

## Profil kebugaran jasmani atlet senam artistik pemula usia 6-9 tahun di persani kabupaten Pemalang

Idah Tresnowati<sup>1\*</sup>, Gilang Nuari Panggraita<sup>2</sup>, Mega Widya Putri<sup>3</sup>, Maharani Fatimah Gandasari<sup>4</sup>, Afif Tri Ramadiansyah<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,5</sup> Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Jl. Raya Ambokembang No. 8, Kedungwuni, Pekalongan, Jawa Tengah, Indonesia

<sup>4</sup> Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Pamane Talino, Jl. Afandi Rani, Jalur II, Ngabang, Kabupaten Landak, Kalimantan Barat, Indonesia

\*Corresponding Author. Email: idahumpp88@gmail.com

### Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang dibutuhkan oleh atlet senam artistik untuk melakukan gerakan-gerakan senam dan menjaga performa atlet. Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani atlet senam artistik pemula di Persani Kabupaten Pemalang tahun 2020. Metode penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif. Subjek yang dikaji adalah semua atlet senam artistik pemula usia 6-9 tahun di Persani Kabupaten Pemalang yang berjumlah 20 atlet. Data diambil menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk kategori usia 6-9 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet putra memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali sebesar 25,0% (2 atlet), kategori baik sebesar 62,5% (5 atlet) dan kategori sedang sebesar 12,5% (1 atlet). Atlet putri memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali sebesar 7,7% (1 atlet), kategori baik sebesar 30,8% (4 atlet) dan kategori sedang sebanyak 62,5% (8 atlet). Simpulan penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet senam artistik pemula usia 6-9 tahun di Persani Kabupaten Pemalang secara umum termasuk kategori baik.

**Kata kunci:** kebugaran jasmani; senam artistik

### *The physical fitness profile of beginner artistic gymnastics athletes aged 6-9 years in persani Pemalang regency*

#### *Abstract*

*Physical fitness is one of the factors needed by artistic gymnastics athletes to perform gymnastic movements and maintain athlete performance. The purpose of study was to describe the physical fitness level of beginner artistic gymnastics athletes in Persani, Pemalang Regency 2020. The research method used quantitative descriptive. The subjects studied were all beginner artistic gymnastics athletes aged 6-9 in Persani, Pemalang Regency, totaling 20 athletes. The data were collected using the Indonesian Physical Fitness Test. The results showed that male athletes had a very good physical fitness level of 25.0% (2 athletes), a good category of 62.5% (5 athletes) and a moderate category of 12.5% (1 athlete). Female athletes have a very good physical fitness level of 7.7% (1 athlete), a good category of 30.8% (4 athletes) and a moderate category of 62.5% (8 athletes). The conclusion of the study shows that the physical fitness level of beginner artistic gymnastics athletes aged 6-9 years in Persani, Pemalang Regency is in good category.*

**Keywords:** *artistic gymnastics; physical fitness*

## PENDAHULUAN

Aktivitas fisik berhubungan dengan kebugaran jasmani dan kualitas hidup sehat pada anak. Tingkat aktivitas fisik yang tinggi memberikan pengaruh positif terhadap meningkatnya kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang baik dapat mempengaruhi kinerja dan fungsi fisik, mental dan meningkatkan kualitas hidup sehat (Gu, Chang, & Solmon, 2016). Aktivitas fisik juga mempengaruhi

kemampuan kognitif, kecemasan emosi, dan sosial anak. Kemampuan motorik yang dihasilkan dari aktivitas fisik berhubungan mendorong kemampuan-kemampuan lainnya untuk berkembang (Prasepty, Sugiharto, & Rumini, 2017).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik atau kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan tubuh kehabisan energi. Kebugaran jasmani menyebabkan seseorang dapat melakukan aktivitas lain setelah beristirahat dari aktivitas lain yang telah dilakukan (Sinuraya & Barus, 2020). Tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi beberapa faktor, seperti: *body mass index*, tingkat aktivitas fisik, kondisi fisik, gaya hidup dan pola kegiatan sehari-hari, nilai kecukupan gizi dan motivasi yang tinggi (Puspitasari & Rizky, 2021).

Komponen kebugaran jasmani predominan dalam setiap cabang olahraga berbeda. Komponen yang dibutuhkan dalam senam yaitu daya tahan jantung paru, daya tahan otot, kekuatan otot, daya ledak otot, dan kelentukan. Atlet harus memelihara dan meningkatkan level kebugaran jasmani agar selalu dalam kondisi prima (Larasati, Lesmana, Pratiwi, & Tarawan, 2018).

