



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 30%**

Date: Monday, August 16, 2021

Statistics: 2879 words Plagiarized / 9466 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

---

BAB I PENDAHULUAN A. Latar Belakang Olahraga merupakan semua kegiatan jasmani dan rohani yang dalam aktififitasnya disertai semangat untuk melelahkan tubuh yang dapat dilakukan sendiri atau bersama-sama. Olahraga juga dillakukan untuk mendapatkan kualitas hidup yang lebh sehat dan lebih baik. Olahraga dianggap penting karena di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Secara garis besar olahraga merupakan aktivitas fisik yang penting dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan derajat kebugaran dan kesehatan, olahraga juga dapat digunakan sebagai tempat menyalurkan sebuah prestasi .

Olahraga dikatakan budaya aktivitas fisik yang sengaja dilakukan manusia dengan menggunakan otot dan dikendalikan oleh manusia itu sendiri. Olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/pribadi melakukan aktivitas olahraga tersebut (Didik Jafar Sidik, 2013). Manusia adalah titik sentral dari olahraga, artinya tidak ada olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang secara ragawi berperan melakukan olahraga itu.

Oleh karena itu olahraga menurut persyaratan-persyaratan yang harus dipenuhi oleh manusia, baik secara jasmani, rohani, maupun sosial. Dari berbagai pendapat dapat dipahami bahwa olahraga merupakan budaya gerak manusia yang dilakukan secara ragawi atau pribadi yang melakukan aktivitas kegiatan olahraga dan sesuai dengan syarat yang ditentukan oleh manusia, baik secara jasmani, rohani, maupun kehidupan sosial. Setiap aktivitas fisik (fisik mendapat pembebanan) dibutuhkan suatu tingkat kebugaran jasmani yang didukung oleh faal tubuh yang selanjutnya akan mengubah kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan

kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap aktivitas fisik. Dapat diketahui bahwa untuk dapat melakukan suatu kerja diperlukan kondisi jiwa raga yang sesuai dengan tingkat kerja tersebut. Latihan kondisi fisik (physical conditioning) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (physical fitness).

Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat. Kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dan sebagai penunjang dalam usaha meningkatkan prestasi seorang atlet. Seperti yang diungkapkan Sukadiyanto dan Muluk (2011: 51) kondisi fisik yaitu suatu kualitas fisik, kualitas psikis, dan kemampuan fungsional peralatan tubuh individu dalam memenuhi tuntutan prestasi maksimal yang optimal pada spesifikasi cabang olahraga tertentu. Karena kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting diseluruh cabang olahraga.

Seperti yang dikemukakan Lutfiabdil (2010: 1) pentingnya kondisi fisik sebagai fondasi terwujudnya prestasi yang maksimal, maka dalam pencapaian dibutuhkan kerjasama antara pelatih yang berpengalaman dan berpengetahuan dengan ilmuwan olahraga yang benar-benar menekuni dibidang olahraga. Sebab dalam proses berlatih melatih kondisi fisik diperlukan berbagai pengetahuan pendukung agar latihan kondisi fisik dapat berhasil sesuai yang diharapkan. Latihan kondisi fisik didesain khusus melalui pentahapan yang sistematis dan metodis untuk pengembangan kondisi fisik yang lebih optimal.

Kondisi fisik menjadi hal penting bagi anak latih sebab kondisi fisik sebagai fondasi untuk belajar teknik, taktik, strategi dan mental. Kondisi fisik yang mendasar bagi senam aerobik adalah konsentrasi dan kelentukan. Konsentrasi adalah kemampuan seseorang dalam memusatkan perhatian pada suatu rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu (Nusufi, 2016). Artinya, proses terjadinya konsentrasi selalu diawali dengan adanya perhatian seseorang terhadap satu objek yang dipilih.

Dengan demikian konsentrasi merupakan perhatian dalam rentang waktu yang lama, sehingga selama dalam aktivitas olahraga yang diperlukan adalah konsentrasi. Konsentrasi berperan penting terhadap penampilan seorang atlet, karena tanpa konsentrasi yang baik dalam suatu perlombaan atau pertandingan atlet akan mengalami kesulitan dalam menunjukkan penampilan terbaiknya. Konsentrasi salah satu penunjang kemampuan atlet untuk memusatkan perhatiannya pada kondisi lingkungan yang relevan. Kelentukan adalah kapasitas persendian untuk bergerak bebas sepanjang

lintasan gerak (full range of motion).

Latihan fleksibilitas atau kelentukan akan meningkatkan ruang gerak sendi, sehingga sendi dapat bergerak secara leluasa bukan seluruh tubuh yang bergerak. Kelentukan dapat diukur dengan cara statis dan dinamis, akan tetapi pengukuran kelentukan statis dianggap lebih sahih untuk mengukur ruang gerak sendi. Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, keserasian gerakan fisik yang teratur dan daya tahan.

Senam aerobik adalah aktivitas (gerak) yang dilakukan oleh perorangan maupun kelompok orang secara berirama, menggunakan otot-otot besar, dengan menggunakan sistem energi aerobik, dan mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu yang bertujuan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran tubuh serta tujuan lain misalnya menurunkan berat badan. Latihan senam aerobik adalah senam yang menggerakkan seluruh otot dalam tubuh, terutama otot besar dengan gerakan yang mantab, terus menerus, berirama, maju, dan berkelanjutan.

Senam aerobik merupakan olahraga yang sangat populer di masyarakat bahkan di dunia. Senam aerobik banyak diminati oleh masyarakat sebagai alternatif kegiatan olahraga dengan tujuan untuk menurunkan berat badan, membentuk tubuh, menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan kualitas hidup, dan lain sebagainya. Senam aerobik merupakan latihan yang menggabungkan berbagai gerak irama, teratur dan terarah serta pembawaannya yang menggembirakan dengan didukung dengan jenis musik yang riang.

Hal itu terbukti dengan banyaknya komunitas senam aerobik dan sanggar-sanggar senam aerobik yang ada. Selain itu banyak kompetisi senam aerobik yang diselenggarakan oleh berbagai instansi. Baik instansi daerah maupun instansi nasional. Senam aerobik mempunyai beberapa banyak kompetisi mulai dari senam paket, senam aerobik untuk pemula bahkan kompetisi senam aerobik untuk kalangan instruktur. Hal ini membuktikan bahwa olahraga senam aerobik adalah olahraga yang digemari, dengan banyaknya perlombaan yang diadakan semakin banyak pula peserta yang mengikutinya.

Olahraga senam aerobik merupakan olahraga yang banyak mengendalikan unsur kondisi fisik. Pada prinsipnya kondisi fisik merupakan suatu hal yang penting dalam sepakbola karena kondisi fisik sangat menentukan kualitas dan kemampuan atlet untuk mencapai tuntutan prestasi yang optimal. Pentingnya kondisi fisik sebagai fondasi terwujudnya prestasi yang maksimal, dalam pencapaiannya dibutuhkan kerjasama

antara pelatih yang berpengalaman dan berpengetahuan dengan keilmuan olahraga yang benar-benar dibidang senam aerobik.

Sebab dalam proses latihan kondisi fisik diperlukan berbagai pengetahuan pendukung agar latihan kondisi fisik dapat berhasil sesuai yang diharapkan. Pentingnya kondisi fisik dalam senam aerobik yakni suatu kualitas fisik, kualitas psikis, dan kemampuan fungsional peralatan tubuh individu dalam memenuhi tuntutan prestasi yang optimal dalam senam aerobik. Latihan kondisi fisik didesain khusus melalui tahapan yang sistematis dan metodis untuk pengembangan kondisi fisik lebih optimal. Kondisi fisik menjadi hal yang penting bagi atlet sebab kondisi fisik sebagai pondasi untuk belajar teknik, taktik, dan mental.

Usaha atlet untuk meningkatkan prestasi bukan hanya mampu tampil bagus di perlombaan saja. Namun persiapannya bukan juga ditekankan dari teknik dan taktik maupun mental, atlet senam aerobik juga harus mempunyai kondisi fisik yang prima karena olahraga senam aerobik merupakan olahraga cardio yang membutuhkan waktu kurang lebih 45 menit. Selama kegiatan lomba berlangsung atlet dituntut untuk senantiasa bergerak, akan tetapi dalam kenyataannya tidak hanya membutuhkan gerak saja, atlet senam aerobik juga memerlukan tingkat konsentrasi yang baik untuk mengikuti gerakan yang diberikan oleh instruktur. Selain tingkat konsentrasi, kelentukan juga diperlukan sebagai fondasi atlet mampu melakukan jenis gerakan dengan baik.

Energi yang dominan digunakan selama senam aerobik memerlukan 10,1% anaerobic alactic metabolism, ATP-PC, these actions are often decisive, 70,4% aerobik metabolism (carbohydrate + fat), active recovery, dan 19,5% mixed metabolism (aerobic, anaerobic glycolysis, vo2max). Oleh karena itu, penting sekali bagi para pesenam aerobik mempunyai konsentrasi dan kelentukan yang bagus di setiap melakukan latihan dan perlombaan. Penjagaan ataupun peningkatan kondisi fisik atlet khususnya konsentrasi dan kelentukan dapat diupayakan dengan rencana pelatih/ instruktur untuk memberikan program latihan dan variasi gerakan sesuai dengan kondisi atlet.

Hal ini harus diperhatikan oleh pelatih/instruktur untuk selalu mengevaluasi perkembangan fisik atlet, dan hasil penelitian ini nantinya juga dijadikan sebagai standarisasi tingkat konsentrasi dan flexibility/kelentukan pada atlet senam aerobik Nusantara Aerobik tahun 2021. Oleh karena itu peneliti memilih melakukan penelitian dengan memfokuskan pada kondisi fisik cabang olahraga senam aerobik yang dominan yaitu konsentrasi dan flexibility/kelentukan terhadap atlet yang tergabung dalam Nusantara Aerobik tahun 2021.

