

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS
GIZI PADA ATLET PUSLATKOT KEDIRI CABANG
OLAHRAGA TERUKUR UNGGULAN MENUJU PORPROV
VII TAHUN 2021 DALAM MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJAS



OLEH:

PURI WAHYU PUSPITASARI

NPM: 16.1.01.09.0022

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI

2020

Skripsi oleh:

PURI WAHYU PUSPITASARI
NPM: 16.1.01.09.0022

Judul:

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI
PADA ATLET PUSLATKOT KEDIRI CABANG OLAHRAGA TERUKUR
UNGGULAN MENUJU PORPROV VII TAHUN 2021 DALAM MASA
PANDEMI COVID-19**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJAS
FIKS UN PGRI Kediri

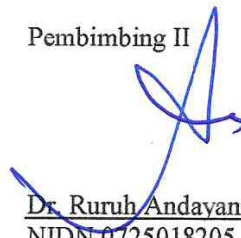
Tanggal 13 Juli 2020

Pembimbing I



M. Yanuar Rizky, M.Pd
NIDN.0718019003

Pembimbing II



Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd
NIDN.0725018205

Skripsi oleh:

PURI WAHYU PUSPITASARI
NPM: 16.1.01.09.0022

Judul:

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI
PADA ATLET PUSLATKOT KEDIRI CABANG OLAHRAGA TERUKUR
UNGGULAN MENUJU PORPROV VII TAHUN 2021 DALAM MASA
PANDEMI COVID-19**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 24 Juli 2020

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Muhammad Yassar Rizky, M.Pd
2. Penguji I : Dra. Slamet Junaldi, M.Pd
3. Penguji II : Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Puri Wahyu Puspitasari
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl.Lahir : Tulungagung/ 04 Juni 1997
NPM : 16.1.01.09.0022
Fak/Jur./Prodi : FIKS/S1 PENJAS

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 24 Juli 2020



Yang Menyatakan

Puri Wahyu Puspitasari
PURI WAHYU PUSPITASARI
NPM: 16.1.01.09.0022

Motto:

Dua musuh terbesar kesuksesan adalah penundaan dan alasan. Sedangkan waktu terus berjalan, waktu bagaikan pedang. Jika kita tidak dapat menggunakannya dengan baik, maka ia akan menebasmu.

Kupersembahkan karya ini buat:

Seluruh keluargaku terkasih, terutama Ibu, Ibu, Ibu dan Ayahku.

Abstrak

Puri Wahyu Puspitasari: Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Status Gizi Pada Atlet PUSLATAKOT Kediri Cabang Olahraga Terukur Unggulan Menuju PORPROV VII Tahun 2021 Dalam Masa Pandemi COVID-19.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Status Gizi, Atlet, COVID-19

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa adanya wabah COVID-19 membuat latihan para atlet PUSLATAKOT Kediri menjadi tidak maksimal. Hal ini terjadi karena adanya kebijakan pemerintah terkait wabah yang sedang terjadi melalui anjuran untuk masyarakat agar *stay at home* dan melakukan *physical and social distancing*.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada atlet PUSLATAKOT Kediri cabang olahraga terukur unggulan menuju PORPROV VII tahun 2021 dalam masa pandemi COVID-19?. (2) Bagaimana tingkat status gizi atlet PUSLATAKOT Kediri cabang olahraga terukur unggulan menuju PORPROV VII tahun 2021 dalam masa pandemi COVID-19?.

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan subjek penelitian yakni para atlet PUSLATAKOT Kediri tahun 2020 pada cabang olahraga terukur unggulan. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik penelitian deskriptif.

Simpulan hasil penelitian ini adalah (1) Tingkat kebugaran jasmani pada atlet PUSLATAKOT Kediri cabang olahraga terukur unggulan menuju PORPROV VII tahun 2021 dalam masa COVID-19 memiliki rata-rata dengan kategori baik. (2) Tingkat status gizi pada atlet PUSLATAKOT Kediri cabang olahraga terukur unggulan menuju PORPROV VII tahun 2021 dalam masa COVID-19 memiliki rata-rata dengan kategori normal atau ideal.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) Tujuan pokok tes tingkat kebugaran jasmani dan tes tingkat status gizi atlet sesungguhnya adalah untuk mengetahui dan mengontrol tingkat kebugaran jasmani dan status gizi para atlet. Baiknya dilakukan secara berkala, sehingga dapat dijadikan tolak ukur dalam membuat sebuah program latihan, dengan harapan dapat meningkatkan prestasi para atlet.

KATA PENGANTAR

Puji Sukur Kami panjatkan kehadiran Allah Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Status Gizi Pada Atlet PUSLATKOT Kediri Cabang Olahraga Terukur Unggulan Menuju PORPROV VII Tahun 2021 Dalam Masa Pandemi COVID-19” ini ditulis guna sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan PENJAS FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. selaku Ketua Prodi PENJAS UN PGRI Kediri.
4. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan berupa kritik dan saran serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik, cepat dan tepat.
5. Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang sangat mengerti kebutuhan penulis, sehingga tidak mempersulit dan sangat mendukung langkah penulis dalam menyusun skripsi.
6. Ibu dan Ayah yang senantiasa memberikan dukungan moril dan materiil agar segera terselesaikannya penyusunan skripsi ini.

