

**SURVEI KONDISI FISIK DASAR ATLET SENAM ARTISTIK
USIA 6-9 TAHUN DI KLUB *PEARL ARTISTIC GYMNASTICS*
KOTA KEDIRI MENUJU KEJUARAAN ANTAR KLUB
SENAM *6th ELASTIC OPEN 2026***

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi Penjaskesrek



OLEH :

SELY QURROTUL A'YUN

NPM: 22.1.50.30.179

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2026

Skripsi oleh:

SELY QURROTUL A'YUN

NPM: 22.1.50.30.179

Judul:

**SURVEI KONDISI FISIK DASAR ATLET SENAM ARTISTIK
USIA 6-9 TAHUN DI KLUB *PEARL ARTISTIC GYMNASTICS* KOTA
KEDIRI MENUJU KEJUARAAN ANTAR KLUB
SENAM *6th ELASTIC OPEN 2026***

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIKS UN PGRI Kediri

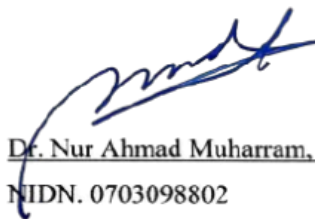
Tanggal:

Pembimbing I



Wing Prasetya Kurniawan, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0709099001

Pembimbing II



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

Skripsi oleh:

SELY QURROTUL A'YUN

NPM: 22.1.50.30.179

Judul:

**SURVEI KONDISI FISIK DASAR ATLET SENAM ARTISTIK
USIA 6-9 TAHUN DI KLUB *PEARL ARTISTIC GYMNASTICS* KOTA
KEDIRI MENUJU KEJUARAAN ANTAR KLUB
SENAM *6th ELASTIC OPEN 2026***

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

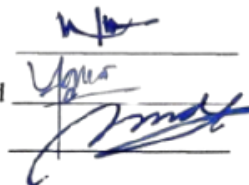
Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal: 14 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Wing Prasetya Kurniawan, S.Pd, M. Pd
2. Penguji I : Dr. Muhammad Yanuar Rizky, S. Pd, M. Pd
3. Penguji II : Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.



Mengetahui,

Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN 0703098802

LEMBAR MOTTO

Motto:

With education, you never lose

-Amin Gulgee-

Kupersembahkan karya ini untuk :

Keluargaku Tercinta

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Sely Qurrotul A'yun
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. Lahir : Kediri/ 3 Januari 2004
NPM : 22.1.50.30.179
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 PJKR

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 14 Juli 2026

Yang Menyatakan



Sely Qurrotul A'yun

NPM: 22.1.50.30.179

PRAKATA

Puji syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

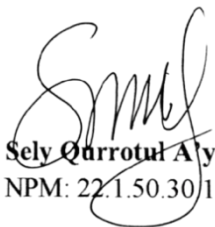
1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
3. Weda, M. Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang selalu memberi dukungan motivasi kepada mahasiswa.
4. Wing Prasetya Kurniawan, M. Pd, selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dalam penyusunan skripsi
5. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dalam penyusunan skripsi
6. Penulis sampaikan kepada Ibu, yang senantiasa memberikan dukungan moral dan tidak pernah putus mendoakan untuk kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Segala bentuk perhatian dan kasih sayang Ibu menjadi motivasi utama
7. Kepada Bapak atas segala dukungan, kerja keras, dan doa yang selalu dipanjatkan untuk keberhasilan penulis. Motivasi dan kepercayaan yang Bapak berikan menjadi kekuatan tersendiri bagi saya dalam menyelesaikan skripsi ini
8. Keluarga tercinta yang selalu memberikan do'a, semangat dan dukungan tulus dalam setiap langkah saya dalam menyelesaikan skripsi ini
9. Terima kasih yang tulus saya sampaikan kepada Nazwa Shalsabila Rahma, atas bantuan, dukungan, serta kesabaran yang luar biasa dalam mendampingi penulis melewati setiap tahapan penulisan skripsi ini hingga selesai.
10. Terima kasih yang tulus juga saya sampaikan kepada seseorang yang tidak dapat disebutkan namanya di sini. Terima kasih untuk semua "iya", yang selalu bersedia mengulurkan tangan, memberikan dukungan, serta memudahkan setiap langkah saya dalam berbagai situasi selama proses ini berlangsung

11. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu dan mendukung saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Saya menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan dari segi penulisan, penyusunan dan lainnya. Oleh karena itu, penulis membuka pintu selebar lebarnya untuk pembaca yang ingin memberi masukan demi memperbaiki dalam penyempurnaan skripsi ini.