Perkembangan kondisi fisik secara menyeluruh sangatlah penting. Karena tanpa kondisi

fisik yang baik pemain tidak dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Nusantara aerobik merupakan salah satu program kegiatan mahasiswa yang aktif di Universitas Nusantara PGRI yang sudah memiliki prestasi diantaranya Senam SKJ Jadoel pada tahun 2019, senam cegah covid19 (SSC19) pada tahun 2020, dan lomba kreasi dance pada tahun 2021. Nusantara aerobik memiliki misi salah satunya yaitu meningkatkan prestasi dan kualitas atlet secara berencana. Nusantara Aerobik memiliki pelatih yang sudah berlicensi sehingga mampu merencanakan program latihan secara terstruktur.

Senam aerobik merupakan cabang olahraga konsentrasi dan beberapa jenis perlombaan sangat sering diadakan oleh berbagai instansi. Namun dalam kenyataannya dilapangan Nusantara Aerobik belum pernah mengikuti tes dan pengukuran untuk mengetahui tingkat konsentrasi dan tingkat flexibility/kelentukan dari atlet. Dengan tes konsentrasi dan flexibility/kelentukan tersebut pelatih mampu mengetahui perkembangan atlet dalam persiapan perlombaan karena perlombaan senam aerobik sangat sering dilakukan dalam setiap tahun.

Nusantara aerobik merupakan salah satu tim unggulan dikampus Universitas Nusantara PGRI Kediri karena Nusantara Aerobik tim adalah tim yang banyak mencetak atlet dengan raihan prestasi olahraga yang membanggakan. Para anggota Nusantara Aerobik tergolong masih muda yang merupakan hasil binaan pelatih yang mempunyai license. Tentunya tercapainya prestasi tersebut tidak lepas dari kemampuan kondisi fisik yang bagus dari anggota tim. Karena kondisi fisik mempunyai kedudukan yang sangat penting terhadap prestasi selain teknik, taktik, dan mental.

Dari uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang "survey tingkat konsentrasi dan flexibility atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021". Sebagai bahan dasar penelitian selanjutnya dan menunjang pembuatan program latihan bagi pelati guna mencapai prestasi yang maksimal. Identifikasi Masalah Berdasarkan latar belakang masalah penelitian diatas, dapat diidentifikasi masalah. Dengan memahami latar belakang masalah maka perlu adanya indentifikasi masalah, sehingga dapat di pahami masalah mana yang perlu mendapatkan pemecahan secara ilmiah.

Berdasarkan uraian yang ada sesungguhnya banyak sekali faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik atlet senam aerobik, akan tetapi konsentrasi dan flexibility/kelentukan merupakan parameter kondisi fisik yang mendukung performa penampilan ketrampilan teknik dalam perlombaan senam aerobik. Jika disesuaikan dengan judul yang ada maka akan terjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat konsentrasi dan kelentukan pada atlet senam Nusantara Aerobik

Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021.

Oleh karena itu analisa tingkat flexibility/kemampuan yang perlu diperhatikan adalah tingkat konsentrasi dan flexibility/kelentukan pada atlet senam aerobik dengan data tes grid test concentration dan sit and reach. Dengan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan dan informasi dalam upaya meningkatkan serta menjaga prestasi atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021. Batasan Masalah Sehubungan banyak faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet senam aerobik maka perlu diberikan penjelasan masalah agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian, maka peneliti memberikan batasan masalah yaitu bagaimana survei tingkat konsentrasi dan flexibility/kelentukan pada atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021.

Berikut merupakan beberapa definisi operasional dari penelitian yaitu: Pengertian kondisi fisik, pengertian konsentrasi, flexibility/kelentukan dan pengertian atlet senam aerobik. Kondisi fisik adalah kemampuan untuk meghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal. Kondisi fisik merupakan faktor yang mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik, teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, konsentrasi dan kelincahan.

Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik. Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Artinya, proses terjadinya konsentrasi selalu didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap suatu objek yang dipilih. Dengan demikian konsentrasi merupakan perhatian dalam rentang waktu yang lama, sehingga selama dalam aktivitas olahraga yang diperlukan adalah konsentrasi.

Kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas. Sehingga dapat dikatakan kelentukan merupakan kemampuan pergelangan atau persendian untuk melakukan segala gerakan kesemua arah dengan amplitudo gerakan (range of motion) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakkan. Senam aerobik adalah sebuah aktivitas yang menyenangkan dan mudah dilakukan. Senam aerobik merupakan latihan yang menggabungkan berbagai macam gerak, berirama, teratur dan terarah, serta pembawaannya yang riang.

Senam aerobik mempunyai susunan latihan yang seimbang antara latihan upper body dan lower body. Untuk dapat menguasai gerakan yang seimbang diperlukan adanya berbagai keterampilan menggabungkan gerakan secara dinamis, dan harmonis serta beberapa pendukung materi lain. Dengan demikian senam aerobik adalah latihan yang menggerakkan seluruh otot, terutama otot besar dengan gerakan yang terus menerus (continuous), berirama, maju dan berkelanjutan.

Gerakan dipilih yang mudah, menyenangkan dan bervariasi sehingga memungkinkan seseorang untuk melakukan secara teratur dalam kurun waktu yang lama. Rumusan Masalah Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana survey tingkat konsentrasi dan flexibility atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 ? Tujuan Penelitian Berdasarkan rumusan masalah, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Untuk mengetahui tingkat konsentrasi pada atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021.

Untuk mengetahui tingkat flexibility pada atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021. Manfaat penelitian Manfaat Teoritis Penelitian ini memfokuskan pada survei tingkat konsentrasi dan flexibility pada atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021. Penelitian ini diharapkan dapat dilanjutkan secara lebih sempurna. Dengan dilanjutkannya penelitian mampu memberikan ilmu yang lebih kepada pembaca dan lainnya. Manfaat Praktis Bagi Penelitian Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi peneliti sebagai bekal pengalaman di bidang penelitian sesuai dengan ilmu keolahragaan.

Sebagai bahan referensi untuk penelitian serupa. Serta untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana. Bagi Mahasiswa Dengan penelitian ini diharapkan dapat mendorong minat mahasiswa untuk memperdalam pengetahuan tentang sport science untuk menunjang prestasi atlet sehingga mahasiswa mampu merumuskan program latihan yang sesuai untuk atletnya dengan baik.

**BAB II KAJIAN TEORI** Pengertian Senam aerobik Senam aerobik adalah aktivitas (gerak) yang dilakukan oleh perorangan maupun kelompok orang secara berirama, menggunakan otot-otot besar, dengan menggunakan sistem energi aerobik, dan mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan dan memelihara tubuh serta tujuan lainnya seperti menurunkan berat badan (Listyarini, 2012).

Latihan senam aerobik merupakan salah satu bentuk olahraga yang menggerakkan seluruh otot, terutama otot besar dengan gerakan yang kuat, terus menerus, berirama, maju, dan berkelanjutan. Olahraga senam aerobik juga mampu memperbaiki denyut jantung dan sistem anatomi tubuh yang sangat diperlukan dalam menanggulangi stress dan mampu meningkatkan kebugaran jasmani. Senam aerobik (Mahendra, 2000) artinya kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (motor ability). Struktur gerak dalam senam aerobik berpotensi memiliki kemampuan fisik yang kaya.

Jika dilihat dari teori taksonomi gerak umum, senam aerobik merupakan pola gerak yang lengkap mulai pola gerak lokomotor, non lokomotor sampai ke manipulatif. Aerobik adalah sebuah aktivitas yang menyenangkan dan mudah dilakukan. Menurut (Tika Yonkuro, 2006), senam aerobik merupakan latihan yang menggabungkan berbagai macam gerak, berirama, teratur dan terarah, serta pembawaannya yang riang. Senam aerobik mempunyai susunan latihan yang seimbang antara latihan upper body dan lower body.

Untuk dapat menguasai gerakan yang seimbang diperlukan adanya berbagai keterampilan yang mendukung seperti kepekaan terhadap musik, kreatifitas gerak, kemampuan menggabungkan gerakan secara dinamis dan harmonis serta beberapa materi pendukung lain. Dengan demikian senam aerobik merupakan rangkaian latihan yang menggerakkan seluruh otot, terutama otot besar dengan gerakan yang terus menerus (continous), berirama, maju dan berkelanjutan. Gerakan dipilih secara mudah, menyenangkan dan bervariasi sehingga memungkinkan seseorang untuk melakukan secara teratur dalam kurun waktu yang lama. Senam aerobik yang dilakukan dengan benar dapat memberi manfaat bagi kebugaran jasmani.

Kebugaran sering dikaitkan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa rasa lelah yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk keperluan mendadak. Kebugaran adalah keutamaan suatu penampilan dan prestasi, didukung dengan kerja sama sistem tubuh. Pengaruh seketika disebut respon dan pengaruh jangka panjang akibat latihan teratur disebut adaptasi. Dengan demikian dengan latihan senam aerobik secara terus menerus akan memberikan dampak respon



adaptasi pada jantung, sistem pernapasan, sistem energi, dan respon adaptasi khusus seperti konsentrasi.

Senam aerobik adalah proses interaksi antara instruktur senam aerobik dengan peserta senam aerobik, sehingga peranan instruktur senam aerobik sangat menentukan keberhasilan program peningkatan kebugaran jasmani. Senam aerobik merupakan cabang olahraga yang memerlukan tingkat konsentrasi dan flexibility yang baik dalam pelaksanaannya. Kemampuan untuk berkonsentrasi merupakan suatu keterampilan, sama halnya dengan keterampilan lain yang dapat ditingkatkan melalui latihan.

Sebagai pelatih atau pembina olahraga senam aerobik harus bisa melatih atletnya mengenai cara melakukan konsentrasi disetiap perlombaan yang dijalani. Latihan dapat berupa cara mengatasi suatu situasi ketika berada dibawah tekanan. Melalui latihan, atlet juga belajar untuk mengurangi hal-hal yang mempengaruhi kurangnya perhatian pada fokus perlombaan ataupun pada saat latihan. Dalam proses latihan, atlet belajar mengenai keterampilan memberikan perhatian yang selektif pada suatu rangsangan yang relevan dan mengabaikan rangsangan yang tidak relevan.

