

# PROFIL KONDISI FISIK DAN PRESTASI PADA PORPROV CABOR SENAM KABUPATEN GRESIK

Ronaldo Ferda Garda<sup>1</sup>, Muhammad Kharis Fajar<sup>2</sup>  
D-IV Kepeleatihan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia<sup>1 2</sup>  
[ronaldo.19022@mhs.unesa.ac.id](mailto:ronaldo.19022@mhs.unesa.ac.id) [muhammadfajar@unesa.ac.id](mailto:muhammadfajar@unesa.ac.id)

---

## ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah : 1). Untuk mengetahui profil kondisi fisik pada atlet artistik Kabupaten Gresik. 2). Untuk mengetahui manakah yang lebih besar dalam menunjang prestasi atlet KONI Kabupaten Gresik pada kejuaraan PORPROV JATIM 2022 cabang olahraga senam . Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan deskriptif ex post facto populasi yang digunakan adalah kualitas dan karakteristik tertentu untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya, populasi ini dalam penelitian yaitu atlet cabor senam Kabupaten Gresik dengan total seluruh atlet 14 orang atlet dengan umur 15-21 tahun KONI PORPROV Kabupaten Gresik. Hasil dari analisis tentang kondisi fisik atlet senam KONI Kabupaten Gresik pada tahun 2022, analisis ini dilakukan setelah data terkumpul. Data tes berupa hasil tes kondisi fisik atlet senam yang berkompetisi di PORPROV 2022. Dari data diperoleh simpulan : 1). Terdapat perbedaan antara kondisi fisik atlet senam KONI Kabupaten Gresik pada bulan Januari dan bulan Mei, dimana kondisi atlet fisik atlet senam KONI Kabupaten Gresik pada bulan Januari lebih baik dibandingkan bulan Mei waktu menjelang pertandingan yang lebih memfokuskan pada latihan teknik 2). memiliki faktor menunjang prestasi atlet KONI Kabupaten Gresik pada kejuaraan PORPROV JATIM 2022, memiliki beberapa konteks ini, dua aspek utama perlu diperhatikan adalah pelatihan dan pengembangan atlet serta fasilitas dan dukungan yang diberikan. Pelatihan dan Pengembangan Atlet: a) Pelatih yang berkualitas. b) Program pelatihan yang terstruktur. c) Peningkatan kebugaran fisik. d) Pengembangan mental dan psikologis

**KATA KUNCI** : kondisi fisik, atlet senam, profil atlet

---

## ABSTRACTS

*The aims of this research are: 1). To find out the profile of the physical condition of artistic athletes in Gresik Regency. 2). To find out which is greater in supporting the achievements of KONI Gresik Regency athletes in the 2022 JATIM PORPROV championship in gymnastics. This study uses a type of quantitative research with a descriptive ex post facto approach method. The population used is quality and certain characteristics to be studied and conclusions drawn. This population in the study was gymnastics athletes in Gresik Regency with a total of 14 athletes aged 15-21 years. KONI PORPROV Gresik Regency. The results of an analysis of the physical condition of the Gresik Regency KONI gymnastics athletes in 2022, this analysis was carried out after the data was collected. The test data is in the form of test results for the physical condition of gymnastic athletes who compete in PORPROV 2022. From the data, it can be concluded that: 1). There is a difference between the physical condition of the Gresik Regency KONI gymnastics athletes in January and May, where the physical condition of the Gresik Regency KONI gymnastics athletes in January is better than in May when the competition is more focused on technical training 2). has factors supporting the achievements of KONI Gresik Regency athletes in the PORPROV JATIM 2022 championship, having some of these contexts, the two main aspects that need to be considered are the training and development of athletes as well as the facilities and support provided. Athlete Training and Development: a) Qualified trainers. b) A structured training program. c) Improvement of physical fitness. d) Mental and psychological development.*

