



SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET PUSLATCAB SENAM LANTAI USIA 10-12 TAHUN

Huslah¹, Eko Hariyanto²

Universitas Negeri Malang
huslahp@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: April-2020

Disetujui: Mei-2020

Dipublikasikan : Juni-2020

Kata Kunci:

kebugaran jasmani, senam lantai

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk meneliti dan mengkaji tingkat kebugaran jasmani Atlet Puslatcab Senam Lantai Kota Malang Usia 10-12 Tahun, dalam penelitian ini menggunakan menggunakan rancangan survei bentuk deskriptif kuantitatif. Pengambilan data menggunakan instrumen dalam bentuk tes instrumen tesnya adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknis analisis data menggunakan presentase Berdasarkan hasil tes tingkat kebugaran jasmani Atlet Puslatcab Senam Lantai Kota Malang Usia 10-12 Tahun maka diperoleh hasil 4 peserta (20%) pada kategori Baik Sekali, 14 peserta (70%) pada kategori baik, 2 peserta (10%) pada kategori sedang. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Atlet Puslatcab Senam Lantai Kota Malang Usia 10-12 Tahun masuk pada lingkup baik.

Abstract

The purpose of this study was to examine and examine the level of physical fitness of the Malang Gymnastics Puslatcab Athlete at the Age of 10-12 Years, in this study using a quantitative descriptive survey design. Retrieval of data using instruments in the form of tests is the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). Technical analysis of data using presentase Based on the results of physical fitness level test of Malang Gymnastics Puslatcab Athletes Floor Aged 10-12 Years, the results obtained 4 participants (20%) in the category of Very Good, 14 participants (70%) in the good category, 2 participants (10 %) in the medium category. Based on the results of the analysis, it was concluded that the level of physical fitness of the Gymnastics Puslatcab Athletes Floor Malang City Age 10-12 Years entered in good scope.

© 2020 Universitas Negeri Malang

✉ Alamat korespondensi:
E-mail: huslahp@gmail.com

ISSN: 2614-8293 (Online)

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah bentuk kemampuan seseorang melakukan kegiatan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Karena itu kebugaran jasmani sangat penting dalam setiap individu (juhanis, 2013). Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik maka dibutuhkan pendidikan olahraga melalui pendidikan formal maupun non formal. Seseorang dikatakan bugar apabila melakukan pekerjaan atau aktivitas akan tetapi tidak merasakan kelelahan berarti, oleh karena itu kebugaran jasmani sangat penting untuk kebutuhan setiap individu (Syahrul & Adil, 2019). kebugaran jasmani disebabkan oleh kekurangannya bergerak dan tidak senang melakukan aktivitas fisik (Firmana, 2018). Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari lima komponen dasar dan saling berhubungan antara yang satu dengan yang lain yaitu: daya tahan *Cardiovascular*, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh (berat badan ideal, presentasi lemak) (Harsuki, 2013). Istilah Kebugaran Jasmani merupakan terjemahan dari istilah dalam bahasa Inggris yakni "*Physical Fitness*". Banyak pengertian kebugaran jasmani menurut para ahli. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh beradaptasi dengan pekerjaan yang dilakukan tanpa rasa lelah yang berarti (Zulfa & Kurniawan, 2020). Sedangkan menurut Sari & Nurrochmah (2019) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan segala macam pekerjaan fisik yang membutuhkan fleksibilitas, daya tahan, dan kekuatan. Sementara Widiastuti (2015: 13) berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh pemain untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Adi & Fathoni, 2019, 2020a, 2020b; Fathoni, 2018). Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 3), kebugaran jasmani digolongkan menjadi kebugaran statis, dinamis, dan motoris. Seorang olahragawan dituntut memiliki kebugaran jasmani motoris agar dapat berprestasi optimal. Dengan demikian, terdapat hubungan yang sangat erat antara kebugaran jasmani dan kesehatan. Untuk mengetahui kebugaran jasmani seseorang harus melihat dari indikator indikator dalam tubuhnya seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan dan lain-lainnya (Septian Nosa, 2013). Kebugaran jasmani tidak hanya tentang kesehatan, akan tetapi digunakan untuk mengukur seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari, manfaatnya menegah berbagai penyakit di dalam tubuh dan meningkatkan kualitas hidup (Septian Nosa, 2013).

