

**ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK ATLET SENAM ARTISTIK
KOTA KEDIRI MENUJU PORPROV IX
JAWA TIMUR TAHUN 2025**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



OLEH :

VIKI NOVIYANDRI

NPM: 2015030237

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI INDONESIA
2025

Skripsi Oleh:

VIKI NOVIYANDRI
NPM : 2015030237

Judul :

**ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK ATLET SENAM ARTISTIK
KOTA KEDIRI MENUJU PORPROV IX
JAWA TIMUR TAHUN 2025**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal :

Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2

Irwan Setiawan, M.Pd.
NIDN. 0716028902

Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.
NIDN. 0718019003

Skripsi Oleh:

VIKI NOVIYANDRI
NPM : 2015030237

Judul :

**ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK ATLET SENAM ARTISTIK
KOTA KEDIRI MENUJU PORPROV IX
JAWA TIMUR TAHUN 2025**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Penjaskesrek UN PGRI Kediri
Pada tanggal:

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Irwan Setiawan, M.Pd. _____
2. Penguji I : Septyaning Lusianti, M.Pd. _____
3. Penguji II : Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd _____

Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 070309880

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : VIKI NOVIYANDRI
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat/Tgl.Lahir : Kediri, 08 November 1999
NPM : 2015030237
Fak/Jur/Prodi : FIKS/ PENJASKESREK

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

Kediri,

VIKI NOVIYANDRI
NPM. 2015030237

MOTTO

“Nikmati Sebuah Perjalanan Dalam Hidup Ini Tiada Kata Terlambat Karena
Dalam Setiap Proses Tuhan Menciptakan Sebuah Alur Cerita Dalam Hidup Yang
Begitu Menarik Dan Sulit Untuk Mengerti”

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk keluarga yang tak pernah lelah memberikan
yang terbaik dan orang-orang baik yang selalu ada di sekitar saya.

Abstrak

Viki Noviyandri : Analisis Tingkat Kondisi Fisik Atlet Senam Artistik Kota Kediri Menuju Porprov IX Jawa Timur Tahun 2025

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Senam Artistik Kota Kediri.

Penelitian ini dilatar belakangi dengan kondisi fisik atlet senam artistik kota kediri dalam persiapan mengikuti kejuaraan Porprov jatim IX 2025. Tujuan dari penyusunan penelitian ini ialah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kondisi atlet senam artistik Kota Kediri yang akan berguna sebagai bahan tolak ukur dan evaluasi bagi pihak pelatih untuk dapat meningkatkan kualitas latihan pada atlet senam artistik, Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif, termasuk pada penelitian kuantitatif deskriptif . Populasi pada penelitian adalah atlet senam artistik Persani Kota Kediri. Sampel penelitian ini adalah atlet senam artistik yang lolos seleksi Porprov Kota Kediri yang berjumlah 13 atlet. Hasil penelitian ini menunjukkan kondisi fisik atlet senam artistik Kota Kediri dalam persiapan Porprov Jatim IX 2025 3 sebagai berikut tes daya tahan otot kaki kanan dengan hasil terbanyak berjumlah 4 atlet (30,76%) dalam kategori baik dan kurang dari jumlah total 13 atlet , daya tahan otot kaki kiri dengan hasil terbanyak 5 atlet (38,46%) dalam kategori baik sekali dari jumlah total 13 atlet, Tes daya tahan otot perut dengan hasil terbanyak 7 atlet (53,80%) dalam kategori baik dari jumlah total 13 atlet, tes daya tahan otot lengan dengan hasil terbanyak 8 atlet (61,51%) dalam kategori baik sekali dari jumlah total 13 atlet, tes daya tahan aerobik VO2 Max dengan hasil terbanyak 7 atlet (53,80%) dalam kategori cukup dari jumlah total 13 atlet, tes kelentukan dengan hasil terbanyak 12 atlet (92,31%) dalam kategori kurang dari jumlah total 13 atlet, tes *core stability* dengan hasil terbanyak 13 atlet (100%) dalam kategori baik sekali.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas berkah, rahmat, taufik, serta hidayah-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Analisis Tingkat Kondisi Fisik Atlet Senam Artistik Kota Kediri Menuju PORPROV IX Jawa Timur Tahun 2025 ” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad M., M.Or. selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Bapak Weda, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani yang selalu memberikan tuntunan dan motivasi kepada mahasiswa.
4. Bapak Irwan Setiawan, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah membimbing, menuntun, dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah membimbing, menuntun, dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kedua orang tua yang tidak ada hentinya memberikan support, kasih sayang, doa, dan semangat kepada saya untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan di Penjaskesrek, saya sampaikan terimakasih atas dukungan dan semangat dari kalian.