7. Saudara-saudari di UN PGRI Kediri yang selalu ada dalam suka maupun duka.
8. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, serta saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra yang luas.

Kediri, 11 Juli 2020

PURI WAHYU PUSPITASARI
NPM: 16.1.01.09.0022

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Kegunaan Penelitian.....	5

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori	7
1. Status Gizi	7
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi.....	9
3. Definisi Gizi Seimbang.....	11
4. Cara Mengukur Status Gizi	11
5. Kebugaran jasmani	13
6. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	15
7. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	16
8. Cara Mengukur Kebugaran Jasmani.....	18

9. Pengaruh Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Atlet.....	19
10. Cabang Olahraga Terukur.....	21
11. COVID-19.....	28
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	30
C. Kerangka Berpikir	31

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian	33
B. Teknik Dan Pendekatan Penelitian	33
1. Pendekatan Penelitian.....	33
2. Teknik Penelitian.....	34
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
1. Tempat Penelitian.....	35
2. Waktu Penelitian	35
D. Populasi dan Sampel	36
1. Populasi.....	36
2. Sampel	36
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	37
1. Pengembangan Instrumen.....	37
2. Langkah-langkah Pengumpulan data	45
a. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani	47
b. Norma Penilaian Tingkat Status Gizi	49
F. Teknik Analisis Data	54
1. Jenis Analisa	54
2. Norma Keputusan.....	57

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	59
B. Pembahasan	98

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan..... 101
B. Implikasi..... 101
C. Saran..... 102

Daftar Pustaka 104

Lampiran-lampiran 115

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
2.1 : Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	30
3.1 : Waktu dan Jadwal Penelitian.....	35
3.2 : Jumlah Populasi	36
3.3 : Jumlah Sampel.....	37
3.4 : Norma Tes Lari 60 m	47
3.5 : Norma Tes Lari Jarak Menengah 1200 m	47
3.6 : Norma Tes Baring Duduk atau <i>sit up</i>	48
3.7 : Norma Tes Loncat Tegak atau <i>vertical jump</i>	48
3.8 : Norma Tes Gantung Angkat Tubuh atau <i>pull up</i>	49
3.9 : IMT Menurut Umur Jenis Kelamin Laki-laki	50
3.10 : IMT Menurut Umur Jenis Kelamin Laki-laki	51
3.11 : IMT Menurut Umur Jenis Kelamin Perempuan	52
3.12 : IMT Menurut Umur Jenis Kelamin Perempuan	53
3.13 : Arti Warna Kotak Dalam Tabel IMT	54
3.14 : Kategori Nilai Pencapaian Tingkat Kebugaran Jasmani.....	57
3.15 : Kategori Tingkat Status Gizi	58
4.1 : Hasil Tes Lari 60 m Cabang Olahraga Atletik	60
4.2 : Hasil Prosentase Tes Lari 60 m Cabang Olahraga Atletik	61
4.3 : Hasil Tes Lari 1200 m Cabang Olahraga Atletik.....	62
4.4 : Hasil Prosentase Tes Lari 1200 m Cabang Olahraga Atletik	63
4.5 : Hasil Tes Baring Duduk atau <i>sit up</i> Cabang Olahraga Atletik.....	64
4.6 : Hasil Prosentase Tes Baring Duduk atau <i>sit up</i> Cabang Olahraga Atletik.....	65
4.7 : Hasil Tes Loncat Tegak atau <i>vertical jump</i> Cabang Olahraga Atletik.....	66
4.8 : Hasil Prosentase Tes Loncat Tegak atau <i>vertical jump</i> Cabang Olahraga Atletik.....	67

4.9.1	: Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh atau <i>pull up</i> Putra Cabang Olahraga Atletik.....	68
4.9.2	: Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh atau <i>pull up</i> Putri Cabang Olahraga Atletik.....	68
4.10	: Hasil Prosentase Tes Gantung Angkat Tubuh atau <i>pull-up</i> Cabang Olahraga Atletik.....	69
4.11	: Hasil Akhir TKJI Cabang Olahraga Atletik	70
4.12	: Hasil Prosentase TKJICabang Olahraga Atletik.....	71
4.13	: Hasil Tes Lari 60 m Cabang Olahraga Angkat Besi	72
4.14	: Hasil Prosentase Tes Lari 60 m Cabang Olahraga Angkat Besi.....	73
4.15	: Hasil Tes Lari 1200 m Cabang Olahraga Angkat Besi	74
4.16	: Hasil Prosentase Tes Lari 1200 m Cabang Olahraga Angkat Besi	74
4.17	: Hasil Tes Baring Duduk atau <i>sit up</i> Cabang Olahraga Angkat Besi	75
4.18	: Hasil Prosentase Tes Baring Duduk atau <i>sit up</i> Cabang Olahraga Angkat Besi	76
4.19	: Hasil Tes Loncat Tegak atau <i>vertical jump</i> Cabang Olahraga Angkat Besi	77
4.20	: Hasil Tes Prosentase Tes Loncat Tegak atau <i>vertical jump</i> Cabang Olahraga Angkat Besi	78
4.21.1	: Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh atau <i>pull up</i> Putra Cabang Olahraga Angkat Besi	79
4.21.2	: Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh atau <i>pull up</i> Putri Cabang Olahraga Angkat Besi	80
4.22	: Hasil Prosentase Tes Gantung Angkat Tubuh atau <i>pull-up</i> Cabang Olahraga Angkat Besi	80
4.23	: Hasil Akhir TKJI Cabang Olahraga Angkat Besi.....	81
4.24	: Hasil Prosentase TKJI Cabang Olahraga Angkat Besi	82
4.25	: Hasil Tes Lari 60 m Cabang Olahraga Angkat Berat	83
4.26	: Hasil Prosentase Tes Lari 60 mCabang Olahraga Angkat Berat	83

