



Hubungan Kelenturan dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Gerakan *Illution to Vertical Split* Atlet Aerobic Gymnastic Riau

Muhammad Yusri¹, Ramadi², Syahriadi³

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Prodi Pendidikan kepelatihan Olahraga,
Universitas Riau, Indonesia²

Email: muhammad.yusri43551@student.unri.ac.id¹, ramadi@lecturer.unri.ac.id²,
syahriadi@lecturer.unri.ac.id³,

Abstrak : Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mempelajari dan mengetahui lebih lanjut tentang hubungan kelenturan dan keseimbangan terhadap keterampilan gerakan *Illution To Vertical Split* Atlet Aerobic Gymnastic Riau, Permasalahan yang di temukan pada penelitian ini yaitu saat atlet melakukan gerakan *Illution To Vertical Split* pelatih selalu mengomentari gerakan tersebut belum jadi atau masih ada pengurangan nilai bahkan tidak dinilai dikarenakan masih salah saat mengangkat kaki atau kurangnya keseimbangan saat kaki berada diatas, akibatnya atlet melakukan gerakan tersebut hanya sia – sia. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dan penelitian ini di lakukan di Hall senam Riau, Jl. Yossudarso rumbai, kemudian sampel yang dipakai adalah total sampling (sampel jenuh), dimana seluruh populasi dijadikan sampel. Berdasarkan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: X_1Y Memiliki hubungan yang sangat kuat antara hubungan kelenturan terhadap keterampilan gerakan *Illution To Vertical Split*, bahwa r_{hitung} yang di dapatkan sebesar $0,89 > r_{tab}$ $0,5760$. X_2Y terdapat hubungan yang kuat antara hubungan keseimbangan terhadap keterampilan gerakan *Illution To Vertical Split*, dimana r_{hitung} yang didapatkan sebesar $0,76 > r_{tab}$ $0,5760$. Dan X_1X_2Y terdapat hubungan yang sedang antara kelenturan dan keseimbangan terhadap keterampilan gerakan *Illution To Vertical Split* dimana f_{hitung} yang di dapatkan sebesar $17,11 > f_{tab}$ $4,96$.

Kata Kunci: Hubungan Kelenturan, Hubungan Keseimbangan , Keterampilan Gerakan *Illution To Vertical Split*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan yang menyehatkan diri sendiri atau lebih dikenal dengan kesehatan jasmani dan rohani. Olahraga memegang peran yang berkepentingan peranannya seperti tentang hal kesehatan badan, pembinaan mental, prestasi, maupun watak seseorang. Selain itu manfaat olahraga lainnya adalah untuk menyehatkan orang yang melakukannya, sebagaimana telah disebutkan oleh (H.Y.S. Santosa Giriwijoyo, 2013:17) olahraga menyehatkan bagi yang melakukannya.

Sejalan atas UUD No 3 Tahun 2005 Republik Indonesia tentang keolahragaan

pasal 20 ayat 3 menyatakan bahwa “Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan pengembangan, dan pengawasan”. Dari penjelasan peraturan di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga perlu diperhatikan dari beberapa aspek. Untuk memperoleh prestasi olahraga suatu negara melalui pembinaan generasi muda maka akan dihasilkan bibit-bibit atlet yang berkualitas, yang harus ditunjang dengan kondisi fisik yang baik.

Menurut pengertian dan tujuan olahraga, dapat dibagi empat macam tujuan:

seperti yang diuraikan oleh (sajoto 1995:1) sebagai berikut 1). olahraga hanya untuk rekreasi bagi mereka yang melakukannya, 2). olahraga untuk tujuan pendidikan bagi mereka yang melakukan, 3), untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani tertentu, 4). untuk sasaran prestasi tertentu bagi mereka yang melakukannya.

Tercapai nya sebuah prestasi dalam bidang olahraga tidak terlepas dari apa yang dimiliki oleh atlet. Seperti apa yang dikatakan (sajoto 1995:7) kelengkapan yang harus di mikili oleh atlet ada empat, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal, kelengkapan tersebut yaitu : 1. Pengembangan fisik (*physical build-up*), 2. Pengembangan teknik (*technical build-up*), 3. Pengembangan mental (*mental build-up*), 4. Kematangan juara.

