

PROFIL KONDISI FISIK ATLET SENAM ARTISTIK KATEGORI USIA

13-15 TAHUN DI CLUB SK *GYMNASTICS* CIBUBUR DEPOK

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Oleh :

GINAA'INIL FITRI

41182191220046

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM 45

2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET SENAM ARTISTIK KATEGORI USIA 13-15
TAHUN DI CLUB SK GYMNASTICS CIBUBUR DEPOK**


Oleh :

GINA A'INIL FITRI

41182191220046

Telah disetujui oleh :

Pembimbing

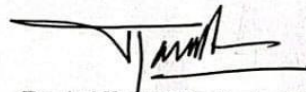

Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

Bekasi 20 Mei 2026

Mengetahui

Ketua Program Studi PJKR

FKIP Unisma Bekasi


Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

NIK : 45102072018005

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

PROFIL KONDISI FISIK ATLET SENAM ARTISTIK KATEGORI USIA 13-15
TAHUN DI CLUB SK *GYMNASTICS* CIBUBUR DEPOK

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

GINA A'INIL FITRI

41182191220046

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal, 20 Mei 2026
dan dinyatakan memenuhi syarat

Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd.
Anggota I : Dr. Alfredo Do Carmo M.Pd.
Anggota II : Dr. Hj Ekowati, S.Pd., M.Pd.
Anggota III : Dr. Andini Dwi Intani, M.Or.



Bekasi, 20 Mei 2026

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.

NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Gina A'inil Fitri

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191220046

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “ **’Profil Kondisi Fisik Atlet Senam Artistik Kategori Usia 13-15 Tahun Di Club Sk *Gymnastics* Cibubur Depok**” ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena kepentingan material dan non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnyabukan merupakan karya saya secara orsinil dan otentik. Bila kemudian hari di duga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan vertivikasi dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 05 Mei 2026

Yang membuat pernyataan



Gina A'inil Fitri

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Gina A'inil Fitri
Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191220046
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “ **Profil Kondisi Fisik Atlet Senam Artistik Kategori Usia 13-15 Tahun Di Club Sk *Gymnastics Cibubur Depok***” ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena kepentingan material dan non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orsinil dan otentik. Bila kemudian hari di duga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan vertifikasi dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 05 Mei 2026

Yang membuat pernyataan



Lampiran 11 Kartu Bimbingan Skripsi



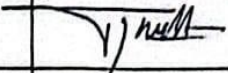

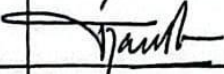
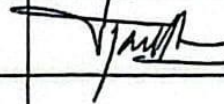
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Sina A'nil Fitri
 NPM : 4182191220046
 Program Studi : Pskrt
 Judul : Profil kondisi fisik Atlet Senam Artistik usia
Di Club Ke Gymnastics Okubus Depok kategori
usia 13-15 tahun.
 Pembimbing : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

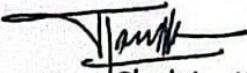
KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	11 Desember 2025	Review RMC	<i>[Signature]</i>
2	20 Desember 2025	Bab I (Perbaikan latar belakang)	<i>[Signature]</i>
3	24 Desember 2025	Bab II	<i>[Signature]</i>
4	26 Desember 2025	Bab III	<i>[Signature]</i>
5	29 Desember 2025	Perbaikan Instrumen.	<i>[Signature]</i>
6	30 Desember 2025	Perbaikan Rumus kategorisasi + persentase.	<i>[Signature]</i>
7	02 Januari 2026	ACE Sempurna.	<i>[Signature]</i>
8	02 April 2026	Instrumen penelitian.	<i>[Signature]</i>

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Urutan Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	07 April 2026	Bab IV	
10	27 April 2026	Bab V, Lampiran	
11	02 Mei 2026	Review Kelengkapan Sidang	
12	6 Mei 2026	Ace Sidang	

Bekasi, 7 Mei 2026.....
 Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek


 ..Dr. Achmad Hidayat..