## **1. PENDAHULUAN**

Latihan fisik dalam pelatihan senam merupakan faktor utama yang harus dipertimbangkan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Menurut (Burt et al. 2010) melalui partisipasi dalam program pelatihan teratur, pesenam dapat memastikan bahwa mereka memiliki ketrampilan dan kekuatan yang memadai, dan dengan pemantuan keseluruhan beban latihan Senam, sebagai cabang olahraga yang memerlukan kekuatan, kelincahan, keseimbangan, dan ketangkasan fisik yang tinggi, telah menjadi olahraga yang populer dan dipertandingkan berbagai kompetisi. Kabupaten Gresik di Indonesia telah menghasilkan atlet-atlet senam berprestasi. Namun, untuk mencapai prestasi tersebut, kondisi fisik atlet juga menjadi faktor yang penting. Menurut (Dr.Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu 2022) Dalam senam, ada penekanan kuat pada aspek pesenam, dimana gerakan-gerakannya yang dilakukan harus di eksekusi dengan keindahan dan ekspresi yang memikat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis profil kondisi fisik atlet senam putra di Kabupaten Gresik. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah fokus pada profil kondisi fisik atlet senam putra di Kabupaten Gresik, dengan asumsi dilakukan tes yang sama terhadap atlet senam KONI Kabupaten Gresik.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana profil kondisi fisik pada atlet senam Kabupaten Gresik?. Manakah faktor yang lebih berperan dalam menunjang prestasi atlet senam KONI Kabupaten Gresik? Tujuan penelitian ini untuk Mengetahui profil kondisi fisik atlet senam Kabupaten Gresik. 2) Mengetahui faktor yang lebih berperan dalam menunjang prestasi atlet KONI Kabupaten Gresik pada kejuaraan PORPROV JATIM 2022 cabang olahraga senam. Penelitian ini memiliki manfaat bagi beberapa pihak, yaitu Pelatih dapat menggunakan pengetahuan dan keterampilan dalam meningkatkan keterampilan dasar atlet senam dan variasi dalam latihan fisik. Atlet dapat mengembangkan keterampilan latihan fisik dan meningkatkan daya tahan tubuh melalui pelatihan fisik. Menurut (Bafirman n.d.) Kondisi fisik ini merupakan unsur penting dan menjadi sudah menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Peneliti dapat memperoleh pengetahuan dalam meningkatkan pelatihan fisik atlet senam Kabupaten Gresik. Dengan melakukan penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pemahaman dan pengembangan kondisi fisik atlet senam Kabupaten Gresik serta meningkatkan prestasi olahraga dalam kejuaraan PORPROV JATIM.

## **2. METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif ex post facto. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan profil kondisi fisik dan antropometri atlet senam cabang olahraga PORPROV Kabupaten Gresik dan hubungannya dengan prestasi. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 14 atlet senam cabang olahraga PORPROV Kabupaten Gresik, dengan rentang usia 15-21 tahun. Data dikumpulkan melalui metode survei dengan teknik pengumpulan informasi berupa tes dan pengukuran. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif dengan mencari nilai rata-rata, nilai maksimum dan minimum, selisih rata-rata, serta membandingkan data hasil tes fisik atlet senam dengan perolehan medali KONI Kabupaten Gresik pada event PORPROV JATIM 2022 cabang olahraga senam. Instrumen pengumpulan data yang digunakan meliputi:

- a. Multistage test (Bleep Test) untuk mengukur komposisi tubuh.
- b. Tes Standing Board Jump untuk mengukur gerak eksplosif tubuh.
- c. Tes Antropometri dengan menggunakan berbagai teknik pengukuran seperti DNI (Denyut Nadi), berat badan, tinggi badan, tinggi duduk, rentang lengan, lebar dada, panjang tungkai, dan panjang lengan.
- d. Tes Kayang untuk melatih otot-otot kaki dan tangan serta meningkatkan kelentukan bahu.

- e. Tes Back Handspring untuk mengukur kekuatan otot dan kelentukan.
- f. Tes Handstand untuk mengukur daya tahan tangan.

Selain itu, program latihan juga menjadi bagian dari persiapan menuju pertandingan. Program latihan meliputi periode persiapan umum, persiapan khusus, pre-kompetisi, dan kompetisi. Setiap periode memiliki fokus dan tujuan latihan yang berbeda sesuai dengan kebutuhan atlet. Dengan menggunakan metode dan instrumen yang telah disebutkan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang kondisi fisik dan antropometri atlet senam cabang olahraga PORPROV Kabupaten Gresik serta hubungannya dengan prestasi.

### 3. HASIL

Berdasarkan data tes kondisi fisik atlet senam artistik putra KONI Kabupaten Gresik pada tahun 2022, berikut adalah analisisnya:

#### 1. Karakteristik Subjek Penelitian artistik putra

No.	Item Test	RID		RAD		NAU	
		8 Jan	14 Mei	8 Jan	14 Mei	8 Jan	14 Mei
1	DNI	63	58	83	78	87	68
2	Berat Badan	56.7	55.2	31.9	34.5	43.1	45.8
3	BMI	22.6	22.0	16.0	16.0	18.3	18.3
4	Tinggi Badan	159	159	141	141	154	154
5	Tinggi Duduk	85	85	75	75	83	83
6	Rentang Lengan	162	162	145	145	157	157
7	Lebar Dada	29	29	21	21	25	25
8	Panjang Tungkai	74	74	67	67	70	70
9	Panjang Lengan	67	67	62	62	66	66
10	Kayang	10s	10s	10	10	10	10
11	<i>Back Handspring</i>	✓	✓	×	✓	✓	✓
12	<i>Standing Board Jump</i>	2.1	2.0	1.7	1.8	2.3	1.9
13	Split F/B	0	1	0	0	0	0
14	<i>Handstand</i>	30	10	29	10	30	10
15	MFT	10.11	9.2	6.9	7.10	9.1	8.7