Ketika atlet merasa terganggu, latihan konsentrasi yang sebelumnya telah dilakukan atlet akan meningkatkan kemampuan atlet untuk secara cepat lebih memfokuskan perhatian pada tugas yang diberikan tanpa memikirkan adanya gangguan. Hampir seluruh bagian dari senam aerobik membutuhkan konsentrasi dan flexibility dalam menunjang performa yang baik. Konsentrasi memiliki peran penting pada saat melakukan aktivitas senam aerobik. Atlet bisa fokus pada stimulus yang relevan dapat membuat keputusan yang tepat sehingga atlet dapat melakukan penampilan yang tepat. Saat konsentrasi menurun, maka atlet akan sring melakukan kesalahan-kesalahan yang berakibat atlet akan mengalami kegagalan.

Konsentrasi adalah keterampilan yang dapat dipelajari dan dikuasai atlet. Sebagai pelatih diharapkan mampu memberikan arahan latihan yang tepat agar atlet bisa berkonsentrasi pada suatu ajang perlombaan. Hampir seluruh koreografi dalam latihan dilakukan menggunakan kaki, badan, kepala dan disertai dengan konsentrasi yang baik untuk berlatih senam aerobik namun, jika ingin menjadi atlet senam aerobik yang berprestasi dan berkualitas harus mempunyai berbagai macam teknik dasar latihan senam aerobik dengan benar. Oleh karena itu hanya dengan modal berlatih dengan tekun, disiplin, dan terarah dibawah bimbingan pelatih yang berkualitas.

Namun, agar bisa memaksimalkan pelatihan senam aerobik, seorang atlet senam aerobik harus bisa menguasai teknik dasar senam aerobik, baik dari atas atau dari bawah. Jenis-jenis pelatihan senam aerobik yang harus dikuasai adalah high impact, low

impact dan moderate impact. Semua jenis latihan itu harus dilakukan dengan benar sesuai dengan masing-masing tempo dan takaran latihan. Olahraga senam aerobik merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat Indonesia dan banyak diikuti oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu anak-anak, remaja, dan orang tua.

Selain itu, olahraga senam aerobik juga banyak dilakukan oleh kaum perempuan baik di luar negeri maupun di dalam negeri. Untuk pembinaan para atlet yang berpotensi dan berbakat akan di bina atau dilatih. Untuk meningkatkan ketrampilan atlet perlu adanya organisasi sebagai tempat pembinaan. Organisasi tersebut biasa disebut dengan tim, klub, sanggar. Dalam olahraga senam aerobik tersebut perlu adanya manajemen organisasi untuk kelangsungan organisasi tersebut. Karena dalam unsur manajemen itu meliputi perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengawasan sehingga tujuan dari organisasi tersebut dapat tercapai. Dalam organisasi senam aerobik tersebut juga mencakup pembinaan bagi para atlet.

Pembinaan para atlet senam aerobik di mulai dari masing-masing tim, klub, kemudian klub daerah, dan yang terakhir klub tingkat nasional. Dalam pembinaan usia muda adapun lomba-lomba yang berlangsung di Indonesia yakni lomba senam aerobik untuk pemula, senam aerobik untuk instruktur, lomba senam instansi, lomba senam SKJ dan masih banyak jenis perlombaan lagi dalam setiap tahunnya. Saat ini, lomba senam aerobik diwarnai persaingan yang sangat ketat. Artinya, dalam perlombaan senam aerobik saat ini atlet di tuntut untuk semakin kuat, lincah, lentur, cepat berkonsentrasi serta mampu mempunyai kondisi fisik yang bagus di setiap perlombaan.

Disinilah peran pelatih sangat penting untuk mendukung kemampuan tersebut, maka pelatih dituntut untuk lebih cermat dalam memberikan program kepada atletnya yakni dengan meningkatkan komponen kondisi fisik yang dominan dalam olahraga senam aerobik tersebut. Kondisi Fisik Komponen kondisi fisik Kondisi fisik adalah kapasitas seseorang untuk melakukan kerja fisik dengan kemampuan bertingkat. Kondisi fisik dapat diukur secara kuantitatif dan kualitatif. Mengembangkan atau meningkatkan kondisi fisik berarti mengembangkan dan meningkatkan kemampuan fisik (physical abilities) atlet.

Kemampuan fisik mencakup dua komponen, yaitu komponen kebugaran jasmani (physical fitness) dan komponen kebugaran gerak (motor fitness). Kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam menjalankan program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik sistematis dan ditunjukkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dapat menimbulkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik sesuai harapan.

Fisik seorang atlet juga menentukan prestasi atlet seperti yang dikatakan M.

Sajoto (1988: 10) bahwa "kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi". Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatannya maupun pemeliharannya artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut walaupun perlu dilakukan prioritas. Komponen kondisi fisik yang dimaksud menurut M. Sajoto (1988: 10) ada 10 bagian antara lain : kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kecepatan dan reaksi.

Kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. ( Sugiyanto, 1996) Menurut Sajoto (1995), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya.

Artinya, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Menurut Sajoto (1988: 57), bahwa komponen kondisi fisik meliputi: Kekuatan (strength), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Daya tahan ada dua macam, yaitu: Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.

Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien. Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat singkatnya Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan penguuran tubuh yang luas Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam- macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran. Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau feeling lainnya. Kondisi fisik adalah pondasi untuk mencapai sebuah prestasi, yang artinya jika kondisi fisik kurang maksimal akan berpengaruh terhadap sebuah prestasinya. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani dan komponen kesegaran motorik yang harus dimiliki olahragawan prestasi, dengan status setiap komponennya harus berada dalam kategori baik, atau baik sekali (Sajoto, 1988:57).

Yang harus dimiliki seorang atlet adalah kemampuan fisik dalam kategori baik atau baik sekali. Dalam olahraga senam aerobik, seseorang untuk menjadi atlet senam aerobik yang handal tidak hanya dengan tubuh yang ideal, akan tetapi harus didukung dengan kondisi fisik yang baik. Hubungan kondisi fisik dengan prestasi sangat erat sekali, karena keberhasilan sebuah prestasi ditentukan oleh kesiapan kondisi fisik.

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (Sajoto, 1988 : 57). Kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang digunakan mencapai suatu prestasi. Untuk menghasilkan puncak prestasi pada atlet perlu adanya penerapan latihan fisik yang terprogram dan sistematis. "Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program-program latihannya.

Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik" (Harsono, 1988:58). Dari uraian di atas telah jelas bahwa untuk melakukan pembinaan kondisi fisik selalu memperhatikan penyusunan program latihan fisik yang berkesinambungan. Pembinaan kondisi fisik juga harus memperhatikan kebutuhan komponen kondisi fisik yang dominan.

Menurut Sajoto (1988:57), Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani dan komponen kesegaran motorik yang harus dimiliki olahragawan prestasi, dengan status setiap komponennya harus berada dalam kategori baik, atau baik sekali. Yang harus dimiliki seorang atlet adalah kemampuan fisik dalam kategori baik atau baik sekali. Dalam olahraga prestasi, ada 4 faktor komponen penting tercapainya sebuah prestasi yang maksimal yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Hal ini

sesuai dengan pendapat Bompas dan Gregory Haff dalam gambar dibawah ini: / Gambar 2.1. Training factors pyramid (Bompas dan Gregory).

1988:57) Gambar diatas, menunjukkan bahwasanya diantara 4 komponen diatas, fisik adalah merupakan salah satu komponen dasar, bisa dikatakan juga sebagai pondasi, dan penunjang komponen-komponen lainnya. Jadi fisik disini sangat berperan penting diantara 4 komponen diatas. Bagaimana dengan bagusnya suatu teknik maupun taktik serta mental yang bagus tanpa ditunjang fisik yang baik, maka prestasi tertinggi tidak dapat diraih secara maksimal. Karena tanpa latihan fisik tidak akan mungkin di dapat peningkatan yang lebih jauh.

Persiapan fisik berarti membangun apa yang biasa ilmuwan sebut kemampuan biomotor (flexibility, strength, power, speed, agility, endurance, anaerobic endurance, dan aerobic endurance). Persiapan fisik merupakan salah satu faktor yang penting dan bahkan ada yang mengatakan faktor terpenting, bila ingin dicapai prestasi yang tinggi. Dalam pembuatan program latihan perlu dilakukan persiapan fisik secara bertahap. Persiapan fisik umum yang baik adalah faktor yang penting untuk mencegah cedera. Oleh karena itu untuk hal ini berlangsung lama dan diperlukan pelatih khusus yang menanganinya.

Persiapan biomotor tujuannya tidak hanya meningkatkan kondisi fisik, tetapi juga meningkatkan keterampilan (skill). Latihan khusus merupakan latihan yang mempunyai struktur kinetika atau pola gerak yang menyerupai gerakan yang digunakan olahraga tersebut. Sebelum atlet diterjunkan kedalam perlombaan, seorang atlet harus memiliki teknik, taktik, mental dan kondisi fisik yang baik. Dengan mempunyai kondisi fisik yang baik akan menunjang performa atlet tampil dengan baik dan dapat menghadapi segala tekanan-tekanan dalam suatu perlombaan.

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono (1988: 153), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, di antaranya: Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan.

Apabila keadaan tersebut kurang atau tidak tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu dapat dikatakan bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat. Konsentrasi Atlet yang memiliki penampilan terbaiknya diharapkan untuk selalu tampil prima dan berkonsentrasi dalam suatu perlombaan, karena jika terjadi kelelahan, konsentrasi atlet akan menurun sehingga tanpa

konsentrasi yang baik terhadap suatu pertandingan sudah hampir pasti kegagalan yang diterima. Untuk menjadi atlet yang berkualitas tidak hanya menguasai teknik ketrampilan saja, melainkan juga mempunyai kondisi fisik yang baik. Salah satu diantaranya adalah tingkat konsentrasi atlet.

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal (Schmid, Peper dan Wilson, 2001). Selanjutnya konsentrasi (Nideffer, 2000) merupakan konsentrasi sebagai perubahan konstan yang berhubungan dengan dua dimensi yaitu dimensi luas (width) dan dimensi pemusatan (focus) pada tugas-tugas tertentu. Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana atlet mempunyai kesadaran penuh dan tertuju kepada sesuatu (objek tertentu) yang tidak mudah goyah (Gauron, 1984).

