

Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Dulongmas Kabupaten Pekalongan

Mega Widya Putri^{a,1}, Gilang Nuari Panggraita^{b,2}, Resty Agustriyani^{b,3}, Diyah Proboyekti^{b,4}

^aUniversitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Jalan AmboKembang Nomor 8, Kota Pekalongan, Indonesia

^bInstitut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Jl. KH. Wachid Hasyim No.65, Mojoroto, Kota Kediri, Indonesia

^cUniversitas Siliwangi, l. Siliwangi No.24, Kahuripan, Kec. Tawang, Kab. Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia

¹megawidvaputri@umpp.ac.id; ²panggraita@umpp.ac.id; ³restvagustrvani@unsil.ac.id; ⁴diyah.proboyekti@iik.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received 2021-12-15

Revised 2022-01-15

Accepted 2022-01-26

Keywords

Strength
Coordination
Flexibility
Smash

Kata kunci

Kekuatan
Koordinasi
Kelentukan
Smash

ABSTRACT

This research was carried to find out the level of physical fitness of DULONGMAS athletes in Pekalongan Regency. The research method used is quantitative descriptive. The variable of this study is the level of physical fitness. The subjects in this study were athletes from Pekalongan Regency, totaling 183 people. Data collection on the study was conducted using research instruments in the form of physical fitness tests including MFT, Push Up, Sit Up, Sprint 30 Meters, Vertical Jump, Illinois Agility Run, Sit and Reach. The results of this study show that (1) MFT test results in the category are very lacking, (2) Push Up test results in the category are very, (3) sit up test results in the good, (4) test results Sprint 30 Meters in less category, (5) Vertical Jump test results in category, (6) Illinois Agility Run test results in average category, (7) Sit and Reach test results in the category are very good. Concluded, that more than 50% of DULONGMAS athletes in Pekalongan Regency have a level of physical fitness that is less baik. Advice, coaches need to rearrange the training program to support the physical fitness of athletes.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet DULONGMAS Kabupaten Pekalongan. Metode penelitian yang digunakan yaitu deksriptif kuantitatif. Variabel penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet Kabupaten Pekalongan yang berjumlah 183 orang. Pengumpulan data pada penelitian dilakukan menggunakan instrumen penelitian berupa tes kebugaran jasmani antara lain MFT, Push Up, Sit Up, Sprint 30 Meter, Vertical Jump, Illinois Agility Run, Sit and Reach. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) hasil tes MFT dalam kategori sangat kurang, (2) hasil tes Push Up dalam kategori baik sekali, (3) hasil tes Sit Up dalam kategori baik, (4) hasil tes Sprint 30 Meter dalam kategori kurang, (5) hasil tes Vertical Jump dalam kategori, (6) hasil tes Illinois Agility Run dalam kategori rata-rata, (7) hasil tes Sit and Reach dalam kategori baik sekali. Simpulan, bahwa lebih dari 50% atlet DULONGMAS Kabupaten Pekalongan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik. Saran, pelatih perlu menyusun ulang program latihan guna menunjang kebugaran jasmani atlet.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Perkembangan olahraga sampai pada saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi masyarakat (Adilla, 2021). Dalam dunia olahraga tidak dipungkiri, setiap atlet yang fokus kedalam suatu cabang olahraga mempunyai dianjurkan mempunyai kondisi fisik yang baik, tanpa adanya kondisi fisik yang baik dari seseorang/atlet akan mempengaruhi performa atlet ketika melakukan aktivitas olahraga yang ditekuninya (Silpina, 2020). Seorang atlet yang akan meningkatkan prestasinya, diharuskan mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik, hal itu mutlak dan harus dimiliki oleh seorang atlet (Wibisana, 2016). Seorang atlet harus melaksanakan program Latihan yang diberikan oleh pelatih, untuk meningkatkan prestasinya (Anggriawan, 2015). Seorang atlet harus melakukan Latihan secara teratur, terukur, dan kontinyu untuk prestasi yang maksimal (Oktriani, 2019). Latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang diberikan oleh pelatih akan maksimal apabila kondisi fisik atlet baik (Purnomo, 2019).