Tabel 1 Hasil kondisi fisik atlet artistik putra

1. Denyut Nadi (DNI):  
Rata-rata pada tanggal 8 Januari: 77 bpm  
Rata-rata pada tanggal 14 Mei: 68 bpm  
Selisih rata-rata: -9 bpm
2. Berat Badan (BB):  
Rata-rata pada tanggal 8 Januari: 43,9 kg  
Rata-rata pada tanggal 14 Mei: 45,1 kg  
Selisih rata-rata: 1,2 kg
3. Body Mass Index (BMI):  
Rata-rata pada tanggal 8 Januari: 18,9 kg/m<sup>2</sup>  
Rata-rata pada tanggal 14 Mei: 18,7 kg/m<sup>2</sup>  
Selisih rata-rata: 0,2 kg/m<sup>2</sup>
4. Tinggi Badan (TB):

- Rata-rata pada tanggal 8 Januari: 151 cm  
Rata-rata pada tanggal 14 Mei: 151 cm
5. Tinggi Duduk:  
Rata-rata pada tanggal 8 Januari: 81 cm  
Rata-rata pada tanggal 14 Mei: 81 cm
  6. Rentang Lengan:  
Rata-rata pada tanggal 8 Januari: 154 cm  
Rata-rata pada tanggal 14 Mei: 154 cm
  7. Lebar Dada:  
Rata-rata pada tanggal 8 Januari: 25 cm  
Rata-rata pada tanggal 14 Mei: 25 cm
  8. Panjang Tungkai:  
Rata-rata pada tanggal 8 Januari: 211 cm  
Rata-rata pada tanggal 14 Mei: 211 cm
  9. Panjang Lengan:  
Rata-rata pada tanggal 8 Januari: 65 cm  
Rata-rata pada tanggal 14 Mei: 65 cm
  10. Kemampuan Kayang:  
Rata-rata pada tanggal 8 Januari: 10 detik  
Rata-rata pada tanggal 14 Mei: 10 detik
  11. Kemampuan Back Handspring:  
Pada tanggal 8 Januari: 2 orang bisa, 1 orang tidak bisa  
Pada tanggal 14 Mei: Semua orang bisa
  12. Standing Board Jump:  
Rata-rata pada tanggal 8 Januari: 2,0 meter  
Rata-rata pada tanggal 14 Mei: 1,9 meter
  13. Split Front & Back:  
Rata-rata pada tanggal 8 Januari: 0 cm  
Rata-rata pada tanggal 14 Mei: 0 cm
  14. Waktu Handstand:  
Rata-rata pada tanggal 8 Januari: 29 detik  
Rata-rata pada tanggal 14 Mei: 16 detik
  15. MFT (Multi-Stage Fitness Test):  
Rata-rata pada tanggal 8 Januari: 8,7 level  
Rata-rata pada tanggal 14 Mei: 8,3 level

Dengan demikian, dari data tes kondisi fisik atlet senam artistik putra KONI Kabupaten Gresik pada tahun 2022, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa peningkatan dan penurunan dalam kondisi fisik atlet dalam periode tersebut. Denyut nadi dan BMI mengalami penurunan, sementara berat badan, fleksibilitas, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, serta kemampuan Back Handspring mengalami peningkatan. Namun, tinggi badan, tinggi duduk, rentang lengan, lebar dada, panjang tungkai, panjang lengan, dan kemampuan kayang tidak mengalami perubahan yang signifikan.

## 2. Aartistik Putri

<i>Item Test</i>	JEA		APR		CAH		DEF	
	8 Jan	14 Mei						
DNI	78	76	71	96	71	83	67	86

Berat Badan	41,8	40,5	32,9	34,2	29,0	30,9	58,9	61,1
BMI	19,9	19,3	16,3	17,0	14,5	15,4	21,1	21,9
Tinggi Badan	145	145	142	142	142	142	167	167
Tinggi Duduk	74	74	77	77	71	71	76	76
Rentang Lengan	150	150	142	142	145	145	170	170
Lebar Dada	25	25	22	22	24	24	28	28
Panjang Tungkai	71	71	66	66	71	71	91	91
Panjang Lengan	63	63	60	60	60	60	71	71
Kayang	10	10	10	10	10	10	10	10
<i>Back Handspring</i>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<i>Standing Board Jump</i>	1,5	1,6	1,6	1,7	1,9	1,7	2,0	1,8
Split F/B	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Handstand</i>	30	10	30	10	30	10	30	10
MFT	9/1	9/1	8/10	8/1	8/8	9/4	7/1	6/2