Dengan demikian konsentrasi itu perlu dilatih kepada atlet, apabila konsentrasi tidak dilatih kepada atlet maka kecenderungan gagal dalam mengembangkan keterampilan konsentrasinya, bersamaan dengan itu, atlet akan mengalami kegagalan dalam setiap perlombaan yang diikuti. Untuk mengukur tingkat konsentrasi adalah menggunakan blangko grid test concentration.. Kelentukan/flexibility Kelentukan menurut (Bafirman, 2013) adalah kemampuan tubuh untuk menggunakan otot-otot dan persendian dengan rentang yang luas, kelentukan dinamis dan kelentukan statis.

Tingkat dari kelentukan adalah terutama ditentukan oleh kebiasaan dari tulangnya sendiri dan kemudian oleh ligament dan hubungan otot pada tulang. Kelentukan sangat spesifik untuk setiap tulang, mungkin agak lentur untuk suatu bagian tetapi tidak bagi yang lain. Suatu tingkat tinggi dari kelentukan tidak hanya dapat oleh seseorang untuk melakukan berapa latihan yang lebih efisien tapi juga keselamatan factor dalam istilah menahan tiba-tiba pada tekanan tiba-tiba pada kegiatan sehari-hari. Bafirman. (2013).

Fisiologi Olahraga. Malang: Wineka Media. Kelentukan/flexibility merupakan penunjang baiknya kecepatan dan kelincahan seorang atlet. Atlet senam aerobik harus mempunyai flexibility/kelentukan yang baik agar mampu bergerak secara luas dan stabil dalam menjaga keseimbangan dalam kurun waktu kurang lebih 45 menit dalam suatu latihan atau perlombaan senam aerobik. Sehingga flexibility/kelentukan memegang peranan penting dalam melindungi otot dari kemungkinan cedera. Dengan flexibility/kelentukan, atlet akan dapat lebih leluasa dan lincah untuk melakukan teknik gerakan yang diinginkan.

Jadi flexibility merupakan salah satu komponen kondisi fisik dan merupakan komponen yang sangat penting untuk menunjang prestasi khususnya senam aerobik. Adapun untuk mengukur konsentrasi dengan grid test concentration dan untuk mengukur

flexibility/kelentukan dapat menggunakan alat sit and reach. Atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri Atlet senam Nusantara aerobik adalah sekelompok atlet yang tergabung dalam sebuah tim bernama Nusantara Aerobik yang terdiri dari beberapa mahasiswa aktif Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Nusantara aerobik merupakan salah satu program kegiatan mahasiswa yang aktif di Universitas Nusantara PGRI yang sudah memiliki prestasi diantaranya Senam SKJ Jadoel pada tahun 2019, senam cegah covid19 (SSC19) pada tahun 2020, dan lomba kreasi dance pada tahun 2021. Nusantara aerobik memiliki misi salah satunya yaitu meningkatkan prestasi dan kualitas atlet secara berencana. Nusantara Aerobik memiliki pelatih yang sudah berlicensi sehingga mampu merencanakan program latihan secara terstruktur. Senam aerobik merupakan cabang olahraga konsentrasi dan beberapa jenis perlombaan sangat sering diadakan oleh berbagai instansi.

Namun dalam kenyataannya dilapangan Nusantara Aerobik belum pernah mengikuti tes dan pengukuran untuk mengetahui tingkat konsentrasi dan tingkat flexibility/kelentukan dari atlet. Dengan tes konsentrasi dan flexibility/kelentukan tersebut pelatih mampu mengetahui perkembangan atlet dalam persiapan perlombaan karena perlombaan senam aerobik sangat sering dilakukan dalam setiap tahun. Nusantara aerobik merupakan salah satu tim unggulan dikampus Universitas Nusantara PGRI Kediri karena Nusantara Aerobik tim adalah tim yang banyak mencetak atlet dengan raihan prestasi olahraga yang membanggakan.

Para anggota Nusantara Aerobik tergolong masih muda yang merupakan hasil binaan pelatih yang mempunyai license.

BAB III METODE PENELITIAN Identifikasi Variabel Penelitian Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode survei yaitu penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, sehingga ditemukan kejadian-kejadian relative, distribusi dan hubungan-hubungan antar variable sosiologis maupun psikologis (Sugiyono, 2002).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat konsentrasi dan flexibility/kelentukan atlet senam Nusantara aerobik tahun 2021 . Penelitian ini termasuk penelitian survei dan pendekatan yang digunakan adalah melalui pendekatan deskriptif kuantitatif. Variabel penelitian Variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2012). Variabel dibedakan menjadi dua yaitu: Variabel independen atau bebas (X) Variable independen atau bebas adalah variabel yang menjadi sebab terjadinya variabel dependen atau variable terikat.

Variabel independen atau bebas dalam hal penelitian ini adalah tingkat konsentrasi dan flexibility/kelentukan. Konsentrasi termasuk salah satu komponen mendasar dalam olahraga senam aerobik. Oleh sebab itu, tingkat konsentrasi merupakan suatu kemampuan mengingat yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada cabang olahraga senam aerobik. Konsentrasi atau kemampuan untuk memperhatikan stimulus yang paling penting dalam situasi apapun dan mengabaikan gangguan, adalah unsur yang sangat penting dalam mencapai kesuksesan penampilan seorang atlet (Moran, 2009).

Pada kondisi penting kehilangan konsentrasi sekejap saja dapat mempengaruhi penampilan perlombaan seorang atlet. Oleh sebab itu, konsentrasi sebagai penentu kesuksesan suatu teknik keterampilan gerakan baik dalam senam aerobik. Selain konsentrasi, flexibility/kelentukan juga berpengaruh penting dalam menunjang prestasi dalam cabang olahraga senam aerobik. Flexibility adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan melalui ruang gerak sendi secara maksimal. Kemampuan gerak sendi ini berbeda di setiap persendian dan bergantung pada struktur anatomi disekitarnya, seberapa jauh sendi itu digunakan secara normal, ada tidaknya cedera, dan ketegangan otot serta faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi fleksibilitas.

Flexibility atau kelenturan adalah salah satu komponen penting yang harus dimiliki oleh tubuh setiap orang karena terlihat mudah, gerakan-gerakan kelenturan sering kali disepelekan. Padahal, ketika diuji cobakan tidak semua orang dapat melakukannya. Variabel independen atau terikat (Y) Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen atau bebas. Variabel terikat dalam hal penelitian ini adalah atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 yang



merupakan salah satu program pembinaan olahraga senam aerobik di Universitas Nusantara PGRI Kediri yang sudah memiliki prestasi di tingkat daerah. Nusantara Aerobik memiliki misi salah satunya yaitu meningkatkan prestasi dan kualitas atlet secara berencana. Nusantara aerobik memiliki pelatih yang sudah berlicensi daerah sehingga mampu merencanakan program latihan secara terstruktur.

Olahraga senam aerobik adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang kompleks dan terus menerus yang mengikuti pola gerakan dengan intensitas tinggi. Dengan kegiatan yang dilakukan secara terus menerus menunjukkan suatu kekuatan dan fleksibilitas. Olahraga senam aerobik ini merupakan olahraga yang memiliki banyak penggemar mulai dari anak-anak, remaja dan orang tua laki-laki maupun wanita sekalipun menggemari olahraga tersebut, juga karena banyak manfaatnya yang terdapat pada aktivitas ini. Berdasarkan penjelasan tersebut diatas, maka variabel yang akan digunakan dua yaitu variabel independen atau bebas.

Variabel dalam penelitian ini adalah survei tingkat konsentrasi dan flexibility pada atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021. Definisi Operasional Definisi operasional adalah cara yang digunakan untuk mendefinisikan semua variabel yang akan diteliti. Agar lebih terarah dalam pengumpulan data dalam pelaksanaan yang akan diteliti yakni sebagai berikut: Konsentrasi yaitu kemampuan otot untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus dari luar maupun dari dalam.

Konsentrasi merupakan bagian penting dalam aktivitas hidup. Aktivitas seseorang atlet akan bisa dilakukan dengan baik apabila atlet tersebut memiliki kemampuan konsentrasi yang tinggi. Karena dalam kehidupan ini, berbagai aktivitas yang harus dilakukan sangat kompleks, begitupula pada latihan atau latihan cabang olahraga senam aerobik. Kelentukan/flexibility merupakan penunjang baiknya kecepatan dan kelincahan seorang atlet. Atlet senam aerobik harus mempunyai flexibility/kelentukan yang baik agar mampu bergerak secara luas dan stabil dalam menjaga keseimbangan dalam kurun waktu kurang lebih 45 menit dalam suatu latihan atau perlombaan senam aerobik.

Sehingga flexibility/kelentukan memegang peranan penting dalam melindungi otot dari kemungkinan cedera. Dengan flexibility/kelentukan, atlet akan dapat lebih leluasa dan lincah untuk melakukan teknik gerakan yang diinginkan. Jadi flexibility merupakan salah satu komponen kondisi fisik dan merupakan komponen yang sangat penting untuk menunjang prestasi khususnya senam aerobik. Senam aerobik adalah aktivitas (gerak) yang dilakukan oleh perorangan maupun kelompok orang secara berirama, menggunakan otot-otot besar, dengan menggunakan sistem energi aerobik, dan mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis,

kontinuitas, dan durasi tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan dan memelihara tubuh Atlet senam senam Nusantara aerobik adalah sekelompok atlet yang tergabung dalam sebuah tim bernama Nusantara Aerobik yang terdiri dari beberapa mahasiswa aktif Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Nusantara aerobik merupakan salah satu program kegiatan mahasiswa yang aktif di Universitas Nusantara PGRI yang sudah memiliki prestasi diantaranya Senam SKJ Jadoel pada tahun 2019, senam cegah covid19 (SSC19) pada tahun 2020, dan lomba kreasi dance pada tahun 2021. Nusantara aerobik memiliki misi salah satunya yaitu meningkatkan prestasi dan kualitas atlet secara berencana. Nusantara Aerobik memiliki pelatih yang sudah berlicensi sehingga mampu merencanakan program latihan secara terstruktur. Senam aerobik merupakan cabang olahraga konsentrasi dan beberapa jenis perlombaan sangat sering diadakan oleh berbagai instansi.