Kediri, Juli 2024

Viki Noviyandri
NPM. 2015030237

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II : KAJIAN TEORI.....	6
A. Kajian Teori	
1. Senam.....	6
2. Senam Artistik.....	8
3. Pengertian Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV).....	9
4. Kondisi Fisik	11
5. Komponen Kondisi Fisik Dalam Olahraga Senam Artistik.....	13
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	19
C. Kerangka Berpikir.....	20

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Variabel Penelitian	21
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	21
C. Waktu dan Tempat Penelitian	22
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	23
E. Instrumen Penelitian	
1. Daya Tahan Otot Kaki Kanan dan Kiri.....	24
2. Daya Tahan Otot Perut.....	25
3. Daya Tahan Otot Lengan di Tes dengan <i>Bench Press</i>	27
4. Daya Tahan Aerobic di Tes dengan MFT.....	28
5. Kelentukan	30
6. <i>Core Muscle Strength and Stability Test</i> (Level/Stage 1-12).....	31
F. Teknik Pengumpulan Data.....	32
G. Teknik Analisis Data.....	33
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 35
A. Hasil Penelitian	
1. Hasil Test Daya Tahan Otot Kaki (<i>Wall Squat</i>).....	36
2. Hasil Test Daya Tahan Otot Perut (<i>Sit Up</i>).....	42
3. Hasil Test Daya Tahan Otot Lengan (<i>Bench Press</i>)	45
4. Hasil Test Daya Tahan Aerobik VO2 Max (MFT).....	48
5. Hasil Test Kelentukan (<i>Sit and Reach</i>)	51
6. Hasil Test <i>Core Stabillity</i> (Level 1-12).....	54
B. Pembahasan.....	57
 BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	 62
A. Simpulan	62
B. Implikasi.....	63
C. Saran-saran.....	63
Daftar Pustaka.....	64
Lampiran-Lampiran.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 : Waktu Penelitian.....	23
4.1 : Hasil Data Deskriptif Atlet Senam Artistik Kota Kediri <i>Wall Squat</i> Kaki Kanan dan Kiri, <i>Sit Up</i> , dan <i>Bench Press</i>	35
4.2 : Hasil Data Deskriptif Atlet Senam Artistik Kota Kediri <i>MFT.</i> , <i>Sit And Reach</i> , dan <i>Core Stabillity</i> level 1-12	36
4.3 : Statistik Data Daya Tahan Kaki Kanan Atlet Laki-Laki Senam Artistik Kota Kediri	37
4.4 : Statistik Data Daya Tahan Otot Kaki Kanan Atlet Perempuan Senam Artistik Kota Kediri	38
4.5 : Statistik Data Daya Tahan Otot Kaki Kiri Atlet Laki-Laki Senam Artistik Kota Kediri	39
4.6 : Statistik Data Daya Tahan Kaki Kiri Atlet Perempuan Senam Artistik Kota Kediri	41
4.7 : Statistik Data Daya Tahan Otot Perut Atlet laki-laki Senam Artistik Kota Kediri	43
4.8 : Statistik Data Daya Tahan Otot Perut Atlet Perempuan Senam Artistik Kota Kediri	45
4.9 : Statistik Data Daya Tahan Otot Lengan Atlet Laki-laki Senam Artistik Kota Kediri	46
4.10 : Statistik Data Daya Tahan Otot Lengan Atlet Perempuan Senam Artistik Kota Kediri	47
4.11 : Statistik Data Daya Tahan Aerobik VO2 Max Atlet Laki-laki Senam Artistik Kota Kediri	49
4.12 : Statistik Data Daya Tahan Aerobik VO2 Max Atlet Perempuan Senam Artistik Kota Kediri	50