Olahraga prestasi salah satunya adalah senam Aerobic Gymnastic, Senam aerobic gymnastic adalah olahraga yang diatur secara khusus dengan gerakan yang intens, sering disertai dengan aransemen musik khusus dan selalu menampilkan kekuatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, dan kesempurnaan pelakunya (Fahmi 2001:1)

Senam berupa olahraga yang dapat membantu mengoptimalkan tumbuh kembang anak dan sebagai landasan bagi olahraga lainnya, seperti pengendalian gerak yang efektif dan efisien (Sulistiyowati. 2022). Dalam senam Aerobic Gymnastic memiliki pedoman penilaian dan Aturan senam telah di urai didalam *Code Of Point* yang di terbitkan oleh FIG (*Federetion International De Gymnastique*). Aturan ini berlaku untuk semua anggota federasi dan dapat berubah setiap empat tahun. Perubahan mendasar biasanya dipicu oleh evaluasi atau hasil pengembangan keterampilan, persyaratan fisik, keterampilan, keterampilan gerakan, atau hal lainnya. (Budiarti 2015).

Di antara faktor-faktor lain, ada faktor tambahan yang berkontribusi untuk meningkatkan kinerja senam *aerobic*

Gymnastic: pembinaan teknik, pembinaan fisik dan pembinaan mental. Ini merupakan upaya yang sangat kolaboratif untuk mengembangkan performa senam *Aerobic Gymnastic*. Pesenam aerobik yang kuat membutuhkan kebugaran fisik yang baik, keterampilan yang sempurna, koreografi dan musik yang bersemangat, dan kekuatan mental yang kuat (citra resita, 2016:23).

Dalam *Aerobic Gymnastic* tentunya memiliki kondisi fisik yang dibutuhkan dalam cabang olahraga itu sendiri, menurut (Endang Rini Sukamti 2019:48) menyatakan bahwa komponen fisik yang di perlukan atlet senam, antara lain kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*).

Dalam penelitian ini peneliti hanya mengambil contoh dari sekian banyak gerakan yaitu *Illution To Vetical split*, Dalam *Aerobig Gymnastic* gerakan *Illusion to vertical split* merupakan gerakan yang membutuhkan kondisi fisik *fleksibility* atau kelenturan dan *balance* atau keseimbangan, karena saat membuka kaki dan melakukan gerakan split di atas harus memiliki kelenturan yang baik dan disertakan dengan kesimbangan agar gerakan tersebut dapat dilakukan dengan maksimal.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di lapangan, peneliti akan fokus pada keterampilan *Illusion to vertical split*, memahami bahwa split mungkin kurang efektif ketika seorang atlet ingin menjangkau kaki keatas dan menjaga keseimbangan badan mereka dan split ketika dia diposisikan pada sudut minimal 170°, Setiap kali atlet melakukan gerakan *Illusion to Vertical Split*, pelatih berkomentar bahwa ada masalah dari segi kelenturan dan keseimbangan yang dilakukan oleh para atlet di Senam *Aerobic Gymnastic* Riau. Maka dari itu atlet harus memiliki kelenturan dan kesimbangan yang bagus

agar bisa melakukan gerakan dengan sempurna.

Dengan menggunakan teori di atas, yang dimaksud dengan *illusion to vertical split* adalah kemampuan seorang atlet untuk melakukan suatu gerakan dengan melibatkan unsur kelenturan dan keseimbangan. Pada saat atlet melakukan gerakan dimana kaki dibukak selebar 180° membuka gerakan split yang tegak lurus keatas dapat dilakukan dengan baik dan mendapatkan nilai yang sempurna.

Berdasarkan permasalahan Di atas, peneliti terendong untuk mengerjakan penelitian yang lebih mendalam tentang “**Hubungan Kelenturan Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Gerakan *Illusion To Vertical Split* Atlet *Aerobic Gymnastic Riau*”.**

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di hall senam riau yang beralamat jalan Yos Sudarso No. 05, rumbai, pekanbaru riau. penelitian ini dilakukan pada awal bulan maret 2021 – maret 2022. Jenis Penelitian ini mamakai analisis korelasional dengan menghubungkan hasil pengukuran variabel yang berbeda agar bisa mematokan paraf pada tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Arikunto, 2006:273)). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan hubungan antara variabel independen dan dependen dalam populasi.