Kediri, 14 Juli 2026

Penulis,



Sely Qurrotul A'yun
NPM: 22.1.50.30179

ABSTRAK

Sely Qurrotul A'yun Survei Kondisi Fisik Dasar Atlet Senam Artistik Usia 6-9 Tahun Di Klub *Pearl Artistic Gymnastics* Kota Kediri Menuju Kejuaraan Antar Klub Senam *6th Elastic Open* 2026, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri, 2026.

Kata Kunci: Kondisi Fisik Dasar, Senam Artistik, *Artistic Gymnastics* Atlet Usia Dini, Fleksibilitas, Keseimbangan

Kondisi fisik dasar merupakan elemen fundamental dalam pelatihan atlet senam artistik usia dini guna menunjang penguasaan teknik dan mencegah cedera. Penelitian deskriptif kuantitatif ini bertujuan untuk menganalisis profil kondisi fisik dasar 10 atlet usia 6-9 tahun di Klub *Pearl Artistic Gymnastics* Kota Kediri yang dipilih melalui *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan 6 item tes fisik: *push-up*, *ekstensor kaki*, *sit-up*, *sit and reach*, *stork stand test*, dan *T-test agility*. Hasil penelitian menunjukkan perkembangan kondisi fisik yang asimetris. Keunggulan utama terlihat pada komponen *sit-up* (100% kategori baik–sangat baik), serta *sit and reach* dan *T-test agility* (masing-masing 90% kategori baik–sangat baik). Sebaliknya, penekanan terjadi pada kekuatan otot lengan (*push-up* 80% kurang), kekuatan otot tungkai (*ekstensor kaki* 70% sedang dan 30% kurang/kurang sekali), serta keseimbangan statistik (*stork stand test* 100% kurang). Kesimpulannya, profil kondisi fisik dasar atlet tergolong heterogeny, sangat unggul pada aspek otot perut, kelentukan, dan kelincahan, namun memerlukan program latihan terstruktur untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, otot tungkai, dan keseimbangan statistik sesuai tahap perkembangan motorik anak.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR MOTTO.....	iv
PERNYATAAN	v
PRAKATA.....	vi
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Teori dan Penelitian Terdahulu dari Variabel	8
B. Kerangka Berpikir	27
C. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian	28
B. Definisi Operasional	29
C. Instrumen Penelitian	29
D. Populasi dan Sampel.....	35
E. Prosedur Penelitian	36
F. Tempat dan Jadwal Penelitian	44
G. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian	46
B. Pembahasan.....	54
BAB V PENUTUP.....	57
A. Simpulan	57
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	57
C. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 Norma Kekuatan Otot Lengan Laki-laki	37
3.2 Norma Kekuatan Otot Lengan Perempuan	37
3.3 Norma Kekuatan <i>Ekstensor</i> Otot Tungkai Laki-laki	39
3.4 Norma Kekuatan <i>Ekstensor</i> Otot Tungkai Perempuan	39
3.5 Norma Kekuatan Otot Perut Laki Laki	38
3.6 Norma Kekuatan Otot Perut Laki Laki	38
3.7 Norma Tes Pengukuran <i>Sit and Reach</i> Laki-laki	40
3.8 Norma Tes Pengukuran <i>Sit and Reach</i> Perempuan	41
3.9 Norma Tes Pengukuran Keseimbangan Statis	42
3.10 Norma Tes Pengukuran <i>T-Test</i> Perempuan	43
3.11 Norma Tes Pengukuran <i>T-Test</i> Laki Laki	43
3.12 Tahap Penelitian	44
4.1 Data Deskriptif Atlet	46
4.2 Presentase Norma Tes <i>Push Up</i>	47
4.3 Hasil Pengujian Data	47
4.4 Norma Tes Kekuatan Otot Kaki	48
4.5 Pengujian Data Kekuatan Otot Kaki	48
4.6 Norma Tes Kekuatan Otot Perut	49
4.7 Pengujian Data Kekuatan Otot Perut	50
4.8 Norma Tes Kelentukan	50
4.9 Pegujian Data Tes Kelentukan	51
4.10 Norma Tes Keseimbangan	52
4.11 Pengujian Data Keseimbangan	52
4.12 Norma Tes Kelincahan	53
4.13 Pengujian Data Tes Kelincahan	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 Diagram alir kerangka berpikir	28
3.1 <i>Stopwatch</i>	31
3.2 Lembar Pengamatan Penelitian	32
3.3 Matras Senam	32
3.4 <i>Back and Leg Dynamometer</i>	33
3.5 <i>Sit and Reach Box</i>	34
3.6 <i>Cone</i>	36
3.7 Meteran	36
3.8 Gerakan <i>Push Up</i>	38
3.9 Gerakan <i>Sit Up</i>	40
3.10 Cara Pengukuran Kekuatan <i>Ekstensor</i> Otot Kaki	41
3.11 Gerakan <i>Sit and Reach</i>	42
3.12 Gerakan Keseimbangan Statis	43
3.13 Desain Pelaksanaan Kelincahan dengan <i>T-Test</i>	44
4.1 Diagram <i>Push Up</i>	50
4.2 Diagram <i>Ekstensor</i>	51
4.3 Diagram Kekuatan Otot Perut	52
4.4 Diagram Tes Kelentukan	53
4.5 Diagram Tes <i>Stork Stand Test</i>	54
4.6 Diagram Tes Kelincahan	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Surat Ijin Penelitian.....	64
2. Surat Balasan Penelitian	65
3. Kartu Bimbingan.....	66
4. Data Atlet	67
5. Data Mentah Penelitian.....	68
6. Dokumentasi	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan berkesinambungan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, prestasi, serta kualitas hidup seseorang. Olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana menjaga kesehatan fisik, tetapi juga berperan dalam pembentukan karakter, seperti disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, dan kemampuan mengendalikan emosi. Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi bagian penting dari kehidupan masyarakat karena mampu memberikan manfaat yang luas, baik dari aspek fisiologis, psikologis, sosial, maupun ekonomi. Oleh karena itu, pembinaan olahraga sejak usia dini hingga tingkat prestasi menjadi salah satu upaya strategis dalam menciptakan sumber daya manusia yang sehat, produktif, dan berdaya saing.