Tabel 2. Hasil kondisi fisik atlet artistic putri

#### Senam Artistik Putri

1. Denyut nadi (DNI):  
Rata-rata denyut nadi pada tanggal 8 Januari: 77 bpm  
Rata-rata denyut nadi pada tanggal 14 Mei: 68 bpm
2. Berat Badan:  
Rata-rata berat badan pada tanggal 8 Januari: 40,6 kg  
Rata-rata berat badan pada tanggal 14 Mei: 41,6 kg
3. Body Mass Index (BMI):  
Rata-rata BMI pada tanggal 8 Januari: 17,9 kg/m<sup>2</sup>  
Rata-rata BMI pada tanggal 14 Mei: 18,4 kg/m<sup>2</sup>
4. Tinggi Badan:  
Rata-rata tinggi badan pada tanggal 8 Januari: 149 cm  
Rata-rata tinggi badan pada tanggal 14 Mei: 149 cm
5. Tinggi Duduk:  
Rata-rata tinggi duduk pada tanggal 8 Januari: 74,5 cm  
Rata-rata tinggi duduk pada tanggal 14 Mei: 74,5 cm
6. Rentang Lengan:  
Rata-rata rentang lengan pada tanggal 8 Januari: 151 cm  
Rata-rata rentang lengan pada tanggal 14 Mei: 151 cm
7. Lebar Dada:  
Rata-rata lebar dada pada tanggal 8 Januari: 24,7 cm  
Rata-rata lebar dada pada tanggal 14 Mei: 24,7 cm
8. Panjang Tungkai:  
Rata-rata panjang tungkai pada tanggal 8 Januari: 74,7 cm  
Rata-rata panjang tungkai pada tanggal 14 Mei: 74,7 cm
9. Panjang Lengan:  
Rata-rata panjang lengan pada tanggal 8 Januari: 63,5 cm

Rata-rata panjang lengan pada tanggal 14 Mei: 63,5 cm

10. Kayang:

Rata-rata waktu kayang pada tanggal 8 Januari: 10 detik

Rata-rata waktu kayang pada tanggal 14 Mei: 10 detik

11. Back Handspring:

Semua atlet dapat melakukannya pada kedua pertemuan (tidak ada selisih rata-rata)

12. Standing Board Jump:

Rata-rata lompatan pada tanggal 8 Januari: 1,7 meter

Rata-rata lompatan pada tanggal 14 Mei: 1,7 meter

13. Split F/B:

Tidak ada perubahan (rata-rata tetap 0 cm pada kedua pertemuan)

14. Handstand:

Rata-rata waktu handstand pada tanggal 8 Januari: 30 detik

Rata-rata waktu handstand pada tanggal 14 Mei: 10 detik

15. MFT (Movement Flow Test):

Rata-rata level pada tanggal 8 Januari: 8,2

Rata-rata level pada tanggal 14 Mei: 8,2

3. Senam Ritmik

No.	Item Test	DNA		TSY		AUR		HER	
		8 Jan	14 Mei						
1	DNI	82	81	83	73	63	74	76	74
2	Berat Badan	43,9	46,1	40,7	41,1	42,7	42,9	44,3	44,6
3	BMI	17,1	18,0	18,1	18,3	17,2	17,3	18,5	18,8
4	Tinggi Badan	160	160	150	150	158	158	154	154
5	Tinggi Duduk	83	83	81	81	83	83	79	79
6	Rentang Lengan	170	170	152	152	161	161	162	162
7	Lebar Dada	26	26	24	24	25	25	31	31
8	Panjang Tungkai	77	77	70	70	75	75	75	75
9	Panjang Lengan	72	72	64	64	68	68	66	66
10	Kayang	10	10	10	10	10	10	10	10
11	<i>Back Handspring</i>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	<i>Standing Board Jump</i>	1,5	0,0	1,6	1,5	1,7	1,6	1,8	1,8
13	Split F/B	0	0	0	0	0	0	0	0
14	<i>Handstand</i>	2	1	20	10	2	3	3	3
15	MFT	8,2	7,5	9,4	9,6	7,9	7,5	8,5	8,3

Tabel 3. Hasil Senam Ritmik

1. Hasil DNI (Denyut Nadi):  
Rata-rata denyut nadi pada 8 Januari: 75 bpm  
Rata-rata denyut nadi pada 14 Mei: 71 bpm
  2. Hasil Perhitungan Berat Badan:  
Rata-rata berat badan pada 8 Januari: 42,3 kg  
Rata-rata berat badan pada 14 Mei: 42,8 kg
  3. Hasil Body Mass Index (BMI):  
Rata-rata BMI pada 8 Januari: 18,6 kg/m<sup>2</sup>  
Rata-rata BMI pada 14 Mei: 18,9 kg/m<sup>2</sup>
  4. Hasil Pengukuran Tinggi Badan:  
Rata-rata tinggi badan pada 8 Januari: 153 cm  
Rata-rata tinggi badan pada 14 Mei: 153 cm
  5. Hasil Pengukuran Tinggi Duduk:  
Rata-rata tinggi duduk pada 8 Januari: 76 cm  
Rata-rata tinggi duduk pada 14 Mei: 76 cm
  6. Hasil Perhitungan Rentang Lengan:  
Rata-rata rentang lengan pada 8 Januari: 157 cm  
Rata-rata rentang lengan pada 14 Mei: 157 cm
  7. Hasil Perhitungan Lebar Dada:  
Rata-rata lebar dada pada 8 Januari: 25,1 cm  
Rata-rata lebar dada pada 14 Mei: 25,1 cm
  8. Hasil Perhitungan Panjang Tungkai:  
Rata-rata panjang tungkai pada 8 Januari: 76,2 cm  
Rata-rata panjang tungkai pada 14 Mei: 76,2 cm
  9. Hasil Perhitungan Panjang Lengan:  
Rata-rata panjang lengan pada 8 Januari: 64,9 cm  
Rata-rata panjang lengan pada 14 Mei: 64,9 cm
  10. Hasil Perhitungan Kayang:  
Rata-rata waktu kayang pada tanggal 8 Januari: 10 detik  
Rata-rata waktu kayang pada tanggal 14 Mei: 10 detik
  11. Hasil Perhitungan Back Handspring:  
Tidak ada informasi yang disediakan mengenai perhitungan rata-rata dan selisih rata-rata dalam rangkuman ini.
  12. Hasil Perhitungan Standing Board Jump:  
Rata-rata lompatan standing board pada tanggal 8 Januari: 1,6 meter  
Rata-rata lompatan standing board pada tanggal 14 Mei: 1,6 meter
  13. Hasil Perhitungan Split Front & Back:  
Rata-rata split front & back pada tanggal 8 Januari: 0 cm  
Rata-rata split front & back pada tanggal 14 Mei: 0 cm
  14. Hasil Perhitungan Handstand:  
Rata-rata waktu handstand pada tanggal 8 Januari: 6 detik  
Rata-rata waktu handstand pada tanggal 14 Mei: 4 detik
  15. Hasil Perhitungan MFT:  
Rata-rata level MFT pada tanggal 8 Januari: 8,5 level  
Rata-rata level MFT pada tanggal 14 Mei: 8,2 level
4. Senam Aerobik

