



Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
 Volume 6 Nomor 4, 2023
 P-2655-710X e-ISSN 2655-6022

Submitted : 27/11/2023
 Reviewed : 12/12/2023
 Accepted : 16/12/2023
 Published : 22/12/2023

Mukhammad Faisol
 Ade Prastian¹
 Syafaruddin²
 Iyakrus³

SURVEI KONDISI FISIK ATLET SENAM LANTAI DI *CLUB GYMNASTIC* PERSANI PALEMBANG SUMATERA SELATAN

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet senam lantai di *Club Gymnastic* Persani Palembang Sumatera Selatan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian survey dengan pengambilan data adalah kuantitatif dengan metode analisis pendekatan deskriptif. Hasil penelitian survei kondisi fisik atlet senam lantai *Club Gymnastic* Persani Palembang Sumatera Selatan di kategorikan baik sekali hal ini di buktikan dengan hasil tes yang di dominasi baik sekali 15 orang (75%), dan di kategorikan baik 5 orang (25%). Maka dari pengambilan 4 tes tersebut dapat di simpulkan bahwa kondisi fisik para atlet senam lantai di *Club Gymnastic* Persani Palembang Sumatera Selatan di kagtegorikan sangat baik dan dari beberapa tes memang para atlet senam lantai memiliki kemampuan yang sangat baik dalam melakukan tes dan pada saat pengambilan tes para atlet bersiap untuk kejuaraan pra pon jadi para atlet dalam kondisi yang sangat baik sekali dan mempunyai motivasi yang sangat bagus meskipun memang ada beberapa atlet yang sedikit kesulitan karena baru bergabung di club. Penelitian ini telah menunjukkan bahwa hasil survey tes kondisi fisik atlet enam lantai di *Club Gymnastic* Persani Palembang Sumatera Selatan memberikan dampak yang sangat positif bagi pelatih dan atlet. Pelatih dapat membantu dalam membuat dan menyusun ulang program latihan yang sudah ada dan bagi atlet dapat meningkatkan motivasi dalam meraih prestasi.

Kata Kunci: Survei, Kondisi Fisik, Senam Lantai

Abstract

This study aims to determine the physical condition of floor exercise athletes at *Club Gymnastics* Persani Palembang, South Sumatra. This research uses a survey research method with quantitative data collection with a descriptive analysis method. The results of the survey research on the physical condition of floor exercise athletes at *Club Gymnastics* Persani Palembang, South Sumatra were categorized as very good. This was proven by the test results which were dominated by 15 people (75%) as very good and 5 people (25%) categorized as good. So, from taking these 4 tests it can be concluded that the physical condition of the floor exercise athletes at *Club Gymnastics* Persani Palembang, South Sumatra is categorized as very good and from several tests the floor exercise athletes have very good abilities in carrying out the tests and when taking the tests. The athletes are preparing for the Pra Pound Championship so the athletes are in very good condition and have very good motivation, although there are some athletes who are having a little difficulty because they have just joined the club. This research has shown that the results of a six-story athlete physical condition test survey at the *Persani Gymnastic Club*, Palembang, South Sumatra, had a very positive impact on coaches and athletes. Coaches can help in creating and restructuring existing training programs and athletes can increase motivation to achieve achievements.

Keywords: Survey, Physical Condition, Floor Exercise.

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya
 email: syafar.unsri@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan terstruktur yang bertujuan untuk mendorong membina dan mengembangkan potensi yang ada dalam diri seseorang (Ningsih & Jatmiko, 2021). Siapapun bisa untuk melakukan olahraga karena itu olahraga menjadi dasar untuk menjaga kesehatan tubuh dan kesegaran jasmani terutama menjaga kondisi fisik seseorang agar tetap bugar, dan untuk mencapai prestasi dalam olahraga bisa dilakukan dari pembinaan dari anak usia dini dan dapat dikembangkan dengan secara terencana, terstruktur dan dapat dikembangkan dengan cara mengikuti teknologi yang semakin pesat yang dapat mendukung pembinaan anak usia dini agar dapat memperoleh suatu prestasi di bidang olahraga. Dunia olahraga saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat dan dapat dibuktikan dengan banyaknya kejuaraan olahraga yang berlangsung saat ini di Indonesia maupun di dunia salah satunya olahraga Senam Lantai.