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan usaha yang lebih. Salah faktor terpenting guna meningkatkan prestasi atlet dalam cabang olahraga adalah kondisi fisik yang prima, penguasaan teknik, taktik, dan mental. Besar atau tidaknya pencapaian prestasi olahraga tergantung pada kebutuhan atau tuntutan tiap cabang olahraga yang digeluti (Irawan, 2020)

Persiapan tersebut yakni mengenai kondisi fisik (Wati, 2021). Atlet harus dilatih untuk meningkatkan kondisi fisiknya sehingga ketika mengikuti pertandingan yang sesungguhnya atlet tersebut sudah secara mental maupun fisiknya. Seorang pelatih harus merencanakan program Latihan yang baik, hal tersebut merupakan salah satu usahan untuk mencapai prestasi yang optimal. Dan pelatih harus berkordinasi terkait pencapaian prestasi tersebut tim pelatih yang memiliki kualifikasi dan kompetensi pelatih yang professional. Tak hanya itu seorang pelatih diwajibkan sebagai kontroling dan yang terakhir adalah mengevaluasi hasil dari prestasi yang diraih (Pratama, 2020).

Edmizal (2019), menjelaskan bahwa seorang atlet yang akan mengikuti pertandingan sudah harus dalam kondisi fisik yang baik, hal itu berguna untuk menghadapi beberapa persoalan yang ada di tengah pertandingan. Tanpa memiliki peforma yang baik atlet tidak diperbolehkan untuk mengikuti suatu pertandingan.

Kompleksnya unsur fisiologis yang dibutuhkan ketika seseorang atlet mengisyaratkan seorang atlet harus prima di semua komponen fisik yang dimilikinya (Dahlan, 2020), hal tersebut akan menjadi dasar dalam meningkatkan prestasi atlet. Kondisi fisik atlet akan dapat optimal apabila pembinaan prestasi dilakukan sejak dini dan secara kontinyu dengan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Meningkatkan fisik atlet direncanakan secara berkelanjutan dengan melihat tahapan-tahap latihan, status kondisi atlet cabang olahraga,

faktor-faktor lainnya, serta melalui pendekatan ilmiah, dan menerapkan teknologi (Indrayana, 2017). Karena ketika ingin meningkatkan prestasi harus mempunyai program latihan.

Proses latihan yang baik tentunya akan menghasilkan luaran atlet yang mempunyai prestasi. Pembinaan prestasi dengan menggunakan sistem latihan yang baik, akan mengurangi resiko cedera dan meningkatkan kemampuan biomotor (Arifin, 2015), serta meningkatkan mutu yang lain seperti unsur fisiologis, teknik dan taktik serta psikologis atlet (Saleh, 2019). Penampilan atlet akan terlihat baik apabila mempunyai kondisi fisik yang baik. Dengan memiliki kondisi fisik maksimal, seorang atlet akan lebih leluasa dalam menjalani proses Latihan. Tujuan dalam peningkatan fisik seorang atlet adalah untuk mendapatkan prestasi yang maksimal.

Kondisi fisik yang baik sangat diperlukan untuk melaksanakan proses pembinaan yang terarah dengan mengaplikasikan metode latihan yang sesuai (Pujianto, 2015). Komponen fisik dasar yang baik diperlukan oleh seorang atlet untuk memaksimalkan performa ketika mengikuti suatu pertandingan (Arjuna, 2019). Agar seorang atlet mempunyai penampilan yang baik atau *high level performance* bukan perkara mudah. Perlu adanya proses pelatihan atau pembinaan kebugaran fisik yang dilakukan oleh seorang pelatih yang mempunyai kualifikasi tertentu, dengan demikian pembinaan pengembangan fisik atlet dapat dilakukan dengan menyeluruh tanpa menimbulkan efek negatif bagi atlet.

Kondisi fisik mempunyai peran penting dalam prestasi seorang atlet (Prima, 2021). Selain itu memiliki tingkat kebugaran yang baik menjadi modal utama agar dapat meningkatkan prestasi seorang atlet. Irianto (2002 : 65) dalam (Ruslan, 2011) menjelaskan bahwa fisik merupakan pondasi yang penting dalam prestasi seorang atlet, seperti: teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik.