Menurut (Sugiyono,2013:80) Populasi adalah domain generalisasi yang terdiri dari objek/subyek yang menunjukkan kualitas dan karakteristik tertentu yang digunakan peneliti untuk mempelajari dan menarik kesimpulan. Populasi di penelitian ini adalah Atlet *Aerobic Gymnastic Riau* yang berjumlah 12 orang. Sampel adalah bagian dari jumlah popilasi dan karakteristik (sugiyono 2014:81). Dengan jumlah sampel yang relatif kecil, dan dalam penelitian ini seluruh populasi dijadikan sampel. Oleh

karena itu, metode penentuan sampel ialah *total sampling* (sampel jenuh), di mana seluruh populasi dijadikan sampel. (sugiyono 2014:85). Sampel dalam penelitian ini sebanyak 12 orang, yaitu 5 laki-laki dan 7 perempuan, yang dijadikan sampel dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Penelitian ini membahas tentang “Hubungan Kelenturan dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Gerakan *Illution To Vertical Split* Atlet *Aerobic Gymnastic Riau*”. Diskripsi data terdiri dari tiga variabel, yaitu variabel bebas Hubungan Kelenturan (X_1), Hubungan Keseimbangan (X_2), dan variabel terikat adalah Keterampilan Gerkan *Illution To Vertical Split* Atlet *Aerobic Gymnastic Riau* (Y). diskripsi dari masing – masing data ini dapat jabarkan dibawah ini:

Hubungan Kelenturan (X_1)

Data diperoleh dari variabel Hubungan Kelenturan (X_1) di ukur dengan menggunakan tes *Front to Rear Splits* (tes Split), yang di ikuti sampel berjumlah 12 orang, terdiri dari laki – laki 5 orang dan perempuan 7 orang. sesudah menentukan frekuensi setiap data dapat disimpulkan nilai tertinggi untuk laki-laki 58,10 dan nilai terendah 36,26. Sedangkan untuk perempuan nilai tertinggi 58,10 dan nilai terendah 27,53. Jika di gabungkan maka nilai tertinggi dari sampel tersebut adalah 58,10 dan nilai terendah 27,53. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) untuk laki – laki = 47,83 dan standar deviasi adalah 8,44 dan sedangkan untuk perempuan Distribusi mencapai rata-rata (mean) 51,55 dan standar deviasi adalah 11,15. Lebih detailnya dapat dilihat tabel distribusi frekuensi dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hubungan Kelenturan X1 (untuk laki- laki)

Kelas Interval (Pa) Variabel X1

No	Kelas Interval	Frekuensi		Ket.
		Fa	Fr	
1	\geq 60,50	0	0,00	Baik Sekali
2	64,79 - 52,06	2	40,00	Baik
3	54,92 - 43,61	1	20,00	Sedang
4	45,06 - 35,17	2	40,00	Kurang
5	35,19 \leq	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah		5	100	

Setelah di peroleh data tiap masing – masing frekuensi untuk laki – laki pada tabel 1, ternyata 2 orang yang mendapatkan keterangan baik dengan FR (Frekuensi Relatif) sebesar 40,00% Memiliki hasil Hubungan Kelenturan dengan rentang nilai 52,06-64,79 dengan katagori baik. Kemudian 1 orang sampel mendapatkan 20,00%, memiliki hasil hubungan kelenturan dengan rentan nilai 43,61-54,92 dengan katagori sedang. Dan kemudian 2 orang sampel mendapatkan 40,00%, memiliki hasil hubungan kelenturan dengan rentan nilai 35,17-45,06 dengan katagori kurang.