Kemendiknas (2010) menyatakan bahwa pengukuran tingkat kebugaran jasmani dapat diketahui melalui tahapan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) sesuai dengan tingkat usia. Hasil tes dapat menggambarkan derajat kebugaran jasmani atlet. Gilang (2007) menyatakan bahwa derajat kebugaran jasmani berperan dalam mengembangkan kemampuan fisik atlet. Derajat kebugaran jasmani dapat dipelihara dan ditingkatkan melalui proses latihan kondisi fisik yang teratur. Hardika (2015) derajat kesegaran jasmani atlet berbanding lurus dengan kemampuan kerja fisiknya. Tingkat kebugaran, daya tahan, kelentukan persendian, kekuatan otot, dan kelincahan yang rendah menjadi faktor penyebab utama atlet mengalami cidera.

Rindawan & Mulyajaya (2016) menyatakan bahwa senam melibatkan performa dan gerakan fisik. Gerakan senam membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian atau keteraturan. Muhajir (2006) senam merupakan olahraga sistematis, gerakan senam dirangkai menjadi satu kesatuan yang teratur untuk membentuk kepribadian yang baik. Senam diawali dari gerakan sederhana menuju ke tingkat gerakan yang lebih sulit. Perdana & Agus (2019) menyatakan bahwa senam artistik mengandung unsur gerakan akrobatik dan nilai estetika tinggi. Gerakan senam artistik meliputi gerakan melompat, gerakan mengguling, gerakan berputar, dan gerakan lentingan kecepatan berputar di udara.

Kemampuan dan keterampilan anak usia 6-9 tahun dipengaruhi oleh proses belajar dan transfer informasi oleh guru atau pelatih. Guru atau pelatih berperan penting dalam mengembangkan karakteristik anak. Karakteristik anak usia 6-9 tahun yaitu kondisi jasmani berkorelasi dengan prestasi, mentaati peraturan, cenderung memuji diri sendiri, suka bermain, berlatih dan mengeksplor hal baru (Cahyo, 2019). Beberapa instruktur, guru, dan orang tua tidak memahami bagaimana pembinaan olahraga bagi anak usia dini dengan benar. Aktivitas latihan yang tidak sesuai dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan anak (Widiyanto, Anwar, & Jatmika, 2015). Kemampuan dan prestasi atlet dikembangkan melalui proses pembinaan oleh pelatih berpengalaman dan memiliki pengetahuan olahraga (Zulfikar & Mukson, 2019).

Atlet senam artistik pemula merupakan aset berharga dan bibit perkembangan dunia senam di Persatuan Senam Indonesia (Persani) Kabupaten Pematang sebagai investasi masa depan untuk mengikuti pertandingan tingkat daerah, pertandingan antar klub dan kompetisi lainnya. Tingkat kebugaran atlet senam artistik di Persani Kabupaten Pematang yang belum diketahui sehingga harus dilakukan tes pengukuran. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani atlet senam artistik pemula di Persani Kabupaten Pematang tahun 2020.

## **METODE**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan yaitu metode deskriptif kuantitatif. Penelitian dilaksanakan pada bulan desember tahun 2020 di Persani Kabupaten Pematang. Objek kajian berupa tingkat kebugaran jasmani. Subjek yang dikaji adalah atlet senam artistik kategori pemula yang berusia 6-9 tahun yang berjumlah 21 atlet. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk tingkatan usia 6-9 tahun. Tahapan tes TKJI meliputi: 1) tes lari 30 m, 2) gantung siku, 3) baring duduk, 4) loncat tegak, 5) lari 600 m. Widiyanto, Anwar, & Jatmika (2015) menyatakan bahwa evaluasi tingkat kebugaran jasmani dengan instrumen TKJI harus mengukur minimal 5 komponen, yaitu: kecepatan, kekuatan, daya tahan otot, daya ledak, dan daya tahan jantung paru. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan teknik analisis statistik deskriptif presentase. Derajat

tingkat kebugaran jasmani atlet senam artistik pemula usia 6-9 tahun di Persani Kabupaten Pemalang dikelompokkan kedalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian berupa data primer yang diperoleh dari hasil TKJI terhadap atlet senam artistik kategori pemula usia 6-9 tahun di Persani Kabupaten Pemalang, terdiri dari 8 atlet putra dan 13 atlet putri. Hasil analisis data tingkat kebugaran jasmani pada atlet putra dijelaskan pada Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Senam Pemula Putra

Interval Nilai	Tingkat Kebugaran Jasmani	Frekuensi	Persentase (%)
22 – 25	Baik Sekali	2	25,0
18 – 21	Baik	5	62,5
14 – 17	Sedang	1	12,5
10 – 13	Kurang	0	0
5 – 9	Kurang Sekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>8</b>	<b>100</b>