Senam adalah gerakan tubuh yang efektif untuk proses perkemabangan dan pertumbuhan anak. Senam adalah latihan yang dilakukan secara sengaja, dengan terencana, dan sistematis untuk memberikan gerakan yang di inginkan. (Suherman, 2010). Kompetensi senam biasanya di pertandingkan pada ajang nasional maupun internasional kategorinya terdiri putra dan putri (Langenati, 2015). Senam lantai adalah suatu cabang olahraga yang memiliki kompleksitas yang sangat tinggi, senam lantai juga memiliki ciri gerak yang berkesinambungan. Senam adalah latihan yang dilakukan secara sengaja, dengan terencana, dan sistematis untuk memberikan gerakan yang di inginkan (Suherman, 2010). Gerakan- gerakan senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk anak karena gerakannya mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak .mengoptimalkan gerakan pada senam dapat meniptakan suatu gerakan yang baik dan indah. Senam lantai merupakan sub komponen dari senam, senam adalah suatu gerak yang membutuhkan ruang gerak yang luas sehingga pesenam perlu telanjang atau setengah telanjang (Sunanto & Huda, 2018). Senam merupakan suatu cabang olahraga yang membutuhkan konsentrasi dan kelentukan tubuh yang baik, dalam senam lantai terdapat gerakan leningan, putaran, dan keseimbangan tubuh (Prasetya, 2016). Senam lantai adalah suatu olahraga yang membentuk siswanya menjadi kuat dan lentur (Waras, 2013). senam lantai merupakan organisasi dibawah naungan senam, organisasi ini biasanya berada di daerah maupun di kota-kota yang ada di Indonesia.

Kota Malang adalah kota yang sudah bertahun-tahun mempertahankan konsistensi dalam cabang olahraga salah satunya adalah senam lantai. Di kota Malang terdapat organisasi Senam Lantai di bawah kepemimpinan Persani kota Malang. Setiap dua tahun sekali selalu diadakan pembibitan dan audisi untuk atlet senam lantai untuk siswa kelas 1 dan 2 Sekolah Dasar yang ada di Malang. Sarana prasarana yang ada sangat memadai untuk atlet, dan juga bisa mengembangkan potensinya misalnya seperti matras, meja lompat, *beam*, kuda pelana, palang sejajar dan lainnya. Pada observasi pertama dalam hasil wawancara dengan pelatih, jumlah atlet senam lantai usia 10-12 tahun sebanyak 20 atlet diantaranya anak laki-laki berjumlah 7 atlet dan anak perempuan berjumlah 13 dengan jumlah latihan 4 kali dalam 1 minggu.

Dari hasil wawancara , pelatih atlet Puslatcab senam lantai kota Malang memaparkan hasil Kejurda Tahun 2019 atlet masih belum maksimal dalam performa saat bertanding karena kurangnya pengontrolan dan mental fisik yang baik. Dengan standar kebugaran jasmani yang baik membuat atlet tampil dengan maksimal (kondisi fisik dan pengontrolan). Peneliti mengingat pentingnya kondisi atlet dan manfaat dalam pemberian program latihan maka sangat penting sekali untuk mengetahui kondisi fisik Atlet puslatcab senam lantai Kota Malang, sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat kebugaran jasmani memiliki peran yang penting untuk menunjang prestasi para atlet khususnya atlet usia 10-12 tahun.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan metode survei. Rancangan ini dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peristiwa berupa tingkat kebugaran jasmani yang terjadi pada suatu populasi yakni atlet senam Puslatcab kota Malang, yang dilakukan secara sistematis menggunakan instrumen tes dan pengukuran, dimana pengungkapan datanya berdasarkan fakta yang diperoleh dari lapangan.

HASIL

Hasil penelitian tersebut kemudian dideskripsikan sebagai laporan yang menggambarkan tingkat kebugaran jasmani dari subjek penelitian yakni atlet senam Puslatcab kota Malang usia 10-12 Tahun.

Berdasarkan hasil norma masing-masing data menunjukkan bahwa; 1) Kecepatan masuk dalam kategori sangat baik, baik dan cukup.(2)Daya ledak masuk dalam kategori sangat baik, baik dan cukup.(3) Kekuatan otot lengan masuk dalam kategori sangat baik, cukup, dan kurang (4) Kekuatan otot perut - kategori sangat baik. (5)Daya tahan jantung paru-paru (*cardiorespiration*) dalam kategori baik,cukup, dan kurang.