Table 2. Distribusi Frekuensi Hubungan Kelenturan X1 (Untuk Perempuan)

Kelas Interval (Pi) Variabel X1

No	Kelas Interval	Frekuensi		Keterangan
		Fa	Fr	
1	\geq 68,27	0	0,00	Baik Sekali
2	68,26 - 57,12	3	42,86	Baik
3	57,11 - 45,97	3	42,86	Sedang
4	45,96 - 34,82	1	14,29	Kurang
5	34,81 \leq	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah		7	100	

Setelah di peroleh data tiap masing – masing frekuensi untuk Perempuan pada tabel 2, dari 7 sampel ternyata 3 orang yang mendapatkan keterangan baik dengan FR

(Frekuensi Relatif) sebesar 42,86% Memiliki hasil Hubungan Kelenturan dengan rentang nilai 57,12-68,26 dengan katagori Baik. Kemudian 3 orang sampel mendapatkan 42,86%, memiliki hasil hubungan kelenturan dengan rentan nilai 45,97-57,11 dengan katagori Sedang. Dan kemudian 1 orang sampel mendapatkan 14,29%, yang memiliki hasil hubungan kelenturan dengan rentan nilai 34,82-45,96 dengan katagori Kurang.

Table 3. Distribusi Frekuensi Hasil Gabungan Antara PA Dan PI Dari Hasil Hubungan Kelenturan X1

Hubungan Kelenturan (X1)

No	Kelas Interval	Frekuensi		Keterangan
		Fa	Fr	
1	\geq 64,80	0	0,00	Baik Sekali
2	64,79 - 54,93	5	41,67	Baik
3	54,92 - 45,07	4	33,33	Sedang
4	45,06 - 35,20	3	25,00	Kurang
5	35,19 \leq	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah		12	100	

Setelah di peroleh data tiap masing – masing frekuensi gabungan untuk laki – laki dan Perempuan pada tabel 3, dari 12 sampel ternyata 5 orang yang mendapatkan keterangan baik dengan FR (*Frekuensi Relatif*) sebesar 41,67%, Memiliki hasil Hubungan Kelenturan dengan rentang nilai 54,93-64,79 dengan katagori baik. Kemudian 4 orang sampel mendapatkan 33,33%, memiliki hasil hubungan kelenturan dengan rentan nilai 45,07-54,92 dengan katagori sedang. Kemudian 3 orang sampel mendapatkan 25,00%, memiliki hasil hubungan kelenturan dengan rentan nilai 35,20-45,06 dengan katagori kurang. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini dari hasil gabungan laki – laki

dan perempuan untuk Hubungan Kelenturan X1.



Gambar 1. Gambar Diagram Batang dari hasil Gabungan PA dan PI Hubungan Kelenturan X1

Hubungan Keseimbangan (X₂)

Hasil yang didapatkan dari variabel Hubungan Keseimbangan (X₂) diukur dengan instrumen *strok stand* (tes Keseimbangan), diikuti dengan sampel berjumlah 12 orang, sesudah menentukan frekuensi tiap-tiap data maka bisa disimpulkan nilai tertinggi untuk laki-laki 64,79 dan terendah 41,45. Sedangkan untuk perempuan 64,79 dan terendah 41,13. Jika di gabungkan laki-laki dan perempuan nilai tertinggi adalah 64,79 dan nilai terendah 41,13. Hasil rata – rata (Mean) dari Distribusi skor untuk laki – laki 48,42 dan standar deviasi adalah 9,81 dan sedangkan untuk perempuan Distribusi mencapai rata-rata (mean) 49,59 dan standar deviasi adalah 9,73. Lebih detailnya bisa dilihat dari tabel dibawah ini:

Table 4. Distribusi Frekuensi Hubungan Keseimbangan X₂ (untuk laki- laki)

Kelas Interval (Pa) Variabel X₂

No	Kelas Interval	Frekuensi		Keterangan	
		Fa	Fr		
1	≥	63,14	1	20,00	Baik Sekali
2	64,79 -	53,33	0	00,00	Baik
3	54,92 -	43,52	2	40,00	Sedang
4	45,06 -	33,71	2	40,00	Kurang
5	35,19 ≤		0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah		5	100		

Sesuai hasil distribusi frekuensi tabel 4 di atas untuk laki-laki, dari 5 sampel terbukti 1 orang yang mendapatkan keterangan baik dengan FR (Frekuensi Relatif) sebesar 20,00% Memiliki hasil Hubungan Kelenturan dengan rentang nilai >63,14 dengan katagori Baik Sekali. selanjutnya 2 orang sampel mendapatkan 40,00%, memiliki hasil hubungan kelenturan dengan rentan nilai 43,52-54,92 dengan katagori Sedang. Dan kemudian 2 orang sampel mendapatkan 40,00%, yang memiliki hasil hubungan kelenturan dengan rentan nilai 33,71 dengan katagori Kurang.