Pentingnya fisik atlet hendaknya dapat segera disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Pelatih hendaknya dapat mengontrol keadaan kondisi fisik atletnya, akan dapat terdeteksi sejak dini apabila atlet tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap pencapaian prestasi ataupun penampilan atlet saat pertandingan. Selain itu pula hasil dari pengontrolan dapat digunakan pelatih untuk mengarahkan atau memberikan informasi kepada atlet tentang kondisi fisik dan sebagai bahan acuan penyusunan program latihan untuk meningkatkan prestasi. Pentingnya fisik pada seluruh cabang olahraga di Kabupaten Pekalongan, maka perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam tentang tingkat kebugaran jasmani atlet di kabupaten Pekalongan. Berdasarkan yang telah

dikemukakan diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti masalah tersebut dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Dulongmas Kabupaten Pekalongan”

METODE

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet Porkab Dulongmas Kabupaten Pekalongan. Adapun sampel yang digunakan adalah teknik total sampling, yaitu sampel yang dipilih adalah keseluruhan jumlah populasi, yaitu atlet Porkab Dulongmas Kabupaten Pekalongan..

Variabel Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes

Metode Pengumpulan data

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang berusaha mengungkapkan fakta suatu kejadian, objek, aktivitas, proses, dan manusia secara “apa adanya” pada waktu sekarang atau jangka waktu yang masih memungkinkan dalam ingatan responden.

Instrumen Pengumpulan data

Instrumen adalah alat atau tes yang digunakan untuk memperoleh suatu data dalam penelitian. Dalam penelitian ini terdapat 7 (tujuh) item tes yang digunakan yaitu:

- 1) Kecepatan diukur dengan menggunakan *30 Metre Acceleration Test* (Mackenzei, 2005).
- 2) Kekuatan otot lengan diukur menggunakan tes *push up* (Mackenzie, 2005).
- 3) Kekuatan otot perut diukur menggunakan tes *sit-up* (Mackenzie, 2005).
- 4) Kelincahan diukur dengan *illinois agility run test* (Mackenzie, 2005).
- 5) Daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*) diukur menggunakan MFT (*Multi Stage Fitness Test*) (Mackenzie, 2005).
- 6) Kelentukan punggung menggunakan *sit and reach test* (Mackanzei, 2005).
- 7) Daya ledak diukur menggunakan tes lompat jauh tanpa awalan (*Standing Broad jump*). (Mackenzie, 2005).

Teknik Analisi Data

Analisis data yang akan dipakai dalam pengolahan data pada penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif presentase. Data dalam penelitian ini berupa angka-angka, maka penulis menggunakan analisis statistik. Dengan analisis statistik, dapat memberikan efisien dan efektifitas kerja karena dapat membuat data lebih ringkas bentuknya. Kemudian data diolah

dengan menggunakan *Microsoft excel*. Teknik yang dipakai untuk memperoleh data penelitian adalah statistik deskriptif dengan analisis deskriptif prosentase

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Lapangan Tenis Hizbul Wathan *Sport Center* Pekajangan Pekalongan pada bulan Maret 2021. Lapangan Tenis Hizbul Wathan *Sport Center* tersebut terletak di Kabupaten Pekalongan. Letaknya sangat strategis dan dekat dengan pemukiman warga. Lapangan ini salah satu sport center yang berdiri di bawah yayasan muhammadiyah, selain itu HW Sport Center menupakan tempat untuk membina cabang olahraga tenis lapangan prodi Pendidikan Jasmani UMPP. Atlet kabupaten pekalongan yang dipersiapkan mengikuti PORWIL DULONGMAS sangat aktif saat mengikuti penelitian ini, karena mereka dapat mengetahui bagaimana kondisi kebugaran jasmani selama mempersiapkan diri untuk kejuaraan. Penelitian ini melibatkan 183 responden, Subyek penelitian dari atlet kabupaten yang akan mengikuti DULONGMAS. Jumlah responden yang sudah ditentukan adalah gabungan antara laki-laki dan perempuan.

Tabel 1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Atlet Dulongmas

	Frekuensi	%
<i>Excellent</i>	8	4,37
<i>Good</i>	19	10,38
<i>Average</i>	1	0,55
<i>Fair</i>	48	26,23
<i>Poor</i>	45	24,59
<i>Very Poor</i>	62	33,88
Jumlah	183	100

Hasil Test Push Up

Hasil tes menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet DULONGMAS Kabupaten Pekalongan dengan menggunakan tes *push up*, kategori Baik Sekali 120 atlet (65,57%), Baik 30 atlet (16,39%), Cukup 35 atlet (13,66%), Sedang 8 atlet (4,39%), Kurang 0 atlet (0%), Kurang Sekali 0 atlet (0%) dan Buruk 0 atlet (0%).

Hasil Tes Sit Up

Hasil tes menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet DULOGMAS Kabupaten Pekalongan dengan menggunakan tes *sit up*, kategori Baik 178 atlet (97,26%), Cukup 3 atlet (1,63%), Sedang 2 atlet (1,11%), Kurang 0 atlet (0%), Kurang Sekali 0 atlet (0%) dan Buruk 0 atlet (0%).