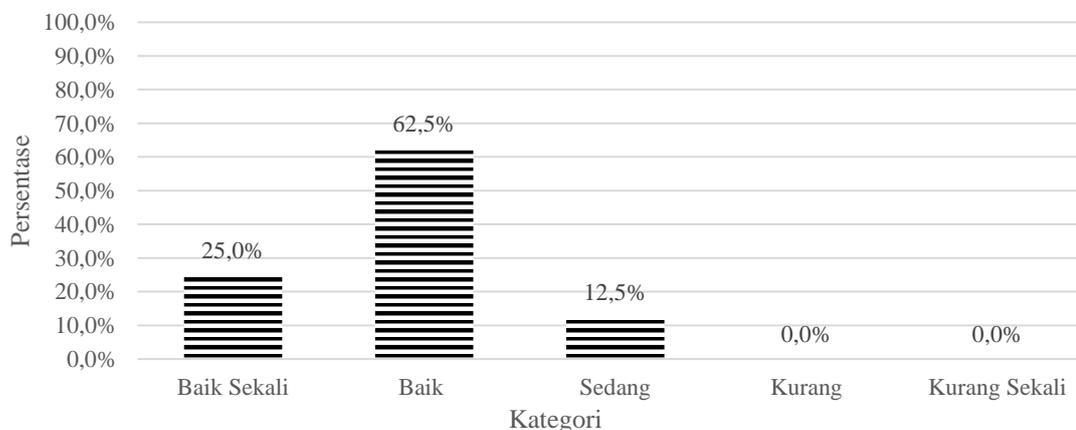
Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa atlet senam artistik pemula putra di Persani Kabupaten Pemalang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali sebesar 25,0% (2 atlet), kategori baik sebesar 62,5% (5 atlet) dan kategori sedang sebesar 12,5% (1 atlet).

Hasil analisis data tingkat kebugaran jasmani pada atlet putri dijelaskan pada Tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Senam Pemula Putri

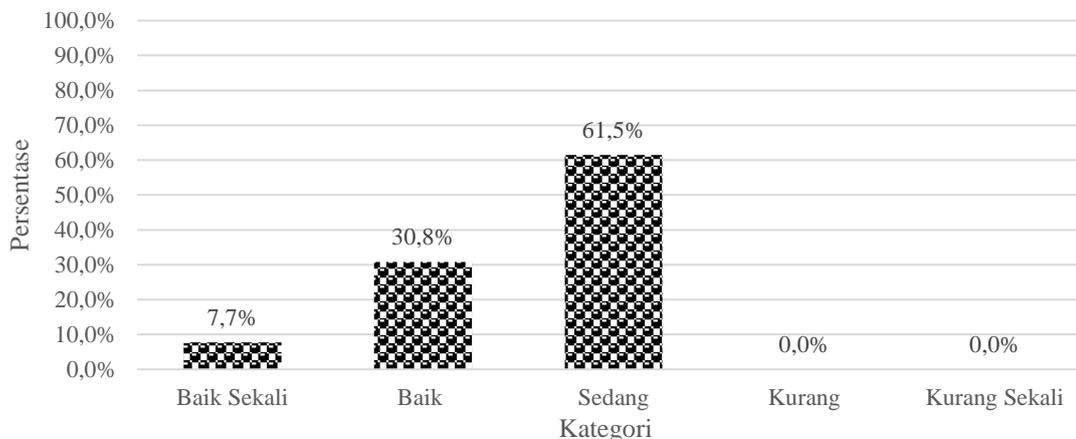
Interval Nilai	Tingkat Kebugaran Jasmani	Frekuensi	Persentase (%)
22 – 25	Baik Sekali	1	7,7
18 – 21	Baik	4	30,8
14 – 17	Sedang	8	61,5
10 – 13	Kurang	0	0
5 – 9	Kurang Sekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>13</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 2. menunjukkan bahwa atlet senam artistik pemula putri di Persani Kabupaten Pemalang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali sebesar 7,7% (1 atlet), kategori baik sebesar 30,8% (4 atlet) dan kategori sedang sebanyak 62,5% (8 atlet).



Gambar 1. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Senam Artistik Pemula Putra

Gambar 1 menunjukkan bahwa atlet senam artistik pemula putra usia 6-9 tahun di Persani Kabupaten Pemalang lebih dominan memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik.



Gambar 2. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Senam Artistik Pemula Putri

Gambar 2 menunjukkan bahwa atlet senam artistik pemula putri usia 6-9 tahun di Persani Kabupaten Pemalang lebih dominan memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang. Hasil analisis terhadap skor rata-rata nilai seluruh komponen TKJI gabungan putra dan putri menunjukkan bahwa atlet senam artistik pemula usia 6-9 tahun di Persani Kabupaten Pemalang secara keseluruhan termasuk kategori baik.