Secara umum, olahraga dapat dikelompokkan menjadi beberapa cabang berdasarkan karakteristik gerak dan tujuan pelaksanaannya, seperti olahraga permainan, olahraga bela diri, olahraga air, olahraga atletik, olahraga rekreasi, serta olahraga senam. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik teknik, keterampilan, dan tuntutan fisik yang berbeda-beda. Salah satu cabang olahraga yang menuntut kemampuan fisik, teknik, koordinasi, keseimbangan, kelentukan, kekuatan, dan keberanian secara bersamaan adalah olahraga senam.

Olahraga merupakan sarana penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas, di mana prestasi olahraga menjadi indikator keberhasilan pembinaan atlet sejak usia dini. Senam artistik adalah disiplin ilmu olahraga yang membutuhkan perpaduan kompleks antara aspek teknis dan kemampuan fisik yang luar biasa. Pembangunan keolahragaan nasional merupakan tanggung jawab negara sebagaimana diamanatkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. Pasal 3 undang-undang tersebut menegaskan bahwa keolahragaan berfungsi

mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat, sedangkan Pasal 20 Ayat (1) menyatakan bahwa olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa (UU No 11 Tahun 2022, 2022).

Olahraga berguna untuk meningkatkan kondisi fisik yang terdiri dari kelentukan, kekuatan otot, kekuatan, kelincahan, *power*, kecepatan, daya tahan. Dalam sebuah cabang olahraga, komponen-komponen kondisi fisik menjadi prasyarat yang harus dimiliki seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang sangat optimal, maka dari itu kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai ciri-ciri, karakteristik, dan kebutuhan pada masing-masing olahraga. Dalam kondisi fisik adalah satu kesatuan yang dimiliki oleh seseorang. Prasyarat yang sangat diperlukan setiap meningkatkan prestasi ialah kondisi fisik (Pera Prima, 2021). Kualitas latihan fisik dan kegiatan olahraga tidak tergantung dari satu faktor saja melainkan dari bermacam-macam faktor yang tidak kala pentingnya dalam mencapai kebugaran jasmani dan prestasi olahraga. Selain kemampuan, bakat dan motivasi atlet itu sendiri, juga pengetahuan dan kepribadian pelatih, fasilitas dan peralatan, penemuan dari ilmu yang membantu dalam pertandingan (Bafirman, 2018) Kemampuan seseorang dalam melaksanakan aktivitas harian serta melakukan aktivitas secara efisien tanpa mengalami kelelahan signifikan mencerminkan kondisi fisik yang optimal (M Irfan Bagus Saputro et al., 2025) Penurunan kualitas fisik ini umumnya dipicu oleh kurangnya mobilitas gerak akibat keterbatasan waktu untuk beraktivitas secara aktif dalam keseharian. Selain itu, perlu dipahami bahwa setiap cabang olahraga memiliki standar kebutuhan fisik yang bervariasi dan spesifik satu sama lain. Tanpa kondisi fisik yang prima, seorang atlet akan kesulitan mencapai tingkat kesulitan (*difficulty*) yang dipersyaratkan dalam aturan pertandingan internasional maupun nasional.