Tabel 1. Deskripsi Statistik TKJI Atlet Senam Lantai

STATISTIK	
JUMLAH	20
MEAN	20,1
MEDIAN	402
MODUS	5
STDV	0,942594742
MIN	16
MAX	24

Berikut ini disajikan dalam hasil analisis data dihitung jumlah persentase untuk diurutkan dan dilihat tingkat kondisi fisik berdasarkan norma tes Kebugaran jasmani Indonesia, hasil analisis data tes kebugaran jasmani atlet puslatcab senam lantai kota Malang usia 10-12 tahun yang diperoleh oleh peneliti pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Data Persentase Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Atlet Puslatcab Senam Lantai Kota Malang Usia 10-12 Tahun.

Interval	Kategori	Frekuensi PA	Persentase (%)
22 – 25	Sangat Baik	4	20
18 – 21	Baik	14	70
14 – 17	Cukup	2	10
10 – 13	Kurang		
05 – 09	Sangat Kurang		
Jumlah		20	100

Berdasarkan tabel diatas yang menggunakan tolak ukur persentase taraf keberhasilannya. Maka diperoleh hasil 4 peserta (20%) pada kategori Sangat Baik , 14 peserta (70%) pada kategori Baik, 2 peserta (10%) pada kategori Sedang. 0 peserta (0%) pada kategori Kurang dan juga 0 peserta (0%) pada kategori Sangat Kurang. Berikut ini disajikan analisis data menggunakan norma masing-masing rangkaian tes komponen kebugaran jasmani atlet Puslatcab senam lantai kota Malang usia 10-12 tahun diperoleh data sebagai berikut.

Kecepatan (*speed*) diukur dengan menggunakan lari *sprint* 40 meter
Putra

Tabel Presentase Hasil Tes Kecepatan lari 40 m Atlet Putra Puslatcab Senam Lantai Kota Malang Usia 10-12 tahun

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	S.d. – 6.3"	Sangat Baik	3	42,85
2	6.4" – 6.9"	Baik	3	42,85
3	7.0" – 7.7"	Cukup	1	14,28
4	7.8" – 8.8"	Kurang		
5	8.9" – dst	Sangat Kurang		
JUMLAH			7	100

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan rekapitulasi hasil penelitian dengan menggunakan analisis deskriptif persentase, diperoleh klasifikasi data atau kategori tingkat kecepatan atlet putra senam lantai kota Malang usia 10-12 tahun dengan persentase paling besar yaitu 3 orang dalam presentase 42,85% dengan kategori "Sangat baik", kemudian dalam 3 orang dalam presentase 42,85% dengan kategori "baik" dan 1 orang dalam kategori "cukup" dengan hasil presentase 14,28%.

Putri

Tabel 4 Presentase Hasil Tes Kecepatan lari 40 m Atlet Putri Puslatcab Senam Lantai Usia Kota Malang 10-12 tahun

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	S.d. – 6.7”	Sangat Baik	7	53,84
2	6.8” – 7.5”	Baik	5	38,46
3	7.5” – 8.3”	Cukup	1	7,69
4	8.4” – 9.6”	Kurang		
5	9.7” – dst	Sangat Kurang		
JUMLAH			13	100

Berdasarkan Tabel menunjukkan rekapitulasi hasil penelitian dengan menggunakan analisis deskriptif persentase, diperoleh klasifikasi data atau kategori tingkat kecepatan atlet putra senam lantai kota Malang usia 10-12 tahun dengan persentase paling besar yaitu 3 orang dalam presentase 42,85% dengan kategori “Sangat baik”, kemudian dalam 3 orang dalam presentase 42,85% dengan kategori “baik” dan 1 orang dalam kategori “cukup” dengan hasil presentase 14,28%.

Daya ledak (power) diukur dengan menggunakan loncat tegak (vertical jump)

Putra

Tabel 5 Presentase Hasil Tes Loncat Tegak Atlet Putra Puslatcab Senam Lantai Kota Malang Usia 10-12 tahun

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	46 ke atas	Sangat Baik	3	42,85
2	38 – 45	Baik	3	42,85
3	31 – 37	Cukup	1	14,28
4	24 – 30	Kurang		
5	23 dst	Sangat Kurang		
Jumlah			7	100

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan rekapitulasi hasil penelitian dengan menggunakan analisis deskriptif persentase, diperoleh klasifikasi daya ledak dengan menggunakan tes loncat tegak pada atlet putra senam lantai kota Malang usia 10-12 tahun dengan persentase paling besar yaitu 3 orang dalam presentase 42,85% dengan kategori “Sangat baik”, kemudian dalam 3 orang dalam presentase 42,85% dengan kategori “baik” dan 1 orang dalam kategori “cukup” dengan hasil presentase 14,28%.