No.	Item Test	ADE	SYA	FAR
-----	-----------	-----	-----	-----

		8 Jan	14 Mei	8 Jan	14 Mei	8 Jan	14 Mei
1	DNI	77	77	98	96	82	87
2	Berat Badan	49.9	50.0	47.6	47.6	81.4	82.6
3	BMI	20.2	20.3	19.6	19.6	27.4	27.8
4	Tinggi Badan	157	157	156	156	173	173
5	Tinggi Duduk	79	79	83	83	93	93
6	Rentang Lengan	162	162	161	161	171	171
7	Lebar Dada	26	26	29	29	31	31
8	Panjang Tungkai	78	78	73	73	80	80
9	Panjang Lengan	68	68	66	66	70	70
10	Kayang	10	10	10	10	10	10
11	<i>Back Handspring</i>	x	x	x	x	x	x
12	<i>Standing Board Jump</i>	2.0	1.7	1.6	1.8	2.1	2.2
13	Split F/B	0	0	0	0	0	0
14	<i>Handstand</i>	0	0	0	0	5	0
15	MFT	6.1	5.3	6.9	7.1	7.4	7.9

Tabel 4. Hasil Senam Aerobik

1. DNI:  
Rata-rata DNI pada tanggal 8 Januari: 85 bpm  
Rata-rata DNI pada tanggal 14 Mei: 86 bpm
2. Berat Badan (BB):  
Rata-rata berat badan pada tanggal 8 Januari: 59.6 kg  
Rata-rata berat badan pada tanggal 14 Mei: 60.0 kg
3. Body Mass Index (BMI):  
Rata-rata BMI pada tanggal 8 Januari: 22.4 kg/m<sup>2</sup>  
Rata-rata BMI pada tanggal 14 Mei: 22.5 kg/m<sup>2</sup>
4. Tinggi Badan (TB):  
Rata-rata tinggi badan pada tanggal 8 Januari: 162 cm  
Rata-rata tinggi badan pada tanggal 14 Mei: 162 cm
5. Tinggi Duduk:  
Rata-rata tinggi duduk pada tanggal 8 Januari: 85 cm  
Rata-rata tinggi duduk pada tanggal 14 Mei: 85 cm
6. Rentang Lengan:  
Rata-rata rentang lengan pada tanggal 8 Januari: 164 cm  
Rata-rata rentang lengan pada tanggal 14 Mei: 164 cm
7. Lebar Dada:  
Rata-rata lebar dada pada tanggal 8 Januari: 28.6 cm  
Rata-rata lebar dada pada tanggal 14 Mei: 28.6 cm
8. Panjang Tungkai:  
Rata-rata panjang tungkai pada tanggal 8 Januari: 77 cm  
Rata-rata panjang tungkai pada tanggal 14 Mei: 77 cm
9. Panjang Lengan:

Rata-rata panjang lengan pada tanggal 8 Januari: 68 cm

Rata-rata panjang lengan pada tanggal 14 Mei: 68 cm

10. Kayang:

Rata-rata waktu kayang pada tanggal 8 Januari: 10 detik

Rata-rata waktu kayang pada tanggal 14 Mei: 10 detik

11. Back Handspring:

Tidak ada informasi yang disediakan mengenai perhitungan rata-rata dan selisih rata-rata dalam rangkuman ini.

12. Standing Board Jump:

Rata-rata lompatan standing board pada tanggal 8 Januari: 1.9 meter

Rata-rata lompatan standing board pada tanggal 14 Mei: 1.9 meter

13. Split F/B:

Tidak ada informasi yang disediakan mengenai perhitungan rata-rata dan selisih rata-rata dalam rangkuman ini.