Table 5. Distribusi Frekuensi Hubungan keseimbangan X₂ (untuk Perempuan)

Kelas Interval (Pi) Variabel X₂

No	Kelas Interval	Frekuensi		Keterangan	
		Fa	Fr		
1	≥	64,55	2	28,57	Baik Sekali
2	64,54 -	54,82	0	0,00	Baik
3	54,81 -	45,09	1	14,29	Sedang
4	45,08 -	35,36	4	57,14	Kurang
5	35,35 ≤		0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah		7	100		

Sesuai data distribusi frekuensi tabel 5 di atas untuk perempuan, dari 7 sampel

terbukti 2 orang yang mendapatkan keterangan baik dengan FR (Frekuensi Relatif) sebesar 28,57% Memiliki hasil Hubungan Kelenturan dengan rentang nilai >64,55 dengan katagori Baik Sekali. Kemudian 1 orang sampel mendapatkan 14,29%, memiliki hasil hubungan kelenturan dengan rentan nilai 45,09-54,81 dengan katagori Sedang. Dan kemudian 4 orang sampel mendapatkan 57,14%, yang memiliki hasil hubungan kelenturan dengan rentan nilai 33,36-45,08 dengan katagori Kurang.



Table 6. Distribusi Frekuensi Hasil Gabungan Antara PA Dan PI Dari Hasil Hubungan keseimbangan X1

Gambar 2. Gambar Diagram Batang dari hasil Gabungan PA dan PI Hubugnkan Keseimbangan X2

Hubungan Keseimbangan Gabungan

No	Kelas Interval		Frekuensi		Keterangan
			Fa	Fr	
1	\geq	64,05	3	25,00	Baik Sekali
2	64,04 -	54,23	0	0,00	Baik
3	54,22 -	44,40	3	25,00	Sedang
4	44,39 -	34,58	6	50,00	Kurang
5	34,57 \leq		0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah			12	100	

Keterampilan Gerakan Illution To Vertical Split (Y)

Setelah di peroleh data tiap masing – masing frekuensi gabungan untuk laki – laki dan Perempuan pada tabel 6 dari 12 sampel, ternyata 3 orang sampel (25,00%) memiliki hasil Keseimbangan dengan rentang nilai >64,05 dengan katagori baik sekali, kemudian 3 orang sampel (25,00%) mempunyai Keseimbangan dengan rentang nilai 44,40-54,22 dengan kelas klasifikasi sedang, kemudian 6 orang sampel (50,00%) memiliki hasil dengan rentang nilai 34,58-44,39 dengan kelas klasifikasi kurang. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini.

Data yang di peroleh dari variabel *Illusion To vertical Split (Y)* di ukur dengan menggunakan tes *Illusion To vertical Split*. Di ikuti sampel dengan jumlah 12 orang. Setelah frekuensi tiap-tiap data dapat disimpulkan nilai tertinggi untuk laki-laki 58,80 dan terendah 31,90. Sedangkan untuk perempuan 58,80 dan terendah 31,90. Jika di gabungkan laki-laki dan perempuan maka nilai tertinggi adalah 58,80 dan nilai terendah 31,90. Distribusi skor mendapatkan rata-rata (mean) = 50,73 dan standar deviasi adalah 9,87 untuk detailnya bisa dilihat pada distribusi frekuensi dibawah ini.

Table 7. Distribusi Frekuensi keterampilan gerakan *Illusion To vertical Split (Y)* khusus Laki-laki.