Tabel		Halaman
4.13	: Statistik Data Kelentukan Atlet Laki-Laki Senam Artistik Kota Kediri	52
4.14	: Statistik Data Kelentukan Atlet Perempuan Senam Artistik Kota Kediri	53
4.15	: Statistik Data <i>Core Stabillity</i> Atlet Laki-Laki Senam Artistik Kota Kediri	55
4.16	: Statistik Data <i>Core Stabillity</i> Atlet Perempuan Senam Artistik Kota Kediri	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
3.1 : <i>Single Leg Wall Sit</i>	25
3.2 : Cara Pelaksanaan <i>Sit Up</i>	26
3.3 : Cara Pelaksanaan <i>Bench Press</i>	27
3.4 : Lintasan MFT	29
3.5 : Cara Pengukuran Fleksibilitas	30
3.6 : Cara Pelaksanaan <i>core stability</i>	32
4.1 : Diagram batang pengkatagorian daya tahan otot kaki kanan atlet laki-laki senam artistik Kota Kediri	37
4.2 : Diagram batang pengkatagorian daya tahan otot kaki kanan atlet perempuan senam artistik kota Kediri	39
4.3 : Diagram batang pengkatagorian daya tahan otot kaki kiri atlet laki-laki kota Kediri	40
4.4 : Diagram batang pengkatagorian daya tahan otot kaki kiri atlet perempuan senam artistik kota Kediri	42
4.5 : Diagram batang pengkatagorian daya tahan otot perut atlet laki-laki kota Kediri	44
4.6 : Diagram batang pengkatagorian daya tahan otot perut atlet perempuan Kota Kediri.....	45
4.7 : Diagram batang pengkatagorian daya tahan otot lengan atlet laki-laki senam artistik kota Kediri.....	47
4.8 : Diagram batang pengkatagorian daya tahan otot perut atlet perempuan kota Kediri.....	48
4.9 : Diagram batang pengkatagorian daya tahan aerobik atlet laki-laki senam artistik Kota Kediri.....	50
4.10 : Diagram batang pengkatagorian daya tahan otot perut atlet perempuan senam artistik Kota Kediri	51
4.11 : Diagram batang pengkatagorian kelentukan atlet laki-laki senam artistik Kota Kediri.....	53

Gambar		halaman
4.12	: Diagram batang pengkatagorian kelentukan atlet perempuan senam artistik Kota Kediri	54
4.13	: Diagram batang pengkatagorian core stability atlet laki-laki senam artistik Kota Kediri.....	56
4.14	: Diagram batang pengkatagorian core stabillity atlet Perempuan senam artistik Kota Kediri	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Data Hasil Penelitian.....	68
2 : Surat Izin Penelitian	71
3 : Sertifikat Bebas Plagiasi	72
5 : Surat Bebas Plagiasi.....	73
6 : Surat Balasan Penelitian.....	74
7 : Berita Acara Kemajuan Bimbingan	75
8 : Dokumentasi	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Organisasi Senam mulai berkembang di Indonesia pada 14 Juli 1963 dengan dibentuknya PERSANI (Persatuan Senam Indonesia) atas prakarsa sejumlah tokoh olahraga yang memiliki keahlian di bidang senam. R. Suhadi diangkat sebagai ketua pertama PERSANI. Setahun kemudian, pada 1964 Indonesia untuk pertama kalinya mengikuti kompetisi senam lantai bertaraf internasional di ajang GANEFO I (*Games of the New Emerging Forces*) yang diselenggarakan di Indonesia sebagai tuan rumah. Kompetisi tersebut diikuti oleh negara-negara seperti Cina, Rusia, Korea, Mesir, dan Indonesia, dengan senam artistik sebagai cabang yang dipertandingkan. Sejak ajang GANEFO senam artistik mulai dikenal luas di Indonesia. Kemudian, pada tahun 1969, senam untuk pertama kalinya dipertandingkan dalam PON VII di Surabaya. (Nur Subekti, 2018).

Senam artistik adalah olahraga yang mengombinasikan unsur *tumbling* dan akrobatik untuk menciptakan efek estetis pada setiap gerakan. Keindahan gerakan dihasilkan dari amplitudo yang tepat dan kesempurnaan penguasaan tubuh saat melakukan berbagai posisi. Kombinasi gerakan tumbling dengan akrobatik yang dilakukan secara terkendali dapat memberikan kejutan visual yang memancarkan unsur keindahan. Dengan demikian, senam artistik (*Artistic Gymnastics*) merupakan olahraga yang menggabungkan elemen tumbling dan akrobatik guna menghasilkan gerakan-gerakan yang memiliki nilai artistik tinggi (Oksyalia et al., 2018). Efek artistik tercipta dari amplitudo gerakan dan kesempurnaan kontrol tubuh saat melakukan berbagai posisi. Perpaduan gerakan tumbling dengan akrobatik yang dilakukan dengan baik dan terkontrol dapat memberikan kesan memukau yang sarat akan nilai estetika.