Putri

Tabel 6 Presentase Hasil Tes Loncat Tegak Atlet Putri Puslatcab Senam Lantai Kota Malang Usia 10-12 tahun

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	42 ke atas	Sangat Baik	3	23,07
2	34 – 41	Baik	7	53,84
3	28 – 33	Cukup	3	23,07
4	21 – 27	Kurang		
5	20 dst	Sangat Kurang		
Jumlah			13	100

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan rekapitulasi hasil penelitian dengan menggunakan analisis deskriptif persentase, diperoleh klasifikasi daya ledak dengan menggunakan tes loncat tegak pada atlet putri senam Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan rekapitulasi hasil penelitian dengan menggunakan analisis deskriptif persentase, diperoleh klasifikasi kekuatan otot dengan menggunakan tes gantung siku pada atlet putra senam lantai kota Malang usia 10-12 tahun dengan persentase paling besar yaitu 3 orang dalam presentase 42,85% dengan kategori “Sangat baik”, 3 orang dalam kategori “cukup” dengan hasil presentase 42,85%, dan 1 orang dalam presentase 14,28% dengan kategori kurang.

Kekuatan otot lengan diukur dengan menggunakan gantung siku

Putra

Tabel 7 Presentase Hasil Tes Gantung Siku Atlet Putra Puslatcab Senam Lantai Kota Malang Usia 10-12 tahun

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	51” ke atas	Sangat Baik	3	42,85714286
2	31” – 50”	Baik	0	0
3	15” – 30”	Cukup	3	42,85714286
4	05” – 14”	Kurang	1	14,28571429
5	04” dst	Sangat Kurang		
Jumlah			7	100

Berdasarkan Tabel 4.7 menunjukkan rekapitulasi hasil penelitian dengan menggunakan analisis deskriptif persentase, diperoleh klasifikasi kekuatan otot dengan menggunakan tes gantung siku pada atlet putra senam lantai kota Malang usia 10-12 tahun dengan persentase paling besar yaitu 3 orang dalam persentase 42,85% dengan kategori “Sangat baik”, 3 orang dalam kategori “cukup” dengan hasil persentase 42,85%, dan 1 orang dalam persentase 14,28% dengan kategori kurang.

Putri

Tabel 8 Presentase Hasil Tes gantung siku Putri Puslatcab Senam Lantai Kota Malang Usia 10 - 12 tahun

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	40” ke atas	Sangat Baik	0	0
2	20” – 39”	Baik	4	30,76923077
3	08” – 19”	Cukup	9	69,23076923
4	02” – 07”	Kurang		
5	0”- 0.1”	Sangat Kurang		
Jumlah			13	100

Berdasarkan Tabel 8 menunjukkan rekapitulasi hasil penelitian dengan menggunakan analisis deskriptif persentase, diperoleh klasifikasi kekuatan otot dengan menggunakan tes gantung siku pada atlet putri senam lantai usia 10-12 tahun kota Malang dengan persentase paling besar yaitu 4 orang dalam presentase 30,76% dengan kategori “baik” dan 9 orang dalam kategori “cukup” dengan hasil presentase 69,23%.

Kekuatan otot perut diukur dengan menggunakan baring duduk (*sit-up*) selama 30 detik
Putra

Tabel 9 Presentase Hasil Tes *Sit up* Atlet Putra Puslatcab Senam Lantai Kota Malang Usia 10-12 tahun

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	23 ke atas	Sangat Baik	7	100
2	18 – 19	Baik		
3	12 – 17	Cukup		
4	04 – 11	Kurang		
5	0 – 03	Sangat Kurang		
Jumlah			7	100

Berdasarkan Tabel 9 menunjukkan rekapitulasi hasil penelitian dengan Menggunakan analisis deskriptif persentase diperoleh klasifikasi data atau kategori tingkat kekuatan otot perut atlet putra peserta atlet putra senam lantai kota Malang usia 10-12 tahun dengan persentase paling besar yaitu (100%) dengan kategori “sangat baik”.

Putri

Tabel 10 Presentase Hasil Tes Kecepatan lari 40 m Atlet Putri Puslatcab Senam Lantai Kota Malang Usia 10-12 tahun

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	20 ke atas	Sangat Baik	13	100
2	14 – 19	Baik		
3	07 – 13	Cukup		
4	02 – 06	Kurang		
5	0 – 01	Sangat Kurang		
Jumlah			13	100

Berdasarkan Tabel 10 menunjukkan rekapitulasi hasil penelitian dengan menggunakan analisis deskriptif persentase, diperoleh klasifikasi kekuatan otot perut dengan menggunakan tes *sit up* pada atlet putri senam lantai kota Malang usia 10-12 tahun dengan persentase 100% “Sangat baik”,