Hasil analisis pengukuran masing-masing rangkaian TKJI adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Pengukuran Tes Lari 30 Meter

Kategori Nilai	Frekuensi		Persentase (%)	
	Putra	Putri	Putra	Putri
Baik Sekali	7	4	87,5	30,8
Baik	1	5	12,5	38,5
Sedang	0	4	0	30,8
Kurang	0	0	0	0
Kurang Sekali	0	0	0	0

Berdasarkan Tabel 3. menunjukkan bahwa hasil penilaian tes lari 30 meter atlet senam artistik pemula putra lebih dominan kategori baik sekali sebesar 87,5 % (7 atlet) dan atlet senam artistik pemula putri lebih dominan kategori baik sebesar 38,5 % (5 atlet).

Tabel 4. Hasil Pengukuran Tes Baring Duduk

Kategori Nilai	Frekuensi		Persentase (%)	
	Putra	Putri	Putra	Putri
Baik Sekali	5	4	62,5	30,8
Baik	2	7	25	53,8
Sedang	1	2	12,5	15,2
Kurang	0	0	0	0
Kurang Sekali	0	0	0	0

Berdasarkan Tabel 4. menunjukkan bahwa hasil tes penilaian baring duduk atlet senam artistik pemula putra lebih dominan kategori baik sekali sebesar 62,5 % (5 atlet) dan atlet senam artistik pemula putri lebih dominan kategori baik sebesar 53,8 % (7 atlet).

Tabel 5. Hasil Pengukuran Tes Gantung Siku

Kategori Nilai	Frekuensi		Persentase (%)	
	Putra	Putri	Putra	Putri
Baik Sekali	0	0	0	0
Baik	6	2	75	15,4
Sedang	2	9	25	69,2
Kurang	0	2	0	15,4
Kurang Sekali	0	0	0	0

Berdasarkan Tabel 5. menunjukkan bahwa hasil tes penilaian gantung siku atlet senam artistik pemula putra lebih dominan kategori baik sebesar 75 % (6 atlet) dan atlet senam artistik pemula putri lebih dominan kategori sedang sebesar 69,2 % (9 atlet).

Tabel 6. Hasil Pengukuran Tes Loncat Tegak

Kategori Nilai	Frekuensi		Persentase (%)	
	Putra	Putri	Putra	Putri
Baik Sekali	1	0	12,5	0
Baik	3	2	37,5	15,4
Sedang	4	11	50	84,6
Kurang	0	0	0	0
Kurang Sekali	0	0	0	0

Berdasarkan Tabel 6. menunjukkan bahwa hasil tes penilaian loncat tegak atlet senam artistik pemula putra lebih dominan kategori sedang sebesar 50 % (4 atlet) dan atlet senam artistik pemula putri lebih dominan kategori sedang sebesar 84,6 % (11 atlet)

Tabel 7. Hasil Pengukuran Tes Lari 600 meter

Kategori Nilai	Frekuensi		Persentase (%)	
	Putra	Putri	Putra	Putri
Baik Sekali	1	0	12,5	0
Baik	1	2	12,5	15,4
Sedang	6	6	75	46,2
Kurang	0	5	0	38,5
Kurang Sekali	0	0	0	0

Berdasarkan Tabel 7. menunjukkan bahwa hasil tes penilaian lari 600 meter atlet senam artistik pemula putra lebih dominan kategori sedang sebesar 75 % (6 atlet) dan atlet senam artistik pemula putri lebih dominan kategori sedang sebesar 46,2 % (6 atlet).

Penelitian ini dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet senam artistik kategori pemula dengan rentang usia 6-9 tahun di Persani Kabupaten Pematang. Penilaian terhadap kebugaran jasmani atlet senam artistik pemula diukur melalui instrument TKJI untuk usia 6-9 tahun. Sinuraya & Barus (2020) menyatakan bahwa TKJI digunakan untuk mengukur level kebugaran jasmani berdasarkan kriteria umur tertentu. Jenis tes TKJI dibagi menjadi beberapa jenis berdasarkan rentang usia subjek yang akan diukur, seperti TKJI untuk usia 6-9 tahun, TKJI untuk usia 10-12 tahun, TKJI untuk usia 13-15 tahun dan TKJI untuk usia 16-19 tahun. Elumalai *et al.*, (2019) menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui melalui pengukuran terhadap komponen kebugaran, seperti tes daya tahan kardiovaskular, tes daya tahan otot, tes kekuatan otot, tes fleksibilitas, dan tes komposisi tubuh. (Prasepty *et al.*, 2017) menyatakan beberapa tes kebugaran jasmani ada yang belum dapat dilakukan untuk anak-anak. Tes kebugaran jasmani yang dapat dilakukan kepada anak-anak seperti: 1) tes kardiorespiratori dengan 10-30 m *beep test for children* untuk mengetahui konsumsi oksigen maksimal, 2) tes muskuloskeletal melalui tes kelentukan tubuh menggunakan *V-sitflexibility test*, 3) tes morfologi dengan melihat Indeks Masa Tubuh yaitu perbandingan tinggi badan dan berat

badan anak, dan 4) tes keterampilan gerak untuk melihat koordinasi mata, tangan, dan kaki. Instrumen tes yang digunakan pada dasarnya harus memenuhi *goodness of fit statistic*.

Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran atlet senam artistik pemula di Persani Kabupaten Pemalang secara umum memiliki kategori baik. Atlet senam artistik putra memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali sebesar 25,0% (2 atlet), kategori baik sebesar 62,5% (5 atlet) dan kategori sedang sebesar 12,5% (1 atlet). Atlet senam artistik putri memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali sebesar 7,7% (1 atlet), kategori baik sebesar 30,8% (4 atlet) dan kategori sedang sebanyak 62,5% (8 atlet). Rumpoko & Sunjoyo (2021) Semakin baik tingkat kebugaran jasmani diikuti dengan meningkatnya performa belajar olahraga yang berkualitas dan tingkat kebugaran jasmani yang kurang menyebabkan seseorang tidak menampilkan performa belajar olahraga yang maksimal. Berdasarkan pendapat tersebut maka atlet senam artistik pemula di Persani Kabupaten Pemalang seharusnya dapat menampilkan performa terbaik dalam melakukan gerakan-gerakan senam. Kategorisasi kemampuan anak usia pemula yang diukur dengan tes kebugaran sifatnya memberikan gambaran secara kasar karena ranah usia mereka bersifat potensi. TKJI cenderung mengukur sesuatu yang bersifat aktualisasi sehingga hasil penilaian tes pada usia anak hanya bersifat justifikasi pada ruang yang kurang tepat (Widiyanto et al., 2015).

Senam artistik merupakan salah satu cabang olahraga senam yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Kiuchukov *et al.*, (2019) menyatakan bahwa senam artistik meningkatkan komponen kebugaran jasmani dan mempengaruhi perkembangan fisik anak. Pesenam artistik putra maupun putri memiliki peluang yang sama dalam kebugaran fisik yang lebih baik di sebagian besar parameter yang diukur jika dibandingkan dengan sesama pesenam. Mellos *et al.*, (2014) Atlet senam artistik profesional pra remaja memiliki status dan peningkatan kondisi fisik yang lebih baik daripada bukan atlet senam. Status dan peningkatan kondisi fisik yang baik berhubungan dengan jenis dan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan. Russo *et al.*, (2021) Senam ritmik dan senam artistik efektif dalam meningkatkan kebugaran dan kondisi fisik yang untuk olahraga. Senam ritmik dapat mengembangkan mobilitas sendi sedangkan senam artistik dapat meningkatkan kekuatan, keseimbangan, dan daya tahan. Beberapa pendapat tersebut menunjukkan bahwa olahraga senam terbukti dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dan kondisi fisik atlet. Setiap cabang senam membentuk dan mengembangkan komponen kondisi fisik berbeda-beda disebabkan oleh pola gerakan senam yang berbeda-beda pada setiap cabang senam.

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, gen, asupan makanan, kebiasaan merokok dan program latihan. Program latihan yang teratur dan berkesinambungan dapat menjaga dan memelihara derajat kebugaran jasmani (Sukanti, Zein, & Budiarti, 2016). Kegiatan olahraga intensif dan aktivitas latihan terstruktur dapat meningkatkan kemampuan tubuh dalam memanfaatkan oksigen menjadi lebih baik. Kemampuan tubuh yang baik dalam mengelola oksigen berpengaruh terhadap meningkatnya tingkat kebugaran jasmani. Pola latihan yang dilakukan harus menerapkan prinsip-prinsip latihan yang benar, yaitu sistematis, berkesinambungan dan penambahan beban secara bertahap (Panggraita, Tresnowati, & Mega Widya, 2020).