4.27	: Hasil Tes Lari 1200 mCabang Olahraga Angkat Berat.....	84
4.28	: Hasil Prosentase Tes Lari 1200 mCabang Olahraga Angkat Berat.....	85
4.29	: Hasil Tes Baring Duduk atau <i>sit up</i> Cabang Olahraga Angkat Berat.....	86
4.30	: Hasil Prosentase Tes Baring Duduk atau <i>sit up</i> Cabang Olahraga Angkat Berat.....	86
4.31	: Hasil Tes Loncat Tegak atau <i>vertical jump</i> Cabang Olahraga Angkat Berat.....	87
4.32	: Hasil TesProsentase Tes Loncat Tegak atau <i>vertical jump</i> Cabang Olahraga Angkat Berat	88
4.33.1	: Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh atau <i>pull up</i> PutriCabang96 Olahraga Angkat Berat.....	89
4.33.2	: Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh atau <i>pull up</i> PutraCabang Olahraga Angkat Berat.....	89
4.34	: Hasil Prosentase Tes Gantung Angkat Tubuh atau <i>pull-up</i> Cabang Olahraga Angkat Berat	90
4.35	: Hasil Akhir TKJICabang Olahraga Angkat Berat	91
4.36	: Hasil Prosentase TKJICabang Olahraga Angkat Berat.....	91
4.37	: Hasil Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan Cabang Olahraga Atletik.....	92
4.38	: Hasil Prosentase Berat Badan dan Tinggi Badan Cabang Olahraga Atletik.....	93
4.39	: Hasil Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan Cabang Olahraga Angkat Besi	94
4.40	: Hasil Prosentase Berat Badan dan Tinggi BadanCabang Olahraga Angkat Besi	95
4.41	: Hasil Pengukuran Berat Badan dan Tinggi BadanCabang Olahraga Angkat Berat.....	96
4.42	: Hasil Prosentase Berat Badan dan Tinggi BadanCabang Olahraga Angkat Berat.....	97

DAFTAR GAMBAR

Gambar		halaman
2.1	: Pedoman Gizi Seimbang	10
2.2	: Bentuk TKJI.....	19
2.3	: Bagan Kerangka Berfikir.....	31
3.1	: Bentuk TKJI Lari Cepat	38
3.2	: Bentuk TKJI Lari Jarak Menengah.....	39
3.3	: Bentuk TKJI Gantung Agkat Tubuh.....	41
3.4	: Bentuk TKJI Baring Duduk.....	42
3.5	: Bentuk TKJI Loncat Tegak	43
3.6	: Bagan Alur langkah-langkah Pengumpulan Data	46
4.1	: Diagram Prosentase Tes Lari 60 m Cabang Olahraga Atletik.....	61
4.2	: Diagram Prosentase Tes Lari 1200 m Cabang Olahraga Atletik.....	63
4.3	: Diagram Prosentase Tes Baring Duduk atau <i>Sit up</i> Cabang Olahraga Atletik.....	65
4.4	: Diagram Prosentase Tes Loncat Tegak atau <i>Vertical jump</i> Cabang Olahraga Atletik.....	67
4.5	: Diagram Prosentase Tes Gantung Angkat Tubuh atau <i>Pull up</i> Cabang Olahraga Atletik.....	70
4.6	: Diagram Prosentase TKJICabang Olahraga Atletik	71
4.7	: Diagram Prosentase Tes Lari 60 m Cabang Olahraga Angkat Besi	73
4.8	: Diagram Prosentase Tes Lari 1200 m Cabang Olahraga Angkat Besi	75
4.9	: Diagram Prosentase Tes Baring Duduk atau <i>Sit up</i> Cabang Olahraga Angkat Besi	77
4.10	: Diagram Prosentase Tes Loncat Tegak atau <i>Vertical jump</i> Cabang Olahraga Angkat Besi	79