Daya tahan jantung paru-paru (*cardiorespiration*) diukur dengan menggunakan tes lari 600 meter
Putra

Tabel 11 Presentase Hasil Tes lari 600 m Atlet Putra Puslatcab Senam Lantai Kota Malang Usia 10-12 tahun

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	S.d. – 2’09”	Sangat Baik		
2	2’20” – 2’30”	Baik	3	42,85714286
3	2’31” – 2’45”	Cukup	1	14,28571429
4	2’46” – 3’44”	Kurang	3	42,85714286
5	3’45” – dst	Sangat Kurang		
Jumlah			7	100

Berdasarkan Tabel 11 menunjukkan rekapitulasi hasil penelitian dengan menggunakan analisis deskriptif persentase, diperoleh klasifikasi dengan menggunakan tes lari 600 meter pada atlet putra senam lantai kota Malang usia 10-12 tahun dengan persentase paling besar yaitu 3 orang dalam presentase 42,85% dengan kategori “baik”, kemudian dalam 1 orang dalam presentase 14,28% dengan kategori “cukup” dan 5 orang dalam kategori “kurang” dengan hasil presentase 42,85%.

Putri

Tabel 12 Presentase Hasil Tes lari 40 m Atlet Putri Puslatcab Senam Lantai Kota Malang Usia 10-12 tahun

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	S.d. – 2’32”	Sangat Baik		0
2	2’33” – 2’54”	Baik	5	38,46153846
3	2’55” – 3’28”	Cukup	8	61,53846154
4	3’29” – 4’22”	Kurang		
5	4’23” – dst	Sangat Kurang		
Jumlah			13	100

Berdasarkan Tabel 12 menunjukkan rekapitulasi hasil penelitian dengan menggunakan analisis deskriptif persentase, diperoleh klasifikasi Daya tahan jantung paru-paru (*cardiorespiration*) dengan menggunakan tes lari 600 m pada atlet putra senam lantai kota Malang usia 10-12 tahun dengan persentase yaitu kemudian dalam 5 orang dalam presentase 38,46% dengan kategori “baik” dan 8 orang dalam kategori “cukup” dengan hasil presentase 61,53%.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian dan analisis data yang telah dijelaskan. Survei kebugaran jasmani usia 10-12 tahun dalam penelitian ini dikhususkan pada komponen dalam olahraga senam lantai yang terdiri atas, (1)Tes Kecepatan (*speed*) diukur dengan menggunakan lari *sprint* 40 meter. (2)Tes Daya ledak (*power*) diukur dengan menggunakan loncat tegak (*vertical jump*). (3)Tes Kekuatan otot lengan diukur dengan menggunakan gantung siku. (4)Tes Kekuatan otot perut diukur dengan menggunakan baring duduk (*sit-up*) selama 30 detik. (5)Tes Daya tahan jantung paru-paru (*cardiorespiration*) diukur dengan menggunakan tes lari 600 meter. kemudian data dikonversikan ke dalam norma tes.

Tes Kecepatan (*speed*) Atlet Putra dan Putri Puslatcab Senam Lantai Kota Malang Usia 10-12 Tahun

Berdasarkan Hasil data kecepatan dalam norma dengan satuan detik dengan tes lari 40 meter. Dikelompokkan dalam kategori norma tes menurut Tes Kebugaran Jasmai Indonesia TKJI sehingga Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecepatan atlet senam lantai kota malang sebagian besar sangat baik, karena kecepatan juga merupakan bagian dari komponen kebugaran jasmani yang sangat di butuhkan, kecepatan sangat membantu dalam latihan di senam lantai.

Hasil penelitian dari Ratna Budiarti (2015) kecepatan dalam senam adalah jawaban untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak yang dilakukan secepat mungkin, di butuhkan gerak secepat mungkin untuk menghubungkan gerak rangkaian pada senam. Menurut hasil penelitian dari Ulfah & Walton (2019) Kecepatan dalam senam adalah salah satu komponen dari kondisi fisik yang dibutuhkan bagi pesenam karena kemampuan untuk menempuh jarak dengan cepat dan singkat dalam gerakan senam. Artinya kecepatan sangat membantu dalam latihan di senam lantai karena merupakan segala aktivitas gerakan tubuh keseluruhan atau sebagian bekerja secara cepat dalam melakukan berpindahan ataupun gerakan yang di butuhkan oleh seorang pesenam lantai.