Kelas Interval (Pa) Variabel Y

No	Kelas Interval		Frekuensi		Keterangan
			Fa	Fr	
1	\geq	64,18	0	0,00	Baik Sekali
2	64,79 -	53,42	1	20,00	Baik
3	54,92 -	42,66	2	40,00	Sedang
4	45,06 -	31,90	2	40,00	Kurang
5	35,19 \leq		0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah			5	100	

Keterampilan Gerakan *Illution To Vertical Split* Gabungan

No	Kelas Interval		Frekuensi		Keterangan
			Fa	Fr	
1	≥	65,53	0	0,00	Baik Sekali
2	65,52 -	55,67	4	33,33	Baik
3	55,66 -	45,80	5	41,67	Sedang
4	45,79 -	35,93	3	25,00	Kurang
5	35,92 ≤		0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah			12	100	

Sesuai hasil distribusi frekuensi Tabel 7 di atas untuk Laki-laki, dari 5 sampel terbukti 1 orang yang mendapatkan keterangan baik dengan FR (*Frekuensi Relatif*) sebesar 20,00% Memiliki hasil Hubungan Kelenturan dengan rentang nilai 53,42-64,79 dengan katagori Baik. Kemudian 2 orang sampel mendapatkan 40,00%, memiliki hasil hubungan kelenturan dengan rentan nilai 42,66-54,92 dengan katagori Sedang. Dan kemudian 2 orang sampel mendapatkan 40,00%, yang memiliki hasil hubungan kelenturan dengan rentan nilai 31,90-45,06 dengan katagori Kurang.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Keterampilan Gerakan *Illusion To Vertical Split* (Y) Khusus Perempuan

Kelas Interval (Pi) Variabel Y

No	Kelas Interval		Frekuensi		Ket
			Fa	Fr	
1	≥	68,01	0	0,00	Baik Sekali
2	68,00 -	56,85	3	42,86	Baik
3	56,84 -	43,69	3	42,86	Sedang
4	43,68 -	34,54	1	14,29	Kurang
5	34,53 ≤		0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah			7	100	

Sesuai hasil distribusi frekuensi Tabel 8 di atas untuk perempuan, dari 7 sampel terbukti 3 orang yang mendapatkan keterangan baik dengan FR (*Frekuensi*

Relatif) sebesar 42,86% Memiliki hasil Hubungan Kelenturan dengan rentang nilai 57,12-68,26 dengan katagori Baik. Kemudian 3 orang sampel mendapatkan 42,86%, memiliki hasil hubungan kelenturan dengan rentan nilai 45,97-57,11 dengan katagori Sedang. Dan kemudian 1 orang sampel mendapatkan 14,29%, yang memiliki hasil hubungan kelenturan dengan rentan nilai 34,82-45,96 dengan katagori Kurang.

Setelah di peroleh data tiap masing – masing frekuensi gabungan untuk laki – laki dan Perempuan pada tabel 9, dari 12 sampel, terbukti 4 orang sampel (33,33%) memiliki keterampilan gerakan *Illusion To vertical Split* dengan rentang nilai 55,00-64,99 dengan kategori baik, kemudian 5 orang sampel (41,67%) memiliki keterampilan *Illusion To vertical Split* dengan rentang nilai 45,00- 54,99 dengan kategori sedang, kemudian 3 orang sampel (25,00%) memiliki keterampilan *Illusion To vertical Split* dengan rentang nilai 35,00-44,99 dengan kategori kurang. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini.



Gambar 3. gambar diagram batang dari hasil Gabungan PA dan PI *Illusion To vertical split* (Y)

UJI PERSYARATAN ANALISI

Sebelum menganalisis data. Pertama, normalitas data dikonfirmasi oleh tes *lilliefors*. Setelah itu, r , variabel x dan y , dengan menggunakan analisis korelasi *product-moment*. Uji normalitas ialah tes yang digunakan untuk memeriksa apakah data tersebut berasal dari suatu populasi yang berdistribusi normal atau tidak data tersebut, pengujian ini dilakukan untuk mengetahui lebih lanjut apakah teknik korelasi dapat digunakan pada data yang diolah. Data diverifikasi dengan analisis *Lilliefors* pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dasar pengambilan keputusan uji normalitas adalah jika $LO_{maks} < L_{tabel}$, maka sampel berasal dari populasi berdistribusi **normal**. Kesimpulan dari hasil uji normalitas ditunjukkan pada tabel dibawah ini.

Table 9. Hasil Uji Normalitas Hubungan Kelenturan Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Gerakan *Illusion To vertical Split* Atlet *Aerobic Gymnastic Riau*.