4.11	: Diagram Prosentase Tes Gantung Angkat Tubuh atau <i>Pull up</i> Cabang Olahraga Angkat Besi	81
4.12	: Diagram Prosentase TKJICabang Olahraga Angkat Besi	82
4.13	:Diagram Prosentase Tes Lari 60 m Cabang Olahraga Angkat Berat.....	84
4.14	: Diagram Prosentase Tes Lari 1200 mCabang Olahraga Angkat Berat.....	85
4.15	:Diagram Prosentase Tes Baring Duduk atau <i>Sit up</i> Cabang Olahraga Angkat Berat	87
4.16	: Diagram Prosentase Tes Loncat Tegak atau <i>Vertical jump</i> Cabang Olahraga Angkat Berat	88
4.17	: Diagram Prosentase Tes Gantung Angkat Tubuh atau <i>Pull up</i> Cabang Olahraga Angkat Berat	90
4.18	: Diagram Prosentase TKJICabang Olahraga Angkat Berat	92
4.19	: Diagram Prosentase Status Gizi Cabang Olahraga Atletik	94
4.20	: Diagram Prosentase Status GiziCabang OlahragaAngkat Besi	96
4.21	: Diagram Prosentase Status GiziCabang OlahragaAngkat Berat	97

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Hasil TKJI Cabang Olahraga Atletik	115
2 : Hasil Kategori TKJI Cabang Olahraga Atletik.....	116
3 : Hasil Output Uji Validitas Data TKJI Cabang Olahraga Atletik pada SPSS 20	117
4 : Hasil TKJI Cabang Olahraga Angkat Besi	118
5 : Hasil Kategori TKJI Cabang Olahraga Angkat Besi	119
6 : Hasil Output Uji Validitas Data TKJI Cabang Olahraga Angkat Besi pada SPSS 20.....	120
7 :Hasil TKJI Cabang Olahraga Angkat Berat	121
8 :Hasil Kategori TKJI Cabang Olahraga Angkat Berat.....	122
9 :Hasil Output Uji Validitas Data TKJI Cabang Olahraga Angkat Berat pada SPSS 20	123
10 : Surat Penghantar/Ijin Penelitian KONI Kota Kediri.....	124
11 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	125
12 : Berita Acara Bimbingan	126
13 : Klasifikasi Perolehan Medali pada PORPROV VI.....	128
14 : Sertifikat Plagiasi	129
11 : Dokumentasi	130

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia sedang ramai memperbincangkan virus baru yang pertama kali muncul akhir tahun 2019 lalu di Wuhan, China. Virus ini merupakan penyakit yang disebabkan oleh sebuah virus yaitu *Corona Virus Disease-19*, kemudian disingkat COVID-19. Penyebarannya yang sangat mudah menyebabkan seluruh negara di dunia telah terparah oleh virus ini. Virus *Corona* benar-benar telah merubah tatanan kehidupan di dunia.

Dampak dari timbulnya virus ini sangat terlihat, di berbagai sektor industri banyak sekali karyawan yang terpaksa diberhentikan bahkan pabrik-pabrik ditutup total. Tidak hanya itu, dunia pendidikan turut melakukan pencegahan penularan wabah dengan melakukan segala kegiatan pembelajaran melalui *daring*. Pemerintah banyak mengeluarkan kebijakan yang dibuat terkait penanggulangan virus ini, seperti anjuran untuk masyarakat agar *stay at home* dan melakukan *physical and social distancing*. Ada juga kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), dengan harapan dapat meminimalisir penyebaran virus *corona* di tanah air namun akhirnya menyebabkan perekonomian masyarakat menurun.

Sebagai usaha pencegahan penyebaran COVID-19, WHO merekomendasikan untuk menghentikan sementara kegiatan-kegiatan yang

berpotensi menimbulkan kerumunanmassa (Firman dan Sari Rahayu Rahman,2020:81).Dampak yang lain juga dirasakan di dunia olahraga, semua *event* olahraga ditunda bahkan terpaksa dibatalkan. Kewaspadaan terhadap penyebaran virus *corona* menjadi alasan utama.

Hingga kini kasus kematian akibat virus terus bertambah dan tidak dapat diprediksi kapan akan berakhir. *Event* yang rencananya dilaksanakan tahun ini bahkan tahun depan belum tentu akan berjalan. Seperti halnya *event* yang ditunggu-tunggu oleh para atlet Jawa Timur, yakni PORPROV VII tahun 2021. Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) yang digelar dua tahun sekali, diikuti oleh seluruh atlet se-Jawa Timur dalam berbagai cabang olahraga dengan pembatasan usia untuk PORPROV VII tahun 2021 yang akan datang adalah maksimal kelahiran tahun 2000. Namun terkait dengan hal itu, Pusat Latihan Kota (PUSLATAKOT) Kediri yang pada PORPROV VI Tahun 2019 telah berhasil menjadi urutan ke dua juara umum, memutuskan untuk kembali mengadakan latihan atlet setelah beberapa bulan melakukan karantina atlet. Keselamatan adalah yang utama, kini latihan dilakukan dengan tetap mematuhi prosedur *physical and social distancing*.

