segi fisiknya profil orang tersebut dikatakan bertubuh tinggi kurus dengan karakter pendiam (www.wikipedia.com).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002:265) profil berarti pandangan dari samping (tentang orang), lukisan (gambar) orang dari samping, sketsa geografis, dan penampang (tanah, gunung, dan sebagainya), grafik atau ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus. Menurut Peter Salim yang dikutip oleh Shafirah Kemala RiaT.S (2010:7) profil adalah grafik atau iktisar yang memberikan fakta-fakta mengenai hal-hal yang khusus. Menurut Victoria Neufeld (1996, dalam Desi Susiani, 2009:41) profil merupakan grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data

seseorang atau sesuatu. Sedang menurut Hasan Alwi (2005:40) profil adalah pandangan mengenai seseorang.

Profil dipengaruhi oleh gaya hidup seseorang atau aktifitas yang dilakukan sehari-hari. Beberapa hal yang mempengaruhi suatu profil seseorang antara lain makanan yang dikonsumsi dan aktivitas sehari-hari. Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa profil adalah gambaran, kedudukan, atau keadaan seseorang atau sesuatu yang baik dalam bentuk diagram, grafik, ataupun tulisan.

2. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran atau kebugaran jasmani merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, dan kualitas fisik dalam olahraga senam lantai. Menurut C.B Corbin and Ruth Lindsey (2007: 5) kesegaran jasmani berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk bekerja secara efektif guna menikmati waktu luang, menjadi sehat, dan melawan penyakit karena kurang beraktifitas, serta mampu beraktivitas dengan efektif ketika dalam situasi darurat. Kesegaran jasmani menurut Depdiknas (1999 :1) kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berarti (Amrum dalam Harsuki, 2003 : 272).

Menurut Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2003: 1), kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh pemain untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2), kesegaran jasmani adalah kemampuan pemain melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 3), kesegaran jasmani digolongkan menjadi kelompok:

- 1) Kesegaran Statis: keadaan pemain yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- 2) Kesegaran Dinamis: kemampuan pemain bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.
- 3) Kesegaran Motoris: kemampuan pemain bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.
Seorang olahragawan dituntut memiliki kebugaran jasmani motoris agar dapat berprestasi optimal. Dengan demikian, terdapat hubungan yang sangat erat antara kebugaran jasmani dan kesehatan.

Menurut ahli-ahli pendidikan jasmani kebugaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil yang baik tanpa kelelahan yang berarti (Depdikbud, 1992), yang dikutip oleh Humaid Ali Hasan, 2011: 12). Status kesegaran jasmani dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kesegaran jasmani atlet dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di dalam

laboratorium ataupun di lapangan. Meskipun tes yang dilakukan di dalam laboratorium memerlukan alat-alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar-benar objektif.

Kesegaran jasmani dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus. Untuk mengembangkan kesegaran jasmani bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan kesegaran jasmani pemain secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek dikemudian hari.

Kesegaran jasmani yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang pemain, karena tanpa didukung oleh kesegaran jasmani yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran atau kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Judith Rink, dkk dalam Sajoto (1988 : 43-51)

komponen kesegaran jasmani seseorang meliputi:

1) Kesegaran kardiovaskuler

Kesegaran otot yaitu keadaan dimana jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama suatu kerja tertentu. Seseorang yang cukup segar, denyut jantungnya lebih lambat, tetapi memompa lebih kuat, mengeluarkan jumlah darah lebih banyak. Dengan demikian oksigen dan jumlah makanan yang dibagikan ke otot-otot yang sedang bekerja lebih banyak dibanding orang yang kurang segar jasmaninya.

2) Kesegaran kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot/sekelompok otot untuk melakukan kerja dengan menahan beban yang diangkatnya. Sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan otot/sekelompok otot dalam melakukan kerja terus menerus (berulang kali) dengan kekuatan sub maksimal dalam waktu yang cukup lama.

3) Kesegaran keseimbangan berat badan

Keseimbangan berat badan adalah selisih perbandingan ketebalan lemak dalam tubuh dengan serabut-serabut otot serta tulang. Sedikit lemak dan serabut otot tipis akan menimbulkan kesegaran jasmani lebih baik.

4) Kesegaran kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan persendian, ligamen, dan tendo disekitar persendian melaksanakan gerak seluas-luasnya. Kelentukan dibedakan menjadi dua yaitu kelentukan statis dan kelentukan dinamis. Kelentukan statis adalah kelentukan togok ke berbagai arah. Kelentukan dinamis adalah kemampuan otot berbagai anggota tubuh/badan pada saat berkontraksi.

Menurut Corbin (2001:10) komponen kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan adalah *body composition, cardiovascular fitness, flexibility, muscular endurance and strength*.

Muljono W (1993) dalam Suharjana (2004:4) menyatakan komponen kesegaran jasmani yaitu: daya tahan terhadap penyakit, kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan, daya ledak otot, kelentukan, kelincahan, kecepatan,

koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan.

Menurut Sadoso (1992: 19) komponen kesegaran jasmani ada empat macam, yaitu: (1) ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*), (2) kekuatan (*strenght*), (3) ketahanan otot (*musculer endurance*), (4) kelentukan (*flexibility*).

Harsuki (2003: 273), kesegaran jasmani terdapat komponen yang dibagi dalam tiga kelompok yaitu:

- 1) Kesegaran jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan
Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari lima komponen dasar saling berhubungan antara yang satu dengan yang lain yaitu: daya tahan kardioveskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh (berat badan ideal, presentasi lemak).
 - a) Daya tahan kardioveskuler
Komponen ini menggambarkan kemampuan dan kesanggupan melakukan kerja dalam keadaan aerob, artinya kemampuan dan kesanggupan sistem peredaran darah pernafasan, mengambil dan mengadakan atau menyediakan oksigen yang dibutuhkan.
 - b) Kekuatan otot
Kekuatan otot banyak diperlukan dalam kehidupan sehari-hari, terutama untuk tungkai yang harus menahan berat badan.
 - c) Daya tahan otot
Daya tahan otot adalah kemampuan dan kesanggupan otot untuk kerja berulang-ulang tanpa mengalami kelelahan.
 - d) Fleksibilitas
Fleksibilitas adalah kemampuan gerak maksimal suatu persendian.
 - e) Komposisi tubuh
Komposisi tubuh berhubungan dengan pendistribusian otot dan lemak diseluruh tubuh dan pengukuran komposisi tubuh ini memang peran penting, baik untuk kesehatan tubuh maupun untuk berolahraga, kelebihan lemak tubuh dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas dan meningkatkan resiko untuk menderita berbagai macam penyakit. Kelebihan lemak ini dapat memperburuk kinerja karena tidak memberikan sumbangan tenaga yang dihasilkan oleh kontraksi otot, malahan memberikan bobot mati yang menambahkan beban karena memerlukan energi tambahan untuk menggerakan tubuh.

2) Kesegaran jasmani yang Berhubungan dengan Keterampilan Motorik

Selain itu komponen yang berhubungan dengan kesehatan diperlukan pula keterampilan motorik yang terdiri dari enam komponen, yaitu:

a) Keseimbangan

Keseimbangan adalah berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan keseimbangan (*equilibrium*) ketika sedang diam atau sedang bergerak.

b) Daya Ledak (*power*)

Daya ledak atau power adalah berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan, atau daya ledak merupakan hasil dari daya kali percepatan (*force x velocity*).

c) Kecepatan

Kecepatan adalah berhubungan dengan kemampuan untuk gerakan dalam waktu yang singkat.

d) Kelincahan

Kelincahan adalah berhubungan dengan kemampuan dengan cara mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan tinggi.

e) Koordinasi

Koordinasi adalah berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan panca indra seperti pengelihan dan pendengaran, bersama-sama dengan tubuh tertentu di dalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketepatan tinggi.

f) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah yang berhubungan dengan kecepatan waktu yang dipergunakan antara mulai adanya simulasi atau rangsangan dengan mulainya reaksi.

3) Kesegaran jasmani yang Berhubungan dengan *Wellnes*

Menurut Harsuki yang dikutip dari buku Robin Power and Burgess (2003: 274) *wellnes* diberikan pengertian sebagai tingkat dinamis dan terintegrasi dari fungsi-fungsi organ tubuh yang berorientasi terhadap upaya memaksimalkan potensi yang dimiliki ketergantungan pada tanggung jawab diri sendiri.

Kompenen kesegaran jasmani menurut Budi H. (2008 :1) terdiri

atas: (a) daya tahan kardiovaskuler, (b) daya tahan otot, (c) kekuatan otot, (d) kelentukan, (e) kamposisi tubuh, (f) kecepatan gerak, (g) kelincahan, (h) kecepatan reaksi, (i) keseimbangan, dan (j) koordinasi.

Daya tahan jantung dan paru (kardiovaskuler) umumnya diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera setelah mengalami kelelahan. Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus.

Seseorang dapat dikatakan memiliki status kebugaran jasmani yang baik kalau orang tersebut memenuhi derajat kesegaran yang baik menurut parameter tertentu. Parameter kebugaran jasmani sangatlah kompleks, karena itu kebugaran jasmani memiliki berbagai unsur atau komponen.

c. Manfaat Latihan Kesegaran jasmani

Dalam kegiatan olahraga, kesegaran jasmani seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Manfaat kesegaran jasmani menurut Aonim (1991) yang dikutip oleh Victor Simanjuntak (2003: 91), adalah untuk menunjang kesanggupan dan kemampuan setiap manusia, yang berguna dalam mempertinggi produktivitas kerja. Sehingga sangat bermanfaat bagi anak usia remaja untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan tubuh serta dapat mempertinggi daya tahan kerja untuk membantu proses belajar.

Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan anak dibutuhkan oleh anak untuk kelancaran laju pertumbuhan dan perkembangannya. Dengan kesegaran jasmani yang baik, anak dapat

melakukan berbagai aktifitas fisik yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan. Disamping hal tersebut, kesegaran jasmani dapat memberikan ketahanan fisik kepada anak untuk tidak mudah terserang penyakit. Keadaan untuk tetap sehat dibutuhkan anak untuk kelangsungan pertumbuhan dan perkembangan.

Kesegaran jasmani secara langsung memang tidak menjadi dasar bagi perkembangan kemampuan berpikir, namun kesegaran jasmani dapat menjadi lancarnya suplai berbagai kebutuhan bahan untuk tumbuhnya organ-organ otak. Maka dengan pertumbuhan otak yang sehat akan tercipta pula kemungkinan-kemungkinan untuk lahirnya kemampuan berpikir yang cemerlang.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Komponen kesegaran jasmani adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga akan mempengaruhi kesegaran jasmani atlet. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani atlet adalah : umur, jenis kelamin, somatotipe, atau bentuk tubuh, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur atau istirahat, dan kegiatan jasmaniah (Howard Perry, 1987: 37-38). Penjelasan secara singkat sebagai berikut:

1) Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kesegaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia.

Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan kardiovaskuler akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila manusia melakukan kegiatan olahraga secara teratur. Pengaruh umur terhadap kelenturan dan komposisi tubuh pada umumnya terjadi karena proses menua yang disebabkan oleh menurunnya elastisitas otot karena berkurangnya aktivitas pada usia tua.

2) Jenis Kelamin

Masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda. Secara hukum dasar wanita memiliki potensi tingkat kesegaran jasmani yang lebih tinggi dari pria. Dalam keadaan normal mereka mampu menahan perubahan suhu yang jauh lebih besar. Kaum laki-laki cenderung memiliki potensi dalam kesegaran jasmani, dalam arti bahwa potensi mereka untuk tenaga dan kecepatan lebih tinggi.

3) *Somatotipe* atau bentuk tubuh

Kesegaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya.

4) Keadaan kesehatan

Kesegaran jasmani tidak dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit.

5) Gizi

Makanan sangat perlu, jika hendak mencapai dan mempertahankan kesegaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang (12 % protein, 50 % karbohidrat, 38 % lemak) akan mengisi kebutuhan gizi tubuh.

6) Berat badan

Berat badan ideal dan berlebihan atau kurang akan dapat melakukan pekerjaan dengan mudah dan efisien.

7) Tidur dan istirahat

Tubuh membutuhkan istirahat untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan di dalam merangsang pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup perlu bagi badan dan pikiran dengan makanan dan udara.

8) Kegiatan jasmaniah atau fisik

Kegiatan jasmaniah atau fisik yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, takaran latihan, dan metode latihan yang benar akan membuat hasil yang baik. Kegiatan jasmani mencegah timbulnya gejala atropi karena badan yang tidak diberi kegiatan.

Menurut Suyadi (2006: 17-18), faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani yaitu:

a) Makanan

Makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok setiap manusia, namun untuk memelihara tubuh agar menjadi sehat makanan harus memenuhi beberapa syarat yaitu: 1) dapat untuk memelihara tubuh, 2) dapat menyediakan untuk pertumbuhan tubuh, 3) dapat untuk mengganti keadaan tubuh yang sedang aus atau rusak, 4) mengandung unsur-unsur yang diperlukan oleh tubuh, 5) dapat sebagai sumber energi.

Setiap aktivitas tubuh membutuhkan asupan energi yang memadai, sehingga faktor makanan ini harus mendapat perhatian yang serius. Konsumsi makanan yang terprogram yang sesuai dan terkontrol dapat mendukung meningkatkan kebugaran jasmani pemain, oleh karena itu unsur-unsur gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air harus benar-benar tersedia dalam tubuh dan mencukupi untuk beraktivitas.

b) Olahraga

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang mempunyai pengaruh positif terhadap tingkat kesegaran jasmani manusia bila dilakukan dengan tepat dan terarah, karena dengan berolahraga semua organ tubuh akan bekerja dan terlatih. Kebanyakan pada masa sekarang ini orang cenderung disibukan oleh aktivitas keseharian yang kurang gerak padahal olahraga dapat membebaskan dari perasaan yang membelenggu, dan

melancarkan peredaran darah sehingga pikiran menjadi segar serta fisik tetap terjaga.

e. Prinsip-Prinsip Latihan Kesegaran Jasmani

Agar latihan yang dilakukan bermanfaat sebaiknya sebelum latihan terlebih dahulu merencanakan latihan yang akan dilaksanakan dengan cara membuat program latihan, sebuah program harus mempunyai prinsip-prinsip latihan. Adapun prinsip-prinsip latihan menurut Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2003: 2), sebagai berikut:

- 1) Pembebanan lebih - untuk dapat menghasilkan kesegaran jasmani yang baik perlu diberikan beban kerja yang lebih dari yang biasa dilakukan.
- 2) Pengkhususan - untuk tujuan tertentu diperlukan jenis latihan yang tertentu pula.
- 3) *Reversibilitas* - kemajuan hasil latihan dapat menjadi hilang, jika lama tidak aktif berlatih.
- 4) Pemeliharaan - hasil latihan harus dipelihara dengan tetap berlatih pada intensitas dan frekuensi yang telah ditempuh.

Menurut Bompa (1994), yang dikutip oleh Humaid Ali Hasan (2011: 19-21), prinsip-prinsip latihan kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

a) Prinsip Beban Lebih (*Over Load*)

Pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan sehari-hari secara teratur. Hal ini bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan tinggi.

b) Prinsip Spesialisasi

Spesialisasi menunjukkan unsur penting yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga. Spesialisasi bukan proses unilateral tetapi satu yang kompleks yang didasarkan pada suatu landasan kerja yang kuat dari perkembangan multilateral. Prinsip spesialisasi harus disesuaikan pengertian dan penggunaannya untuk latihan anak-anak yunior di mana perkembangan multilateral harus berdasarkan perkembangan khusus. Latihan harus bersifat khusus sesuai dengan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Dalam mengatur program latihan yang paling menguntungkan harus mengembangkan kemampuan fisiologis khusus yang diperlukan untuk melakukan keterampilan olahraga atau kegiatan tertentu yang akan dilakukan.

c) Prinsip Individual

Latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Individualisasi dalam latihan adalah satu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu menunjukkan pada pemikiran untuk setiap atlet, mengabaikan tingkat prestasi diperlukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar dan kekhususan cabang olahraga.

d) Prinsip Variasi

Latihan harus bervariasi dengan tujuan mengatasi sesuatu yang monoton dan membosankan saat latihan. Atlet harus memiliki disiplin latihan, tetapi mungkin lebih penting untuk memelihara motivasi dan perhatian dengan memvariasi latihan fisik dan latihan secara rutin. Masa latihan adalah suatu aktivitas yang sangat memerlukan beberapa jam kerja pemain. Volume dan intensitas latihan secara terus menerus meningkat dan latihan diulang-ulang banyak sekali. Dalam upaya mengatasi monoton dan kebosanan dalam latihan, pelatih perlu kreatif dengan memiliki pengetahuan dan sumber latihan yang banyak yang memungkinkan dapat merubah secara periodik. Keterampilan dan latihan dapat diperkaya dengan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama, atau dapat mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan dengan olahraga.

e) Prinsip Menambah Beban Latihan secara Progresif

Pemberian beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap, teratur dan terus-menerus sehingga mencapai beban maksimum. Program latihan harus direncanakan, beban ditingkatkan secara pelan bertahap, yang akan menjamin memperoleh adaptasi secara benar.

Prinsip beban bertambah secara pelan-pelan menjadi dasar rencana latihan olahraga, dari siklus mikro olimpiade, dan akan diikuti oleh semua atlet yang mengabaikan tingkat kemampuannya.

Beban ditambah pelan-pelan pada tiga siklus mikro pertama dengan mengurangi atau tahap tanpa beban, memungkinkan atlet dibentuk.

f) Prinsip Partisipasi Aktif dalam Latihan

Atlet yang melakukan latihan haruslah tetap berlatih diluar jam latihan wajib meskipun tanpa pengawasan dari pelatih. Kesungguhan dan aktif ikut serta dalam latihan akan dimaksimalkan jika pelatih secara periodik, ajeg mendiskusikan kemajuan pemain dengannya. Pengertian ini atlet akan menghubungkan keterangan objektif dari pelatih dengan prakiraan subjektif kemampuannya. Partisipasi aktif tidak terbatas hanya pada latihan. Atlet akan melakukan kegiatannya meskipun tidak di bawah dan perhatian pelatih. Selama waktu bebas atlet dapat melakukan pekerjaan dalam aktifitas sosial yang memberikan kepuasan dan ketenangan, tetapi seorang atlet tentu harus istirahat yang cukup.

g) Prinsip Perkembangan Multilateral

Perkembangan multilateral lambat laun saling bergantung antara seluruh organ dan sistem manusia, serta antara proses fisiologis dan psikologis. Kebutuhan perkembangan multilateral muncul untuk diterima sebagai kebutuhan dalam banyak lapangan pendidikan dan usaha manusia. Prinsip multilateral akan digunakan pada latihan anak-anak yunior. Tetapi, perkembangan multilateral secara tidak langsung atlet akan menghabiskan semua waktu latihannya hanya untuk program tersebut.

h) Prinsip Pulih Asal

Beban latihan yang telah diberikan telah banyak mengeluarkan energi tubuh untuk itu diperlukan pemulihan untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti semula.

i) Prinsip Reversibilitas

Beban latihan yang diberikan pada saat latihan harus dikurangi secara perlahan-lahan pada saat akhir latihan. Oleh sebab itu, latihan harus berkesinambungan untuk memelihara kondisi.

3. Pengertian Atlet

Menurut Basuki Wibowo (2002:5) atlet adalah subjek/seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut. Menurut Peter Salim (1991:55) atlet adalah olahragawan, terutama dalam bidang yang memerlukan kekuatan, ketangkasan dan kecepatan.

Monty P (2001:29) mendefinisikan bahwa atlet merupakan individu yang memiliki bakat tersendiri, pola perilaku dan kepribadian tersendiri, serta latar belakang yang mempengaruhi spesifik dalam dirinya.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli tersebut diatas dapat dinyatakan dan di rangkum yang dimaksud dari atlet dalam penelitian ini adalah subjek/seseorang yang berpotensi atau menekuni suatu cabang olahraga senam lantai dan memiliki prestasi di cabang tersebut.

4. Hakekat Senam

a. Pengertian Senam

Kata senam berasal dari kata Yunani yaitu *gymnastik* (*gymnos* yang berarti telanjang dan *gymnazien* yang berarti berlatih tanpa memakai busana). “ senam atau gymnastik merupakan suatu sistem yang dilakukan untuk meningkatkan pengembangan fisik melalui latihan tubuh”, Sayuti Sahara (2004:1,4).

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan gerakan dalam senam merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani seperti, kekuatan, daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh, selain itu senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar sebagai landasan penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Selain itu banyak manfaat yang bisa diperoleh dari senam (*gymnastik*) seperti yang dikemukakan oleh, Newton C. Loken dan Robert J Willoughby (1986:14-16), bahwa dengan senam atau gymnastik gerakan gerakan membangun kekuatan dan tenaga, mengembangkan otot otot pundak, lengan, dada serta perut.