14. Handstand:

Rata-rata waktu handstand pada tanggal 8 Januari: 5 detik

Rata-rata waktu handstand pada tanggal 14 Mei: 0 detik

15. MFT:

Rata-rata level MFT pada tanggal 8 Januari: 6.8

Rata-rata level MFT pada tanggal 14 Mei: 6.7

---

#### 4. PEMBAHASAN

A. Perbedaan kondisi fisik atlet senam KONI Kabupaten Gresik pada bulan Januari dan bulan Mei.

1. Senam Artistik Putra

Berdasarkan data yang telah dianalisis, terdapat perbedaan kondisi fisik atlet senam artistik KONI Kabupaten Gresik antara bulan Januari dan bulan Mei. Dari 15 item tes yang dilakukan, terdapat 4 item tes yang menunjukkan kondisi fisik atlet lebih baik pada bulan Januari, yaitu tes DNI, Standing Board Jump, handstand, dan MFT. Penurunan kondisi fisik terjadi pada bulan Mei karena atlet lebih fokus pada latihan teknik daripada latihan fisik. Hasil tes tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet senam KONI Kabupaten Gresik lebih baik pada bulan Januari dibandingkan dengan bulan Mei. Menurut (Malina et al. 2013) sekelompok senam artistik putra memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang hampir mirip antara individu dengan jangka pendek, normal.

Adapun tes fisik yang kurang seperti pada tes Back Handspring pada bulan Januari yang dilakukan oleh RAD yang masih belum bisa melakukan tes tersebut dikarenakan adanya cedera di tangan sehingga menyebabkan tidak bisa melakukan tes tersebut dan di bulan Mei RAD sudah bisa melakukan tes tersebut dengan baik dikarenakan tangan tersebut sudah sembuh. Ada juga tes pada handstand di bulan Januari seluruh atlet mampu melakukan tes tersebut dengan maksimal dibandingkan dengan bulan Mei yang hanya melakukan tes handstand hanya 10 detik, dikarenakan pada bulan Januari jauh dari pertandingan dan di bulan Mei lebih mementingkan latihan teknik ketimbang latihan fisik.

Tes MFT juga adanya penurunan pada senam artistik putra di bulan Mei dikarenakan perlombaan dekat dengan tes fisik sehingga atlet lebih mementingkan kondisi mental dan lebih mementingkan latihan teknik ketimbang latihan fisik maka dari itu tes MFT pada senam artistik putra menurun di bulan Mei. Menurut (Indrayana dan Yuliawan 2019) Daya tahan merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

2. Senam Artistik Putri

Senam artistik putri sudah melakukan tes dengan baik akan tetapi pada tes handstand senam artistik putri memiliki penurunan di bulan Mei yang mampu melakukan tes handstand hanya 10 detik dikarenakan atlet putri ini fokus melatih teknik dari pada kondisi fisik dikarenakan tes pada bulan Mei mendekati perlombaan. Menurut (Guanabara et al. n.d.) Ada dua bentuk tes kekuatan yang bisa dilakukan dan dipertimbangkan sesuai dengan kebutuhan yaitu tes kekuatan yang bersifat statis (isometrik), tes kekuatan yang bersifat dinamis (isotonik) dan yang bersifat isokinetik. Adapun

Adapun atlet yang memiliki peningkatan dan penurunan pada tes MFT yaitu atlet yang bernama

CAH memiliki peningkatan tes yang pada bulan Januari melakukan tes 8/8 dan pada bulan Mei dengan hasil 9/4 adanya peningkatan karena atlet di fokuskan ke daya tahan karena menjelang pertandingan atlet tersebut sudah menguasai latihan teknik dan adanya penurunan atlet yang bernama DEF pada bulan Mei dikarenakan atlet difokuskan ke teknik karena teknik yang kurang pada menjelang pertandingan. Menurut (Mkaouer et al. 2023) Dengan memiliki kapasitas aerobik yang baik, atlet senam dapat mengurangi resiko kelelahan selama latihan dan pertandingan. Mereka dapat mengatasi tingkat intensitas yang tinggi dan tetap berkinerja optimal dalam rutinitas yang membutuhkan daya tahan dan kekuatan otot

### 3. Senam Ritmik

Berdasarkan data yang telah terkumpul, diproses dan dianalisis, terdapat 15 item test pada data tersebut dengan rincian 4 item test bulan Januari lebih baik yaitu tes pada item DNI, Standing Board Jump, handstand, MFT dan penurunan pada bulan Mei dikarenakan kondisi atlet lebih memfokuskan pada latihan teknik dari pada latihan fisik. Sehingga data tersebut menunjukkan bahwa kondisi atlet fisik atlet senam KONI Kabupaten Gresik pada bulan Januari lebih baik dibandingkan dengan bulan Mei.