Kondisi fisik berhubungan kebugaran jasmani. Kondisi fisik sebagai pondasi kuat untuk mengembangkan keterampilan teknik. Kondisi fisik yang prima diperoleh melalui latihan kondisi fisik yang intensif. Sukanti, Budiarti, & Nurfadhila (2020) menyatakan bahwa ada hubungan antara pengkondisian fisik dengan keterampilan dasar senam. Huslah & Hariyanto (2020) menyatakan bahwa komponen kondisi fisik berperan dalam mengembangkan keterampilan senam artistik. Kecepatan berperan dalam keterampilan melakukan gerakan tubuh dan perpindahan gerakan secara cepat. Kekuatan otot tungkai berperan dalam melakukan keterampilan melakukan lompatan atau lecutan saat senam. Kekuatan otot lengan berpengaruh terhadap keterampilan melakukan gerakan ayunan lengan saat akan melenting. Kekuatan otot perut sangat dibutuhkan untuk keterampilan gerakan mengangkat tubuh. Daya tahan paru jantung berperan sebagai kemampuan sistem kerja jantung dan paru saat melakukan kegiatan senam secara terus menerus.

Prestasi atlet dipengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang baik, tingkat keterampilan atlet, pembinaan atlet dan fasilitas pendukung kegiatan atlet. Cahyo (2019) menyatakan bahwa atlet yang memiliki bakat, keterampilan dan level kebugaran yang baik dan memenuhi standar kondisi fisik ideal berpeluang menjadi juara dalam bidang olahraga yang disukainya. Carlsson *et al.*, (2015). Prestasi optimal atlet dapat dicapai dengan latihan fisik yang baik untuk menjaga kebugaran fisiknya. Proses latihan harus dilakukan secara intensif, direkomendasikan melakukan jenis latihan aerobik. Pembinaan

atlet oleh pelatih atau instruktur profesional mempengaruhi perkembangan dan prestasi atlet. Tresnowati & Panggraita (2020) menyatakan bahwa program pembinaan dan pelaksanaan latihan dengan pelatih profesional di Persani Kabupaten Pemalang telah dilaksanakan dengan baik, proses pembinaan senam mendapat dukungan dari pemerintah dan masyarakat, seleksi penerimaan atlet memperhatikan kriteria kekuatan, daya tahan, kelentukan. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dikatakan pembinaan atlet senam artistik pemula berjalan dengan efektif. Hasil seleksi yang selektif dan memenuhi kriteria atlet yang dibutuhkan juga berpengaruh terhadap perkembangan pembinaan dan prestasi atlet.

Identifikasi bakat terhadap calon atlet senam harus dilakukan secara sistematis untuk mempersiapkan performa terbaik pesenam muda di bawah tingkat junior. Tes kebugaran jasmani dapat digunakan sebagai instrumen untuk menyeleksi calon atlet sesuai kriteria yang dibutuhkan. Mkaouer *et al.*, (2018) menyatakan bahwa rangkaian tes uji kebugaran jasmani saat ini dianggap sebagai alat yang efektif untuk mengidentifikasi bakat calon atlet senam artistik. Faktor paling representatif dalam menentukan kebugaran jasmani pada saat proses pemilihan bakat pesenam artistik muda yaitu *power speed, isometric and explosive strength, strength endurance, dynamic and static flexibility*. Faktor-faktor tersebut berperan dalam peningkatan fokus kekuatan dan kesulitan saat latihan senam tingkat tinggi. Hasil tes kebugaran yang baik menunjukkan bahwa calon atlet tersebut mempunyai kondisi tubuh yang dibutuhkan sebagai seorang atlet senam. Kondisi tubuh yang baik dapat mendukung segala aktivitas dan performa atlet senam.

Performa atlet dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik dan kondisi psikologis atlet. Kiswantoro (2016) menyatakan bahwa level kebugaran jasmani yang baik harus diimbangi dengan keadaan psikologis dan mental yang kuat sehingga atlet dapat mengeluarkan performa maksimal. Pelatih harus memahami kondisi psikologis atlet pemula selama proses pembinaan. Pembentukan konsep diri selama proses pembinaan meningkatkan motivasi dan sikap sosial. Program latihan sistematis dan berkesinambungan dapat mengembangkan teknik, fisik dan mental yang kuat untuk bertanding. Kondisi mental atlet pemula selalu berubah-ubah saat menghadapi berbagai situasi dan beban kerja baik saat latihan maupun pertandingan.

Latihan keterampilan senam harus didukung dengan fasilitas penunjang. Fasilitas penunjang senam artistik, seperti: matras, meja lompat, *beam*, kuda pelana, palang sejajar dan lainnya. Sarana penunjang latihan dapat dilakukan modifikasi dan disesuaikan dengan model pelatihan yang direncanakan. Soenyoto (2014) menyatakan bahwa modifikasi pengembangan model pelatihan atau media alat jamur (pelana kuda) untuk cabang olahraga senam artistik dapat meningkatkan keterampilan gerak bagi atlet putri tingkat junior dan senior dan sarana latihan atau perlomaan bagi atlet senam artistik putra tingkat pemula, junior dan senior. Modifikasi alat dapat digunakan sebagai cara alternatif jika sarana dan prasarana kurang memadai dan kurang lengkap.