Mengembangkan kualitas kualitas seperti keberanian, ketepatan dan kesiapsiagaan, mengembangkan kebiasaan kebiasaan membuat keputusan yang cepat dan tepat. Mengembangkan pemahaman mengenai simetri, kotinuitas, koordinasi, keseimbangan dan penentu

waktu, selain itu manfaat yang diperoleh adalah kegembiraan dan kesenangan yang muncul dari keterlibatan mereka dalam kegiatan itu.

Menurut Peter H. Werner yang dikutip oleh Agus Mahendra (2001:3), “ senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai, atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh”.

Senam lantai merupakan gerakan senam yang gerakan atau bentuk latihannya dilakukan dilantai atau beralaskan matras. Menurut Agus Mahendra (2001:133), “senam lantai merupakan suatu bentuk latihan tubuh terutama dilantai, umumnya ditandai gerakan gerakan berjenis tumbling dan akrobatik”. Tumbling gerakan yang bercirikan cepat dan meledak, sementara akrobatik bercirikan dengan gerakan yang banyak memanfaatkan kelenturan dan membutuhkan unsur keseimbangan.

“Senam lantai sering disebut dengan senam bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan senam lantai tidak menggunakan alat, hanya matras atau area yang berukuran 12x12 meter yang diberi karpet tebal” Akros Abidin (2000:76).

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli tersebut diatas dapat dinyatakan atau dirangkum senam merupakan suatu bentuk latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja yang disusun secara sistematis dan dalam gerakan mencakup atau mengandung unsur kekuatan, keseimbangan, kelenturan dan keterampilan yang

dilaksanakan secara berirama. Sedangkan senam lantai adalah suatu bentuk latihan tubuh yang umumnya gerakan gerakan atau bentuk latihannya yang dilakukan secara cepat, meledak dan banyak memanfaatkan kelentukan serta keseimbangan yang dilakukan diatas lantai beralaskan matras.

b. Manfaat Senam

Manfaat senam menurut Agus Mahendra (2002:12) terdiri dari dua bagian yaitu:

1) Manfaat Fisik

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor ability*). Melalui kegiatan anak yang terlibat dalam senam akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, powernya, kelentukannya, koordinasinya, kelincahannya, serta keseimbangannya. Apalagi jika ditekankan pada kegiatan yang menuntut sistem kerja jantung dan paru (*cardiovaskuler system*), program senam akan menyumbang bagi perkembangan fisik yang seimbang.

2) Manfaat Mental dan Sosial

Ketika mengikuti program senam, siswa dituntut untuk berpikir sendiri tentang perkembangan keterampilannya. Untuk itu siswa harus mampu menggunakan kemampuan berpikirnya secara kreatif

melalui pemecahan masalah gerak. Dengan demikian, siswa akan berkembang kemampuan mentalnya.

c. Ciri-ciri Senam

Ada beberapa ciri senam, terutama senam lantai. Berikut ini adalah ciri-ciri gerakan senam menurut Agus Mahendra (2002:14) :

- 1) Apik, rapi, pasti, dan anggun.
- 2) Gerakannya ritmis dan harmonis.
- 3) Banyak menggunakan kemampuan fisik, dan kemampuan motorik yang kaya.
- 4) Menggunakan gerakan-gerakan yang melatih kelentukan.
- 5) Menggunakan kegiatan yang menantang anak untuk berjuang melawan dirinya sendiri.
- 6) Menggunakan gerakan-gerakan yang ekspresif.

d. Bentuk-bentuk Latihan Senam

Bentuk-bentuk latihan dalam senam lantai (*floor exercise*) meliputi guling depan (*forword roll*), guling belakang (*back roll*), kayang, *splits*, guling lenting (*roll kip*), berdiri dengan kepala (*hand stand*), meroda (*rad slag atau cart wheel*) dan lain sebagainya. Berdasarkan materi yang ada yang ada dalam senam lantai (*floor exercise*), keterampilan tersebut di atas terbagi dalam unsur gerakan yang bersifat statis (ditempat) dan dinamis (berpindah tempat). Keterampilan senam lantai yang bersifat statis (di tempat) meliputi : kayang, sikap lilin, *splits*, dan lain sebagainya, sedangkan keterampilan

senam lantai yang bersifat dinamis (berpindah tempat) meliputi : guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda, dan sebagainya (Muhajir, 2004:133).

5. Karakteristik Usia 6-9 Tahun

Menurut Syamsu Yusuf LN (2004: 24-25), dalam bukunya yang berjudul Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, masa anak usia 6-9 tahun di bagi menjadi dua fase yaitu:

- a. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6 atau 7 sampai umur 9. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain sebagai berikut:
 - 1) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh).
 - 2) Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional.
 - 3) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri).
 - 4) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain.
 - 5) Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting.
 - 6) Pada masa ini (terutama usia 6-8 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
- b. Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar, kira-kira umur 9. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini adalah:
 - 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
 - 2) Amat realistik, ingin mengetahui dan ingin belajar.
 - 3) Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor (bakat-bakat khusus).
 - 4) Sampai kira-kira umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginan. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.

- 5) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
- 6) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya anak untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Menurut Hurlock, 1980:146) bila ditinjau dari segi usia masa anak-anak akhir yaitu 6 tahun-masa pubertas, kemudian bila ditinjau dari aspek pertumbuhan gerak menurut Gallahue (1998: 199) yang dikutip oleh Muhammad Taufiq (2011:15-18) anak usia 6-9 tersebut mempunyai berbagai macam karakteristik, karakteristik tersebut akan dijelaskan pada pembahasan dibawah ini.

a) Karakteristik pertumbuhan gerak dan fisik

Pada anak usia 6-9 tahun memiliki karakteristik/ pola pertumbuhan perkembangan gerak dan fisik sebagai berikut:

- 1) Pertumbuhan lambat, terutama diakhir periode ini, meskipun ada peningkatan tetapi peningkatan tersebut lebih lambat dari periode sebelumnya.
- 2) Proporsi tubuh mulai memanjang, dengan penambahan tinggi badan sekitar 5,1-7,6 cm/tahun dan penambahan berat badan antara 1,4-2,7 kg/tahun.
- 3) Prinsip pertumbuhan adalah *cephalocaudal* dan *proximodistal*, dengan pertumbuhan otot besar lebih dominan daripada otot kecil.
- 4) Pertumbuhan anak putri lebih pesat daripada anak putra terutama akhir fase ini (mendekati *fase pubertas*)

- 5) Dengan masih kurang baiknya koordinasi mata-tangan dan mata kaki anak pada fase ini maka waktu reaksi yang dapat dilakukan oleh anak tersebut menjadi lambat.
 - 6) Dalam aktivitas bermain anak selalu bersemangat dengan menunjukkan energi yang sangat besar akan tetapi daya tahan yang dimiliki masih rendah sehingga tidak bias memainkan suatu bentuk permainan dengan intensitas yang lama.
 - 7) Pada masa ini anak mulai bias menguasai gerak dasar yang relative kompleks atau susah pada akhir fase ini.
- b) Karakteristik pertumbuhan kognitif

Adapun karakteristik pertumbuhan kognitif pada anak usia 6-9 tahun dapat dijelaskan sebagai berikut.

- 1) Anak lebih suka belajar dengan anak yang lebih dewasa, akan tetapi tetap membutuhkan dampingan dalam mengambil keputusan.
- 2) Pada masa ini anak lebih senang untuk mempelajari sesuatu terutama yang sangat disukai.
- 3) Pada fase ini anak mempunyai imajinasi yang sangat tinggi dan menampilkan apa yang ada dalam pikirannya secara ekstrim.
- 4) Anak lebih tertarik pada televisi, computer, video game, sehingga hal ini perlu diantisipasi oleh orang tua dengan mengalihkan pada hal-hal yang lebih baik seperti membaca, berolahraga.

5) Anak masih kurang mampu untuk menggambarkan sesuatu secara kongkret atau jelas.

6) Anak selalu ingin tahu lebih dengan informasi yang didapatkan dengan menambah perbendaharaan katanya dengan kata “mengapa”?

c) Karakteristik pertumbuhan afektif

Sedangkan pola pertumbuhan afektif pada anak usia 6-9 tahun dapat dijelaskan sebagai berikut.

1) Secara umum minat anak untuk melakukan satu bentuk aktivitas sangatlah tinggi tetapi pada akhir masa ini mulai menunjukkan adanya perbedaan motivasi.

2) Lebih mengutamakan kelompok kecil dalam beraktifitas karena pada fase ini ada ciri khas dari anak yaitu ego yang tinggi.

3) Anak akan agresif dan kritis dalam menghadapi situasi tertentu.

4) Anak lebih dewasa ketika berada di dalam rumahnya bila dibandingkan ketika di luar rumahnya ataupun di sekolah.

5) Anak lebih responsive, fair terhadap hukuman yang diberikan atau bias menerima bila diberikan hukuman saat salah.

Sedangkan karakteristik anak-anak di Kota Sungailiat, mereka lebih cenderung memiliki sifat yang sedikit lebih keras, rasa ingin tahu yang kuat, lincah, dan cepat merasa jenuh dengan keadaan sehingga membuat mereka menjadi kurang disiplin dengan sering datang terlambat.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, dicari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian ini karena sangat berguna untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Basuki Rahmad (2011) yang berjudul "Profil Kebugaran Jasmani Tim Sepakbola Sleman dalam Porprov DIY tahun 2011." Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survai. Pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran, dengan instrumen yang digunakan sebanyak 7 item yang terdiri dari tes kelentukan, tes bergantung angkat badan, tes lompat jauh tanpa awalan, tes baring duduk 30 detik, tes lari cepat 50 meter, tes kelincahan dan tes lari 1000 meter. Teknik analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase, serta menggunakan 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tim sepakbola Sleman dalam Porprov DIY Tahun 2011 secara rinci adalah sebagai berikut: kategori "kurang sekali" sebanyak 0 orang (0,00 %), kategori "kurang" sebanyak 0 orang (0,00 %), kategori "sedang" sebanyak 0 orang (0,00 %), kategori "baik" sebanyak 7 orang (28,00 %), dan kategori "baik sekali" sebanyak 18 orang atau (72,00 %). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kesegaran jasmani

pemain sepakbola Porprov Sleman Tahun 2011 sebagian besar masuk pada kategori ”baik sekali”.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Lylis Suryaningsih (2010) yang berjudul “Profil Kesegaran Jasmani Siswa SD Kelas V Gugus I Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo”. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survai. Pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran, dengan instrumen yang digunakan sebanyak 5 item yang terdiri dari tes lari 40 m untuk putra dan 30 m untuk putri, tes gantung siku tekuk, tes loncat tegak, tes baring duduk 30 detik, tes lari cepat 600 meter. Teknik analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase, serta menggunakan 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kesegaran jasmani siswa SD kelas V Gugus Kecamatan Nanggulan, Kulon Progo dalam kategori sedang. Jika dilihat secara keseluruhan profil kesegaran jasmani siswa yang masuk dalam kategori baik sekali 1,28 %, kategori baik 19,23%, kategori sedang 47,44%, kategori kurang 29,49%, dan kategori kurang sekali 2,56%.