Senam adalah suatu kegiatan yang mengandalkan aktifitas fisik yang bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak yang disusun secara sistematis dan terencana untuk mencapai suatu tujuan tertentu (Wahyu Heny Kartika Sari, Tatok Sugiarto, 2016).

Menurut (Agus Mahendra, 2001) istilah senam berasal dari Bahasa Inggris "Gymnastic" dalam bahasa aslinya merupakan kata serapan dari bahasa Yunani "Gymnos" yang berarti telanjang, sedangkan tujuan dari senam adalah meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kelincihan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Dimana senam artistik ini menurut Agus Mahendra (2001) adalah kombinasi aspek melompat dan akrobatik efek artistik dan gerakan yang dibuat dengan alat aman Efek artistik juga dihasilkan dari ukuran (amplitudo) gerakan. Kesempurnaan gerak dalam pengendalian tubuh ketika melakukan berbagai posisi. Senam Lantai merupakan salah satu bagian dari enam macam kelompok senam. Senam itu sendiri terdiri dari senam artistik, senam ritmik *sportif*, senam akrobatik, senam *aerobic sport*, senam trampolin, dan senam umum. Senam Lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam artistik (Munardi, 2022). Gerakan senam dapat dikatakan sulit, sehingga atlet senam harus dalam kondisi fisik yang baik untuk melakukan gerakan senam dengan sempurna.

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek penting dalam menunjang prestasi atlet Harsono, M., & Sugiantoro, G. (2018). Sehingga perlu pengawasan yang benar terhadap tingkat kondisi fisik atlet. Atlet yang menekuni salah satu cabang olahraga tertentu untuk meraih prestasi dari tingkat Regional, Nasional, hingga Internasional tentunya harus memiliki keterampilan khusus pada cabang olahraga yang ditekuninya serta memiliki kondisi fisik yang prima. Senam merupakan aktifitas fisik yang efektif dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Kombinasi gerak dalam senam mengacu pada kemampuan motorik seperti kekuatan, kelincihan, dan ketepatan. Perlu pembinaan jangka panjang yang sistematis, terarah, berencana dan konsisten serta dilakukan sejak usia dini untuk melahirkan atlet berprestasi (Triyasari & Soekardi, 2016). Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik sangat berpengaruh pada performa atlet khususnya atlet senam lantai karena kondisi fisik yang bagus dapat menunjang kualitas gerakan atlet senam lantai yang dibarengi dengan teknik yang dikuasai atlet tersebut.

Atlet adalah Individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri lalu memiliki pola perilaku dan juga keperibadian tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya (Novitasari, 2016).

Berdasarkan observasi hasil penelitian di lapangan yang terjadi pada atlet senam lantai di club gymnastic persani Palembang masih kurangnya kedisiplinan atlet untuk latihan, disebabkan atlet merasa jenuh dan menjadi malas berlatih serta kehilangan tujuannya untuk berprestasi.

Menurut (Huslah & Hariyanto, 2020) melakukan penelitian di Atlet Puslatcab Senam Lantai Kota Malang Usia 10-12 Tahun, dan hasilnya adalah dalam penelitian ini menggunakan menggunakan rancangan survei bentuk deskriptif kuantitatif. Pengambilan data menggunakan instrumen dalam bentuk tes instrumen tesnya adalah Tes Kebuaran Pelajar Nusantara (TKPN). Teknis analisis data menggunakan presentase Berdasarkan hasil tes tingkat kebugaran jasmani Atlet Puslatcab Senam Lantai Kota Malang Usia 10-12 Tahun maka diperoleh hasil 4 peserta (20%) pada kategori Baik Sekali, 14 peserta (70%) pada kategori baik, 2 peserta (10%) pada kategori sedang. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka disimpulkan bahwa tingkat kebugaran