Latihan yang terbatas dan tidak maksimal menjadikan masalah kebugaran jasmani atlet yang patut dipertanyakan. Selain itu karena adanya anjuran pemerintah untuk *stay at home* membuat status gizi para atlet sempat tidak terkontrol. Kebugaran jasmani dan status gizi merupakan fondasi dasar seorang atlet untuk bisa mendapatkan prestasi yang cemerlang.Ada banyak

cabang olahraga di PUSLATAKOT Kediri, diantaranya terdapat beberapa cabang olahraga terukur unggulan yang nantinya ditargetkan dapat meraih banyak medali pada ajang PORPROV VII tahun 2021. Salah satunya yaitu pada cabang olahraga terukur. Cabang olahraga terukur terdiri dari berbagai cabang, antara lain: atletik, renang, panahan, angkat besi, angkat berat, selam dan lain-lain. Dari banyaknya cabang olahragaterukur tersebut, peneliti mengambil tiga cabang olahraga yang unggul menurut data terakhir perolehan medali pada PORPROV VI tahun 2019, sehingga dinilai berpeluang lagi mendapat banyak medali pada PORPROV VII tahun 2021 yang akan datang. Cabang olahraga tersebut yaitu atletik, angkat besi, dan angkat berat.

Mengacu dari uraian diatas, hingga kini peneliti belum menemukan hasil penelitian yang mengamati tentang tingkat kebugaran jasmani dan status gizi pada para atlet PUSLATAKOT Kediri di tahun 2020. Dengan pertimbangan tersebut, maka menjadi alasan yang tepat dari peneliti untuk melakukan penelitian dalam masa *pandemic* COVID-19 ini. Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Status Gizi Pada Atlet PUSLATAKOT Kediri Cabang Olahraga Terukur Unggulan menuju PORPROV VII Tahun 2021 Dalam Masa Pandemi COVID-19”.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani pada atlet PUSLATKOT Kediri cabang olahraga terukur unggulan menuju PORPROV VII tahun 2021 dalam masa pandemi COVID-19.
2. Belum diketahui tingkat status gizi pada atlet PUSLATKOT Kediri cabang olahraga terukur unggulan menuju PORPROV VII tahun 2021 dalam masa pandemi COVID-19.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan yang ada, maka permasalahan yang akan diteliti adalah tingkat kebugaran jasmani dan status gizi atlet PUSLATKOT Kediri cabang olahraga terukur unggulan menuju PORPROV VII Tahun 2021 dalam masa pandemi COVID-19, berkisar antara usia maksimal 16-19 tahun. Kemudian hasil data hanya berlaku pada saat itu juga, tidak menutup kemungkinan akan berubah seiring dengan *progress* latihan yang dilakukan oleh para atlet.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmaniatlet PUSLATKOT Kediri cabang olahraga terukur menuju PORPROV VII tahun 2021 dalam masa pandemi COVID-19?
2. Bagaimana tingkat status giziatlet PUSLATKOT Kediri cabang olahraga terukur menuju PORPROV VII tahun 2021 dalam masa pandemi COVID-19?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini yakni:

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmaniatlet PUSLATKOT Kediri cabang olahraga terukur unggulan menuju PORPROV VII Tahun 2021 dalam masa pandemi COVID-19.
2. Untuk mengetahui tingkat status giziatlet PUSLATKOT Kediri cabang olahraga terukur unggulan menuju PORPROV VII tahun 2021 dalam masa pandemi COVID-19.

F. Kegunaan Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat:

- a. Manfaat secara teoritis

Dapat digunakan oleh pihak KONI Kota Kediri sebagai pedoman dan bahan referensi guna melaksanakan penelitian tingkat kebugaran jasmani dan status gizi para atletnya.

b. Manfaat secara praktis

1. Bagi atlet, setelah mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani dan gizi diharapkan akan lebih terpacu untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan memenuhi gizi sesuai yang dibutuhkan oleh tubuhnya.
2. Bagi pelatih, sebagai pedoman awal dari data atlet untuk membuat program sehingga dapat meningkatkan prestasi dengan maksimal.
3. Bagi peneliti, dapat digunakan sebagai wawasan dan pengetahuan tentang tingkat kebugaran jasmani dan status gizi atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrianto, E.H. & Ningrum, D.N.A. 2010. Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Dengan Produktivitas Kerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5 (2). (Online), tersedia: <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas/article/view/1873>, diunduh 11 November 2019
- Agustina, A.T. & Priambodo, A. 2017. Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan *Shooting* Olahraga *Petanque* Pada Peserta Unesa *Petanque Club*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5 (3). (Online), tersedia: https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=cabang+olahraga+Petanque&btnG=, diunduh 19 Juli 2020
- Agustini, D.K., Nugraheni, W. & Maulana, F. 2018. Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Olahraga *Pétanque* Di Klub Kota Sukabumi Tahun 2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI ke-1 Tahun 2018*, (Online), tersedia: <http://eprints.ummi.ac.id/453/3/Hal.%20163-167%20%28Dede%20Khoirunnisa%29.pdf>, diunduh 19 Juli 2020
- Akbar, A. & Junaidi. 2018. Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Dayung *Dragon Boat* Usm Tahun 2018. *Jurnal Penjaskesrek*, 5 (2). (Online), tersedia: <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/826>, diunduh 21 Juni 2020
- Alamsyah, D.A.N. Hestningsih, R. & Saraswati, L.D. 2017. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XiSMK Negeri 11 Semarang. *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 5 (3). (Online), tersedia:

<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/17169>, diunduh 11 November 2019

Arifin, B. 2014. Analisis Gerak *Track Start* Untuk Memaksimalkan Jarak Lompatan Start Pada Renang Ditinjau Dari Kajian Biomekanika (Studi Pada Atlet Renang Sc Eagle Surabaya). *e-journal kesehatan olahraga Ikor FIK UNESA*, 2 (1). (Online), tersedia: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/6668>, diunduh 13 Juni 2020

Bangun, S.Y. 2016. Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6 (3). (Online), tersedia: <https://ojs.unm.ac.id/pubpend/article/view/2270>, diunduh 12 Juni 2020

Bustamam. 2017. Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Olahraga Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal DEDIKASI*, 1 (2). (Online), tersedia: <http://103.52.61.43/index.php/dedikasi/article/view/84>, diunduh 11 November 2019

Edwarsyah. 2016. Pengaruh Latihan Front Squat Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Angkat Besi Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 1 (1). (Online), tersedia: <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/46>, diunduh 13 Juni 2020

Erisetyawan, A., Mulyana, D. & Hidayah, N. 2016. Efektivitas Software Swim Race System Terhadap Penempatan Nomor, Seri, Dan Lintasan Dalam Perlombaan Renang. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 8 (1). (Online), tersedia: <https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/view/16044>, diunduh 13 Juni 2020

- Firman & Rahman, S.R. 2020. Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2 (2). (Online), tersedia: <https://ojs.unsulbar.ac.id/index.php/ijes/index>, diunduh 13 Juni 2020
- Hanief, Y.N. & Purnomo, A.M.I. 2019. Petanque: Apa saja faktor fisik penentu prestasinya?. *Jurnal Keolahragaan*, 7 (2). (Online), tersedia: <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/26619/13009>, diunduh 19 Juli 2020
- Hariadi. 2009. Aktivitas Fisik Atau Olahraga Yang Aman Untuk Kesehatan Dan Kesegaran Jasmani. *GENERASI KAMPUS*, 2 (1). (Online), tersedia: <https://jurnal.unied.ac.id/2012/imndex.php/gk/article/view/6958>, diunduh 3 Desember 2019
- Hasdainah, Siyoto, S. & Nurwijayanti. 2014. *Pemanfaatan Gizi Diet Dan Obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Herpandika, R.P., Yuliawan, D. & Rizky, M.Y. 2019. Studi Kondisi Fisik Dan Status Gizi Atlet PUSLAKOT Kota Kediri 2019. *Prosiding Seminar IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 2 (1). (Online), tersedia: <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/576>, diunduh 17 Juni 2020
- Hidayah, N. 2010. Model Prediksi Waktu Optimal Pada Cabang Olahraga Renang Berdasarkan Hasil Kejuaraan Dunia. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 2 (1). (Online), tersedia: <https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/view/16238>, diunduh 13 Juni 2020
- Jannah, M. & Rizky, M.Y. 2018. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Di SMPN Sederajat Se-Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo Tahun

Pelajaran 2017-2018. *SENALOG (Seminar Nasional IPTEK Olahraga)*, 1 (1). (Online), tersedia: <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/169>, diunduh 17 Maret 2020

Khasanah, D.R.A.U. Pramudibyanto, Hascaryo & Widuroyekti, Barokah. 2020. Pendidikan Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sinestesia*, 10 (1). (Online), tersedia: http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/jurnal_buana_pendidikan/article/view/2267, diunduh 13 Juni 2020

Kholik, A. 2018. Penerapan Variasi Latihan *Ladder* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Giant-Stride*. *Prosiding Seminar FIK UNJ*, 3 (1). (Online), tersedia: <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/article/view/10720>, diunduh 1 Juli 2020

Kurdanti, W., dkk. 2015. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11 (10). (Online), tersedia: <https://journal.ugm.ac.id/jgki/article/view/22900>, diunduh 11 November 2019

Kurniawan, W.A. 2017. Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Lari "Kasvol" Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *e-jurnalmitrapendidikan*, 1 (3). (Online), tersedia: <http://e-jurnalmitrapendidikan.com/index.php/e-jmp/article/view/59>, diunduh 3 Desember 2019

Kusumadewi, S. 2009. Klasifikasi Status Gizi Menggunakan Naive Bayesian Classification. *CommIT*, 3 (1). (Online), tersedia: <https://journal.binus.ac.id/index.php/commit/article/view/506>, diunduh 11 November 2019

Liana, L. 2009. Penggunaan *MRA* dengan Spss untuk Menguji Pengaruh Variabel *Moderating* terhadap Hubungan antara Variabel Independen dan Variabel Dependen. *Jurnal Teknologi Informasi DINAMIK*, 14 (2). (Online), tersedia:

https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Penggunaan+MRA+dengan+Spss+untuk+Menguji+Pengaruh+Variabel+Moderating+terhadap+Hubungan+antara+Variabel+Independen+dan+Variabel+Dependen&btnG=, diunduh 5 Desember 2019

Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.