C. Kerangka Berpikir

Senam merupakan salah satu olahraga yang banyak membutuhkan tenaga. Setiap pemain dalam olahraga ini harus memiliki tenaga yang banyak dalam setiap pertandingannya. Karena olahraga ini harus melakukan beberapa rangkaian gerakan dengan waktu yang telah ditentukan. Dalam hal ini Senam

Lantai di Kota Sungailiat merupakan salah satu wadah untuk menampung bakat-bakat bagi setiap calon atlet senam lantai yang kemudian dikembangkan menjadi bakat atlet senam lantai yang berpotensi dan memiliki teknik gerakan yang baik dan benar serta untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi seorang atlet, begitu juga dalam senam lantai kota Sungailiat. Prestasi merupakan akumulasi dari faktor kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis atau mental. Keempat faktor tersebut harus disiapkan dengan baik karena satu faktor akan menentukan faktor lainnya. Dalam hal ini, fisik merupakan pondasi dari prestasi seorang atlet, sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas kesegaran jasmani yang baik.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Komponen kesegaran jasmani ada empat macam, yaitu: (1) daya tahan jantung, (2) kekuatan, (3) ketahanan otot dan (4) kelenturan. Komponen-komponen tersebut menjadi satu kesatuan yang membangun kesegaran jasmani seseorang. Kesegaran jasmani memiliki banyak faktor, di antaranya faktor gizi dan aktivitas fisik. Berkaitan dengan aktivitas fisik, maka kesegaran jasmani seseorang dapat terus meningkat sejalan dengan aktivitas fisik yang baik.

Oleh karena itu kesegaran jasmani dapat di ukur dengan menggunakan tes aktivitas fisik. Salah satunya adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari 5 item tes, yaitu lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, serta lari 600 meter.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, artinya dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung dengan didukung oleh data-data berupa angka yang diperoleh dari hasil pengambilan data yaitu tes dan pengukuran, tanpa melakukan pengujian hipotesis (Suharsimi Arikunto, 1998: 322). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Menurut Mohammad Nazir (1999 : 65) metode survey adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari keterangan-keterangan secara factual baik tentang institusi social, ekonomi, atau politik dari suatu daerah. Instrumen yang digunakan untuk melakukan pengukuran kesegaran jasmani adalah TKJI untuk usia 6-9 tahun yang diterbitkan oleh Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Jasmani tahun 2010.

B. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu profil kesegaran jasmani atlet senam lantai pemula usia 6-9 tahun Kota Sungailiat Kabupaten Bangka. Secara operasional, yang dimaksud dengan variabel ini adalah kemampuan atlet senam lantai pemula usia 6-9 tahun dalam menjalani serangkaian tes kesegaran jasmani TKJI yaitu:

1. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan atlet senam lantai pemula dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan diukur dengan test lari 30 m, diukur menggunakan *stopwatch* dengan satuan detik.
2. Daya ledak (*power*) adalah kemampuan atlet senam lantai pemula untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerahkannya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya ledak diukur dengan loncat tegak tanpa awalan, diukur dengan satuan cm.
3. Kekuatan (*strenght*) adalah komponen kesegaran jasmani atlet senam lantai pemula tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Otot lengan diukur dengan gantung siku, otot perut di ukur dengan baring duduk (*sit-up*) di ukur berapa kali melakukan.
4. Daya tahan jantung paru-paru (*cardiorespiration*) adalah kemampuan atlet senam lantai pemula dalam mempergunakan sistem jantung, pernafasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus-menerus. Di ukur dengan tes lari 600 meter, di ukur menggunakan *stopwatch* dengan satuan detik.

C. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek / subjek yang mempunyai kualitas karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010: 80). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet

senam pemula usia 6-9 tahun di Kota Sungailiat Kabupaten Bangka. Keseluruhan atlet ada 20 orang atlet terdiri dari 13 orang atlet putri dan 7 orang atlet putra.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cepat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto ,2006: 160).

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri dari 5 macam tes, berdasarkan buku TKJI usia 6-9 tahun menurut Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, (2010: 3):

- a. Kecepatan (*speed*) diukur dengan menggunakan lari sprint 30 meter.
- b. Daya ledak (*power*) diukur dengan menggunakan loncat tegak tanpa awalan.
- c. Kekuatan otot lengan diukur dengan menggunakan gantung siku.
- d. Kekuatan otot perut diukur dengan menggunakan baring duduk (*sit-up*) selama 30 detik.
- e. Daya tahan jantung paru-paru (*cardiorespiration*) diukur dengan menggunakan tes lari 600 meter.

Penelitian ini dilakukan pada hari Sabtu, 13 April 2013 pukul 15.00 WIB, yang bertempat di Gedung Senam Lantai Persani dan Stadion Orom

Atletik Sungailiat Kabupaten Bangka. Subjek dari penelitian ini adalah seluruh atlet senam lantai pemula usia 6-9 tahun di Kota Sungailiat Kabupaten Bangka, yaitu sebanyak 20 orang, terdiri dari 13 atlet putri dan 7 atlet putra.

2. Reliabilitas dan Validitas Tes

Rangkaian tes untuk anak usia 6-9 tahun mempunyai nilai reliabilitas :

a. Untuk Putra 0,791 (AITKEN)

b. Untuk Putri 0,715 (AITKEN)

Rangkaian tes untuk anak usia 6-9 tahun mempunyai nilai validitas:

a. Untuk Putra 0,894 (AITKEN)

b. Untuk Putri 0,338 (AITKEN)

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Tes adalah sebuah instrumen yang dapat dipakai untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek, (Ngatman, 2002: 4). Sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan informasi, (Ngatman, 2002: 4). Pengukuran pada prinsipnya menekankan pada masalah memperoleh data secara kuantitatif dengan kesalahan yang sekecil mungkin. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu atlet senam lantai menjalani serangkaian tes secara urut sesuai petunjuk pelaksanaan tes dan semua tes harus diselesaikan pada waktu itu juga dikarenakan tes tersebut merupakan tes *battery*.

E. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang profil kesegaran jasmani atlet senam lantai pemula usia 6-9 tahun Kota Sungailiat. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Statistik ini ditujukan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai.

Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan dengan mengacu pada standar kesegaran jasmani yang telah baku untuk mendapatkan profil kesegaran jasmani atlet. Data yang diperoleh dari masing-masing item tes kemudian dikonversikan ke dalam norma penilaian masing-masing item tes yang dinyatakan dalam bentuk angka dan dipersentasekan, sehingga disebut data kuantitatif. Setelah data dikonversikan ke dalam norma penilaian, kemudian hasilnya dijumlahkan untuk mengetahui hasil keseluruhan tes. Hasil penjumlahan tersebut dapat digunakan untuk mengetahui kriteria atau kategori setiap item tes, apakah tes tersebut masuk ke dalam kategori Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, atau Kurang Sekali.

Adapun langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: data kasar hasil pengukuran masing-masing komponen kesegaran jasmani yang terdiri dari 5 item tes, dimasukan ke dalam pengkatagorian yang telah ada. Adapun pengkategorian dari hasil pengukuran komponen kesegaran jasmani dapat dilihat pada halaman lampiran.

Menurut Suharsimi Arikunto (1998 : 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Menurut Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani dalam buku TKJI (2010:26) kategorisasi untuk anak usia 6-9 tahun adalah:

Jumlah Nilai	Klasifikasi
22-25	Baik Sekali (B.S)
18-21	Baik (B.)
14-17	Sedang (S.)
10-13	Kurang (K.)
5-9	Kurang Sekali (K.S)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Dari hasil penelitian tentang profil kebugaran jasmani atlet senam lantai pemula usia 6-9 tahun Kota Sungaliat, Kabupaten Bangka, perlu dideskripsikan secara keseluruhan maupun berdasar jenis faktornya. Profil kebugaran jasmani dalam penelitian ini diungkap menggunakan TKJI yang terdiri dari 5 item, yaitu kecepatan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak dan daya tahan jantung. Dari kelima item tersebut akan menjadi nilai profil kebugaran jasmani atlet senam lantai pemula usia 6-9 tahun Kota Sungaliat, Kabupaten Bangka.

B. Hasil Penelitian

1. Kebugaran Jasmani (TKJI) Atlet Putra

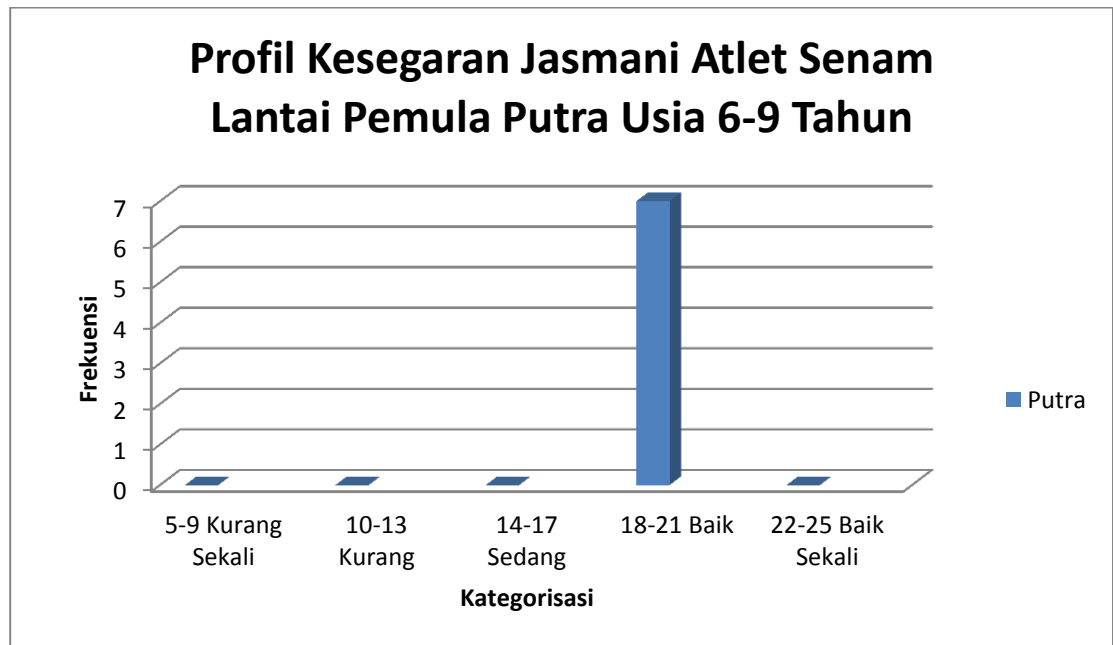
Hasil penelitian profil kebugaran jasmani atlet senam lantai berdasarkan tes kebugaran dengan menggunakan tes TKJI adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi TKJI Untuk Anak Usia 6-9 tahun Putra

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0%
18-21	Baik (B)	7	100%
14-17	Sedang (S)	0	0%
10-13	Kurang (K)	0	0%
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah		7	100%

Berdasarkan tabel diatas tampak profil kesegaran jasmani atlet senam lantai pemula putra usia 6-9 tahun Kota Sungailiat Kabupaten Bangkapada kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0,00 %), kategori kurang sebanyak 0 orang (0,00 %), kategori sedang sebanyak 0 orang (0,00 %), kategori baik sebanyak 7 orang (100 %), dan kategoribaik sekali sebanyak 0 orang (0,00 %).