Menurut (Đorđević et al. 2022) ini adalah salah satu penelitian awal yang menyimpulkan efek protokol brasi pada fleksibilitas keseluruhan tubuh para pesenam

Senam Ritmik sudah melakukan tes dengan baik adapun tes yang tidak bisa melakukan seperti tes handstand dikarenakan atlet ritmik tidak ada gerakan seperti tes handstand maka dari itu atlet ritmik tidak ada yang bisa mencapai batas yang ditentukan, pada tes MFT dan Standing Board Jump juga ada atlet yang adanya penurunan yang lumayan seperti atlet DNA pada bulan Januari melakukan tes pada bulan Januari dengan hasil 8,2 dan pada bulan Mei 7,5 dikarenakan adanya penurunan atlet tersebut mengalami cedera menjelang tes fisik dan tidak bisa melakukan tes Standing Board Jump karena cedera pada kaki tersebut. (Debien et al. 2020) penelitian yang melibatkan pemantuan pelatihan jangka panjang pada senam ritmik masih terbatas, yang menekankan pentingnya memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang hubungan dosis respons pelatihan pada atlet

### 4. Senam Aerobik

Data tes kondisi fisik tersebut memberikan informasi yang berguna sebagai tindak lanjut terhadap persiapan atlet senam artistik putra KONI Kabupaten Gresik untuk berkompetisi di ajang PORPROV Jatim 2022. Senam aerobik merupakan cabang olahraga yang menuntut kerapian dan keindahan gerakan, sehingga kebutuhan fisik atlet harus terpenuhi secara menyeluruh sesuai dengan kebutuhan gerakan senam aerobik KONI Kabupaten Gresik. Menurut (C 2011) kemampuan untuk menjaga keseimbangan cenderung khusus dan mungkin tidak umum dimiliki secara umum

Seluruh aspek di atas, baik dari segi pelatihan dan pengembangan atlet maupun fasilitas dan dukungan yang diberikan, merupakan faktor penting dalam menunjang prestasi atlet KONI Kabupaten Gresik pada kejuaraan PORPROV JATIM 2022. (Alves et al. 2015) atlet aerobik terus melakukan gerakan yang kompleks dan intens dengan mengikuti pola musik, yang memerlukan tingkat kebugaran, kekuatan, dan fleksibilitas yang tinggi

## B. Manakah yang lebih besar dalam menunjang prestasi atlet KONI Kabupaten Gresik pada kejuaraan PORPROV JATIM 2022.

Pada atlet senam PORPROV memiliki beberapa konteks ini, dua aspek utama perlu diperhatikan adalah pelatihan dan pengembangan atlet serta fasilitas dan dukungan yang diberikan. Menurut (Mukhamad Rizki Yulianto 2019) untuk mencapai prestasi dalam bidang olahraga, diperlukan pemahaman akan faktor-faktor kompleks yang terlibat, termasuk faktor internal dan faktor eksternal Pelatihan dan Pengembangan Atlet:

1. Pelatih yang berkualitas: Menyediakan pelatih yang memiliki pengalaman dan pengetahuan yang memadai dalam senam. Pelatih yang baik akan dapat memberikan bimbingan teknis, taktik, dan strategi yang efektif kepada atlet. Menurut (Power dan Sports 2018) usaha untuk memaksimalkan kondisi fisik seorang atlet dipengaruhi oleh implementasi program latihan yang sesuai, yang didasarkan pada prinsip-prinsip latihan atau menurunnya kondisi fisik atau performa.
2. Program pelatihan yang terstruktur: Menerapkan program pelatihan yang terstruktur dan

komprehensif untuk mengembangkan keterampilan teknis, kekuatan fisik, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi atlet. Program ini harus disesuaikan dengan kebutuhan individu dan tahap perkembangan atlet. menurut (Malina et al. 2013) Diperlukan adanya waktu di luar jam latihan mingguan untuk melakukan latihan senam .aktivitas latihan ini mencakup pemanasan, intruksi, pengulangan ketrampilan dan rutinitas,serta interval istirahat diantara hal lainnya.

3. Peningkatan kebugaran fisik: Memperkuat kebugaran fisik atlet melalui latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan. Latihan kebugaran fisik yang baik akan membantu atlet untuk melaksanakan gerakan-gerakan senam dengan baik dan mengurangi risiko cedera. Menurut (Bompa dan Buzzichelli 2015) cadangan kekuatan merujuk pada perbedaan antara kekuatan maksimal yang dimiliki oleh seorang pesenam dan kekuatan yang diperlukan untuk melakukan keterampilan dalam situasi persaingan.
4. Pengembangan mental dan psikologis: Memberikan pendekatan psikologis dan pembinaan mental kepada atlet untuk membantu mereka mengatasi tekanan kompetisi, meningkatkan motivasi, dan meningkatkan fokus serta konsentrasi saat berkompetisi. Menurut (Codonhato et al. 2018) hubungan yang positif antara ketahanan dan stres dapat dengan jelas ditemukan dalam literatur dengan pendekatan yang lebih deskriptif.