Mulyadi, M. 2011. Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya. *JURNAL STUDI KOMUNIKASI DAN MEDI*, 15 (1). (Online), tersedia:

https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=PENELITIAN+KUANTITATIF+DAN+KUALITATIF+SERTA+PEMIKIRAN+DASAR+MENGKABUNGKANNYA&btnG=, diunduh 5 Desember 2019

Musianto, L.S. 2002. Perbedaan Pendekatan Kuantitatif Dengan Pendekatan Kualitatif Dalam Metode Penelitian. *Jurnal Manajemen & Kewirausahaan*, 4 (2). (Online), tersedia: <http://203.189.120.189/ejournal/index.php/man/article/view/15628>, diunduh 5 Desember 2019

Nurchahyo, E. & Nasution, J.D.H. 2014. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI (Sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2 (1). (Online), tersedia: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/8041>, diunduh 11 November 2019.

Pedoman Gizi Seimbang. 2015. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

- Permaesih, D., Rosmanlina, Y., Moeloek, D.& Herman, S. 2001. Cara Praktis Pendugaan Tingkat Kesegaran Jasmani. *Bul. Penelit. Kesehat*, 29 (4). (Online), tersedia: <https://media.neliti.com/media/publications/66307-ID-cara-praktis-pendugaan-tingkat-kesegaran.pdf>, diunduh 11 November 2019
- Permana, R. 2016. Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia(TKJI) Melalui Diskusi Dan Simulasi (*Kajian Pustaka Pemahaman Teori Dan Praktek TKJI Terhadap Mahasiswa PGSD UMTAS*). *Jurnal Refleksi Edukatika*, 6 (2). (Online), tersedia: <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/RE/article/view/603>, diunduh 12 Desember 2019
- Pernando. H. 2014. *Tes Kesegaran Jasmnai Indonesia (TKJI) Usia 16-19 Tahun*. (Online), tersedia: <https://herry-pjok.blogspot.com/2014/02/tes-kesegaran-jasmani-indonesia-tkji.html>, diunduh 11 November 2019
- Pradono, J. 1999. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Kesegaran JasmaniWarga Kebon Manggis, Jakarta Timur, Umur 20-39 Tahun 1998. *Bul. Penelit. Kesehat*, 27 (3&4). (Online), tersedia: <https://www.neliti.com/publications/20333/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-status-kesegaran-jasmani-warga-kebon-manggis-jak>, diunduh 11 November 2019
- Puspitasari, D.I., Kholdani, A.F.R. &Arminarahmah, Nur.2018. Sistem Penunjang Keputusan Pemilihan Atlet Panjat Tebing Menggunakan Metode *Simple Additive Weighting*, *Jurnal Teknologi Informasi*, 3 (1). (Online), tersedia: <http://www.jtiulm.ti.ft.ulm.ac.id/index.php/jtiulm/article/view/22>, diunduh 1 Juli 2020
- Putra, I.W.D.W. 2014.Pengaruh *Financial Distress*, Rentabilitas, Pertumbuhan Perusahaan Dan Opini Audit Pada Pergantian

Auditor. *E-Jurnal Akuntansi Universitas Udayana*, 8 (2). (Online), tersedia:

https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=PEN+GARUH+FINANCIAL+DISTRESS%2C+RENTABILITAS%2C+PER+TUMBUHAN+PERUSAHAAN+DAN+OPINI+AUDIT+PADA+PE+RGANTIAN+AUDITOR&btnG=, diunduh 6 Desember 2019

Rahmat, Z. & Irfandi.2018. Evaluasi Manajemen Pengelolaan Pelatihan Klub Olahraga Atletik Binaan DISPORA Provinsi Aceh.*Jurnal Penjaskesrek*, 5 (1). (Online), tersedia: <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/806>, diunduh13 Juni 2020

Rismayanthi, C. &Pratama, K.W. 2013. Identifikasi *Female Athlete Triad (Fat)* Pada Atlet Persatuan Angkat Besi, Berat, Dan Binaraga Seluruh Indonesia (PABBSI) DIY. *MEDIKORA*, 11 (2). (Online), tersedia: <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/view/2814>, diunduh13 Juni 2020

Rusdi, Arifin, Z.& Asmustiar. 2016. Survei Kebugaran Jasmani Atlet Renang Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5 (1). (Online), tersedia: <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/312>, diunduh 4 Juli 2020

Sepriadi, Hardiansyah, S. & Syampurna, H. 2017. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi.*Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7 (1). (Online), tersedia: <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/10934>, diunduh 11 November 2019