Senam merupakan cabang olahraga yang menampilkan rangkaian gerakan tubuh secara sistematis dengan mengombinasikan unsur kekuatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan, kontrol tubuh,

serta estetika gerakan. Gerakan-gerakan dalam senam dilakukan baik menggunakan alat maupun tanpa alat, dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik sekaligus menghasilkan gerakan yang efektif, efisien, dan indah. Selain sebagai olahraga prestasi, senam juga banyak dimanfaatkan sebagai aktivitas pendidikan, rekreasi, terapi, serta pemeliharaan kebugaran masyarakat.

Dalam dunia olahraga, senam memiliki berbagai jenis yang dikembangkan sesuai tujuan dan karakteristiknya. Senam artistik (*artistic gymnastics*) merupakan jenis senam yang paling dikenal dalam ajang kompetisi internasional seperti Olimpiade dan Kejuaraan Dunia. Selain senam artistik, terdapat pula senam ritmik (*rhythmic gymnastics*) yang memadukan gerakan tubuh dengan iringan musik dan penggunaan alat seperti pita, bola, simpai, gada, dan tali. Selanjutnya terdapat senam aerobik (*aerobic gymnastics*) yang menekankan kontinuitas gerakan berintensitas tinggi dengan iringan musik, senam trampolin (*trampoline gymnastics*) yang menggunakan trampolin sebagai media untuk melakukan berbagai lompatan dan putaran di udara, senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*) yang mengutamakan kerja sama antarpeserta melalui gerakan keseimbangan dan lempar-tangkap tubuh, serta senam umum (*gymnastics for all*) yang lebih berorientasi pada kebugaran, rekreasi, dan partisipasi masyarakat tanpa menitikberatkan pada unsur kompetisi.

Di antara berbagai jenis senam tersebut, senam artistik merupakan cabang yang memiliki tingkat kompleksitas gerakan yang sangat tinggi. Senam artistik adalah cabang olahraga yang mengombinasikan unsur kekuatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, daya ledak, ketepatan, serta keberanian dalam menampilkan rangkaian gerakan pada berbagai alat sesuai dengan peraturan kompetisi. Penilaian dalam senam artistik didasarkan pada tingkat kesulitan gerakan, kualitas pelaksanaan teknik, kesinambungan rangkaian gerakan, serta kemampuan atlet dalam mempertahankan keseimbangan dan kontrol tubuh selama melakukan performa.

Nomor pertandingan dalam senam artistik dibedakan berdasarkan kategori putra dan putri. Pada kategori putra terdapat enam alat, yaitu lantai

(*floor exercise*), kuda pelana (*pommel horse*), gelang-gelang (*still rings*), meja lompat (*vault*), palang sejajar (*parallel bars*), dan palang tunggal (*horizontal bar*). Sementara itu, pada kategori putri terdapat empat alat, yaitu meja lompat (*vault*), palang bertingkat (*uneven bars*), balok keseimbangan (*balance beam*), dan lantai (*floor exercise*). Setiap alat memiliki karakteristik gerakan, tingkat kesulitan, serta tuntutan kemampuan fisik dan teknik yang berbeda sehingga memerlukan latihan yang spesifik dan berkesinambungan.

Senam artistik menuntut penguasaan kemampuan biomotor yang sangat lengkap. Seorang atlet harus memiliki kekuatan otot yang baik untuk menopang berat badan dan menghasilkan gerakan eksplosif, kelenturan yang optimal agar mampu melakukan gerakan dengan rentang sendi yang luas, keseimbangan untuk mempertahankan posisi tubuh selama bergerak, koordinasi yang baik dalam mengombinasikan berbagai pola gerak, serta daya ledak otot yang tinggi untuk menghasilkan lompatan, putaran, dan pendaratan yang sempurna. Selain kemampuan fisik, atlet juga dituntut memiliki konsentrasi, kepercayaan diri, keberanian, dan pengendalian mental yang tinggi karena setiap kesalahan kecil dapat memengaruhi nilai bahkan meningkatkan risiko cedera.