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka diperoleh gambar histogram seperti tampak di bawah ini:



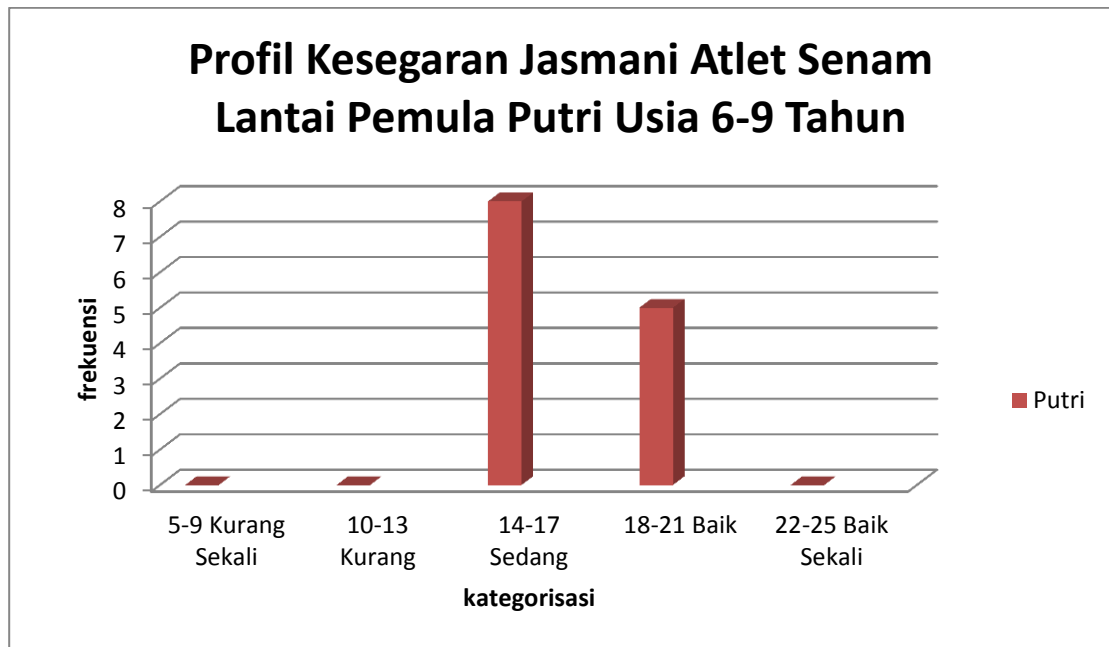
Gambar 1. Profil Kesegaran Jasmani Atlet Senam Lantai Pemula Putra Usia 6-9 Tahun

Tabel 2. Distribusi Frekuensi TKJI Untuk Anak Usia 6-9 tahun Putri

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0%
18-21	Baik (B)	5	38,5%
14-17	Sedang (S)	8	61,5%
10-13	Kurang (K)	0	0%
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah		13	100%

Berdasarkan tabel diatas tampak profil kesegaran jasmaniatlet senam lantai pemula putri usia 6-9 tahun Kota Sungailiat Kabupaten Bangkapa kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0,00 %), kategori kurang sebanyak 0 orang (0,00 %), kategori sedang sebanyak 8 orang (61,5%), kategori baik sebanyak 5 orang (38,5 %), dan kategori baik sekali sebanyak 0 orang (0,00 %).

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka diperoleh gambar histogram seperti tampak di bawah ini:



Gambar 2. Profil Kesegaran Jasmani Atlet Senam Lantai Pemula Putri Usia 6-9 Tahun

C. Pembahasan

Berdasarkan perhitungan di atas maka kesegaran jasmani atlet senam lantai pemula putra usia 6-9 tahun kota Sungailiat kabupaten Bangka berkategori baik. Secara rinci kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0,00 %), kategori kurang sebanyak 0 orang (0,00 %), kategori sedang sebanyak 0 orang (0,00 %), kategori baik sebanyak 7 orang (100 %), dan kategori baik sekali sebanyak 0 orang atau (0,00 %). Sedangkan kesegaran jasmani atlet senam lantai pemula putri usia 6-9 tahun kota Sungailiat kabupaten Bangka berkategori sedang. Secara rinci kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0,00 %), kategori kurang sebanyak 0 orang (0,00 %), kategori sedang

sebanyak 8 orang (61,5%), kategori baik sebanyak 5 orang (38,5 %), dan kategori baik sekali sebanyak 0 orang atau (0,00 %).

Kesegaran jasmani merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam senam lantai. Kesegaran jasmani adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Atlet yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik maka akan mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan yang berat.

Faktor yang menyebabkan tingkat kesegaran jasmani dalam kategori baik, disebabkan atlet tersebut kurang menambah program latihan diluar jam latihan, dan kurang memperhatikan kebiasaan serta makanan yang atlet konsumsi di rumah yang akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani mereka menurun. Kesegaran jasmani akan meningkat apabila didukung dengan aktivitas fisik (olahraga) yang teratur. Latihan yang dianjurkan latihan dengan pemilihan model latihan dan takaran atau dosis latihan yang tepat. Dosis latihan meliputi frekuensi, intensitas dan waktu. Latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani bagi seorang atlet adalah 3-5 kali dalam seminggu dan sebaiknya dilakukan berselang dengan waktu pemulihan atau

recovery. Intensitas menunjukkan kualitas berat ringannya suatu latihan, sedangkan waktu menunjukkan lamanya latihan dalam setiap sesi. Sarana dan prasarana latihan yang kurang mendukung juga berpengaruh dalam proses latihan guna meningkatkan profil kesegaran jasmani atlet. Keberadaan sarana dan prasarana di Kota Sungailiat Kabupaten Bangka sangat terbatas, sehingga dalam latihan tidak dapat maksimal.

Berdasarkan hal tersebut, maka penting bagi pelatih maupun atlet untuk meningkatkan profil kesegaran jasmani atlet senam pemula. Hal ini berhubungan dengan prestasi yang akan dicapai atlet. Pembelajaran tersebut dapat dilakukan dengan cara memberikan latihan yang pembelajaran yang diprogramkan sesuai dengan periodisasi pembelajaran yang disesuaikan dengan sasaran pembelajaran dan tingkatan usia anak didik. Selain itu latihan juga harus terarah dan terukur, perlu adanya evaluasi yang dapat dilakukan melalui tes, sehingga dapat mengembangkan profil kondisi fisik atlet secara optimal, dan selanjutnya dapat meningkatkan prestasi senam atlet.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan bahwa kesegaran jasmani atlet senam lantai pemula usia 6-9 tahun Kota Sungailiat Kabupaten Bangka adalah sebagai berikut untuk atlet putra kategorikurang sekali sebanyak 0 orang (0,00 %), kategori kurang sebanyak 0 orang (0,00 %), kategori sedang sebanyak 0 orang (0,00 %), kategori baik sebanyak 7 orang (100 %), dan kategori baik sekali sebanyak 0 orang (0,00 %).

Sedangkan untuk atlet putri pada kategorikurang sekali sebanyak 0 orang (0,00 %), kategori kurang sebanyak 0 orang (0,00 %), kategori sedang sebanyak 8 orang (61,5 %), kategori baik sebanyak 5 orang (38,5 %), dan kategoribaik sekali sebanyak 0 orang (0,00 %).

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa profil kesegaran atlet senam lantai putra usia 6-9 tahun Kota Sungailiat Kabupaten Bangka berada pada kategori baik, dan untuk atlet putri berada pada kategori sedang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil kesimpulan yang ada, maka dapat dikemukakan beberapa implikasi dari penelitian ini, diantaranya:

1. Timbulnya kesadaran pelatih dalam memperbaiki kualitas latihan yang selama ini ada, terutama latihan yang berhubungan dengan latihan kesegaran jasmani.

2. Terpacunya pemain untuk meningkatkan status kesegaran jasmani atlet demi mencapai prestasi yang maksimal.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari, yaitu peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas subyek penelitian sebelum dilaksanakan pengambilan data, sehingga data yang diperoleh merupakan hasil pengambilan data seketika tanpa memperhatikan kesegaran jasmani subjek apakah mengalami kelelahan atau tidak sebelum pengambilan data. Peneliti juga tidak melakukan pengukuran denyut nadi responden sebelum dilakukan pengambilan data, sehingga kondisi kesiapan siswa sebelum pengambilan data tidak dapat dikontrol oleh peneliti. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba sebelum tes.

D. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan peneliti di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmaniatlet.
2. Bagi pemain hendaknya agar terus meningkatkan kesegaran jasmani yang dimiliki, dengan menambah program latihan di luar jadwal latihan.