Kondisi fisik adalah salah satu faktor utama yang berperan penting dalam mendukung pencapaian prestasi atlet. Oleh karena itu, diperlukan pengawasan yang tepat terhadap tingkat kondisi fisik atlet. Seorang atlet yang

berfokus pada cabang olahraga tertentu, baik di tingkat regional, nasional, maupun internasional, harus memiliki keterampilan khusus sesuai cabang olahraga yang digeluti serta memiliki kondisi fisik yang optimal. Senam, sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik, sangat efektif untuk mendukung proses tumbuh kembang anak secara maksimal (Triyasari & Soekardi, 2016).. Kombinasi gerakan dalam senam melibatkan berbagai kemampuan motorik, seperti kekuatan, kelincahan, dan ketepatan. Untuk menghasilkan atlet yang berkualitas, diperlukan program pembinaan jangka panjang yang sistematis, terarah, terencana, dan konsisten. Pembinaan ini sebaiknya dimulai sejak usia dini guna mengembangkan potensi fisik dan keterampilan secara optimal.

Berdasarkan pengamatan awal, meskipun Kota Kediri memiliki sejumlah atlet senam artistik yang berbakat, belum ada penelitian yang secara khusus menganalisis kondisi fisik para atlet tersebut dalam konteks persiapan menuju PORPROV 2025. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi komponen-komponen kondisi fisik seperti kekuatan otot, kelincahan, daya tahan, fleksibilitas, dan kemampuan aerobik para atlet senam artistik Kota Kediri. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas tentang kesiapan fisik atlet dalam menghadapi kompetisi serta memberikan rekomendasi untuk perbaikan dalam program latihan.

PORPROV Jatim adalah ajang olahraga yang diadakan oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia Jawa Timur (KONI Jatim) setiap dua tahun sekali. Acara ini diselenggarakan secara bergiliran di berbagai kota dan kabupaten di Provinsi Jawa Timur. Pada pelaksanaan terakhir di tahun 2023, terdapat empat daerah yang menjadi tuan rumah, yaitu Kabupaten Mojokerto, Kota Mojokerto, Jombang, dan Sidoarjo. Pada PORPROV berikutnya akan diadakan di Kabupaten Malang pada tahun 2025. Menjelang diadakannya event tersebut Kota Kediri telah melakukan latihan secara rutin serta telah melakukan persiapan jauh hari. Dengan perencanaan dan perhitungan yang matang, hasil yang optimal dapat dicapai.

Berdasarkan hasil pengamatan yang di laksanakan peneliti ketika latihan kemampuan atlet senam artistik kota Kediri belum merata antara atlet putra maupun atlet putri. ini terlihat dari kemampuan atlet yang berbeda yang di lihat dari segi tingkat gerakan masing-masing dari atlet pada saat latihan dimana jika diamati tidak adanya kemampuan yang baik dari segi kekuatan kelincahan, koordinasi, dan daya tahan. selama observasi penelitian melihat ada atlet yang bisa melakukan gerakan dengan baik dan ada yang mudah terjatuh dan kecapean, atau pada saat melakukan gerak akrobatik ada yang berbeda tinggi ledakan ketika melakukan tolakan pada alat. Berdasarkan penjelasan di atas, terdapat permasalahan yang perlu diteliti lebih lanjut mengenai kondisi fisik. Diharapkan, dengan adanya penelitian ini, pelatih dapat dengan lebih mudah mengembangkan persiapan yang matang dan program latihan yang sesuai . Sehingga dari sini peneliti mencoba menganalisa kondisi fisik senam artistik Kota Kediri mempersiapkan para atlet terutama senam artistik menjelang di adakanya PORPROV IX Jawa Timur tahun 2025. Prestasi puncak dalam olahraga memang merupakan salah satu tujuan utama bagi setiap atlet dan pelatih. Tentu, pencapaian tersebut memerlukan kesungguhan yang tinggi. Dalam meraih tujuan tersebut, olahraga harus dipersiapkan dengan penuh komitmen agar dapat menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama proses pembinaannya.