---

## 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kondisi fisik atlet senam KONI Kabupaten Gresik pada bulan Januari dan bulan Mei. Berikut adalah kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini:

1. Ditemukan perbedaan dalam kekuatan fisik atlet senam antara bulan Januari dan bulan Mei. Atlet senam pada bulan Januari menunjukkan peningkatan kekuatan fisik yang lebih signifikan dibandingkan dengan bulan Mei. Hal ini terkait dengan program latihan teknik yang lebih terstruktur dan intensif yang dilakukan menjelang kompetisi pada bulan Mei.

2. Behasilnya atlet tidak hanya bergantung pada kondisi fisik, tetapi juga pada penguasaan teknik dan taktik dalam olahraga yang dipertandingkan. Pengembangan keterampilan teknis dan pemahaman taktik yang baik dapat memberikan keunggulan kompetitif kepada atlet.

### B. Saran

1. Diperlukan tes dan pengukuran secara berkala untuk mengukur kondisi awal atlet dan perubahan hasil latihan.
2. Olahraga prestasi memerlukan pelatih fisik untuk membuat dan melaksanakan program latihan fisik.
3. Diperlukan monitoring dan evaluasi untuk memperhatikan kualitas latihan dan evaluasi pelaksanaan latihan untuk prestasi.

---

## REFERENSI

- Alves, Christiano Robles Rodrigues, Marcello Tadeu Caetano Borelli, Vitor De Salles Paineli, Rafael De Almeida Azevedo, Claudia Cristine Gomes Borelli, Antônio Herbert Lancha, Bruno Gualano, dan Guilherme Giannini Artioli. 2015. "Development of a specific anaerobic field test for aerobic gymnastics." *PLoS ONE* 10(4):1–10. doi: 10.1371/journal.pone.0123115.
- Bafirman, Dr. n.d. *PEMBENTUKAN KONDISI FISIK*. pertama. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Bompa, Tudor, dan Carlo Buzzichelli. 2015. *Periodization Training for Sports-3rd Edition*.
- Burt, Lauren A., Geraldine A. Naughton, Dean G. Higham, dan Raul Landeo. 2010. "Training Load in Pre-Pubertal Female Artistic Gymnastics. / Trenažne Obremenitve Telovadk V Predpubertetnem Obdobju." *Science of Gymnastics Journal* 2(3):5–14.
- C, Hrysomallis. 2011. "Balance ability and athletic performance." *Sports Medicine* 41(3):221–32.

- Codnhato, Renan, Victor Rubio, Paulo Márcio Pereira Oliveira, Camila Ferezin Resende, Bruna Akawana Martins Rosa, Constanza Pujals, dan Lenamar Fiorese. 2018. "Resilience, stress and injuries in the context of the Brazilian elite rhythmic gymnastics." *PLoS ONE* 13(12):1–16. doi: 10.1371/journal.pone.0210174.
- Debien, Paula Barreiros, Bernardo Miloski, Francisco Zacaron Werneck, Thiago Ferreira Timoteo, Camila Ferezin, Maurício Gattás Bara Filho, dan Tim J. Gabbett. 2020. "Training load and recovery during a pre-olympic season in professional rhythmic gymnasts." *Journal of Athletic Training* 55(9):977–83. doi: 10.4085/1062-6050-402.19.
- Đorđević, Dušan, Miloš Paunović, Dražen Ćular, Tomislav Vlahović, Miljenko Franić, Dubravka Sajković, Tadija Petrović, dan Goran Sporiš. 2022. "Whole-Body Vibration Effects on Flexibility in Artistic Gymnastics—A Systematic Review." *Medicina (Lithuania)* 58(5):1–12. doi: 10.3390/medicina58050595.
- Dr.Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M. pd. 2022. *Buku ajar senam dasar*.
- Guanabara, Editora, Koogan Ltda, Editora Guanabara, dan Koogan Ltda. n.d. "Tes dan Pengukuran Olahraga."
- Indrayana, Boy, dan Ely Yulianawan. 2019. "Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2Max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau." *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* 3(1):41–50. doi: 10.21009/jsce.03105.
- Malina, Robert M., Adam D. G. Baxter-Jones, Neil Armstrong, Gaston P. Beunen, Dennis Caine, Robin M. Daly, Richard D. Lewis, Alan D. Rogol, dan Keith Russell. 2013. "Role of intensive training in the growth and maturation of artistic gymnasts." *Sports Medicine* 43(9):783–802. doi: 10.1007/s40279-013-0058-5.
- Mkaouer, Bessem, Samiha Amara, Raja Bouguezzi, Abderraouf Ben Abderrahmen, dan Helmi Chaabene. 2023. "Validity of a new sport-specific endurance test in artistic gymnastics." *Frontiers in Sports and Active Living* 5(April):1–8. doi: 10.3389/fspor.2023.1159807.
- Mukhamad Rizki Yulianto, Nining Widyah Kusnanik. 2019. "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pencapaian Prestasi Tim Hockey Indoorputra Kabupaten Gresikdi Porprov 2019." 1–8.
- Power, Journal, dan Of Sports. 2018. "Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah Tahun 2017/2018." 1(1):55–63.