jasmani Atlet Puslatcab Senam Lantai Kota Malang Usia 10-12 Tahun masuk pada lingkup baik.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti berencana melakukan survei untuk mengetahui kondisi fisik atlet senam lantai di Club Gymnastic Persani Palembang Sumatera Selatan. Tujuan peneliti men-survei kondisi fisik atlet senam lantai adalah sebagai upaya meningkatkan kondisi fisik atlet senam lantai ketika melakukan sebuah pertandingan maupun latihan untuk memperoleh sebuah prestasi.

METODE

Metode penelitian merupakan rangkaian cara atau kegiatan pelaksanaan penelitian yang didasari oleh asumsi-asumsi dasar, pandangan-pandangan filosofis dan ideologis, pertanyaan dan isu-isu yang dihadapi. Penggunaan metodologi dalam penelitian harus tepat sasaran dan mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggung jawabkan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif, karena data (hasil) yang akan di dapatkan dari penelitian ini berupa angka (Sukmadinata, 2011; Algustin et al., 2023). Penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, yang berlangsung pada saat ini atau saat yang lampau (Sukmadinata, 2011; Alrikunto & Jalal, 2014). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet senam lantai di Club Gymnastic Persani Palembang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian survei. Alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes yaitu TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusaltral) terdiri dari lima item tes yaitu Indeks massa tubuh (IMT), v sit and reach, sit up 60 detik, squat thrust 30 detik, dan palcer test.

Penelitian akan dilaksanakan di lapangan atletik Gedung Konako Phillips Jember. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet di Club Gymnastic Persani Palembang Sumatera Selatan. Sugiyono (2020) berpendapat bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan teknik purposive sampling dengan cara mengambil berdasarkan keperluan peneliti. Dalam penelitian ini populasi berjumlah 30 atlet dan sampel berjumlah 20 atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang dikumpulkan berasal dari survei kondisi fisik atlet senam lantai klub senam persani Palembang Sumatera Selatan yang dilakukan melalui Tes TKPN terhadap 20 atlet kelompok tersebut. Tujuan dilakukannya survei kondisi fisik atlet senam lantai adalah untuk membantu mengevaluasi dan mengetahui kondisi fisik atlet senam lantai serta memperbaiki kondisi fisik dalam pembinaan senam lantai agar atlet dapat mencapai tingkat prestasi yang sebaliknya. Dan dapat membantu pelatih membuat program latihan bagi atlet untuk mencapai tujuan mereka dengan lebih baik.

Tabel 1. Hasil Tes V Sit and Reach

Kategori	Kali	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	>14	20	100%
Baik	9-14	0	0%
Cukup	5-8.9	0	0%
Kurang	0-4.9	0	0%
Sangat Rendah	<0	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel 1. bahwa V sit and Reach Atlet Senam Lantai di Club Gymnastic Persani Palembang Sumatera Selatan. Diketahui atlet dalam kategori sangat baik 20

oralng (100%), balik 0 oralng (0%), cukup 0 oralng (0%), kuralng 0 oralng (0%), daln salngalt rendah 0 oralng (0%).

Tabel 2. Hasil Tes *Sit Up*

Kategori	Kali	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	>61	14	70%
Baik	51-60	4	20%
Cukup	40-50	2	10%
Kurang	29-39	0	0%
Sangat Rendah	<28	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdalsalrkaln tabel 2. balhwal Tes Sit Up Altlet Senalm Lalntali di Club Gymnalstic Persalni Pallembalng Sumalteral Selaltaln. Diketalhui altlet dallalm ketegori salngalt balik 14 oralng (70%), balik 4 oralng (20%), cukup 2 oralng (10%), kuralng 0 oralng (0%), daln salngalt rendah 0 oralng (0%).