Tes Daya Ledak (*power*) Atlet Putra dan Putri Puslatcab Senam Lantai Kota Malang Usia 10-12 Tahun

Berdasarkan Hasil data daya ledak dalam norma dengan satuan meter dengan tes loncat tegak (*vertical jump*). Dikelompokkan dalam kategori norma tes menurut Tes Kebugaran Jasmai Indonesia (TKJI) sehingga diperoleh data atlet putra senam lantai kota Malang usia 10-12 tahun dengan persentase paling besar yaitu 3 orang dalam presentase 42,85% dengan kategori “Sangat baik”, kemudian dalam 3 orang dalam presentase 42,85% dengan kategori “baik” dan 1 orang dalam kategori “cukup” dengan hasil presentase 14,28%. Sedangkan tes loncat tegak pada atlet putri senam lantai kota Malang usia 10-12 tahun . 3 oang dengan presentase 23,07% dengan kategori “Sangat baik”, kemudian dalam 7 orang dalam presentase 53,84% dengan kategori “baik” dan 3 orang dalam kategori “cukup” dengan hasil presentase 23,07%.

Dalam hasil penelitian dari chandra yuza, clarissa anindya (2018) daya ledak memiliki peransangat penting dalam senam lantai, contoh gerakan melompat di butuhkan otot tungkai yang baik untuk mendorong badan melayang ke atas. Dalam penelitian Handayani (2018) kondisi fisik daya ledak sangat dibutuhkan dimana untuk meningkatkan keterampilan *front hansprint* pada olahraga senam lantai.

Sehingga Hasil menunjukkan bahwa , power otot tungkai merupakan salah satu faktor yang memengaruhi bertambahnya keterampilan lompat dan loncat atau yang menggunakan lecutan contoh (*handspring*) atlet senam lantai. Jika lecutan kaki lemah maka atlet akan kesulitan dalam melakukan gerakan. Hal ini disebabkan karena otot tungkai berperan dalam menolakkan kaki pertama ke atas supaya dapat melakukan posisi terbalik. Tanpa power otot tungkai yang baik akan kesulitan untuk mengayunkan kedua tungkai menuju posisi terbalik Jika lecutan kaki kuat maka kerja otot lengan akan sangat terbantu, sehingga untuk membalikan badan akan lebih mudah. Hal ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan memiliki hubungan terhadap keterampilan *handspring* (Febriyanti, dkk 2018).

Tes Kekuatan Otot Lengan Atlet Putra dan Putri Puslatcab Senam Lantai Kota Malang Usia 10-12 Tahun

Berdasarkan Hasil data kekuatan otot dengan tes gantung siku. Dikelompokkan dalam kategori norma tes menurut Tes Kebugaran Jasmai Indonesia (TKJI) sehingga diperoleh data menggunakan tes gantung siku pada atlet putra senam lantai kota Malang usia 10-12 tahun dengan persentase paling besar yaitu 3 orang dalam presentase 42,85% dengan kategori “Sangat baik”, 3 orang dalam kategori “cukup” dengan hasil presentase 42,85%, dan 1 orang dalam presentase 14,28% dengan kategori kurang. Sedangkan untuk hasil tes gantung siku pada atlet putri senam lantai usia 10-12 tahun kota Malang dengan persentase paling besar yaitu yaitu 4 orang dalam presentase 30,76% dengan kategori “baik” dan 9 orang dalam kategori “cukup” dengan hasil presentase 69,23%.

Hasil analisis menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi bertambahnya keterampilan atlet senam lantai. Kekuatan otot lengan yang memadai akan berpengaruh terhadap ayunan lengan saat akan melenting Selain itu dapat pula dijelaskan bahwa kekuatan otot lengan merupakan daya dorong dari gerakan lanjutan lengan yang dapat membuat hasil sikap *handstand* yang lebih kuat(Hidayat, 2019). hasil penelitian dari chandra yuza, clarissa anindya (2018) kekuatan otot lengan yang dominan sangat membantu dalam keberhasilan untuk menopang tubuh pada olahraga senam lantai. Demikian pula hasil penelitian dari Febriyanti dkk (2018) kekuatan otot lengan member senam aerobik dalam kategori kurang, beberapa penyebabnya dari istruktur yang salah dalam memberikan contoh gerakan, kekuatan otot lengan sangat mempengaruhi dalam senam sehingga frekuensi gerakan tetap indah.