Hasil Tes Sprint 30 Meter

Hasil tes menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet DULONGMAS Kabupaten Pekalongan dengan menggunakan tes *Sprint* 30 meter, kategori Baik Sekali 1 atlet (0,54%), Baik 2 atlet (1,09%), Cukup 18 atlet (9,83%), Sedang 5 atlet (2,75%) dan Kurang 157 atlet (85,79%).

Hasil Tes Vertical Jump

Hasil tes menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet DULONGMAS Kabupaten Pekalongan dengan menggunakan tes *Vertical Jump*, kategori *Excellent* 15 atlet (8,20%), *Baik Sekali* 16 atlet (8,74%), *Baik* 55 atlet (30,5%), *Cukup* 65 atlet (35,52%), *Sedang* 32 atlet (17,44%), *Kurang* 0 atlet (0%) dan *Buruk* 0 atlet (0%).

Hasil Tes Illinois Agility Run

Hasil tes menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet DULONGMAS Kabupaten Pekalongan dengan menggunakan tes *Illinois Agility Run*, kategori *Excellent* 3 atlet (1,64%), *Good* 3 atlet (1,64%), *Average* 112 atlet (61,20%), *Fair* 12 atlet (6,56%) dan *Poor* 53 atlet (28,96%).

Hasil Tes MFT

Hasil tes menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet DULONGMAS Kabupaten Pekalongan dengan menggunakan tes MFT, kategori *Superior* 0 atlet (0%), *Excellent* 7 atlet (3,83%), *Good* 18 atlet (9,84%), *Fair* 47 atlet (25,68%), *Poor* 41 atlet (22,40%) dan *Very Poor* 70 atlet (38,25%).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hasil tes kebugaran jasmani atlet DULONGMAS Kabupaten Pekalongan bervariasi atau berbeda-beda. Hal tersebut dapat dilihat di beberapa macam tes yang telah dilakukan oleh atlet. Lebih dari 50% tingkat kebugaran jasmani atlet DULONGMAS Kabupaten Pekalongan masuk dalam kategori kurang.

Melihat hasil dari tes tingkat kebugaran jasmani atlet DULONGMAS Kabupaten Pekalongan secara keseluruhan menunjukkan bahwa *pic performa* atlet dalam mempersiapkan PORWIL DULONGMAS belum optimal. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah faktor pelaksanaan latihan. Atlet sebaiknya diberikan program latihan yang tidak hanya berpusat pada teknik dan strategi namun harus di berikan program latihan yang mengarah kepada peningkatan kebugaran jasmani, karena apabila kebugaran jasmani baik bisa dikatakan kualitas tingkat kesegaran jasmani juga pasti akan baik ketika mengikuti even atau pertandingan.

Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikis pelakunya (Anggriawan, 2015). Latihan olahraga yang bersifat aerobik menjadi bentuk latihan yang bisa meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan latihan olahraga aerobik teratur, aliran darah menjadi lancar dan mempercepat pembuangan zat-zat sisa metabolisme, sehingga pemulihan berlangsung cepat, dan seseorang tidak akan mengalami kelelahan dalam melaksanakan tugas, serta masih dapat melakukan aktivitas lainnya (Palar, 2015:320) dalam (Panggraita, 2016). Secara fisiologis Latihan

aerobik memiliki banyak manfaat baik bagi jantung, paru-paru, dan elastisitas otot. Saat melakukan latihan terjadi peningkatan tuntutan oksigen sehingga volume jantung menjadi lebih besar dan elastisitas paru untuk mengembang dan mengempis bertambah. Pembuluh darah menjadi elatis sehingga darah yang menjadi media penghantar zat-zat makanan dan oksigen yang diperlukan oleh jaringan tubuh dapat menjalankan fungsinya dengan baik. Dengan sistem paru jantung (kardiovaskuler) yang baik, maka kebutuhan biologis tubuh pada waktu kerja akan lancar (Panggraita, 2016).