Kegiatan senam dapat digunakan sebagai model latihan fisik bagi cabang olahraga lainnya. Ibrahim *et al.*, (2018) Pelatihan atlet olahraga voli dapat berorientasi dengan latihan senam dan latihan fleksibilitas untuk meningkatkan daya regangan otot, ligament, peningkatan kekuatan otot perut, fleksibilitas tubuh dan bahu, kelincahan dan kemampuan koordinatif. Kebugaran fisik dan tingkat keterampilan para pemain bola voli meningkat melalui partisipasi dalam program latihan yang berorientasi pada kegiatan senam selama 6 minggu. Berdasarkan pendapat tersebut maka kegiatan senam dapat digunakan sebagai variasi model pelatihan fisik atau keterampilan cabang olahraga lain disesuaikan dengan komponen yang akan dibentuk. Variasi model pelatihan perlu dilakukan agar atlet tidak jenuh dan bosan dalam mengikuti kegiatan latihan.

Rangkaian tes TKJI yang telah dilaksanakan meliputi: 1) tes lari 30 m, 2) gantung siku, 3) baring duduk, 4) loncat tegak, 5) lari 600 m. Tabacchi *et al.*, (2019) Tes lari 30 m digunakan untuk mengukur kecepatan. Tes Gantung siku digunakan untuk mengukur daya tahan otot (*muscular endurance*) tubuh bagian atas. Tes baring duduk digunakan untuk mengukur kekuatan otot perut. Tes loncat vertikal digunakan untuk mengukur kekuatan otot (*muscular strength*) tubuh bagian bawah. Tes lari 600 m digunakan untuk mengukur daya tahan kardiovaskular. Penilaian komponen kebugaran fisik dan komponen kognitif. secara akurat bertujuan untuk merencanakan program pelatihan yang efektif, meningkatkan bakat dan keterampilan olahraga atlet.

## **SIMPULAN**

Simpulan penelitian ini adalah profil tingkat kebugaran jasmani atlet senam artistik pemula usia 6-9 tahun di Persani Kabupaten Pematang secara umum memiliki kategori baik. Atlet senam artistik memiliki tingkat kebugaran jasmani putra kategori baik sekali sebesar 25,0% (2 atlet), kategori baik sebesar 62,5% (5 atlet) dan kategori sedang sebesar 12,5% (1 atlet). Atlet senam artistik putri memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali sebesar 7,7% (1 atlet), kategori baik sebesar 30,8% (4 atlet) dan kategori sedang sebanyak 62,5% (8 atlet).

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Cahyo, A. N. (2019). Pengembangan Model Permainan Sirkuit Kardio Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Anak Usia 6-9 Tahun. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5 (2), 11–17. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3338697>
- Carlsson, T., Carlsson, M., Hammarström, D., Rønnestad, B. R., Malm, C. B., & Michail, T. (2015). Optimal VO<sub>2</sub>max to Mass Ratio for Predicting 15 km Performance Among Elite Male Cross-Country Skiers. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 6 (1), 353–360. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S93174>
- Elumalai, G., Hashim, A., Shahril, M. I., Salimin, N., Mojilon, F. J. F., Hashim, J. M., & Razak, S. M. A. (2019). Health Based Physical Fitness Level by Gender Among Form Six Sports Science Students in The State of Kedah. *International Journal Physiother*, 6 (5), 211–216. <https://doi.org/10.15621/ijphy/2019/v6i5/186843>
- Gu, X., Chang, M., & Solmon, M. A. (2016). Physical Activity , Physical Fitness , and Health-Related Quality of Life in School-Aged Children. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(2), 117–126. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2015-0110>
- Hardika, N. (2015). Profil Tingkat Kemampuan Fisik dan Keterampilan pada Atlet Kempo Prapon Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4 (1), 80–87. <https://doi.org/10.31571/jpo.v4i1.32>
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Ibrahim, S., Hassanain, M., Ahmed, S. A., Ahmed, S. M., & Ahmed, S. K. (2018). Effect of Fitness Training Encompassing Gymnastics-Oriented Program of Six Weeks Duration on Performance of Volleyball Players. *Journal of Sports Medicine & Doping Studies*, 8 (1), 1–4. <https://doi.org/10.4172/2161-0673.1000199>
- Kiswanto, A. (2016). Pembinaan Mental bagi Atlet Pemula untuk Membantu Pengendalian Agresifitas. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 2 (1), 81–89. <https://doi.org/10.2176/jkg.v2i1.560>
- Kiuchukov, I., Yanev, I., Petrov, L., Kolimechkov, S., Alexandrova, A., Zaykova, D., & Stoimenov, E. (2019). Impact of Gymnastics Training on The Health-Related Physical Fitness of Young Female and Male Artistic Gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 11 (2), 175–187.
- Larasati, D. P., Lesmana, R., Pratiwi, Y. S., & Tarawan, V. M. (2018). Profil Daya Tahan Otot, Kekuatan Otot, Daya Ledak Otot, dan Kelentukan pada Atlet Senam Ritmik Kota Bandung Menurut Standar Koni Pusat. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga*, 1 (1), 32–40. <https://doi.org/10.51671/jifo.v1i1.75>
- Mellos, V., Dallas, G., Kirialanis, P., Fiorilli, G., & Cagno, A. Di. (2014). Comparison between Physical Conditioning Status and Improvement in Artistic Gymnasts and Non-Athletes Peers. *Science of Gymnastics Journal*, 6 (1), 33–43.
- Mkaouer, B., Hammoudi-Nassib, S., Amara, S., & Chaabene, H. (2018). Evaluating The Physical and Basic Gymnastics Skills Assessment for Talent Identification in Men's Artistic Gymnastics Proposed by The International Gymnastics Federation. *Biology of Sport*, 35 (4), 383–392. <https://doi.org/10.5114/biolport.2018.78059>
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga

- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Mega Widya P. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *28 Jendela Olahraga*, 5 (2), 27–33. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924>
- Perdana, F., & Agus, A. (2019). Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Senam Artistik Putri Club Senam Semen Padang. *Jurnal Stamina*, 2 (2), 244–253. <https://doi.org/10.24036/jst.v2i2.150>
- Prasepty, W., Sugiharto, & Rumini. (2017). Pengembangan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak TK Usia 4-6 Tahun. *Journal of Physical Education and Sports*, 6 (2), 205–210. <https://doi.org/10.15294/JPES.V6I2.17398>
- Puspitasari, P. W., & Rizky, M. Y. (2021). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi pada Atlet Puslatkot Kediri Cabang Olahraga Terukur dalam Masa Pandemi, 1 (1), 36–41. <https://doi.org/10.26740/ijok.v1n1.p36-41>
- Rindawan, & Mulyajaya, M. S. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut dengan Kemampuan Melakukan Sikap Lilin pada Senam Lantai Siswa Kelas VIII SMPN 4 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2015/2016. *JIME*, 2 (2), 230–236. <https://doi.org/10.36312/jime.v2i2.112>
- Rumpoko, S. S., & Sunjoyo. (2021). Physical Fitness Level of Swimming Sports in Students of Physical Education Semester 3, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Year 2020. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 7 (1), 1–9. <https://doi.org/10.36728/jip.v7i1.1356>
- Russo, L., Palermi, S., Dhahbi, W., Kalinski, S. D., Bragazzi, N. L., & Padulo, J. (2021). Selected Components of Physical Fitness in Rhythmic and Artistic Youth Gymnast. *Sport Sciences for Health*, 17(2), 415–421. <https://doi.org/10.1007/s11332-020-00713-8>
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 23–32. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359>
- Soenyoto, T. (2014). Pengembangan Prototipe Alat Jamur Cabang Olahraga Senam Artistik Putra Di Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 1 (1), 1–8. <https://doi.org/10.15294/jphs.v1i1.3005>
- Sukamti, E. R., Budiarti, R., & Nurfadhila, R. (2020). Effect Of Physical Conditioning on Student Basic Skills Gymnastics. *Cakrawala Pendidikan*, 39 (1), 207–216. <https://doi.org/10.21831/cp.v39i1.29641>
- Sukamti, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. (2016). Profil Kebugaran Jasmani dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(4), 31–40. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v12i2.11875>
- Tabacchi, G., Sanchez, G. F. L., Sahin, F. N., Kizilyalli, M., Genchi, R., Basile, M., ... Bianco, A. (2019). Field-Based Tests for the Assessment of Physical Fitness in Children and Adolescents Practicing Sport: A Systematic Review within the ESA Program. *Sustainability Journal*, 11 (24), 1–21. <https://doi.org/10.3390/su11247187>
- Tresnowati, I., & Panggraita, G. N. (2020). Evaluasi Program Pembinaan Senam Artistik Sekolah Dasar di Kabupaten Pemalang, *05(02)*, 98–103. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6055>
- Widiyanto, Anwar, M. H., & Jatmika, H. M. (2015). Uji Falsifikasi Relevansi Konsep dan Praktis Instrument TKJI ( Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ) serta Penyusunan Model Tes Bagi Anak-Anak (6-9 Tahun). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11 (2), 73–81. <https://doi.org/10.21831/jpji.v11i2.8182>
- Zulfikar, & Mukson. (2019). Survey Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Olympia*, 1 (2), 33–39. <https://doi.org/10.3357/jurnalolympia.v2i2>