Vari	LO_{maks}	L_{tabel}	Keterangan
X1	0,1874	0,242	Normal
X2	0,2255	0,242	Normal
Y	0,2067	0,242	Normal

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini berdasarkan hasil penelitian yang di laksanakan dengan Hubungan Kelenturan Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan *Illution To Vertical Split* Atlet *Aerobic Gymnasnic Riau*. dimana hasil pada tiap – tiap variabel yang akan di jelaskan sebagai berikut :

1. Hasil hubungan kelenturan terhadap keterampilan gerakan *Illusion To vertical Split* atlet *Aerobic Gymnastic Riau* (X_1Y).

Dari 12 sampel terdapat hasil hubungan antar kelenturan dengan keterampilan

Illution To Vertical Split sebesar 0.89 yang berarti dalam katagori “sangat kuat”. kemudian t_{hitung} yang dihasilkan sebesar 6,03. Dimana r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,5760$ berarti $r_{hitung} (0,89) > r_{tab} (0,5760)$. Berdasarkan hasil hubungan tersebut dapat dijelaskan bahwa terdapat kontribusi antara Hubungan Kelenturan terhadap keterampilan gerakan *Illusion To vertical Split* atlet *Aerobic Gymnastic Riau*.

2. Hasil Hubungan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Gerakan *Illusion To vertical Split* Atlet *Aerobic Gymnastic Riau* (X_2Y)

Dari 12 sampel terdapat hasil hubungan antar keseimbangan dengan keterampilan *Illution To Vertical Split* sebesar 0,76 yang berarti dalam katagori “kuat”. Kemudian t_{hitung} yang dihasilkan sebesar 3,70. Dimana r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,5760$ berarti $r_{hitung} (0,76) > r_{tab} (0,5760)$. Berdasarkan hasil hubungan tersebut dapat dijelaskan bahwa terdapat kontribusi antara Hubungan Keseimbangan terhadap keterampilan gerakan *Illusion To vertical Split* atlet *Aerobic Gymnastic Riau*.

3. Hasil Hubungan Kelenturan Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Gerakan *Illusion To vertical Split* Atlet *Aerobic Gymnastic Riau* (X_1X_2Y).

Dari 12 sampel terdapat hasil hubungan antar Kelenturan dan Keseimbangan dengan keterampilan *Illution To Vertical Split* sebesar 0,50 yang berarti dalam katagori “sedang”. Kemudian F_{hitung} yang dihasilkan sebesar 17,11. Dimana F_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 4,96$ berarti $F_{hitung} (17,11) > r_{tab} (4,96)$. Berdasarkan hasil hubungan tersebut dapat dijelaskan bahwa terdapat kontribusi antara Hubungan Kelenturan Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Gerakan *Illusion To vertical Split* Atlet *Aerobic Gymnastic Riau*. Namun,

peneliti hanya menghubungkan dua bentuk kondisi fisik ini. Sebenarnya masih banyak lagi yang dapat meningkatkan keterampilan *Illusion To vertical Split*.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang penulis laksanakan pada Atlet *Aerobic Gymnastic Riau* tentang Hubungan Kelenturan Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Gerakan *Illusion To vertical Split* Atlet *Aerobic Gymnastic Riau*, rangkuman penelitian ini sebagai berikut.

1. Berdasarkan hasil temuan yang dilakukan dengan uji korelasi dari 12 sampel, di dapat hasil hubungan antara kelenturan dengan keterampilan *Illusion To vertical Split* sebesar 0,89, kemudian t_{hitung} yang di dapatkan sebesar 6,03. Hasil dari penelitian di atas, maka dapat di simpulkan terdapat hubungan yang kuat, dimana r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,5760$ berarti $r_{hitung} (0,89) > r_{tab} (0,5760)$. Maka dari itu, hipotesis yang berbunyi “Terdapat Hubungan yang signifikan antara Hubungan Kelenturan Terhadap Keterampilan Gerakan *Illusion To vertical Split* Atlet *Aerobic Gymnastic Riau*” **Di terima**.
2. Berdasarkan hasil temuan yang dilakukan dengan uji korelasi dari 12 sampel, di dapat hasil hubungan antara Keseimbangan dengan keterampilan *Illusion To vertical Split* sebesar 0,76, kemudian t_{hitung} yang di dapatkan sebesar 3,70. Hasil dari penelitian di atas, maka dapat di simpulkan terdapat hubungan yang kuat, dimana r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,5760$ berarti $r_{hitung} (0,76) > r_{tab} (0,5760)$. Maka dari itu, hipotesis yang berbunyi “Terdapat Hubungan yang signifikan antara Hubungan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Gerakan *Illusion To vertical Split* Atlet *Aerobic Gymnastic Riau*” **Di terima**.