Tabel 3. Hasil Tes *Squad Thrust*

Kategori	Kali	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	>20	19	95%
Baik	16-19	1	5%
Cukup	11-15	0	0%
Kurang	6-10	0	0%
Sangat Rendah	<5	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdalsalrkaln tabel 3. balhwal Tes Squalt Thrust Altlet Senalm Lalntali di Club Gymnalstic Persalni Pallembalng Sumalteral Selaltaln. Diketalhui altlet dallalm ketegori salngalt balik 19 oralng (95%), balik 1 oralng (5%), cukup 0 oralng (0%), kuralng 0 oralng (0%), daln salngalt rendah 0 oralng (0%).

Tabel 4. Hasil Tes *Pacer Test*

Kategori	Kali	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	>61	4	20%
Baik	51-60	7	35%
Cukup	43-50	6	30%
Kurang	33-42	3	15%
Sangat Rendah	<32	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdalsalrkaln tabel 4.4 balhwal Tes palcer test (blib test) Altlet Senalm Lalntali di Club Gymnalstic Persalni Pallembalng Sumalteral Selaltaln. Diketalhui altlet dallalm ketegori salngalt balik 4 oralng (20%), balik 7 oralng (35%), cukup 6 oralng (30%), kuralng 3 oralng (15%), daln salngalt rendah 0 oralng (0%).

Tingkat kondisi fisik atlet di Club Gymnastic tentunya dipengaruhi beberapa faktor seperti aktivitas fisik, ekonomi, pola makan, istirahat dan lingkungan. Pada penelitian ini tingkat kondisi fisik atlet memiliki rentang kategori sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat rendah. Kondisi Fisik yang baik merupakan syarat utama seorang atlet untuk memperoleh kemenangan, selaras menurut pendapat (Primal, 2021). Kondisi fisik adalah elemen yang penting untuk mencapai prestasi. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah: 1) faktor latihan, 2) faktor prinsip beban latihan, 3) faktor istirahat, 4) faktor kebiasaan hidup yang sehat, 5) faktor lingkungan dan, 6) faktor maknanya (Pujianto, 2015). Menurut Saljoto dalam Mahendral (2014) menyatakan bahwa pembina kondisi fisik dalam olahraga bahwa kalau seseorang atlet ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik seperti: kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak otot (muscular power), kecepatan (speed), koordinasi (coordination), fleksibilitas (flexibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), reaksi (reaction). Sifatnya yang wajib dimiliki setiap atlet dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga secara optimal, kondisi fisik yang harus dikembangkan dan ditingkatkan harus sesuai dengan kebutuhannya dan karakteristik masing – masing olahraga (Pertiwi, 2012). Kondisi fisik sejatinya dan ditingkatkan melalui latihan. Seorang atlet akan mengembangkan keterampilan dari teknik dasar ke teknik yang lebih lanjut apabila memiliki fisik yang cukup (Hindal Zhalnisal & Sugianto, 2015).

Atlet yang Aktifitasnya tinggi dengan pola makannya yang baik dan teratur, gizi menjadi seimbang, kondisi badannya akan menjadi ideal dan kondisi fisik menjadi kuat, sehingga berpengaruh terhadap kebugarannya jalmnya seseorang (Brial et al, 2013; Iralwan, M. Al. 2007). Sedangkan sumber energi itu sendiri diperoleh melalui maknanya yang dapat berupa karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air (Purwanto & Halidayani, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian kondisi fisik lewat tes TKPN di dapatkan hasil bahwa atlet Club Gymnastic Persani Pallembang Sumalteral Selatannya dalam kondisi fisik sangat baik, lewat hasil tes v sit and reach yang di lakukan pada atlet senam lantai di club gymnastic diketahui atlet dalam kategori sangat baik 20 orang (100%), baik 0 orang (0%), cukup 0 orang (0%), kurang 0 orang (0%), dan sangat rendah 0 orang (0%).