Kota Kediri menggandeng UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI untuk melakukan tes fisik yang mengacu pada standarisasi kondisi fisik atlet. Standarisasi adalah acuan yang digunakan untuk mencapai standar atau sering disebut tolak ukur. Sebagai seorang atlet yang profesional, khususnya atlet senam artistik Persani Kota Kediri mempunyai tanggung jawab untuk memperoleh hasil maksimal. Maka dari itu setelah penulis memberikan penjelasan berdasarkan latar belakang di atas, penulis membuat penelitian yang berjudul “Analisis Tingkat Kondisi Fisik Atlet PORPROV Senam Artistik Kota Kediri Menuju PORPROV IX Jawa Timur Tahun 2025”. Penelitian ini dimaksudkan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan jenjang pendidikan sarjana penulis.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, permasalahan yang muncul dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut::

1. **Belum ada penelitian atau analisis yang secara khusus tentang kondisi fisik atlet senam artistik Kota Kediri dalam persiapan menuju PORPROV Jawa Timur tahun 2025.**
2. **Tidak Tersedianya Informasi tentang Komponen Kondisi Fisik** mengenai seberapa baik kondisi fisik atlet senam artistik Kota Kediri. Yang meliputi komponen kondisi fisik seperti daya tahan otot kaki, daya tahan otot perut, daya tahan otot lengan, daya tahan aerobik, kelentukan, dan stabilitas inti (*core stability*).
3. **Pentingnya Meningkatkan Persiapan Fisik Atlet untuk Mencapai Prestasi yang Optimal**, Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan fisik atlet agar dapat dioptimalkan dalam rangka meraih prestasi di PORPROV Jawa Timur ke-IX tahun 2025.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah tersebut, perlu dilakukan pembatasan masalah. Hal ini bertujuan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti, mengingat keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti. Oleh karena itu, peneliti akan memfokuskan penelitian ini pada:

1. Penelitian ini membahas mengenai tingkat kondisi fisik atlet senam artistik Kota Kediri tahun 2024 dalam persiapan ajang PORPROV IX JATIM 2025.
2. Penelitian ini terbatas pada analisis komponen kondisi fisik yang berhubungan langsung dengan performa atlet senam artistik, yaitu: daya tahan otot kaki, daya tahan otot perut, daya tahan otot lengan, daya tahan aerobik, kelentukan, dan stabilitas inti (*core stability*).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah serta batasan masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : “Seberapa besar tingkat kondisi fisik atlet senam artistik Kota Kediri yang akan mengikuti PORPROV Jawa Timur ke-IX tahun 2025?”.

E. Tujuan Penelitian

Memperhatikan rumusan masalah di atas, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar **tingkat kondisi fisik atlet senam artistik Kota Kediri** yang akan mengikuti PORPROV Jawa Timur ke-IX tahun 2025.

F. Kegunaan Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini dapat ditinjau dari segi manfaat praktis dan teoritis, sebagai berikut.

1. Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan acuan untuk pelaksanaan penelitian di masa depan.
 - b. Dapat mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian..
 - c. Memberikan pengalaman dalam mempraktikkan ilmu penelitian, terutama dalam hal pengumpulan data dan analisis data
 - d. Dapat memberikan bukti secara ilmiah mengenai kondisi fisik atlet senam artistik PERSANI Kota Kediri menjelang PORPROV tahun 2025.
2. Secara Praktis
 - a. Menyediakan hasil penelitian mengenai kondisi fisik atlet senam artistik PERSANI Kota Kediri menuju PORPROV tahun 2025.
 - b. Menjadi tolak ukur untuk mengevaluasi kondisi fisik atlet senam artistik PERSANI Kota Kediri menjelang PORPROV tahun 2025.