Perkembangan senam artistik di berbagai negara menunjukkan peningkatan yang sangat pesat seiring berkembangnya ilmu kepelatihan olahraga, teknologi analisis gerak, ilmu biomekanika, fisiologi olahraga, serta metode latihan modern. Kondisi tersebut mendorong setiap atlet dan pelatih untuk terus meningkatkan kualitas latihan agar mampu bersaing pada tingkat nasional maupun internasional. Oleh karena itu, diperlukan pembinaan yang sistematis, dimulai dari identifikasi bakat, penyusunan program latihan yang terukur, pengembangan kondisi fisik, penguasaan teknik dasar hingga teknik lanjutan, serta evaluasi performa secara berkelanjutan.

Pembinaan atlet usia dini memegang peranan krusial karena pada periode ini terjadi *golden age* untuk pengembangan komponen biomotor, khususnya kelenturan dan koordinasi. Rentang usia 6 sampai 9 tahun merupakan periode krusial atau masa keemasan bagi perkembangan motorik anak yang menjadi landasan utama dalam menguasai teknik-teknik dasar

senam lantai. Secara fisiologis, struktur tulang yang belum sepenuhnya mengeras memberikan keunggulan berupa kelenturan tubuh yang maksimal, sehingga memudahkan untuk melakukan gerakan sulit secara efektif. Pertumbuhan ini selaras dengan kematangan sistem saraf yang meningkatkan ketangkasan, keseimbangan, serta kontrol motorik yang lebih baik. Selain itu, kemampuan kognitif anak yang telah mencapai tahap operasional yang baik membuat mereka lebih responsif terhadap arahan pelatih dan memiliki ambisi untuk berprestasi.

Klub *Pearl Artistic Gymnastic* Kota Kediri sebagai salah satu pusat pembinaan senam di wilayah Kota Kediri, memiliki tanggung jawab besar untuk mencetak atlet-atlet yang kompetitif. Saat ini, beberapa atlet di klub tersebut sedang dipersiapkan untuk menghadapi kejuaraan pada pertengahan tahun 2026, yaitu *6th Elastic Open* di Surabaya. Berdasarkan observasi awal dengan pelatih klub, Ibu Listianingsih, S.Or, tingkat kondisi fisik dasar atlet senam artistik usia dini di Klub *Pearl Artistic Gymnastics* Kota Kediri belum merata di antara 10 atlet yang diproyeksikan mengikuti kejuaraan. Hal ini terlihat dari perbedaan kemampuan performa atlet pada saat melakukan gerak spesifik senam, di mana sebagian atlet mampu melakukan gerakan dengan stabil, sementara sebagian lainnya tampak mudah kehilangan keseimbangan, cepat lelah, serta mengalami penurunan kontrol gerakan saat latihan berlangsung. Penelitian ini didasari oleh kebutuhan pelatih untuk memiliki data objektif mengenai sejauh mana kesiapan fisik para atlet sebelum terjun ke arena pertandingan. Mengingat waktu pelaksanaan lomba yang semakin dekat pada pertengahan 2026, survei ini perlu dilakukan agar pelatih dapat melakukan penyesuaian atau spesialisasi program latihan (*tapering*) berdasarkan kekurangan fisik yang ditemukan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Survei Kondisi Fisik Dasar Atlet Senam Artistik Usia 6-9 Tahun di Klub *Pearl Artistic Gymnastic* Kota Kediri" sebagai upaya mendukung pencapaian prestasi atlet dalam menyongsong Kejuaraan *6th Elastic Open* 2026.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu Bagaimana kondisi fisik dasar atlet senam artistik usia 6-9 tahun di Klub *Pearl Artistic Gymnastics* Kota Kediri menuju Kejuaraan Antar Klub Senam *6th Elastic Open 2026*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dasar atlet senam artistik usia 6-9 tahun di Klub *Pearl Artistic Gymnastics* Kota Kediri dalam rangka persiapan menuju Kejuaraan Antar Klub Senam *6th Elastic Open 2026*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi ilmiah mengenai profil kondisi fisik dasar seperti kekuatan, kelentukan, keseimbangan, dan kelincahan pada atlet senam artistik kategori usia 6-9 tahun.
- b. Sebagai acuan atau data pembanding bagi peneliti selanjutnya yang mau mengkaji variabel kondisi fisik dalam lingkup olahraga senam maupun cabang olahraga serupa yang membutuhkan kemampuan motorik kompleks.
- c. Memberikan bukti secara ilmiah mengenai kondisi fisik atlet menggunakan instrumen tes kondisi fisik terstandarisasi dalam mengukur kemampuan atlet senam artistik Usia 6-9 Tahun di Klub *Pearl Artistic Gymnastics* Kota Kediri pada tahap speliassiasi awal (*early specialization*)