- Sepriadi, S. 2017. Kontribusi Status Gizi Dan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5 (2). (Online), tersedia: <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/15147>, diunduh 11 November 2019
- Setiyawan. 2017. Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3 (1). (Online), tersedia: <http://202.91.10.29/index.php/JIP/article/view/543>, diunduh 12 Juni 2020
- Setyawati, A.V.M. 2015. Karakter Gizi Remaja Putri Urban Dan Rural di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11 (1). (Online), tersedia: <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas/article/view/3463/3567>, diunduh 11 November 2019.
- Simbolon. 2013. Model Prediksi Indeks Massa Tubuh Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 8 (1). (Online), tersedia: <http://journal.fkm.ui.ac.id/kesmas/article/view/337>, diunduh 11 November 2019.
- Sinuraya, J.F. 2020. Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4 (1). (Online), tersedia: <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/kinestetik/article/view/10359>, diunduh 16 Juni 2020
- Siregar, N.S. & Sitompul, S.F.M. 2019. Hubungan Status Gizi Terhadap Kondisi Fisik Atlet SBB Tunas Muda. *JURNAL KESEHATAN DAN OLAHRAGA*, 3 (1). (Online), tersedia: <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko/article/view/13071>, diunduh 17 Juni 2020

- Soepardi, J. 2015. Petunjuk Teknis Penjaringan Kesehatan Dan Pemeriksaan Berkala Di Satuan Pendidikan Dasar Dan Menengah. Jakarta: Kemenkes RI
- Sugeng, I. & Iswahyudi, 2020. Nanda. Profil Daya Tahan Kardiorespirasi Vascular Atlet Putri *Finswimming* Ku C Dan D Dragon Wira Yudha Kota Kediri Tahun 2019. *Jurnal FKIP Unipa Surabaya*, 16 (29), (Online). tersedia:
http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/jurnal_buana_pendidikan/article/view/2267, diunduh 1 Juli 2020
- Sugeng, I. 2018. Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Putra Juara 1 KEJURDA U 17 Surabaya 2018. *Jurnal Pendidikan Kahuripan*, 1 (2). (Online), tersedia:
<http://ejournal.kahuripan.ac.id/index.php/koulutus/article/view/147>, diunduh 4 Juli 2020
- Sugiarto, F.P., Lestyanto, D. & Jayanti, S. 2013. Analisis Implementasi Standar Keselamatan Dan Pemakaian Peralatan Panjat Tebing Untuk Meningkatkan Keselamatan Kerja Pada Kegiatan *Sport Climbing*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2 (2). (Online), tersedia: <https://www.neliti.com/publications/18800/analisis-implementasi-standar-keselamatan-dan-pemakaian-peralatan-panjat-tebing>, diunduh 1 Juli 2020
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana, F. & Purwanto, Heri. 2008. Kebugaran Jasmani Mahasiswa D II PGSD PENJAS FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5 (2). (Online), tersedia:
http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/130938495/Jurnal%20Olahraga001_2.pdf, diunduh 11 November 2019

- Tiksnadi, B.B., Sylviana, N., Cahyadi, A.I. & Undarsa, A.C. 2020. *Olahraga Rutin Untuk Meningkatkan Imunitas Pasien Hipertensi Selama Masa Pandemi Covid-19*. (Online), tersedia: <https://ijconline.id/index.php/ijc/article/view/1016>, diunduh 13 Juni 2020
- Vanagosi, K.D. & Dewi, P.C.P. 2019. Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Panahan Di Bali. *JURNAL PENJAKORA*, 6 (1). (Online), tersedia: <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/17353>, diunduh 1 Juli 2020
- Vanagosi, K.D. 2015. Analisis Kinesiologi Teknik Cabang Olahraga Panahan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1. (Online), tersedia: <https://ojs.ikipgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/10>, diunduh 1 Juli 2020
- Vania, E.R. 2018. Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani (Studi Pada Atlet *Softball* Perguruan Tinggi Di Semarang Tahun 2017). *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 6 (1). (Online), tersedia: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/19906>, diunduh 11 November 2019
- Wahab, M., Baharuddin, H. & Sir, I. 2019. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Sma Negeri 1 Campalagian*. (Online), tersedia: <https://core.ac.uk/reader/225147704>, diunduh 12 Desember 2019
- Wahyuningsih, M.S. 2015. Kontribusi Tinggi Badan, Rentang Lengan, Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai, Serta Vo₂ Max Terhadap Prestasi Mendayung Mesin Rowing Jarak 2000 Meter Pada Atlet Dayung Nasional. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4 (12).

(Online), tersedia:
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/8795>, diunduh
21 Juni 2020

Warsidi, E. 2010. *Sejarah Dan Teknik Dasar Atletik* (Quandra, Ed). Bogor:
Yudhistira.

Wattimena, F.Y. 2016. Peranan Biomekanika Dalam Performa Teknik Memanah
Pada Cabang Olahraga Panahan Ronde Fita Recurve. Prosiding Seminar
FIK UNJ, (Online), 1 (1): 184-192, tersedia:
<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/article/view/8981>,
diunduh 17 Juli 2020

Zulmi, N. 2012. Pembinaan Olahraga Dayung Di Jawa Tengah. *Journal of
Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1 (3). (Online), tersedia:
[https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/44
6](https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/446), diunduh 20 Juni 2020