Lampiran 7 SK Pembimbing



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Ciri Muntia no.83 Bekasi 17113
 Telp (021) 8820383, 8801027,8802015,8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L. 0329/UNISMA.FKIP/KD/XII/2025

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
 2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
 2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
 3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994 tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
 4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
 2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- M E M U T U S K A N**
- Menetapkan** : Mengangkat Saudara : **Dr.Ardhotul Haqiyah, M. Pd**
- Pertama** : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
 Nama Mahasiswa : Gita Amil Fitri
 NPM : 41182191220046
 Judul Penelitian Skripsi : *Profil Kondisi Fisik Atlet Senam Artistik Usia 13-15 tahun di Club SK Gymnastic Cibubur Depok*
- Kedua** : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester Ganjil T.A 2025/2026 sampai dengan semester Genap T.A 2025/2026
- Ketiga** : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat** : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima** : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi
 Tanggal, 09 Desember 2025

Yudi Budiantji, M.Pd
 Dekan

- Tembusan :**
1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
 2. Dosen Pembimbing
 3. Arsip

Lampiran 10 Surat Keterangan Bebas Plagiarisme


UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

 Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
 Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

 Nomor: Perpus.FK.002/AK.05/E.V/2026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

 Nama : Gina A'ini Fitri
 NPM : 41182191220046
 Program Studi : Pjkr

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Profil Kondisi Fisik Atlet Senam Artistik Kategori usia
13-15 tahun Tahun di Club SK GYMNASIKS Cibitung Depok

 Dinyatakan lolos / tidak-~~lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 26 % pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 06 Mei 2026

 Mengetahui,
 Kepala Program Studi

(Dr. Arihotul Hasyah, M.Pd.)

Staf Perpustakaan FKIP

 Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$

ABSTRAK

Gina A'inil Fitri, 41182191220046. Skripsi ini berjudul "Profil Kondisi Fisik Atlet Senam Artistik Kategori Usia 13-15 Tahun di Club SK *Gymnastics* Cibubur Depok". Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Indonesia (UNISMA BEKASI).

Tujuan penelitian ini untuk memahami profil kondisi fisik atlet senam artistik usia 13–15 tahun di Club SK *Gymnastics* Cibubur Depok. Metode penelitian yang digunakan ialah deskriptif kuantitatif dengan teknik survei melalui tes dan pengukuran langsung. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet usia 13-15 tahun di Club SK *Gymnastics*. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 30 atlet putri yang dipilih dengan teknik purposive sampling.

Instrumen yang digunakan mencakup tes kekuatan lengan (*pull and push dynamometer*), kekuatan punggung (*back dynamometer*), kelenturan (*trunk lift test*), keseimbangan (*modified bass test*), dan kelincahan (*Illinois agility test*). Analisis data menggunakan statistik deskriptif yang berupa rata-rata, standar deviasi, dan persentase.

Berdasarkan analisis kondisi fisik yang telah dilakukan, atlet yang dikategorikan sebanyak 21 orang (66.7%), yang dikategorikan cukup, sebanyak 3 orang (10%), yang dikategorikan kurang, sebanyak 6 orang (20%) dikategorikan baik. Sebagian besar kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet senam artistik club SK *Gymnastics* Cibubur Depok menunjukkan kategori cukup. Kondisi fisik yang cukup disebabkan atlet memiliki aktivitas fisik yang memadai. Kondisi fisik yang baik karena atlet melakukan aktivitas yang cukup setiap harinya. Aktivitas fisik yang dimaksud ialah aktivitas dalam melaksanakan kegiatan dan Latihan. Latihan yang dilakukan setiap minggunya yang mendukung kondisi fisik menjadi lebih baik karena dibutuhkan dukungan latihan pendukung yang teratur setiap harinya.

Kata kunci : kondisi fisik, senam artistik, usia 13-15 tahun.

ABSTRACT

GINA A'INIL FITRI, 41182191220046, *This thesis is entitled "Physical Condition Profile of Artistic Gymnastics Athletes Age 13-15 Years at Club SK Gymnastics Cibubur Depok." Study Program: Physical Education, Health, and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Muhammadiyah Indonesia (UNISMA BEKASI).*

The purpose of this study was to understand the physical condition profile of artistic gymnastics athletes aged 13-15 years at Club SK Gymnastics Cibubur Depok. The research method used was descriptive quantitative with survey techniques through tests and direct measurements. The population used in this study were athletes aged 13-15 years at Club SK Gymnastics. The sample consisted of 30 female athletes selected using a purposive sampling technique.

The instruments used included arm strength tests (pull and push dynamometer), back strength (back dynamometer), flexibility (trunk lift test), balance (modified bass test), and agility (Illinois agility test). Data analysis used descriptive statistics in the form of means, standard deviations, and percentages.

Based on the physical condition analysis conducted, 21 athletes (66.7%) were categorized as adequate, 3 (10%) as poor, and 6 (20%) as good. Most of the athletes from the SK Gymnastics Cibubur Depok artistic gymnastics club were in adequate physical condition. Adequate physical condition is due to the athletes' adequate physical activity. Good physical condition stems from the athletes' daily activity. Physical activity refers to activities and training. Weekly training contributes to improved physical condition, as it requires the support of regular, daily training.