Namun dalam kenyataannya dilapangan Nusantara Aerobik belum pernah mengikuti tes dan pengukuran untuk mengetahui tingkat konsentrasi dan tingkat flexibility/kelentukan dari atlet. Dengan tes konsentrasi dan flexibility/kelentukan tersebut pelatih mampu mengetahui perkembangan atlet dalam persiapan perlombaan karena perlombaan senam aerobik sangat sering dilakukan dalam setiap tahun. Nusantara aerobik merupakan salah satu tim unggulan dikampus Universitas Nusantara PGRI Kediri karena Nusantara Aerobik tim adalah tim yang banyak mencetak atlet dengan raihan prestasi olahraga yang membanggakan.

Para anggota Nusantara Aerobik tergolong masih muda yang merupakan hasil binaan pelatih yang mempunyai license. Teknik dan Pendekatan Penelitian Teknik Penelitian Tehnik dalam penelitian ini, selain diperlukan metode yang tepat juga dibutuhkan teknik pengumpulan data yang tepat pula. Dengan menggunakan metode penelitian yang tepat akan memungkinkan penelitian untuk memecahkan masalah dengan tepat pula. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran.

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah: Metode Observasi (Pengamatan) Metode observasi yaitu pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Observasi merupakan metode pengumpulan data yang menggunakan pengamatan terhadap obyek penelitian yang dapat dilaksanakan secara langsung maupun tidak langsung. Maka dalam penelitian ini penulis menggunakan pengamatan langsung terhadap data hasil penelitian pada tingkat konsentrasi dan flexibility/kelentukan atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantar PGRI Kediri.

Teknik pengumpulan data observasi digunakan untuk memperoleh data proses jalannya dengan tes parameter grid tet concentration dan tes flexibility/kelentukan dengan memperhatikan norma yang sesuai. Metode Survei Survei dalam penelitian kuantitatif adalah suatu metode penelitian untuk memperoleh informasi tentang karakteristik, tindakan, dan pendapat yang mewakili populasi melalui kuesioner ataupun tes. Peneliti tidak berupaya memberikan perlakuan khusus terhadap variabel dalam proses penelitian.

Survei adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan data terstruktur yang sama pada setiap orang, kemudian semua data yang diperoleh peneliti dicatat, diolah, dan dianalisis. Metode survei biasanya digunakan peneliti untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah, namun peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data (kuesioner, test, wawancara, dan sebagainya). Dalam penelitian ini test adalah perlakuan yang diberikan sama dan memiliki norma-norma tertentu sesuai hasil analisis data yang diperoleh.

Menurut (Margono : 2005) penelitian survei ialah pengamatan/ penyelidikan yang kritis untuk mendapatkan keterangan yang terang dan baik terhadap suatu persoalan tertentu dan didalam suatu daerah tertentu. Penelitian survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Penelitian ini dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi datanya dari sampel yang diambil dari populasi tersebut. Tujuan penelitian survei adalah untuk mengetahui gambaran umum karakteristik dari populasi. Penelitian survei digunakan untuk mengumpulkan informasi berbentuk opini dari sejumlah besar orang terhadap topik atau isu tertentu.

Penelitian survei dapat dilakukan secara pribadi ataupun kelompok. Penelitian survei bukan hanya dimaksudkan untuk mengetahui status gejala, tetapi juga bermaksud menentukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan standar yang sudah dipilih atau ditentukan. Disamping itu, juga untuk membuktikan atau membenarkan suatu hipotesis. Survei digunakan untuk mengetahui tingkat konsentrasi dan flexibility/kelentukan pada atlet senam Nudantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 .

Pada pelaksanaan penelitian atlet diberikan penjelasan tentang tata cara untuk melakukan tes/ standar operasional melakukan tes. Atlet mengisi data diri pada formulir yang telah disediakan oleh testee berdasarkan keadaan diri mereka sebenarnya kemudian menyerahkan kembali kepada testee. Data yang diperoleh dari survei adalah skor/ nilai tingkat konsentrasi dan flexibility/kelentukan yang sudah disesuaikan dengan standart norma.

Metode Dokumentasi Metode dokumentasi adalah alat pengumpulan datanya disebut form pencatatan dokumen, dan sumber datanya berupa catatan atau dokumen yang tersedia. Pendekatan Penelitian Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika. Kasiram (2008), Pengertian penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang menggunakan proses data-data yang berupa angka sebagai alat menganalisis dan melakukan kajian penelitian, terutama mengenai apa yang sudah di teliti.

Dari masalah-masalah yang telah dirumuskan, metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Seperti yang dikatakan oleh Arikunto (2006 : 35) bahwa apabila peneliti bermaksud mengetahui keadaan sesuatu mengenai apa dan bagaimana, berapa banyak, sejauh mana, dan sebagainya, maka penelitiannya bersifat deskriptif, yaitu menjelaskan atau menerangkan peristiwa. Pendekatan penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Deskriptif kuantitatif adalah suatu jenis penelitian yang bertujuan menggambarkan atau melakukan deskripsi angka-angka yang telah diolah sesuai standardisasi tertentu.

Hasil dari penelitian ini merupakan gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual tentang fakta-fakta yang berupa hasil pengukuran tingkat konsentrasi dan flexibility/kelentukan pada atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri. Tempat Dan Waktu Penelitian Tempat Penelitian Penelitian ini bertempat di dalam Gor Olahraga kampus 4 Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 yang terletak di Jl.Lintasan desa Mojojoto kota Kediri. Lokasi tersebut dipilih karena memiliki aspek yang mendukung agar penelitian dapat berjalan dengan baik. Waktu Penelitian Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 17 bulan Juni tahun 2021 pukul 08.00 WIB sampai selesai.

No	Kegiatan	Pelaksanaan	Feb 21	Maret 21	April 21	Mei 21	Juni 21	Juli 21	
1	1	2	3	4	1	2	3	4	1
2	2	3	4	1	2	3	4	1	2
3	3	4	1	2	3	4	1	2	3
4	4	1	2	3	4	1	2	3	4
5	5	1	2	3	4	1	2	3	4
6	6	1	2	3	4	1	2	3	4
7	7	1	2	3	4	1	2	3	4
8	8	1	2	3	4	1	2	3	4
9	9	1	2	3	4	1	2	3	4

\_penulisan laporan penelitian

----- Tabel 3.1 Jadwal Kegiatan Populasi dan Sampel Populasi Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006 : 130).

Populasi adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa, atau benda yang tinggal bersama dalam suatu tempat dan secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian (Sukardi, 2009). Menurut Sugiyono mengemukakan bahwa: "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya" (Sugiyono, 2015). Dengan uraian tersebut, maka populasi adalah keseluruhan individu atau obyek yang ingin diteliti. Informasi-informasi yang diperoleh dalam penelitian, pada dasarnya bersumber dari populasi penelitian.

Secara sederhana suatu penelitian dapat menggunakan sebagian dari populasi untuk dijadikan sampel. Populasi yang dipakai dalam penelitian ini adalah 20 atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI tahun 2021. Sampel Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data (Sukardi, 2009). Sampel dalam penelitian adalah semua atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI tahun 2021 dari total populasi yang ada sebanyak 20 atlet. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah keseluruhan populasi atau total sampling yaitu seluruh diambil semua.

Dengan demikian sampel dari penelitian ini adalah seluruh atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI tahun 2021. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data Instrumen dalam penelitian sangatlah penting dan harus dipikirkan karena instrumen berfungsi sebagai alat bantu untuk mengumpulkan data yang diperlukan. Bentuk instrumen penelitian berkaitan dengan metode pengumpulan data dalam penelitian yang dilakukan tersebut.

Secara umum, pengertian instrumen penelitian adalah sebuah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi yang bermanfaat untuk menjawab permasalahan penelitian. Alat ini harus dipilih sesuai dengan jenis data yang diinginkan dalam sebuah penelitian. Definisi instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk mengumpulkan data, instrumen penelitian ini dapat berupa kuesioner, formulir observasi, formulir-formulir lain yang berkaitan dengan pencatatan data dan sebagainya (Notoadmodjo, 2010). Jenis instrument pada penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Instrumen penelitian akan dikatakan baik jika memenuhi dua persyaratan kedua syarat tersebut yaitu valid dan reliabel.

Instrumen penelitian dikatakan valid jika instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Instrumen penelitian yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur suatu objek yang sama akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2015). Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kesahihan atau kevalidan suatu instrument.

Suatu intrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas tinggi, sedangkan intrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Sugiyono, 2015). Menurut Sugiyono (2014:363), "Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dilaporkan oleh peneliti". Berdasarkan definisi diatas, maka validitas dapat diartikan sebagai suatu karakteristik dari ukuran terkait dengan tingkat pengukuran sebuah alat test (kuesioner) dalam mengukur secara benar apa yang diinginkan peneliti untuk diukur.

Data yang valid adalah data yang tidak berbeda antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek penelitian. Instrument tes dalam penelitian ini adalah : Tes konsentrasi dengan grid test concentration Tujuan : Untuk mengukur Grid Concentration Test yaitu sebuah tes konsentrasi dari Harris and Bette L. Harris P. Tes ini dilakukan dengan cara mengurutkan angka secara runtut dari nilai terkecil 00 hingga terbesar 99 pada sebuah kolom kotak selama 1 menit. Alat : Blangko Grid test concentratin. / Gambar 3.1

Contoh pengisian Grid test concentration Pelaksanaan : Sebelum melaksanakan tes kondisi sampel dalam keadaan : 1). Setiap sampel dianjurkan untuk istirahat dengan cukup 2). Dianjurkan sebelum melakukan tes, sampel sudah sarapan Dalam pelaksanaan tes ini, sampel duduk di tempat yang sudah disediakan Peserta mengisi biodata yang telah disediakan Setiap peserta mengurutkan angka dari nilai yang terkecil hingga nilai terbesar dengan cara menghubungkan angka dengan garis.baik horizontal maupun vertikal Waktu yang diberikan adalah satu menit Perintahkan penilaian diambil dari angka yang terhubung dengan benar Tabel 3.2.