Tes Kekuatan Otot Perut Atlet Putra dan Putri Puslatcab Senam Lantai Kota Malang Usia 10-12 Tahun

Berdasarkan Hasil data kekuatan otot perut dengan tesbaring duduk (*sit-up*). Dikelompokkan dalam kategori norma tes menurut Tes Kebugaran Jasmai Indonesia (TKJI) sehingga diperoleh data atlet putra peserta atlet putra senam lantai kota Malang usia 10-12 tahun dengan persentase paling besar yaitu (100%) dengan kategori “sangat baik”. Sedangkan hasil data atlet putri senam lantai kota Malang usia 10-12 tahun dengan persentase 100% “Sangat baik”.

Hasil analisis tes dalam senam lantai kekuatan otot perut sangat di butuhkan untuk mengangkat tubuh dalam melakukan senam lantai, Oleh sebab itu diperlukan daya otot perut agar memiliki kekuatan yang baik baik pada saat bertanding yaitu dengan melakukan latihan *sit up* yang akan

membantu menguatkan dan membentuk otot pada bagian perut. Hasil Penelitian Porcari dkk (2018) menunjukkan bahwa *Neuromuscular Electrical Stimulation* (NMES) secara signifikan dapat meningkatkan kekuatan perut dan ketahanan dibandingkan intensitas (kontrol) stimulasi. *The HI group had a significantly greater increase in strength at 4 weeks (19%) and 6 weeks (29%) compared to the LI group and performed significantly more curl-ups than the LI group at 2 weeks (62%). Both groups had a significant increase in core strength over the course of the study, with no difference between groups. There was no change in abdominal girth between.*

Tes Daya Tahan Jantung Paru-paru (*cardiorespiration*) Atlet Putra dan Putri Puslatcab Senam Lantai Kota Malang Usia 10-12 Tahun

Berdasarkan Hasil data Daya tahan jantung paru-paru (*cardiorespiration*) dengan tes lari 600 meter. Dikelompokkan dalam kategori norma tes menurut Tes Kebugaran Jasmai Indonesia (TKJI) sehingga diperoleh data pada atlet putra senam lantai kota Malang usia 10-12 tahun dengan persentase paling besar yaitu 3 orang dalam presentase 42,85% dengan kategori “baik”, kemudian dalam 1 orang dalam presentase 14,28% dengan kategori “cukup” dan 5 orang dalam kategori “kurang” dengan hasil presentase 42,85%. Sedangkan Daya tahan jantung paru-paru (*cardiorespiration*) dengan menggunakan tes lari 600 m pada atlet putra senam lantai kota Malang usia 10-12 tahun dengan persentase yaitu dalam 5 orang dalam presentase 38,46% dengan kategori “baik” dan 8 orang dalam kategori “cukup” dengan hasil presentase 61,53%. Hasil analisis menunjukkan bahwa daya Tahan atlet puslatcab kota Malang dalam kategori sangat cukup, daya tahan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi bertambahnya keterampilan atlet senam lantai. Apalagi jika ditekankan pada kegiatan yang menuntut sistem kerja jantung dan paru (*cardiovaskuler system*), program senam akan menyumbang bagi perkembangan fisik yang seimbang. Dari hasil penelitian Ratna Budiarti (2015) yaitu seorang pesenam sangat membutuhkan daya tahan agar dapat melakukan rangkaian senam dengan baik dan waktu yang lama. Menurut penelitian Langenati (2015) berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh terdapat pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan daya tahan aerobik (*VO2 Max*) sebesar 43.10 %. Teridentifikasi Mahasiswa PKO FIK UNY untuk usia 20 s/d 22 tahun secara keseluruhan setelah melakukan latihan sirkuit (*circuit training*) daya tahan aerobik (*VO2 Max*) dalam klasifikasi Bagus (43 s/d 52) dan Tinggi (> 53). Dari 12 sampel Mahasiswa FIK UNY setelah melakukan latihan sirkuit (*circuit training*) diperoleh hasil sebanyak 6 atlet yang daya tahan aerobiknya (*VO2 Max*) termasuk dalam klasifikasi bagus (*Good*) dan sebanyak 6 atlet yang daya tahan aerobiknya (*VO2 Max*) dalam klasifikasi tinggi (*High*).