3. Bagi orang tua atlet, diharapkan selalu memberikan dukungan dan dorongan agar profil kesegaran jasmani atlet senam lantai Kota Sungaliat, Kabupaten Bangka baik, dengan demikian nilai prestasi anaknya pun juga akan terdorong naik.
4. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang profil kesegaran jasmani atlet senam lantai pemula usia 6-9 tahun Kota Sungaliat, Kabupaten Bangka dengan meningkatkan kuantitas dan kualitasnya. Secara kuantitas yaitu dengan menambah jumlah subjek penelitian, dan secara kualitas dengan memberikan perlakuan yang sekiranya dapat meningkatkan profil kesegaran jasmani atlet senam lantai Kota Sungaliat, Kabupaten Bangka.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra (2001). *Pembelajaran Senam di sekolah Dasar Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Mendikdasmen Kerja Sama Dirjen Olahraga.
- Basuki Rachmad. (2011). *Profil Kebugaran Jasmani Tim Sepakbola Sleman dalam Porprov DIY Tahun 2011*. Skripsi Yogyakarta: FIK UNY.
- Basuki Wibowo. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Biasworo Adisuyanto Aka, MM (2009). *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Bompa, Tudor O. (1994). *An Illustration of the Interpendence Between the Blomotor Abilities Periodization of Strenght*. Canada: Publishing Inc. Toronto.
- Corbin, C.B. (2001). *Concepts of Physical Fitnes*. USA: Brown and Benchmark Publishers.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2003). *Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini. Kajian Para Pakar*. Jakarta: Debdikbud
- Hasan Alwi. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Humaid Ali Hasan. (2011). *Pengembangan Program Latihan Kebugaran Jasmani Berupa Latihan Fisik untuk Meningkatkan Vo2 pada Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola*. Diambil dari situs [http:// proposal skripsi bab 1 2 3 << Has5n' Blog](http://proposal.skripsi.bab123.blogspot.com).
- Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

- Lylis Suryaningsih (2010).“ *Profil Kesegaran Jasmani Siswa SD Kelas V Gugus I Kecamatan Nanggulan Kabupaten Kulon Progo*”. Skripsi. Yogyakarta:FIK UNY
- Loken, Newton C & Willoughby, Rober J. (1986). *Petunjuk Lengkap Gymnastik*. Semarang: Effar Offset Semarang.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dirjen Dikti P2LPTK. Dedikbud.
- Mohammad Nazir. (1999). *Metode Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta. Ghalia Indonesia.
- Monty P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Ngatman. (2002). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Peter Salim. (1991). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Poerwadarminta. (1976). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sadoso, S. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta:Gramedia
- Sayuti Sahara. (2002). *Senam Dasar*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Shafirah Kemala Ria T.S. (2010) “ *Profil Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Taekwondo Di SMA Negeri 1 Kalasan*”. Yogyakarta: FIK UNY
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta : FIK UNY
- Sugiyanto. (1993). *Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2006). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (1988). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Suyadi. (2006). *Korelasi Antara Tingkat Kesegaran Jasmani (Physcal Fitness) dan Kesehatan Mental (Mental Hygiene) dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani (penjas) Siswa Kelas V SDN PEGULON KENDAL Tahun Pelajaran 2004/2005*. Skripsi diambil dari [http://www.scribd.com/doc/50994513/11/Manfaat-Kesegaran -Jasmani](http://www.scribd.com/doc/50994513/11/Manfaat-Kesegaran-Jasmani).
- Syamsu Yusuf LN. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Victor Simanjuntak (2003). " *Latihan Jasmani Sebagai Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Kesegaran Jasmani*" Jurnal Pendidikan Jasmani (Volume 2, no 2, bulan nopember) hlm.91-101 Jakarta : Jurusan Sosiokinetika FIK UNJ.

LAMPIRAN

Lampiran No. 1. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No:1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 153/UN.34.16/PP/2013 4 April 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian
Yth. : Pengelola Club Senam Persani
Sungailiat, Bangka Belitung

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Octaria Dwijayanti
NIM : 09601241093
Program Studi : PJKR
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 12 s/d 30 April 2013
Tempat/Obyek : Club Senam Persani, Sungailiat, Bangka
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Atlet Senam Lantai Pemula Kota Sungailiat Kabupaten Bangka.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpas Agus Sudarso, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 00

Tembusan :
1. Kajur. POR
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.



Lampiran No. 2. Surat Keterangan Penelitian



**PERSATUAN SENAM INDONESIA
(PERSANI)
KABUPATEN BANGKA**

Alamat: Jl.Singayudha I Komp.Pemda Kab. Bangka

SURAT KETERANGAN

No:05 / PERSANI/BKA/2013

Ketua PERSANI Kabupaten Bangka dan Pembina Club Senam Artistik dan Ritmik menerangkan bahwa :

Nama : OCTARIA DWIJAYANTI
NIM : 09601241093
Prodi / Jurusan : PJKR / POR
Fakultas : FIK

Telah melaksanakan pengambilan data pada :

Hari / tanggal : Sabtu,13 April 2013
Tempat : Klub Senam Lantai Persani Sungailiat,Kab.Bangka
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Atlet Senam Lantai pemula Kota Sungailiat Kabupaten Bangka.

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Ketua


ISKANDI,S.AP



Sungailiat, 13 April 2013

Sekretaris


SAPTO NUGROHO AGUNG SUSENO,S.Pd

Pembina/Pelatih


MARYANTA,S.Pd

Lampiran No. 3. Data Hasil Pertandingan



PEKAN OLAH RAGA PELAJAR NASIONAL XI - 2011 (POPNAS XI - 2011)

PEKANBARU 29 SEPTEMBER - 7 OKTOBER 2011

PANPEL SENAM

HASIL KOMPETISI I (BEREGU)

ARTISTIK PUTRI

Sabtu 1 Oktober 2011

NO DADA	NAMA	DAERAH					TOTAL	RANK
46	Metri Suryani	JAMBI	11.950	1.950	8.150	9.800	77.550	8
47	Bela Fitri N.	JAMBI	10.800	1.200	4.300	5.350		
49	Shelvia	JAMBI	10.300	0.000	2.250	7.450		
50	Dian Larabean H.	JAMBI	10.500	0.100	1.650	9.100		
Jumlah			33.250	3.250	14.700	26.350		
28	Rindu Tiara P.	RIAU	11.200	3.050	10.950	10.650	102.300	4
29	Shinta wulandari	RIAU	10.350	1.300	8.350	9.850		
30	Intan permata T.	RIAU	11.850	2.750	8.900	10.050		
31	Citra Ayu Kinanti	RIAU	10.700	2.650	7.650	10.600		
48	Wulandari	RIAU	10.450	1.300	4.450	9.050		
Jumlah			33.750	9.050	28.200	31.300		
32	Riska Pratiwi	BABEL	10.400	0.000	2.050	6.950	37.800	10
33	Indah Faturohman	BABEL	0.000	0.000	1.550	0.400		
34	Eka Sari	BABEL	9.750	0.000	3.450	3.250		
Jumlah			20.150	0.000	7.050	10.600		
24	Irene Cahya A.	JABAR	12.500	7.550	11.150	11.600	110.600	2
25	Fazria Destiana	JABAR	10.500	6.500	5.000	10.700		
26	Meli Muliati	JABAR	11.200	4.450	8.100	11.250		
27	Sita Adji Ramadhan	JABAR	10.550	3.800	6.300	10.850		
Jumlah			34.200	18.600	24.250	33.550		
37	Nur Ainun Azis	SULSEL	10.800	0.000	8.550	10.850	83.250	7
38	Muthia Nur cahya	SULSEL	9.800	0.000	8.350	9.300		
39	Ayu Puspa T.	SULSEL	10.300	0.000	6.300	9.000		
40	Sahira	SULSEL	10.800	4.400	8.500	11.250		
Jumlah			30.900	0.000	23.200	29.150		
41	Amalia Fauzyiah	JATIM	12.350	9.850	11.750	12.750	132.350	1
42	Tazsa Miranda D	JATIM	12.350	10.350	11.400	12.450		
43	Bella Shinda A.	JATIM	12.250	4.950	9.700	11.800		
44	Hidayatur Rohmah	JATIM	10.900	5.350	7.950	10.550		
Jumlah			36.950	25.550	32.850	37.000		
01	Puja Srisyahfitri	SUMBAR	11.700	0.100	7.900	9.500	96.100	6
02	Fujingga Perdana	SUMBAR	11.450	7.550	6.800	10.800		
03	Yuli Priwati	SUMBAR	9.500	0.000	6.800	8.050		
04	Lili Suwami	SUMBAR	0.000	4.150	4.300	9.850		
Jumlah			32.650	11.800	21.500	30.150		
05	Rita Ariska	SUMSEL	12.350	2.950	7.000	10.200	108.650	3
06	Dian Widiya Putri	SUMSEL	11.500	6.000	10.650	10.650		
07	Desti Wulandari	SUMSEL	10.950	4.400	6.350	10.350		
08	Dwi Putriayu	SUMSEL	10.850	4.450	10.150	10.000		
Jumlah			34.800	14.850	27.800	31.200		
11	Ade Novita Putri	DKI	10.300	2.600	9.500	10.400	98.100	5
12	Ade Anapadus N.M	DKI	0.000	4.150	10.500	10.550		
13	Amartiana	DKI	12.200	7.300	9.400	11.200		
Jumlah			22.500	14.050	29.400	32.150		
20	Arini Permata S.	JATENG	11.050	0.600	8.000	9.750	67.250	9
21	Putri Umbara	JATENG	10.450	0.850	5.950	4.100		
22	Cahyani Wulandari	JATENG	0.000	1.300	7.250	7.950		
Jumlah			21.500	2.750	21.200	21.800		

Pekanbaru 1 Oktober 2011



PEKAN OLAHRAGA PELAJAR NASIONAL XI - 2011 (POPNAS XI - 2011)

PEKANBARU, 29 SEPTEMBER - 7 OKTOBER 2011

PANPEL SENAM

HASIL KEJUARAAN BEREGU (KOMPETISI - I) FINAL SENAM ARTISTIK PUTRI

Sabtu, 1 Oktober 2011

RANK	DAERAH					POT	TOTAL
1	JATIM	36.950	25.550	32.850	37.000		132.350
2	JABAR	34.200	18.600	24.250	33.550		110.600
3	SUMSEL	34.800	14.850	27.800	31.200		108.650
4	RIAU	33.750	9.050	28.200	31.300		102.300
5	DKI	22.500	14.050	29.400	32.150		98.100
6	SUMBAR	32.650	11.800	21.500	30.150		96.100
7	SULSEL	30.900	0.000	23.200	29.150		83.250
8	JAMBI	33.250	3.250	14.700	26.350		77.550
9	JATENG	21.500	2.750	21.200	21.800		67.250
10	BABEL	20.150	0.000	7.050	10.600		37.800

Pekanbaru, 1 Oktober 2011
Technical Delegate

SUDJIHADI R.