Norma konsentrasi No \_Perolehan \_Keterangan \_1 \_21 – keatas \_Sangat Baik \_2 \_16 – 20 \_Baik \_3 \_11-15 \_Sedang \_4 \_6-10 \_Kurang \_5 \_5 – kebawah \_Sangat Kurang \_ (Sumber : Sriundy, 2007) Tes Sit and Reach Tujuan : Untuk mengukur kelentukan Alat : Sit and Reach / Gambar 3.2. Alat tes sit and reach (www.bodycairedirect.co.uk) Pelaksanaan : Atlet tidak memakai alas kaki Atlet duduk dengan kaki lurus menyentuh balok tes Lutut lurus (tidak boleh ditekuk) Tangan yang mendorong harus selalu menempel di alat tes Dimulai dari angka -20 (karena kelentukan masing-masing individu berbeda) Dilakukan 3 kali, diambil hasil tes yang terbaik Tabel 3.3. Norma sit and reach

LAKI-LAKI No. \_Norma \_Prestasi (Kg) \_1. \_BAIK SEKALI \_21 - ke atas \_2. \_BAIK \_17- keatas \_3. \_SEDANG \_11- keatas \_4. \_KURANG \_5- keatas \_5.

\_KURANG SEKALI \_2 \_ (KEMENEGPORA, 2005:18) PEREMPUAN No. \_Norma \_Prestasi (Kg) \_1. \_BAIK SEKALI \_22 - ke atas \_2. \_BAIK \_18- keatas \_3. \_SEDANG \_12- keatas \_4. \_KURANG \_8- keatas \_5. \_KURANG SEKALI \_2 \_ (KEMENEGPORA, 2005:18) Teknik Analisis Data Dalam penelitian ilmiah ini, selain diperlukan metode yang tepat juga dibutuhkan teknik pengumpulan data yang tepat pula. Dengan menggunakan metode penelitian yang tepat akan memungkinkan penelitian untuk memecahkan masalah dengan tepat pula. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran.

Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode survey dan teknik tes. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Analisis data deskriptif yang digunakan antara lain : Mean untuk menghitung rata-rata \_ Keterangan :  $(\bar{X} = \frac{\text{Jumlah nilai}}{\text{Jumlah Individu}} = \text{Rata - rata (Maksum, 2007 : 15)}$  Persentase  $\% X = \frac{\text{Persentase}}{\text{Jumlah Sampel}} \times 100$  Keterangan :  $\%X = \frac{\text{Persentase}}{\text{Jumlah Sampel}} \times 100$  (Maksum, 2007 : 8)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Deskripsi Data Penyajian Data Dalam bagian ini akan dijelaskan mengenai data penelitian beserta hasil hitung.

Hasil hitung meliputi nilai minimal nilai maksimal rata-rata (mean), standart deviasi, varian, presentase. Dari data penelitian adalah hasil grid test concentration dan sit and reach yang dilakukan oleh 20 atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021. Penghitungan data dilakukan dengan manual dan program computer IBM Statistical Program for Social Science (SPSS) for windows V.21.0

hal ini dimaksudkan agar mendapatkan hasil perhitungan yang tepat dan signifikan, serta dapat mengetahui data hasil survei tingkat konsentrasi dan flexibility atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 dalam mempersiapkan diri perlombaan-perlombaan yang bergengsi, selanjutnya data tersebut dikategorikan berdasarkan norma Brianmac. No. \_Inisial \_Konsentrasi \_Keterangan \_ \_ \_ \_ \_1. \_SRJ \_7 \_K \_2. \_NRI \_3 \_SK \_3. \_DSN \_4 \_SK \_4. \_FDAP \_5 \_SK \_5. \_IVPA \_5 \_SK \_6. \_DKP \_7 \_K \_7. \_ADA \_9 \_K \_8. \_NIP \_4 \_SK \_9. \_AP \_3 \_SK \_10. \_HPS \_2 \_SK \_11. \_AAA \_7 \_K \_12. \_NNAA \_4 \_SK \_13. \_SN \_4 \_SK \_14. \_DP \_7 \_K \_15. \_DAW \_5 \_SK \_16. \_YK \_4 \_SK \_17. \_AP \_3 \_SK \_18. \_CK \_4 \_SK \_19.

\_ADM \_4 \_SK \_20. \_JR \_5 \_SK \_ \_ \_Total \_96 \_ \_ \_Table 4.1. Hasil Tingkat Konsentrasi Dari grid test concentration yang sudah dilakukan pada atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 diperoleh data sebagai berikut ;  
DESKRIPSI DATA \_TES KONSENTRASI \_Rata-rata (Mean) \_4,8 \_Standart Deviasi \_1,76 \_  
\_Varian \_3,11 \_Minimal \_2 \_Maksimal \_9 \_Tabel 4.2

Data Hasil Tes Konsentrasi atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 Dari 20 atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 didapat nilai minimal 2 dan nilai maksimal 9 dengan rata-rata nilai sebesar 4,8 dalam kategori sangat kurang. Dari 20 atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 didapat nilai standart deviasi 1,76 dan varian 3,11 Setelah diperoleh hasil dari keseluruhan tes konsentrasi atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri, selanjutnya data tersebut dikategorikan berdasarkan norma Brianmac. Setelah selesai dikategorikan kemudian dicari nilai persentase.

Berikut adalah nilai persentase tingkat konsentrasi atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 yaitu 25% dengan kategori kurang dan 75% dengan kategori sangat kurang. Sedangkan hasil data flexibility/ kelentukan dapat didesripsikan sebagai berikut : No. \_Inisial \_Flexibility \_Keterangan \_ \_ \_ \_ \_1. \_SRJ \_15,5 \_K \_2. \_NRI \_11 \_KS \_3. \_DSN \_15 \_KS \_4. \_FDAP \_18 \_C \_5. \_IVPA \_23 \_BS \_6.



\_DKP\_18\_C\_7. ADA\_14\_KS\_8. NIP\_22\_BS\_9. AP\_14,4\_KS\_10. HPS\_29\_BS\_11. AAA\_21,5\_BS\_12. NNAA\_10\_KS\_13. SN\_20\_B\_14. DP\_21\_BS\_15. DAW\_22\_BS\_16. YK\_19\_B\_17. AP\_18\_C\_18. CK\_19\_B\_19. ADM\_22\_BS\_20.

\_JR\_21\_BS\_ Total\_373,4\_ Tabel 4.3. Hasil Tes Flexibility Dari tes flexibility yang sudah dilakukan pada atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 diperoleh data sebagai berikut ; DESKRIPSI DATA TES FLEXIBILITY \_Rata-rata (Mean)\_18,67\_Standart Deviasi\_4,46\_Varian\_19,9\_Minimal\_10\_Maksimal\_29\_ Tabel 4.4

Data Hasil Tes Flexibility senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 Dari 20 atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 didapat nilai minimal 10 dan nilai maksimal 29 dengan rata-rata nilai sebesar 18,67 dalam kategori cukup. Dari 20 atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 didapat nilai standart deviasi 4,46 dan varian 19,92. Setelah diperoleh hasil dari keseluruhan tes flexibility atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021, selanjutnya data tersebut dikategorikan berdasarkan norma Brianmac.

Setelah selesai dikategorikan kemudian dicari nilai persentase. Berikut adalah nilai persentase tingkat flexibility atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 yaitu 40% dengan kategori baik sekali, 15% dengan kategori baik, 15% dengan kategori cukup, 5% dengan kategori kurang dan 25% dengan kategori kurang sekali. Pembahasan Berdasarkan nilai dari tes konsentrasi diperoleh nilai rata-rata sebesar 4,8. Sehingga tingkat konsentrasi atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 adalah sangat kurang.

Nilai yang diambil dari penelitian ini adalah nilai murni, sebelumnya sudah diberikan pengarahan dengan jelas, tujuan serta manfaat dari tes konsentrasi. Sebelum tes atlet mendengarkan penjelasan dari testee tentang kegunaan grid test concentration sehingga hal ini membuat atlet antusias dalam mengikuti tes tersebut. Berdasarkan analisis data, diperoleh rata-rata sebesar 4,8 dengan kategori sangat kurang. Dengan prosentase 25% dengan kategori kurang dan 75% dengan kategori kurang sekali.

Kemampuan konsentrasi dan flexibility, atlet yang mengikuti senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 dideskripsikan berdasarkan rangkaian item tes yang terdiri atas dua macam yaitu grid test concentration untuk mengukur tingkat konsentrasi dan tes flexibility dengan sit and reach untuk mengukur kelentukan. Tiap-tiap atlet memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam melakukan tes tersebut.

Secara umum dapat diketahui bahwa atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 memiliki tingkat konsentrasi yang kurang sekali dan flexibility yang berada pada kategori cukup, dengan hasil selengkapnya : Tes konsentrasi Perhitungan tes konsentrasi atlet yang mengikuti senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 menghasilkan tingkat konsentrasi dalam kategori kurang sekali.

Grid test concentration merupakan salah satu tes yang dapat mengukur konsentrasi dalam menyusun angka acak tujuannya untuk mengukur tingkat konsentrasi saat mengikuti instruktur dalam melakukan gerakan senam aerobik. Jadi disimpulkan bahwa atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 masih perlu meningkatkan konsentrasi agar makin mudah berkonsentrasi saat menirukan gerakan koreografi senam aerobik oleh instruktur atau saat mengikuti lomba.

Hasil yang menunjukkan rata-rata tingkat konsentrasi atlet dalam kategori kurang sekali disebabkan karena masih kurang tepat latihan konsentrasi yang diberikan pada program latihan pelatih/instruktur karena belum adanya parameter tes konsentrasi sebagai acuan dasar pembuatan program latihan. Tes Flexibility Perhitungan tes flexibility atlet yang mengikuti senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 menghasilkan rata-rata atlet dalam kategori kurang sekali. Tes sit and reach merupakan salah satu tes yang dapat mengukur flexibility/kelentukan atlet dalam mengikuti senam aerobik selama latihan berlangsung. Jadi kesimpulan bahwa flexibility atlet dalam kategori yang masih perlu di tingkatkan lagi.

Rata-rata sebageian atlet memiliki flexibility dengan kategori cukup disebabkan variasi latihan yang diberikan pelatih kurang mendominasi dari model latihan flexibility/kelentukan.