3. Berdasarkan hasil temuan . Dengan melakukan uji korelasi ganda dari 12 sampel, di dapat hasil hubungan antara kelenturan dan Keseimbangan dengan keterampilan *Illusion To vertical Split* sebesar 1,35, kemudian F_{hitung} yang di dapatkan sebesar 17,11. Dari hasil penelitian di atas, maka dapat di simpulkan terdapat hubungan yang kuat yang artinya memiliki tingkat kontribusi “sedang”, F_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 4,96$ berarti $F_{hitung} (1,41) > F_{tab} (4,96)$. Maka dari itu, hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan terhadap Hubungan Kelenturan dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Gerakan *Illusion To vertical Split* Atlet *Aerobic Gymnastic Riau*” **Di terima**.

REKOMENDASI

Berlandasan kesimpulan di atas, maka peneliti merekomendasikan kepada:

1. Kepada *coach Aerobic Gymnastic Riau* supaya mengamati kelenturan dan keseimbangan atlet dalam merangkai dan melakukan setiap *Difficulty Element* karena dapat mempengaruhi salah satunya gerakan *Illusion To vertical Split* seorang.
2. Kepada atlet *Aerobic Gymnastic* agar memperhatikan diri sendiri dari kekurangan yang di miliki agar bisa lebih baik dan bisa menjadi lebih baik untuk kedepanya.
3. Bagi mahasiswa/i FKIP Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Riau agar bisa menemukan unsur lain yang dapat meningkatkan kemampuan *Illusion To vertical Split* ataupun *difficulty* yang lain sehingga dapat memberi manfaat bagi yang lain.
4. Penelitian ini menjadi bahan acuan evaluasi kepada pengurus dan pelatih juga atlet *Aerobic Gymnastic Riau* untuk



meningkatkan performa dan prestasi dalam pertandingan maupun latihan.

5. Menjadi masukan penelitian berikutnya bagi penulis pada rencana dalam pengembangan ilmu dalam prospek pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto s. 2006. "Metode Penelitian Kualitatif. Jakarta: Bumi Aksara
- Budiarti, R. 2015. "Profil Komponen Fisik Cabang Senam Aerobic Gymnastics Kelompok Umur 10-12 Tahun." *Jurnal Olahraga Prestasi* 11 (1): 101-8.
- Citra resita. n.d. "Keterampilan Vertical Split (Hubungan Antara Kelentukan Dan Keseimbangan Dengan Keterampilan Vertical Split Pada Atlet Aerobic Gymnastics Klub Estafet Indonesia Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta) (Citra Resita)."
- Fahrezz, Fachrezzy. 2001. *Mengenal dan Memahami Sport Aerobics* Jakarta: FIK UNJ, 2001.
- H.Y.S. Santosa Giriwijoyo. 2013. "Ilmu Faal Olahraga. (Fisiologi Olahraga) Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi. Bandung: Rosdakarya
- sajoto, m. 1995. "No Title." In *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondosi Fisik Dalam Olah Raga*, 140. Semarang: Semarang: Dahara Prize, 1990.
- sugiyono. 2014. "No Title." In *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 334. Bandung: alfabeta,cv.
- Sukamti, endang rini. Ratna Budiarti, and Risti Nurfadhila. "Effect Of Physical Conditioning On Student Basic Skills Gymnastics." *Jurnal Cakrawala Pendidikan* 39.1 (2020): 207-216.
- Sulistyowati, Endang Murti, Wawan Sundawan Suherman, Endang Rini Sukamti, Muhammad Imam Rahmatullah, and Dinan Mitsalina. 2022. "Specifics of Basic Biomotor Components for Rhythmic Gymnastics" 43.