PEKAN OLAHRAGA PELAJAR NASIONAL XI - 2011 (POPNAS XI - 2011)
PEKANBARU, 29 SEPTEMBER - 7 OKTOBER 2011

PANPEL SENAM

**HASIL KOMPETISI I (BEREGU)
ARTISTIK PUTRA**

Sabtu, 1 Oktober 2011

NO DADA	NAMA	DAERAH							TEAM	RANK
01	Tiyo Rufinaldo	SUMBAR	11,800	10,300	9,250	14,100	11,750	10,600	210,300	1
02	Rino Effendi	SUMBAR	12,950	9,600	10,900	14,050	12,650	11,550		
03	Fadhul Rahman	SUMBAR	11,900	11,000	10,150	0,000	12,150	10,150		
04	Ridho Musta	SUMBAR	12,150	10,450	2,700	14,250	11,750	5,700		
		JUMLAH	37,000	31,750	30,300	42,400	36,550	32,300		
05	Rian Wijaya Putra	SUMSEL	13,400	10,150	10,900	13,600	10,950	1,900	183,300	3
06	Rio Maicandra	SUMSEL	11,900	9,450	9,650	12,650	11,150	6,700		
07	Heri Setio	SUMSEL	12,450	10,900	9,000	12,000	10,900	1,100		
08	Romi Saputra	SUMSEL	12,850	10,050	9,150	12,350	11,300	3,200		
		JUMLAH	38,700	31,100	29,700	38,600	33,400	11,800		
12	Yoshua Putra D.	SUMUT	12,250	6,450	4,400	11,900	10,000	3,350	162,150	7
13	Imam Aulia Fansyuri	SUMUT	12,350	6,150	2,350	12,500	11,250	2,300		
14	Bima Satria Sianturi	SUMUT	13,450	10,750	5,950	13,600	12,050	11,100		
		JUMLAH	38,050	23,350	12,700	38,000	33,300	16,750		
15	M. Raihani Nur R.	KALTIM	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	41,450	11
16	Septian Ferdi W.	KALTIM	11,800	1,000	2,000	0,000	0,000	0,000		
17	M Gilang Ramadhan	KALTIM	11,700	1,050	1,900	12,000	0,000	0,000		
		JUMLAH	23,500	2,050	3,900	12,000	0,000	0,000		
18	Arif Bustaman Sholeh	JATENG	12,100	9,200	11,500	12,550	11,250	4,200	167,900	4
19	Mohamad Mulyono	JATENG	10,500	9,500	11,050	12,400	10,100	1,250		
20	Fathuroji	JATENG	11,300	11,300	5,400	11,750	10,950	1,600		
		JUMLAH	33,900	30,000	27,950	36,700	32,300	7,050		
21	Cep Riri Irawan	JABAR	11,600	5,400	5,250	12,000	12,050	4,150	164,800	6
22	Moh Faisal Taziri	JABAR	11,700	9,700	5,150	12,150	7,800	3,650		
23	M. Ghifari Kamal	JABAR	13,150	5,750	9,950	12,750	11,350	5,650		
24	Ricky Ahmad H	JABAR	12,900	4,300	4,150	13,300	10,800	2,200		
		JUMLAH	37,750	20,850	20,350	38,200	34,200	13,450		

25	M. Afrizal	RIAU	13,600	12,950	12,400	15,450	12,750	11,000	187,050	2
26	Agung Suci Tantio A	RIAU	13,600	13,700	10,150	14,500	12,050	11,500		
27	Nando Gentia H	RIAU	12,400	2,000	2,000	12,500	2,000	1,450		
28	M. Fauzan	RIAU	10,600	2,500	1,800	12,600	1,500	1,400		
29	Dikky Utama	RIAU	11,550	2,000	2,450	12,300	2,000	1,450		
		JUMLAH	39,600	29,150	25,000	42,550	26,800	23,950		
31	Rhio Suhendra	BABEL	11,900	0,700	1,800	12,850	9,200	1,500	96,450	10
32	Rian Perkasa	BABEL	12,450	1,000	1,650	11,700	2,650	1,250		
33	Sapri Ramadani	BABEL	10,800	0,500	1,550	11,550	2,000	1,300		
34	Andrey Riswanda	BABEL	10,900	0,500	1,500	11,550	1,500	1,200		
		JUMLAH	35,250	2,200	5,000	36,100	13,850	4,050		
37	Dhuri Trian N. A	SULSEL	12,250	0,850	2,100	12,700	5,100	1,400	135,800	9
38	Afdal Amir	SULSEL	12,850	9,650	2,800	12,850	6,800	1,450		
39	Ricky Saputra	SULSEL	11,550	0,700	3,300	12,700	10,250	2,000		
40	Qadrian.SS	SULSEL	13,250	5,950	4,000	12,600	9,600	2,550		
		JUMLAH	38,350	16,450	10,100	38,250	26,650	6,000		
41	Novelyno Wige A.	JATIM	12,600	9,000	10,550	12,850	11,500	10,000	166,050	5
42	M. Iqbal Alifio	JATIM	13,050	9,750	3,850	12,550	2,250	1,250		
43	Izzah Syahrur Rouf	JATIM	11,850	8,400	2,850	12,500	2,800	1,100		
44	Timotius Avent Jorda	JATIM	13,900	10,850	3,450	12,450	10,400	5,200		
		JUMLAH	39,550	29,600	17,850	37,900	24,700	16,450		
45	Imam Saputra	JAMBI	12,200	8,750	3,700	11,650	10,700	2,550	142,650	8
46	Yudha Ramadhan T.	JAMBI	13,100	9,300	5,250	11,550	11,250	2,750		
47	Christian Micheal S.	JAMBI	10,950	6,250	3,700	12,100	5,050	1,300		
48	Calvin Ponco Ayaga	JAMBI	11,500	6,150	3,400	11,400	2,000	1,050		
		JUMLAH	36,800	24,300	12,650	35,300	27,000	6,600		

Technical Delegate

Sudjihadi R.









PEKAN OLAHRAGA PELAJAR NASIONAL XI - 2011
(POPNAS XI/2011) PEKANBARU, 29 SEPTEMBER - 7 OKTOBER 2011

PANPEL SENAM

**HASIL KEJUARAAN BEREGU (KOMPETISI - I) FINAL
SENAM ARTISTIK PUTRA**



Sabtu, 1 Oktober 2011

RANK	DAERAH							TOTAL
1	SUMBAR	37,000	31,750	30,300	42,400	36,550	32,300	210,300
2	RIAU	39,600	29,150	25,000	42,550	26,800	23,950	187,050
3	SUMSEL	38,700	31,100	29,700	38,600	33,400	11,800	183,300
4	JATENG	33,900	30,000	27,950	36,700	32,300	7,050	167,900
5	JATIM	39,550	29,600	17,850	37,900	24,700	16,450	166,050
6	JABAR	37,750	20,850	20,350	38,200	34,200	13,450	164,800
7	SUMUT	38,050	23,350	12,700	38,000	33,300	16,750	162,150
8	JAMBI	36,800	24,300	12,650	35,300	27,000	6,600	142,650
9	SULSEL	38,350	16,450	10,100	38,250	26,650	6,000	135,800
10	BABEL	35,250	2,200	5,000	36,100	13,850	4,050	96,450
11	KALTIM	23,500	2,050	3,900	12,000	0,000	0,000	41,450

Technical Delegate

Sudjihadi R.

Lampiran No. 4 Surat Keterangan Kalibrasi

	PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
	SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 20 / MET / SW - 1 / 1 / 2013 Number	
ALAT <i>Equipment</i> Nama : Stopwatch Kapasitas : 9 jam Daya Baca : 0,01 detik Accuracy		No. Order : 005875 Diterima tgl : 8 Januari 2013
PEMILIK <i>Owner</i> Nama : Sugiyanti Alamat : Kepuh Wetan, Wirokerten, Banguntapan, Bantul		Tipe/Model : - Nomor Seri : - Merek/Buatan : YAMAKO Trade Mark/Manufaktur
METODE, STANDAR, TELUSURAN <i>Method, Standard, Traceability</i> Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Standar : Casio HS-80TW.IDF Telusuran : Tertelusur ke Satuan SI melalui LK-045-IDN		
TANGGAL DIKALIBRASI <i>Date of Calibrated</i> LOKASI KALIBRASI : Balai Metrologi Yogyakarta KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI : Suhu 30±2 °C ; Kelembaban 55±10 % HASIL : Lihat sebaliknya Result		
		8 Januari 2013  Kepala NIP. 19580014 197903 1 006
Halaman 1 dari 2 Halaman		FBM.22-02.T
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA		

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

1. Referensi : Sugiyanti
Reference
2. Dikalibrasi oleh : M Ashari NIP. 19630163 198202 1 001
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"00
00,15'00"00	00,15'00"00
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007

Lampiran No 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Tes Kecepatan lari 30 meter

Tujuan tes: mengukur kecepatan lari atlet

Peralatan yang digunakan:

- a. *Stopwatch*
- b. Bendera *start*
- c. Lintasan lurus dan rata dengan jarak 30 meter antara garis *start* dan garis *finish*
- d. Tiang bendera
- e. Alat tulis
- f. Serbuk kapur

Petugastes:

- a. Petugas keberangkatan
- b. Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

Pelaksanaan tes:

- a. Atlet berdiri di belakang garis start dengan posisi *start* berdiri
- b. Pada aba-aba “Siapp, Ya” peserta berlari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 30 meter.
- c. Pengukuran waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.

2. Tes Gantung Siku Tekuk

Tujuan: untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.

Peralatan yang digunakan:

- a. Palang tunggal
- b. Stopwatch
- c. Formulir dan alat tulis
- d. Serbuk kapur

Petugas tes:

- a. Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

Pelaksanaan tes:

- a. Atlet berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegang telapak tangan menghadap kebelakang.
- b. Dengan bantuan tolakan kedua kaki peserta melompat keatas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada diatas palang tunggal. Sikap seperti itu di pertahankan selama mungkin.
- c. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut dalam satuan waktu detik.

3. Baring Duduk (*Sit Up*) 30 detik

Tujuan: untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

Peralatan yang digunakan:

- a. *Stopwatch*
- b. Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
- c. Formulir dan alat tulis

Petugas tes:

- a. Pengawas merangkap penghitung dan pencatat 1 orang
- b. Pengambil waktu 1 orang

Pelaksanaan tes:

- a. Atlet berbaring telentang di lapangan, jari-jari kedua tangan bersilang selip di belakang kepala sebagai alas dan kedua lutut ditekuk.
- b. Atlet berlutut di depan untuk memegangi atlet yang sedang melakukan *sit up*.
- c. Peserta bergerak mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan.
- d. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 30 detik.