Tes selanjutnya adalah Tes sit up, (Salhul, 2018) Latihan Sit up sangat efektif dalam meningkatkan kekuatan otot perut, selain itu dalam pelaksanaannya latihan ini sangat efisien karena tidak membutuhkan peralatan hanya menggunakan berat badannya sebagai beban. Dan bantuan tangan untuk memegang pergelangan kaki. Latihan ini dilakukan dengan diawali berbaring telentang dilantai/lapangan rumput, tangannya diletakkan dibahu yang berlawanan sehingga kedua tangannya bersilang di atas dada untuk mencapai titik kenakannya sentral, kedua lutut ditekuk kemudian menarik badannya ke atas hingga tingginya panggul dan telapak kaki yang menyentuh lantai. Latihan Sit Up dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan otot bagian perut. Adapun hasil tes sit up atlet senam lantai di Club Gymnastic Persani Pallembang Sumalteral Selatannya, diketahui dalam kategori sangat baik 14 orang (70%), baik 4 orang (20%), cukup 2 orang (10%), kurang 0 orang (0%), dan sangat rendah 0 orang (0%). Maka dari hasil tes sit up diperoleh (70%) dari 20 orang sampel penelitian berasal dalam kategori sangat baik.

Penelitian ini dilanjutkan dengan melakukan tes Squat Thurst, berdasarkan hasil tes pada atlet di Club Gymnastic Persani 19 orang (95%) dalam kategori sangat baik, 1 orang (5%) kategori baik, cukup 0 orang (0%), kurang 0 orang (0%), dan sangat rendah 0 orang (0%). Hasil tes terakhir adalah palcer test.

Tes Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PAICER) adalah tes daya tahan kardiovaskular aerobik progresif dengan menggunakan lari bolak balik pada jarak 20 meter dengan kecepatan langkah semakin meningkat setiap menitnya mengikuti irama yang telah ditentukan. Tes ini juga dikenal sebagai modifikasi dari bip test atau bleep test. Tujuan palcer test itu sendiri ialah, mengukur kesanggupan kerja jantung dan paru-paru secara maksimal (Prof et al., 2023). Palcer Test pada atlet senam lantai memperoleh hasil dalam kategori sangat baik 4 orang (20%), baik 7 orang (35%),