Melihat hal tersebut dirasa penting bagi pelatih untuk meningkatkan kebugaran jasmani atlet untuk mendapatkan performa optimal. Dengan cara menyusun program latihan dan kemudian melatih kebugaran jasmani atlet untuk masing-masing komponen tingkat kebugaran sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga bagi atlet yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani rendah. Latihan yang terarah dan struktur juga sangat penting, dalam proses latihan tes kebugaran jasmani dirasa sangat penting untuk mengetahui tingkat kebugaran atlet yang akan di persiapkan untuk menghadapi *event* DULONGMAS, perlu adanya evaluasi yang akan di lakukan melalui tes tersebut. Dengan demikian diharapkan tingkat kebugaran atlet DULONGMAS Kabupaten Pekalongan akan meningkat menjelang dan pada saat mengikuti kejuaraan.

KESIMPULAN

Simpulan

Simpulan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa (1) hasil tes MFT dalam kategori sangat kurang, (2) hasil tes *Push Up* dalam kategori baik sekali, (3) hasil tes *Sit Up* dalam kategori baik, (4) hasil tes *Sprint* 30 Meter dalam kategori kurang, (5) hasil tes *Vertical Jump* dalam kategori, (6) hasil tes *Illinois Agility Run* dalam kategori rata-rata, (7) hasil tes *Sit and Reach* dalam kategori baik sekali.

Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian tersebut di atas, maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Atlet DULONGMAS Kabupaten Pekalongan perlu mendapatkan program latihan guna menunjang kebugaran jasmani.
- 2) Pelatih diharapkan dapat Menyusun program latihan tidak hanya terporos pada teknik dan taktik saja, melainkan komponen kebugaran atlet dan dapat melakukan evaluasi melalui tes kebugaran jasmani atlet.

DAFTAR PUSTAKA

Adilla, R. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata tangan Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli Pada Pemain Putra. *Patriot*, 3(March), 71–81.

<https://doi.org/10.24036/patriot.v>

- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11, 8–18. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21831/jorpres.v17i2.31971>
- Arifin, Z. (2015). *Aktivitas Pemanasan Dan Pendinginan Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Di SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang*. 4(2), 1567–1573. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/active.v4i2.4630>
- Arjuna, F. (2019). Gambaran Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Pelatih Sso Real Madrid Fik Uny Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 47. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32627>
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>
- Edmizal, E., Soniawan, V., & Maifitri, F. (2019). Pelatihan Dan Implementasi Kondisi Fisik Bagi Pelatih Bulutangkis Kota Padang. *Jurnal PKM Ilmu Kependidikan*, 2(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31851/dedikasi.v2i2.5408>
- Indrayana, B. (2017). Peranan Kepelatihan Olahraga Sebagai Pensisik, Pelatih Dan Pembinaan Olahraga Di Sekolah. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13, 34–42. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12882>
- Irawan, A. (2020). Profik Kondisi Fisik Tim Futsal Liga Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2019. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4, 72–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JSCE.04211>
- Oktriani, S. (2019). Physical Activity in Elderly: An Analysis of Type of Sport Taken by Elderly in Bandung. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* <Http://Ejournal.Upi.Edu/Index.Php/Penjas/Index> Physical, 4(229), 62–67. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.15059>
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & P, M. W. (2016). *Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani*. 05(02), 27–33. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924> Profil
- Pratama, A., Supriyadi, S., & Raharjo, S. (2020). Survei Manajemen Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bulutangkis Di Pb Ganesha Kota Batu. *Jurnal Sport Science*, 10(1), 21. <https://doi.org/10.17977/um057v10i1p21-31>
- Prima, P. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 9, 61–70.
- Pujianto, A. (2015). Journal of Physical Education , Health and Sport. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(1), 38–43. <https://doi.org/0.15294/jpehs.v2i1.3941>
- Purnomo, E., Gustian, U., & Puspita, I. D. (2019). *Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bola Tangan PORPROV Kubu Raya*. 2(1).

- Ruslan. (2011). Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) Di Provinsi Kalimantan Timur. *Jurnal ILARA*, 11, 45–56.
- Saleh, M. (2019). Latihan Dan Aktivitas Fisik Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Journal Power Of Sports*, 2(1), 12–23. <http://doi.org/10.25273/jpos.v2i1.4005>
- Silpina, P., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2020). Analisis Kondisi Fisik Atlet Club Bola Voli Putri Di Kota Bengkulu Tahun 2020. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 31–36. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v1i1.12523>
- Wati, K. A. (2021). Hubungan Antara Kejenuhan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Sepak Bola. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Jika*, 8(3), 126–136.
- Wibisana, F. (2016). Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Karate-Do Dojo Lanal Inkai Kota Sabang Tahun 2015. *JIM Unsyiah*, 3, 1–13.