BAB V PENUTUP Kesimpulan Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasannya dapat peneliti simpulkan sebagai berikut: Tingkat konsentrasi atlet Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 adalah 25% dalam kategori kurang. Tingkat konsentrasi atlet Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 adalah 75% dalam kategori kurang sekali.

Tingkat flexibility/kelentukan atlet Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 adalah 40% dalam kategori baik sekali. Tingkat flexibility/kelentukan atlet Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 adalah 15% dalam kategori baik. Tingkat flexibility/kelentukan atlet Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 adalah 15% dalam kategori cukup.

Tingkat flexibility/kelentukan atlet Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 adalah 5% dalam kategori kurang. Tingkat flexibility/kelentukan atlet Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 adalah 5% dalam kategori kurang sekali. Implikasi Implikasi Teoritis Penelitian ini mengkaji tentang tingkat konsentrasi yang menggambarkan kemampuan dari atlet saat fokus pada petunjuk-petunjuk yang tepat pada saat melakukan aktivitas olahraga.

Atlet yang bisa memberikan perhatian pada saat melakukan aktivitas olahraga dapat melakukan konsentrasi. Konsentrasi merupakan kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatiannya pada kondisi lingkungan yang relevan. Perhatian dan konsentrasi adalah dua aktivitas yang berkesinambungan. Seorang atlet harus bisa memberikan perhatiannya agar bisa berkonsentrasi. Semakin tinggi konsentrasi mengindikasikan semakin tinggi pula fokus atlet saat berlatih maupun saat mengikuti perlombaan.

Dalam penelitian ini juga mengkaji tingkat flexibility/ kelentukan yang merupakan salah satu dari komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap bentuk latihan. Flexibility atau kelentukan merupakan kemudahan untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas-luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitar persendian. Agar meningkatkan kelentukan seseorang perlu memerlukan latihan.

Bentuk latihan yang digunakan dalam latihan kelentukan/flexibility seperti truck jump, V-up, candlestick, single leg forward reach, pike push up, straddle jump dan bentuk menahan, menggondong beban secara statis, dinamis. Implikasi Praktis Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas ada implikasi bahwa konsentrasi dan flexibility ternyata merupakan beberapa komponen yang paling berpengaruh dalam olahraga senam aerobik. Sedangkan untuk para pelatih dengan adanya penelitian ini dapat

memiliki gambaran tentang apa yang harus dilakukan terhadap peningkatan konsentrasi dan flexibility atlet yang mengikuti senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021.

Saran Berdasarkan kesimpulan dan implikasi diatas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut: Bagi peneliti dapat digunakan sebagai acuan bahan pemikiran yang lebih mendalam akan pentingnya mengetahui tingkat konsentrasi dan flexibility atlet sebagai parameter guna penelitian lebih lanjut. Bagi atlet memberi masukan pada atlet bahwa tingkat konsentrasi dan flexibility dapat ditingkatkan dengan latihan yang telah disesuaikan. Untuk itu diharapkan atlet mampu menjalankan program latihan yang diberikan oleh pelatih guna peningkatan prestasi yang lebih maksimal.

Bagi pelatih sebagai bahan masukan dalam mengevaluasi program latihan dan menjadi bahan dalam mengatasi masalah kurangnya nilai tingkat konsentrasi dan flexibility atlet berdasarkan hasil grid test concentration dan sit and reach yang diberikan. Bagi peneliti selanjutnya, dapat dijadikan sebagai referensi atau rujukan mengenai tingkat tingkat konsentrasi dan flexibility atlet senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2021 sehingga bisa dijadikan data yang bermanfaat secara berkelanjutan. .

DAFTAR PUSTAKA Abduljabar, B. (2013). Aplikasi Statistika dalam Pendidikan Jasmani. Bandung: FPOK UPI. Arikunto, S. (2012). Metode Penelitian. Jakarta: PT. Rineka Cipta. Harsono. 1988. Coaching Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching .Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK. Harsono. 2001. Latihan Kondisi Fisik. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK. Harsuki. 2003. Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar. Jakarta : PT.Rajagrafindo Persada. Kemenegpora, 2005.

Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan sekolah Khusus Olahragawan. Kemenegpora. 2008: 11. Pedoman Pelatihan Pelatih Tingkat Muda. Jakarta : Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEKK Olahraga Kemenegpora Maksum, Ali. 2007. Statistik dalam Olahraga. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya. Nurhasan, 2003. Tes dan Pengukuran, Kegunaan Tes dan Pengukuran Kriteria Tes. Surabaya: Unesa. Sajoto, Mochamad. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan. Sajoto. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta : Depdikbud Dirjen PTPLPTP. Sriundy M., I Made. 2010. Pengantar Evaluasi Pengajaran.

Surabaya : Karya Unesa University Press. Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Administrasi. Bandung: Alfabeta.

#### INTERNET SOURCES:

-----  
<1% -  
[https://www.academia.edu/34988087/Makalah\\_MASALAH\\_ERGONOMI\\_DI\\_TEMPAT\\_KERJA\\_docx](https://www.academia.edu/34988087/Makalah_MASALAH_ERGONOMI_DI_TEMPAT_KERJA_docx)  
<1% -  
<https://lppm.undiksha.ac.id/senadimas2020/assets/ProsidingSenadimas2020/file/160.pdf>  
1% - [https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121508060\\_bab2.pdf](https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121508060_bab2.pdf)  
<1% -  
<https://www.kompasiana.com/annisaanindyka3274/60fc48c506310e0cb86dfa02/berolahraga-dan-menunaikan-sunnah-dengan-memanah>  
<1% -  
<https://www.anekamakalah.com/2019/08/makalah-permainan-untuk-anak-sebagai.html>  
<1% - <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/download/53/22/>  
<1% - <https://id.scribd.com/doc/261093446/LATIHAN-KEBUGARAN-JASMANI>  
<1% -  
<https://www.coursehero.com/file/71447765/Resume-kebugaran-jasmani-cls-1docx/>  
<1% - <https://penjaskeshendrapratomo.blogspot.com/>  
<1% - <https://lutfhiabdil.wordpress.com/>

1% - <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/download/567/300/>  
<1% -  
<http://staffnew.uny.ac.id/upload/198405212008121001/penelitian/latihan-daya-tahan-aerobik-siswa-sso-real-madrid-yogyakarta.pdf>  
1% - <https://lutfhiabdil.wordpress.com/2010/10/05/pembinaan-kondisi-fisik-olahraga/>  
<1% - <https://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/1006127>  
1% - <https://mybherry.blogspot.com/p/konsentrasi-dalam-olahraga.html>  
<1% -  
<http://staffnew.uny.ac.id/upload/131689017/penelitian/C16%20-%20Status%20Kebugaran%20Kardiorespirasi%20dan%20Status%20Gizi%20Mahasiswa%20Kelas%20B%20Angkatan%20Tahun%202013%20PGSD%20Pendidikan%20Jasmani%20Kampus%20Wates%20Fakultas%20Ilmu%20Keolahragaan%20Universitas%20Negeri%20Yogyakarta..pdf>  
<1% -  
<https://ciniacinau.wordpress.com/pengertian-senam-dan-jenis-jenis-senam-lantai/>  
1% - <https://core.ac.uk/display/95194018>  
2% - <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/download/4654/4003>  
1% -  
<http://staffnew.uny.ac.id/upload/131808341/penelitian/Proceeding+SEMORNAS-Senam+Aerobik+Sebagai+Wahana+Pengembangan+Kreativitas+Instruktur.pdf>  
<1% -  
<https://diarikata.blogspot.com/2018/08/laporan-kkn-um-senam-sehat-aerobik.html>  
<1% -  
<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Ratna%20Budiarti,%20M.Or/Narasi%20CUM%20B.pdf>  
<1% -  
<http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=1704817&val=18509&title=TINJAUAN%20KONDISI%20FISIK%20PEMAIN%20SEPAKBOLA>  
<1% - <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/download/6139/5439>  
<1% -  
<https://123dok.com/document/oy8ojj2q-perbedaan-kadar-ureum-penggiat-bodybuilding-penggiat-senam-aerobik.html>  
<1% - <http://digilib.unimed.ac.id/9019/4/82266310011%20BAB%20I.pdf>  
<1% - <http://eprints.umm.ac.id/41432/1/SKRIPSI.pdf>  
<1% - <https://sinta.unud.ac.id/uploads/wisuda/1390361036-2-BAB%20I.pdf>  
<1% -  
<http://staffnew.uny.ac.id/upload/131808341/penelitian/Proceeding+SEMNAS-Instruktur+Senam+Aerobik+Sebagai+Alternatif+Peluang+Bisnis+Bagi+Mahasiswa.pdf>  
<1% - <http://eprints.umm.ac.id/40978/3/BAB%20II.pdf>  
1% -  
[https://www.academia.edu/32818880/PERHATIAN\\_DAN\\_KONSENTRASI\\_DALAM\\_OLAHRAH](https://www.academia.edu/32818880/PERHATIAN_DAN_KONSENTRASI_DALAM_OLAHRAH)

AGA

<1% - <https://ws-or.blogspot.com/2011/04/>

<1% -

[https://123dok.com/document/z3dp03ey-tingkat-kesegaran-jasmani-peserta-ekstrakuri kuler-sepakkbola-negeri-gamping.html](https://123dok.com/document/z3dp03ey-tingkat-kesegaran-jasmani-peserta-ekstrakuri-kuler-sepakkbola-negeri-gamping.html)

<1% -

<https://123dok.com/document/1y9273wz-survey-pemanduan-olahraga-sepakkbola-sekol ah-negeri-karanganyar-semarang.html>

1% -

[http://eprints.undip.ac.id/46170/3/AFIFAH\\_PREYANKA\\_DUMI\\_22010111130115\\_Lap.KTI\\_ bab2.pdf](http://eprints.undip.ac.id/46170/3/AFIFAH_PREYANKA_DUMI_22010111130115_Lap.KTI_ bab2.pdf)

1% - <http://lib.unnes.ac.id/41729/1/6301416201.pdf>

<1% - <http://journal2.um.ac.id/index.php/sport-science/article/download/5269/2829>

1% - <https://ynuralim.blogspot.com/2017/01/tugas-prakarya.html>

<1% - <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/download/29/21/44>

1% -

<https://kasmadi22.blogspot.com/2016/04/kondisi-dan-komponen-fisik-pencak-silat.htm l>