cukup 6 orang (30%), kurang 3 orang (15%), dan sangat rendah 0 orang (0%). Maka dari hasil palcer test diperoleh (35%) dari 20 sampel berada dalam kategori baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada pelatih dan pelatih di Club Gymnastic Persani Pallemalang Sumalteral Selaltan atas dukungannya dan membantu berpartisipasi dalam menyelesaikan penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya yang dikemukakan pada bab sebelumnya tentang survei kondisi fisik atlet senam lantai Club Gymnastic Persani Pallemalang Sumalteral Selaltan melalui tes TKPN (tes kebugaran pelajar Nusalntalral) didominasi hasil sangat baik. Hasil penelitian survei kondisi fisik atlet senam lantai Club Gymnastic Persani Pallemalang Sumalteral Selaltan di kategorikan baik sekali hal ini dibuktikan dengan hasil tes yang didominasi baik sekali 15 orang (75%), dan di kategorikan baik 5 orang (25%). Maka dari pengambilan 4 tes tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pelatih senam lantai di Club Gymnastic Persani Pallemalang Sumalteral Selaltan di kategorikan sangat baik dan dari beberapa tes memang pelatih senam lantai memiliki kemampuan yang sangat baik dalam melakukan tes dan pada saat pengambilan tes pelatih atlet bersiap untuk kejuarannya prapensi pelatih atlet dalam kondisi yang sangat baik sekali dan mempunyai motivasi yang sangat bagus meskipun memang ada beberapa atlet yang sedikit kesulitan karena baru bergabung di club.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A., Malini, S., Indriani, R. A. R. F., Hatidah, H., & Purwanto, M. B. (2023). Pelatihan Pengolahan Data Statistik Untuk Mahasiswa. *Adm: Jurnal Abdi Dosen Dan Mahasiswa*, 1(1), 7–12. <https://doi.org/10.0000/Adm.V1i1.88>
- Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam : Pendekatan Pola Gerak Dominan Untuk Siswa Sltip / Agus Mahendra*. Jakarta Pusat : Direktorat Jendral Olahraga, 2001.
- Arikunto, S., & Jabar, C. S. A. (2014). *Evaluasi Program Pendidikan: Pedoman Teoritis Praktisi Pendidikan*. Rineka Cipta.
- Brian, J., Gaskell, S. (2013). *Fitness & Health 7th Edition*.
- Harsono, M., & Sugiantoro, G. (1988). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Ankor-Menpora-(Sori)
- Hinda Zhannisa, U., & Sugiyanto, F. (2015). Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia Di Bawah 11 Tahun Di Diy. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 117–126
- Huslah, H., & Hariyanto, E. (2020). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Puslatcab Senam Lantai Usia 10-12 Tahun. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1), 45. <https://doi.org/10.17977/Um040v4i1p44-51>.
- Irawan, M. A. (2007). *Nutrisi, Energi, & Performa Olahraga*. Polton Sport Science & Performance Lab, 1, 1–13
- Mahendra, I. R. (2014). Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Prestasi Bermain Tenis Meja (Analisis Faktor Fleksibilitas Pergelangan Tangan, Fleksibilitas Pinggul, Waktu Reaksi, Koordinasi Mata Tangan, Kelincahan, Dan Power Otot Lengan Pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Tenis Meja. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Munardi, M. (2022). Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Materi Senam Lantai Dengan Menggunakan Metode Demonstrasi Di Kelas Iv Sd Negeri 28 Payakumbuh Semester Genap T.P 2021/2022. *Journal On Education*, 5(1), 1465–1471. <https://doi.org/10.31004/Joe.V5i1.774>
- Ningsih, H. P., & Jatmiko, T. (2021). Identifikasi Kondisi Fisik Terhadap Atlet Gulat Putra Surabaya Wrestling Club Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 96–104. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42605>
- Novitasari, A. (2016). Definisi Atlet. *Definisi Atlet*, 3, 1–12. [http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/125443-S-5720-Hubungan Karakteristik-Literatur.Pdf](http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/125443-S-5720-Hubungan%20Karakteristik-Literatur.Pdf)

- Pertiwi, C. T. Juni. (2012). Profil Kondisi Fisik Atlet Anggar Di Kabupaten Purworejo Jawa Tengah. Universitas Negeri Yogyakarta
- Prima, P. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Unnesa*, 9(1), 61–70.
- Prof, J., Nawawi, H. H., Laut, B., Tenggara, K. P., & Pontianak, K. (2023). *Jurnal Dunia Pendidikan*. 3.
- Pujiyanto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal Of Physical Education, Health And Sport*, 2(2), 38–43. <https://doi.org/10.1016/J.Ejogrb.2012.06.022>.
- Purwanto, M. B., & Handayani, T. S. (2022). Penyuluhan Kegiatan Olah Raga Masyarakat Rt. 29. Rw. 10 Kota Palembang. *Jurnal Masyarakat Mengabdikan Nusantara*, 1(4), 118–123. <https://doi.org/10.58374/Jmmn.V1i4.89>
- Sahrul. (2018). *Artikel Pengaruh Latihan Sit Up , Latihan Back Lift Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Menyundul Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa Sma Negeri 3 Bantaeng The Influence Of Sit Up Exercise , Back Lift Exercise And Confident On Heading Ball Ability In Socc.*
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D.*
- Sukmadinata, N. S. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan / Nana Syaodih Sukmadinata*. Bandung : Remaja Rosdakarya, 2011.
- Triyasari, A., & Soekardi, S. K. S. (2016). *Journal Of Physical Education And Sport Evaluasi Pembinaan Olahraga Senam Artistik Di Klub Senam Kabupaten Pati Dan Kabupaten Rembang Info Artikel*. 41 *Jpes*, 5(1), 41–46. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Wahyu Heny Kartika Sari, Tatok Sugiarto, S. P. (2016). Pengembangan Pembelajaran Senam Lantai Rangkaian Sederhana Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 2 Ngoro Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 1–15. <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/7726/3545>