Daftar Pustaka

- Arfiantari, Denes Ananda, Moh. Nurkholis, Puspodari Puspodari, and Budiman Agung Pratama. 2022. "Evaluasi Pengelolaan Pengurus Cabang Olahraga Senam Artistik Kota Kediri." *Sriwijaya Journal of Sport*. doi: 10.55379/sjs.v2i1.433.
- Dera Selvi Ulandari, Dian Pujianto, Andika Prabowo, and Defliyanto. 2021. "Survei Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler." *Survei Tingkat Kondisi Fisik Vo2Max Atlet Pada Klub Futsal Putri Di Kota Bengkulu*.
- Dr. Sapto Adi, M. Ke. dan Abi Fajar Fathoni. 2019. "KAJIAN BAHAN AJAR MOBILE LEARNING SENAM LANTAI." *Malang: Wine Media*.
- Dungga, Elvie Febriani. 2020. "Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak." *Jambura Nursing Journal*. doi: 10.37311/jnj.v2i1.4477.
- El-Gazzar, Hamdy. 2024. "Bench Press Exercise the Greatest Functionally and Biomechanically Drill." *Journal of Applied Sports Science* 14(1):16–23. doi: 10.21608/jass.2024.259892.1101.
- Harsono. 2013. "Latihan Kondisi Fisik." *Educacion*.
- Helmi, Bobby, Hakim Irwandi Marpaung, and Rinaldi Aditya. 2021. "Analisis Gerak Handspring Sebagai Rangkaian Gerak Senam Lantai Pada Atlet Putra Persani Medan." *JSH: Journal of Sport and Health*. doi: 10.26486/jsh.v3i1.2198.
- Huslah, Huslah, and Eko Hariyanto. 2020. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Puslatcab Senam Lantai Usia 10-12 Tahun." *Gelanggan Pendidikan Jasmani Indonesia*. doi: 10.17977/um040v4i1p44-51.
- No. 3 tahun 2015 lingkup. 2019. "Republik Indonesia. (2015). Undang-Undang RI Nomor 3, Tahun 2015, Tentang Sistem Keolahragaan Nasional." *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*.

- Nur Subekti, Nurhidayat. 2018. "Modul Perkuliahan Senam Artistik." 2–4.
- Oksyalia, Dean, Andi Suntoda, Agus Mahendra, and Agus Hidayat. 2018. "Upaya Meningkatkan Gerakan Meroda Menggunakan Pola Gerak Dominan Dalam Pembelajaran Senam Lantai." *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*. doi: 10.17509/tegar.v2i1.13777.
- Prasetya, Hafish Adji, and Oce Wiriawan. 2020. "Analisis Kondisi Fisik Atlet Senam Artistik Koni Sidoarjo Tahun 2018 Dan 2019." *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Ratih Langenati, Miftakhul Jannah. 2016. "Pengaruh Self-Hypnosis Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Senam Artistik." *Unesa*.
- Rian, Rian, Arsil Arsil, Atradinal Atradinal, and Eldawaty Eldawaty. 2023. "TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL SMA NEGERI 12 PADANG." *Jurnal JPDO*. doi: 10.24036/jpdo.7.2.2024.27.
- Sajoto, M. 2002. "Tingkat Status Gizi Dan Kondisi Fisik Atlet Putra Usia 17-20 Tahun Cabang Olahraga Gulat Kabupaten Sidoarjo Tahun 2018 Menuju Porprov vi 2019." *Tingkat Status Gizi Dan Kondisi Fisik Atlet Putra Usia 17-20 Tahun Cabang Olahraga Gulat Kabupaten Siduarjo Tahun 2018 Menuju Penprov VI 2019*.
- Sufitriyono, Sufitriyono, Benny Badaru, Irwandi Irwandi, Muhammad Akbar Syafruddin, and Agus Sutriawan. 2023. "Kardioavaskuler Pemain SSB Turatea Kab Jeneponto." *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*. doi: 10.26858/sportive.v7i1.45799.
- Sugiyono. 2016. "Sugiyono, Metode Penelitian." *Uji Validitas*.
- Suharsimi Arikunto. 2009. "Arikunto, Suharsimi.(1993). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta." *Universitas*.
- Sunanto, Sunanto, and Muchamad Samsul Huda. 2018. "SURVEI KONDISI FISIK ANGGOTA UNIT KEGIATAN MAHASISWA SENAM AEROBIK PUTRI

UNUSA.” *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*. doi: 10.36526/kejaora.v3i1.200.

Takwin, Rohandy. 2015. “Analisis Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Sulawesi Selatan Ditinjau Dari Prestasi.” *Bab I*.

Triyasari, Arin, and Soegiyanto K. S. Soekardi. 2016. “Journal of Physical Education and Sport EVALUASI PEMBINAAN OLAHRAGA SENAM ARTISTIK DI KLUB SENAM KABUPATEN PATI DAN KABUPATEN REMBANG Info Artikel.” *41 Jpes*.

Widiastuti. 2015. “Tes Pengukuran Olahraga.” 221.

Wiriawan, Oce. 2017. *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*.