4. Tes Loncat Tegak

Tujuan: untuk mengukur tenaga eksplosif

Peralatan yang digunakan:

- a. Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30x150 cm, dipasang pada dinding dan jarak lantai dengan angka 0 (nol) pada skala 150cm.
- b. Serbuk kapur, dan alat penghapus papan tulis
- c. Formulir dan alat tulis

Pengetes:

- a. Pengawas 1 orang
- b. Pencatat 1 orang

Pelaksanaan tes:

- a. Atlet terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur.
- b. Atlet berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
- c. Atlet mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian atlet meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat dengan dinding papan skala sehingga menimbulkan bekas.
- d. Tes ini dilakukan 3 x berturut-turut dan diambil hasil yang terbaik
- e. Hasil tes dicatat:
 - 1) Raihan tegak dicatat
 - 2) Ketiga raihan lompatan dicatat
 - 3) Raihan lompatan dikurangi raihan tegak dicatat
 - 4) Ambil nilai selisih raihan yang tertinggi

5. Tes Lari 600 Meter

Tujuantes: mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan paru-paru

Peralatan yang digunakan:

- a. Lintasan lari 600 m
- b. *Stopwatch*
- c. Bendera start
- d. Alat tulis
- e. Peluit
- f. Tiang pancang

Petugastes:

- a. Starter
- b. Pengukur waktu
- c. Pencatat hasil
- d. Pembantu umum

Pelaksanaan tes:

- a. Pemain berdiri di belakang garis *start* dengan posisi *start* berdiri
- b. Aba-abanya siaaap yaaak
- c. Atlet berlari menempuh jarak yang telah ditentukan
- d. Tes dilakukan sebanyak 1x

Lampiran No 6.Hasil Data Kasar

1. Tes Lari 30 Meter Putra

No	Nama	Hasil
1	A	5,58 detik
2	B	5,63 detik
3	C	5,44 detik
4	D	5,06 detik
5	E	5,13 detik
6	F	4,61 detik
7	G	5,35 detik

Tes Lari 30 meter Putri

No	Nama	Hasil
1	A	5,54detik
2	B	5,76detik
3	C	5,74detik
4	D	5,67 detik
5	E	7,26 detik
6	F	5,80 detik
7	G	6,24 detik
8	H	6,13 detik
9	I	6,10 detik
10	J	6,06 detik
11	K	7,53 detik
12	L	6,92 detik
13	M	7,55 detik

2. Tes Baring Duduk Putra

No	Nama	Hasil
1	A	12
2	B	16
3	C	19
4	D	18
5	E	16
6	F	13
7	G	20

Tes Baring Duduk Putri

No	Nama	Hasil
1	A	17
2	B	12
3	C	13
4	D	19
5	E	9
6	F	11
7	G	12
8	H	13
9	I	10
10	J	14
11	K	14
12	L	12
13	M	14

3. Tes Gantung SikuTekuk Putra

No	Nama	Hasil
1	A	26,31detik
2	B	23,33detik
3	C	26,04detik
4	D	24,10detik
5	E	19,14detik
6	F	19,37detik
7	G	20,63detik

Tes Gantung SikuTekuk Putri

No	Nama	Hasil
1	A	23,52detik
2	B	9,62detik
3	C	13,24detik
4	D	19,48detik
5	E	10,60detik
6	F	17,28detik
7	G	7detik
8	H	6,96detik
9	I	12,14detik
10	J	13,87detik
11	K	9,56detik
12	L	16,38detik
13	M	11,32detik

4. Tes Loncat Tegak Putra

No	Nama	Hasil				
		Tinggi Raihan	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Selisih
1	A	165 cm	175	180	180	25
2	B	163 cm	190	195	188	32
3	C	165 cm	194	193	194	29
4	D	158 cm	185	187	184	29
5	E	160 cm	185	186	188	28
6	F	165 cm	196	194	194	31
7	G	140 cm	156	156	160	20

Tes Loncat Tegak Putri

No	Nama	Hasil				
		Tinggi Raihan	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Selisih
1	A	166	190	194	192	28
2	B	175	198	200	202	27
3	C	160	182	184	182	24
4	D	156	178	178	180	24
5	E	155	183	183	185	30
6	F	155	170	178	181	26
7	G	156	177	178	178	22
8	H	135	158	150	153	23
9	I	150	175	174	176	26
10	J	154	178	175	175	24
11	K	155	174	177	175	22
12	L	158	182	183	183	25
13	M	157	179	181	181	24

5. Tes Lari 600 meter Putra

No	Nama	Hasil
1	A	3'30
2	B	3'14
3	C	3'18
4	D	3'06
5	E	3'04
6	F	3'09
7	G	2'39

Tes Lari 600 meter Putri

No	Nama	Hasil
1	A	3'14
2	B	3'46
3	C	3'19
4	D	3'10
5	E	4'11
6	F	4'03
7	G	3'84
8	H	3'60
9	I	4'07
10	J	3'98
11	K	3'58
12	L	4'05
13	M	4'03

**Lampiran No 7. Klasifikasi Tes Kesegaran Jasmani Atlet Senam Lantai Pemula
Usia 6-9 Tahun Kota Sungailiat Kabupaten Bangka**

PUTRA

NO	A		B		C		D		E		Total T	Klasifikasi
	Skor	T	Skor	T	Skor	T	Skor	T	Skor	T		
1	5,58	5	12	3	26,31	4	25	3	3'30	3	18	Baik
2	4,63	5	16	4	23,33	4	32	4	3'14	3	20	Baik
3	5,44	5	19	5	26,04	4	29	3	3'18	3	20	Baik
4	5,06	5	18	5	24,10	4	29	3	3'06	3	20	Baik
5	5,13	5	16	4	19,14	3	28	3	3'04	3	18	Baik
6	4,61	5	13	3	19,37	3	31	4	3'09	3	18	Baik
7	5,35	5	20	5	20,63	3	20	2	2'39	5	20	Baik

Keterangan :

A :Lari 30 meter

B : Baring duduk

T : Nilai T

C :Gantung siku tekuk

D :Loncat tegak

E :Lari 600 meter

PUTRI

NO	A		B		C		D		E		Total T	Klasifikasi
	Skor	T	Skor	T	Skor	T	Skor	T	Skor	T		
1	5,54	5	17	5	23,52	4	28	3	3'14	4	21	Baik
2	5,76	5	12	4	9,62	3	27	3	3'46	3	18	Baik
3	5,74	5	13	4	13,24	3	24	3	3'19	4	19	Baik
4	5,67	5	19	5	19,48	4	24	3	3'10	4	21	Baik
5	7,26	3	9	3	10,60	3	30	4	4'11	2	15	Sedang
6	5,80	5	11	4	17,28	3	26	3	4'03	3	18	Baik
7	6,24	4	12	4	7	2	22	3	3'84	3	16	Sedang
8	6,13	4	13	4	6,96	2	23	3	3'60	3	16	Sedang
9	6,10	4	10	4	12,14	3	26	3	4'07	2	16	Sedang
10	6,06	4	14	4	13,87	3	24	3	3'98	3	17	Sedang
11	7,53	3	14	4	9,56	3	22	3	3'58	3	16	Sedang
12	6,92	4	12	4	16,38	3	25	3	4'05	2	16	Sedang
13	7,55	3	14	4	11,32	3	24	3	4'03	3	16	Sedang

Keterangan :

A :Lari 30 meter

B : Baring duduk

C :Gantung siku tekuk

D :Loncat tegak

E :Lari 600 meter

T : Nilai T

Lampiran No. 8. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Usia 6-9 Tahun Putra

Nilai	Lari 30 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 m	Nilai
5	s.d-5,5"	40"- ke atas	17 ke atas	38 ke atas	s.d- 2'39"	5
4	5,6"-6,1"	22"- 39"	13-16	30-37	2'40"- 3'00"	4
3	6,2"-6,9"	9"- 21"	7-12	22-29	3'01"- 3'45"	3
2	7,0"- 8,6"	3"- 8"	2-6	13-21	3'46- 4'48"	2
1	8,7"- dst	0- 2"	0-1	12 dst	4'49"- dst	1

Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Usia 6-9 Tahun Putri

Nilai	Lari 30 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 m	Nilai
5	s.d- 5,8"	33"- ke atas	17 ke atas	38 ke atas	s.d- 2'53"	5
4	5,9"- 6,6"	18"- 32"	11-14	29-37	2'54"- 3'23"	4
3	6,7"- 7,8"	9"- 17"	4-10	22-28	3'24"- 4'08"	3
2	7,9"- 9,2"	3"- 8"	2-3	13-21	4'09"- 5'03"	2
1	9,3"- dst	0- 2"	0-1	1-12	5'04"- dst	1

Lampiran No 9. Norma Kesegaran Jasmani Usia 6-9 Tahun Putra dan Putri

Norma kesegaran Jasmani Usia 6-9 Tahun Putra dan Putri menurut buku TKJI (2010:26) adalah :

Jumlah Nilai	Klasifikasi
22-25	Baik Sekali (B.S)
18-21	Baik (B.)
14-17	Sedang (S.)
10-13	Kurang (K.)
5-9	Kurang Sekali (K.S)

Untuk menghitung persentase hasil tes, kemudian dikelompokkan dengan menggunakan rumus menurut Suharsimi Arikunto (1998: 245-246), sebagai berikut:

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan:

P =Persentase

F =Frekuensi

N = Jumlah Sampel

Sumber: Suharsimi Arikunto (1998: 245-246)

Lampiran 10. Distribusi Frekuensi Profil Kesegaran Jasmani Atlet Senam Lantai Pemula Usia 6-9 Tahun Putra

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0%
18-21	Baik (B)	7	100%
14-17	Sedang (S)	0	0%
10-13	Kurang (K)	0	0%
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah		7	100%

Cara menghitung:

Rumus :

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

$$BS = \frac{0}{7} \times 100\% = 0\%$$

$$B = \frac{7}{7} \times 100\% = 100\%$$

$$S = \frac{0}{7} \times 100\% = 0\%$$

$$K = \frac{0}{7} \times 100\% = 0\%$$

$$KS = \frac{0}{7} \times 100\% = 0\%$$

Distribusi Frekuensi Profil Kesegaran Jasmani Atlet Senam Lantai Pemula Usia 6-9 Tahun Putri

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0%
18-21	Baik (B)	5	38,5%
14-17	Sedang (S)	8	61,5%
10-13	Kurang (K)	0	0%
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah		13	100%

Cara menghitung:

Rumus :

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan:

P =Persentase

F =Frekuensi

N = Jumlah Sampel

$$BS = \frac{0}{13} \times 100 \% = 0 \%$$

$$B = \frac{5}{13} \times 100 \% = 38,5\%$$

$$S = \frac{8}{13} \times 100 \% = 61,5\%$$

$$K = \frac{0}{13} \times 100 \% = 0 \%$$

$$KS = \frac{0}{13} \times 100 \% = 0 \%$$

Lampiran no.11. Gambar Dokumentasi

DOKUMENTASI

Loncat Tegak





Gantung Siku Tekuk



Lari 30 meter



Lari 600 meter



Baring Duduk 30 menit