Hasil penelitian Rezaimanesh & Amiri-Farsani (2011) *the results showed a meaningful relationship both between the six-week anaerobic intermittent exercises and VO2 Max, IRV, ERV and between the six-week aerobic intermittent exercises and VO2 Max, IRV, ERV, VC, TLC.* Artinya menurut hasil penelitian ini, enam minggu aerobik dan anaerobik renang intermiten memiliki efek signifikan pada *VO2 Max* dan volume paru-paru dan kapasitas pada atlet mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis norma masing-masing data bahwa tingkat kebugaran jasmani Atlet Puslatcab Senam Lantai Kota Malang Usia 10-12 Tahun dalam kategori baik, berikut dapat disimpulkan setiap komponen tesnya : (1) Kecepatan masuk dalam kategori sangat baik, baik dan cukup.(2)Daya ledak masuk dalam kategori sangat baik, baik dan cukup.(3) Kekuatan otot masuk dalam kategori sangat baik, cukup, dan kurang atlet putra dan putri cukup dan kurang. (4)Kekuatan otot perut kecepatan masuk dalam kategori diatas rata-rata dan termasuk kategori sangat baik. (5)Daya tahan jantung paru-paru (*cardiorespiration*) Menunjukkan bahwa kecepatan masuk dalam kategori baik,cukup, dan kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., & Fathoni, A. F. (2019). *Development of Learning Model Based on Blended Learning in Sports School.* <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.2>
- Adi, S., & Fathoni, A. F. (2020a). Blended Learning Analysis for Sports Schools in Indonesia. *International Journal of Interactive Mobile Technologies (IJIM)*, 14(12), 149–164.

<https://www.online-journals.org/index.php/i-jim/index>

- Adi, S., & Fathoni, A. F. (2020b). The effectiveness and efficiency of blended learning at sport schools in Indonesia. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*.
- chandra yuza, clarissa anindya, rio candra. (2018). Lompat Harimau Atlet Senam Artistik Pepula Simpang Ampek Senam Club (SSC) Kabupaten Agam. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7, 11–21.
- Fathoni, A. F. (2018). *The Role of Blended Learning on Cognitive Step in Education of Sport Teaching by Adjusting the Learning Style of the Students*. <https://doi.org/10.2991/isphe-18.2018.49>
- Febriyanti, F., Jayadi, I., & Wirawan, O. (2018). *Tingkat Kondisi Fisik Member Senam Aerobik Di Sanggar “ Gleonov Gym .”* 1(1), 8–12.
- Firmana, I. (2018). JUARA : Jurnal Olahraga. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2).
- Handayani, S. G. (2018). Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Front Handspring Atlet Senam Lantai. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 3(1), 23. <https://doi.org/10.5614/10.5614/jskk.2018.3.1.6>
- Harsuki. (2013). Pengantar Manajemen Olahraga. In *Pt. Raja Grafindo Persada*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Hidayat, S. (2019). Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 12–21.
- juhanis. (2013). *JURNAL PENJASKESREK*. 5 (5), 1–8.
- Langenati, R. (2015). Pengaruh Self-Hypnosis Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Senam Artistik. *Unesa*, 3, 1–6.
- Porcari, J. P., Falck-Wiese, K., Suckow-Stenger, S., Turek, J., Wargowsky, A., Cress, M. L., Doberstein, S. T., Hahn, C. J., Ryskey, A. L., & Foster, C. (2018). Comparison of the talk test and percent heart rate reserve for exercise prescription. *Kinesiology*, 50(1), 3–10. <https://doi.org/10.26582/k.50.1.8>
- Prasetya, A. B. (2016). *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations. Pengembangan Media Alat Bantu Kayang Pembelajaran Senam Lantai*, 7, 1957–1962.
- Ratna Budiarti. (2015). *Profil Komponen Fisik Cabang Senam Aerobic Gymnastics Kelompok Umur 10-12 tahun*. 101, 101–108.
- Rezaimanesh, D., & Amiri-Farsani, P. (2011). The effect of a six weeks aerobic and anaerobic intermittent swimming on VO 2max and some lung volumes and capacities in student athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 2054–2057. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.052>
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 1(2), 132–138. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/10633/4796>
- Septian Nosa, A. S. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8.
- Suherman, A. (2010). Model Pembelajaran Pakem Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 11(1), 131–141.
- Sunanto, S., & Huda, M. S. (2018). Survei Kondisi Fisik Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Senam Aerobik Putri Unusa. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i1.200>
- Syahrul, M., & Adil, A. (2019). *CLUB BOLAVOLI PUTRI SPARTA UNM Darawisa Program Studi S1 Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar*.
- Ulfah, W. A., & Walton, E. P. (2019). Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat. *SPORTIVE: Journal Of Physical*

Education, Sport and Recreation, 2(2), 89. <https://doi.org/10.26858/sportive.v2i2.8492>

Waras. (2013). Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai melalui Teknik Modeling. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Zulfa, I. I., & Kurniawan, A. W. (2020). Survei Kebugaran Jasmani Kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro. *Sport Science and Health*, 1(3), 184–192. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11343/4918>