1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/270213185.pdf>

<1% -

<https://komponenkondisifisik.blogspot.com/2015/10/komponen-kondisi-fisik.html>

<1% -

<https://ex-school.com/index.php/artikel/menganalisis-konsep-penyusunan-program-pe ningkatan-daya-tahan-jantung-paru>

<1% - <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/BAHAN%20AJAR%20KINESIOLOGI.pdf>

<1% -

<https://bukanketerbatasan.blogspot.com/2016/09/pengertian-dan-hakikat-kondisi-fisik. html>

<1% -

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/36922/3298 0>

<1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2019/14.1.01.09.0118.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0118.pdf)

<1% -

[https://mohamadhabibi.blogspot.com/2014/01/profil-kondisi-fisik-dan-psikis-atlet\\_8580 .html](https://mohamadhabibi.blogspot.com/2014/01/profil-kondisi-fisik-dan-psikis-atlet_8580 .html)

<1% - <http://www.jim.unsyiah.ac.id/penjaskesrek/article/download/502/1005>

<1% -

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/article/download/1860/1457>

<1% -

<http://digilib.unimed.ac.id/1376/1/Profil%20kondisi%20fisik%20atletik%20hoki%20tim%>

20putra%20Sumut%20persiapan%20kejurnas%20hoki%20antar%20Pengda%20se-Indonesia%202005.pdf

<1% - <https://www.slideshare.net/MomoneaAmrie/bab-ii-48955994>

<1% -

<https://www.coursehero.com/file/86640889/TUGAS-PSIKOLOGI-OLAHRAGA-REVISIdocx/>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/255361982/MAKALAH-KONSENTRASI>

<1% - [https://www.academia.edu/42976999/LATIHAN\\_MENTAL\\_DALAM\\_OLAHRAGA](https://www.academia.edu/42976999/LATIHAN_MENTAL_DALAM_OLAHRAGA)

<1% - <https://rahmatps.blogspot.com/2013/03/definisi-olahraga.html>

<1% -

[https://www.researchgate.net/publication/327448020\\_PEMBINAAN\\_SENAM\\_AEROBIK\\_DALAM\\_UPAYA\\_MENINGKATKAN\\_KEBUGARAN\\_JASMANI\\_MASYARAKAT\\_PONDOK\\_PINANG\\_LUBUK\\_BUAYA\\_KECAMATAN\\_KOTO\\_TANGAH\\_KOTA\\_PADANG](https://www.researchgate.net/publication/327448020_PEMBINAAN_SENAM_AEROBIK_DALAM_UPAYA_MENINGKATKAN_KEBUGARAN_JASMANI_MASYARAKAT_PONDOK_PINANG_LUBUK_BUAYA_KECAMATAN_KOTO_TANGAH_KOTA_PADANG)

<1% -

[https://www.researchgate.net/publication/327448020\\_PEMBINAAN\\_SENAM\\_AEROBIK\\_DALAM\\_UPAYA\\_MENINGKATKAN\\_KEBUGARAN\\_JASMANI\\_MASYARAKAT\\_PONDOK\\_PINANG\\_LUBUK\\_BUAYA\\_KECAMATAN\\_KOTO\\_TANGAH\\_KOTA\\_PADANG/fulltext/5c0ab51292851c39ebdb4e41/PEMBINAAN-SENAM-AEROBIK-DALAM-UPAYA-MENINGKATKAN-KEBUGARAN-JASMANI-MASYARAKAT-PONDOK-PINANG-LUBUK-BUAYA-KECAMATAN-KOTO-TANGAH-KOTA-PADANG.pdf](https://www.researchgate.net/publication/327448020_PEMBINAAN_SENAM_AEROBIK_DALAM_UPAYA_MENINGKATKAN_KEBUGARAN_JASMANI_MASYARAKAT_PONDOK_PINANG_LUBUK_BUAYA_KECAMATAN_KOTO_TANGAH_KOTA_PADANG/fulltext/5c0ab51292851c39ebdb4e41/PEMBINAAN-SENAM-AEROBIK-DALAM-UPAYA-MENINGKATKAN-KEBUGARAN-JASMANI-MASYARAKAT-PONDOK-PINANG-LUBUK-BUAYA-KECAMATAN-KOTO-TANGAH-KOTA-PADANG.pdf)

<1% -

<https://123dok.com/document/ozllwgz-kontribusi-kelentukan-kemampuan-handspring-mahasiswa-penjaskes-angkatan-universitas.html>

<1% -

<https://lahandata.blogspot.com/2013/06/komponen-kondisi-fisik-sebagai-berikut.html>

<1% - <http://repository.unpas.ac.id/11461/26/BAB%20III.pdf>

<1% - <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/download/187/185>

<1% - [https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/4247/4/3105261%20\\_%20Bab%203.pdf](https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/4247/4/3105261%20_%20Bab%203.pdf)

<1% -

<https://123dok.com/document/oy8p182z-perbandingan-latihan-peregangan-latihan-peregangan-dinamis-fleksibilitas-kotabumi.html>

<1% - <https://apki.or.id/pentingnya-fleksibilitas-tubuh/>

<1% - <http://repository.unpas.ac.id/29965/6/BAB%20III.pdf>

<1% - <https://adalah.co.id/senam-aerobik/>

<1% -

[http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.\\_PEND.\\_KEPELATIHAN/197204031999031-KOMARUDIN/MATAKULIAH\\_PSIKOLOGI\\_PEL/KET\\_KONSENTRASI\\_DALAM\\_OLAHRAGA.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._KEPELATIHAN/197204031999031-KOMARUDIN/MATAKULIAH_PSIKOLOGI_PEL/KET_KONSENTRASI_DALAM_OLAHRAGA.pdf)

<1% - <https://www.sumberpengertian.id/pengertian-observasi-lengkap>

<1% - <http://digilib.iainkendari.ac.id/2898/4/BAB%203.pdf>

<1% -



<https://dosensosiologi.com/pengertian-penelitian-kuantitatif-ciri-dan-jenisnya-lengkap/>  
<1% - [http://lipi.go.id/public/uploads/ppid/Laporan\\_IKM\\_LIPI\\_2017.pdf](http://lipi.go.id/public/uploads/ppid/Laporan_IKM_LIPI_2017.pdf)  
<1% - <http://scsi.scundip.org/2016/08/08/pengertian-survei/>  
<1% - <https://www.slideshare.net/pandegawynaldasujanarko/tesis-bab-3-revisi>  
1% - <https://eurekapedidikan.com/penelitian-survei>  
<1% - <https://timur.ilearning.me/2018/03/06/mengenal-lebih-jauh-definisi-survey/>  
<1% - <http://repository.radenintan.ac.id/4040/6/REFISI-BAB-III.docx>  
<1% - <http://etheses.uin-malang.ac.id/810/8/10410021%20Bab%203.pdf>  
<1% - [http://repository.upi.edu/2890/6/S\\_ADP\\_0900355\\_CHAPTER3.pdf](http://repository.upi.edu/2890/6/S_ADP_0900355_CHAPTER3.pdf)  
<1% -  
[https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/973/4/T1\\_292008258\\_BAB%20III.pdf](https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/973/4/T1_292008258_BAB%20III.pdf)  
<1% -  
<https://text-id.123dok.com/document/4yrjv7l7q-populasi-sampel-populasi-dan-sampel.html>  
<1% - <http://repositori.unsil.ac.id/34/12/13.%20BAB%20III.pdf>  
<1% - <https://adoc.pub/jurnal-olahraga-pendidikan.html>  
<1% - <http://etheses.uin-malang.ac.id/1106/7/11510102%20Bab%203.pdf>  
<1% -  
[http://w9manager.bioreignstools.com/1\\_instrumen\\_penilaian\\_proposal\\_penelitian\\_hubungan\\_2.pdf](http://w9manager.bioreignstools.com/1_instrumen_penilaian_proposal_penelitian_hubungan_2.pdf)  
1% - <https://www.zonareferensi.com/pengertian-instrumen-penelitian/>  
<1% -  
[http://files.ictmmp0.webnode.com/200000013-4c5634d531/UJI\\_VALIDITAS\\_DAN\\_RELIABILITAS.pdf](http://files.ictmmp0.webnode.com/200000013-4c5634d531/UJI_VALIDITAS_DAN_RELIABILITAS.pdf)  
<1% -  
[https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/17950/3/T1\\_162014003\\_BAB%20III.pdf](https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/17950/3/T1_162014003_BAB%20III.pdf)  
f  
<1% -  
[https://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/798/9/12%20Unikom\\_ADITYA%20EKA%20PRATAMA\\_BAB%20III.pdf](https://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/798/9/12%20Unikom_ADITYA%20EKA%20PRATAMA_BAB%20III.pdf)  
<1% - <http://repository.unim.ac.id/1732/4/BAB%20III.pdf>  
<1% - <http://repository.unpas.ac.id/31453/6/BAB%20III.docx>  
<1% -  
<https://123dok.com/document/ozle482q-pengaruh-integrasi-independensi-terhadap-penelitian-wilayah-bandung-terdaftar.html>  
<1% - [http://eprints.walisongo.ac.id/3911/4/103811014\\_Bab3.pdf](http://eprints.walisongo.ac.id/3911/4/103811014_Bab3.pdf)  
<1% - [http://repository.upi.edu/15673/6/6.%20S\\_PJKR\\_1005358\\_Chapter3.pdf](http://repository.upi.edu/15673/6/6.%20S_PJKR_1005358_Chapter3.pdf)  
<1% - [http://repository.upi.edu/46779/4/S\\_JKR\\_1401249\\_Chapter3.pdf](http://repository.upi.edu/46779/4/S_JKR_1401249_Chapter3.pdf)  
<1% -  
<https://text-id.123dok.com/document/qvl82dly-hubungan-konsentrasi-dengan-ketepat>

an-hasil-shooting-pada-permainan-futsal.html

<1% - <https://hardireza9.blogspot.com/>

<1% - <http://eprints.umm.ac.id/35406/4/jiptummpp-gdl-edwinmaula-49886-4-babiii.pdf>

<1% - <https://brainly.co.id/tugas/35184184>

<1% - <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses/article/view/2408>