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai karakteristik fisik dan motorik anak usia 6-9 tahun, sehingga peneliti memiliki bekal dalam menangani program latihan yang aman dan efektif bagi anak anak.

b. Bagi Pelatih

Sebagai dasar penyusunan program latihan yang lebih presisi dan berbasis data (*evidence-based coaching*) untuk menutupi kekurangan fisik atlet sebelum terjun ke kejuaraan *6th Elastic Open* 2026.

c. Bagi Atlet

Memberikan motivasi dan pemahaman diri mengenai tingkat kebugaran dan kemampuan fisik yang dimiliki, sehingga atlet lebih fokus dalam meningkatkan aspek yang masih kurang.

2. Bagi orang tua atlet:

- a. Membantu tumbuh kembang fisik anak di luar jam latihan dengan memperhatikan asupan gizi seimbang, mencukupi protein, serta kecukupan waktu istirahat/tidur guna menunjang Pemulihan dan pembentukan massa otot.
- b. Bagi peneliti selanjutnya:
- c. Mengacu pada penelitian dengan menambahkan variabel lain seperti kondisi psikologis, pemantauan status gizi (*somatotype*), atau menerapkan metode penelitian eksperimental (*treatment*) untuk menguji efektivitas program latihan fisik tertentu pada pesenam usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia Faradina, Siti Baitul Mukarramah, D, E. (2025). Profil Kondisi Fisik Peserta Senam Artistik Junior Semarang Menggunakan Tes Gfimt. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 1(1), 124–131. [Http://Journal.Student.Uny.Ac.Id/Jurnal/Artikel](http://Journal.Student.Uny.Ac.Id/Jurnal/Artikel)
- Arfiantari. (2022). Manajemen Pengelolaan Pada Persani Senam Artistik Kota Kediri Tahun 2022. *γ787*, (8.5.2017), 2005–2003.
- Aulia Fitri Damayanti, A. T. H. (2024). *The History Of Gymnastics And Types Of Gymnastics In Sd/Mi (Sejarah Senam Dan Jenis-Jenis Senam Di Sd/Mi)*. 2(2), 306–312.
- Bafirman, A. S. W. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik* (1st Ed.).
- Chandra, & Jutalo, Y. (2022). Pengembangan Prototipe Alat Tumble Track Trampoline Pada Cabang Olahraga Senam Trampoline Dki Jakarta. *Jurnal Segar*, 10(2), 95–97. <https://doi.org/10.21009/Segar/1002.06>.
- Diky Hadyansah, Mugi Wiguna, A. B. (2024). *Machine Translated By Google Penerapan Pola Gerakan Dominan Dalam Gerakan Berguling Ke Depan Machine Translated By Google*. 6(1), 59–64.
- Garda, R. F., & Fajar, M. K. (2023). Profil Kondisi Fisik Dan Prestasi Pada Porprov Cabor Senam Kabupaten Gresik. *Indonesia Strength And Conditioning Coaching Journal*, 1(2), 39–51.
- Hafish Adji Prasetya, O. W. (2019). *Analisis Hasil Kondisi Fisik Atlet Futsal Koni Sidoarjo Pada Tahun 2018 Dan Tahun 2019 Renal Fikiriadi Silado **, Oce Wiriawan. 155–161.
- Indrawathi, N. L. P., Astrawan, I. P., Widhiyanti, K. A. T., Kresnayadi, I. P. E., & Widianari, N. L. G. (2026). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Kebugaran Jasmani, Komposisi Tubuh, Dan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(2), 466–474. <https://doi.org/10.46838/Spr.V7i2.1103>
- Juwanda, R., Akbar, A., Husaini, & Boihaqi. (2025). Sosialisasi Senam Ritmik Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Universitas Abulyatama. *Saweu: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 147–161.
- Kurniawan, F., Irianto, S., & Nurfadhila, R. (2020). Analisis Kondisi Fisik (Kelincahan) Atlet Cabang Olahraga Unggulan Kabupaten Kebumen Provinsi Jawa Tengah Analysis And Evaluation Of Physical Condition (Agility) Of Athlete Of Special Sport In Kebumen District Central Java Province. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 16(2), 72–77.
- Langenati, R., & Jannah, M. (2015). Pengaruh Self-Hypnosis Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Senam Artistik. *Unesa*, 3, 1–6.