Keywords: *physical condition, artistic gymnastics, age 13-15 years.*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirahim

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan karunianya yang telah diberikan kepada penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul ‘‘PROFIL KONDISI FISIK ATLET SENAM ARTISTIK KATEGORI USIA 13-15 TAHUN DI CLUB SK *GYMNASTICS* CIBUBUR DEPOK’’ penyusunan skripsi ini Adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Penyusunan ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak untuk itu, Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E, M.Si. selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyanti, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing Skripsi.
5. Ibu dan Bapak dosen, serta staff pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

6. Kepada orang tua penulis, alm. Bapak Satori dan almh. Ibu Siti Khodijah, terimakasih atas kasih sayang, cinta, doa, dan teladan hidup yang kalian wariskan. Semoga setiap pencapaian ini menjadi pahala yang terus mengalir untuk kalian. Skripsi ini adalah bukti kecil bahwa ajaran kalian tetap hidup dalam setiap langkahku. Semoga Allah SWT melapangkan tempat kalian di surga-Nya.
7. Seluruh keluarga saya yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan semangat.
8. Serta teman-teman Angkatan 22 yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Demikian skripsi ini dibuat atas dasar upaya serta dedikasi pengetahuan penulisan dalam mengeksplorasi dan pengetahuan tentang topik yang dipilih. Demikian skripsi ini dibuat semoga dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Bekasi, 02 Januari 2026

Gina A'inil Fitri

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Definisi Operasional	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	13
A. Kerangka Teori	13
B. Penelitian Relevan	37
C. Kerangka Berpikir	42
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	44
A. Metode Penelitian	44
B. Populasi dan Sampel.....	45
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	46
D. Desain Penelitian.....	46
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	49
F. Teknik Analisis Data.....	61

BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	80
DAFTAR PUSTAKA.....	83
LAMPIRAN	86
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	100

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Peralatan Senam Artistik <i>Gymnastics (Vault)</i>	22
Gambar 2. 2 Peralatan Senam Artistik (<i>Uneven Bars</i>).....	25
Gambar 2. 3 Peralatan Senam Artistik (<i>Balance Beam</i>).....	26
Gambar 2. 4 Peralatan Senam Artistik (<i>Floor Exercise</i>).....	27
Gambar 3. 1 <i>Pull and push Dynamometer</i>	51
Gambar 3. 2 <i>Back Dynamometer test</i>	52
Gambar 3. 3 <i>Trunk Lift Test</i>	55
Gambar 3. 4 <i>Modified Bass Test</i>	57
Gambar 3. 5 <i>Illinois Agility Run Test</i>	59

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Relevan.....	34
Tabel 2. 2 Noma Skor Mentah Tes Kekuatan Otot Perempuan.....	51
Tabel 2. 3 Noma Skor Mentah Tes Kekuatan Otot Perempuan.....	53
Tabel 2. 4 Data Normatif Fleksibilitas Tubuh Bagian Atas& Leher.....	55
Tabel 2. 5 Norma Skor <i>Modified Bass Test</i>	57
Tabel 2. 6 Norma Skor Mentah Tes <i>Illinois Agility Run Test</i>	59
Tabel 3. 1 Validitas dan Realibilitas Instrumen	60
Tabel 3. 2 Kategori Komponen Fisik.....	63
Tabel 3. 3 Data Demografi.....	66
Tabel 4. 1 Hasil Tes Kondisi Fisik Kekuatan Lengan.....	68
Tabel 4. 2 Hasil Tes Kondisi Fisik Kekuatan Punggung.....	69
Tabel 4. 3 Hasil Tes Kondisi Fisik Kelentukan	71
Tabel 4. 4 Hasil Tes Kondisi Fisik Keseimbangan	72
Tabel 4. 2 Hasil Tes Kondisi Fisik Kelincahan.....	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah.....	86
Lampiran 2 Jumlah, Mean, Standar Deviasi.....	87
Lampiran 3 Deskriptive Kondisi Fisik	89
Lampiran 4 Norma Kondisi Fisik.....	90
Lampiran 5 Deskripsi Kondisi Fisik.....	91
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian	92
Lampiran 7 Sk Bimbingan.....	94
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian.....	95
Lampiran 9 Surat Balasan Melakukan Penelitian	96
Lampiran 10 Surat Keterangan Bebas Plagiarisme	97
Lampiran 11 Kartu Bimbingan Skripsi.....	98