- M Irfan Bagus Saputro, Fatkur Rohman Kafrawi, Heri Wahyudi, & Roy Januardi Irawan. (2025). Analisis Video Pertandingan Tim Putra Floorball Jawa Timur Pada Final Eksibisi Pon Xxi Aceh-Sumut 2024. *Mutiara Pendidikan Dan Olahraga*, 2(3), 19–28. <https://doi.org/10.61132/Mupeno.V2i3.233>
- Maksum. (2012a). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Maksum, A. (2012b). *Metodologi Penelitian; Dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Noviyandri, V., Setiawan, I., & Rizky, M. Y. (2025). Analisis Tingkat Kondisi Fisik Atlet Senam Artistik Kota Kediri Menuju Porprov Ix Jawa Timur Tahun 2025. *Integrative Perspectives Of Social And Science Journal*, 2(2), 1805.
- Oce Wiriawan. (2009). *Panduan Pelaksanaan Tes Dan pengukuran olahragawan*.
- Pera Prima, D. C. K. (2021). *Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga Pera Prima**, Dwi Cahyo Kartiko. 61–70.
- Putri, N. A., Irawadi, H., Syahara, S., & Umar, U. (2024). Pengaruh Bantuan Langsung Dan Bantuan Tidak Langsung Terhadap Keterampilan Handstand Atlet Senam Junior Persani Kota Solok. *Jurnal Gladiator*, 4(5), 1674–1688. <https://doi.org/10.24036/Gltdor1519011>
- Rustam Yuliyanto. (2018). =*Korelasi Power Otot Lengan, Kelentukan Dan Kekuatan Otot Punggung Dengan Kemampuan Handspring Senam Artistik*. 4(2), 17–34.
- Sahabuddin, Hakim, H., & Syahrudin. (2020). Kontribusi Motor Educability Terhadap Kemampuan Senam Ritmik Alat Simpai Pada Siswa Sekolah Dasar ' The Contribution Of Motor Educability On The Elementary School Student ' S Ability In Rhythmic Gymnastics Using Sport Hoop Pendahuluan Kondisi Maupun Kemampu. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 449–465. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/view/14564>
- Siregar, N. M., Budiningsih, M., & Novitasari, E. F. 2018. (N.D.). *75 Model Latihan Kelentukan Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 6 Sampai 12 Tahun*. 75–88.
- Stadtländer, C. T. K.-H. (2009). Qualitative, Quantitative, And Mixed-Methods Research. *Microbe Magazine*, 4(11), 485–485. <https://doi.org/10.1128/Microbe.4.485.1>
- Tresnowati, I., Panggraita, G. N., Putri, M. W., & Fatimah, M. (2021). *Profil Kebugaran Jasmani Atlet Senam Artistik Pemula Usia 6-9 Tahun Di Persani Kabupaten Pematang* The Physical Fitness Profile Of Beginner Artistic Gymnastics Athletes Aged 6-9 Years In Persani Pematang Regency. 17(2), 171–179.
- Waruwu, M., Pu`At, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode

Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan Dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932.
<https://doi.org/10.29303/Jipp.V10i1.3057>

Zakiyyah, Z., Wardiyanto, Y., & Dwi Priatna, H. M. (2025). Polarisasi Gaya Hidup Remaja Dalam Perilaku Aktifitas Fisik Dan Pola Makan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 13(1), 123–131.
<https://doi.org/10.23887/Jiku.V13i1.95300>

Zoran Culjak¹, Phd; Durdica Miletic², Phd; Suncica Delas Kalinski², Phd; Ana Kezic², Phd; Frane Zuvela², P. (2020). *Fundamental Movement Skills Development Under The Influence Of A Gymnastics Program And Everyday Physical Activity In Seven-Year-Old Children*. 8(1), 37–45.