

**HUBUNGAN TINGKAT KONDISI FISIK DENGAN TINGKAT STATUS
GIZI DAN TINGKAT KECEMASAN PADA ATLET SEPAK BOLA U-15
SSB PERMATA KAMPAK KABUPATEN TRENGGALEK**

SKRIPSI

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

Kediri



OLEH:

HANIF FITRAYOGI

NPM: 2215030220

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2026

Skripsi oleh :

HANIF FITRAYOGI
NPM : 22.1.50.30.220

Judul :

**HUBUNGAN TINGKAT KONDISI FISIK DENGAN TINGKAT STATUS
GIZI DAN TINGKAT KECEMASAN PADA ATLET SEPAK BOLA U-15
SSB PERMATA KAMPAK KABUPATEN TRENGGALEK**

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

Tanggal: 29 Juni 2026

Pembimbing I



Reo Prasetyo Herpandika, M. Pd
NIDN. 0727078804

Pembimbing II



Dr. Budiman Agung Pratama, M. Pd
NIDN. 0706078801

Skripsi oleh :

HANIF FITRAYOGI
NPM : 22.1.50.30.220

Judul :

**HUBUNGAN TINGKAT KONDISI FISIK DENGAN TINGKAT STATUS
GIZI DAN TINGKAT KECEMASAN PADA ATLET SEPAK BOLA U-15
SSB PERMATA KAMPAK KABUPATEN TRENGGALEK**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Proposal Skripsi Prodi
PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 14 Juli 2026

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd
2. Penguji I : Weda, S.Pd, M.Pd
3. Penguji II : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Afhamad Muhamarram, M.Or
NIDN: 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Hanif Fitrayogi
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. Lahir : Trenggalek ,3 Desember 2003
NPM : 22.1.50.30.220
Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1 PENJASKESREK

Mengatakan dengan sebenarnya, bahawa dalam Skripsi 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 diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 29 Juni 2026
Yang Menyatakan



HANIF FITRAYOGI
NPM. 22.1.50.30.220

Motto :

“Jangan berhenti saat lelah, berhentilah saat selesai.”

(Hanif Fitrayogi)

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah S.W.T, Skripsi ini dipersembahkan:

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada bapak dan Ibu tercinta. Terima kasih atas cinta yang tulus dan doa yang tidak pernah putus, serta pengorbanan yang tak pernah meminta balasan. Setiap langkah yang saya tempuh hingga mencapai titik ini adalah buah dari perjuangan, kepercayaan, dan cinta yang selalu kalian berikan. Semoga karya ini menjadi awal dari langkah untuk membahagiakan dan membanggakan Bapak dan Ibu. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, dan kebahagiaan kepada kalian. Aamiin.

Abstrak

Hanif Fitrayogi Hubungan Tingkat Kondisi Fisik dengan Tingkat Status gizi dan Tingkat Kecemasan Pada Atlet Sepak Bola U-15 SSB Permata Kampak Kabupaten Trenggalek Tahun 2026, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2026.

Kata Kunci : kondisi fisik, status gizi, kecemasan, atlet sepak bola U-15

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya aspek fisik, gizi, dan psikologis (kecemasan) dalam menunjang performa optimal atlet sepak bola usia dini, di mana pembinaan yang ideal harus mengintegrasikan ketiga aspek tersebut secara seimbang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik, status gizi, dan kecemasan atlet, serta menganalisis hubungan antara tingkat kondisi fisik dengan status gizi dan tingkat kecemasan pada atlet sepak bola U-15 SSB Permata Kampak Kabupaten Trenggalek.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Subjek penelitian ini adalah seluruh atlet sepak bola U-15 di SSB Permata Kampak Kabupaten Trenggalek yang berjumlah 15 anak, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi tes kondisi fisik (tes kecepatan lari 30 meter, tes kelincahan lari bolak-balik, *bleep test* untuk daya tahan, dan tes lompat jauh tanpa awalan untuk daya ledak otot tungkai, pengukuran antropometri Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk status gizi, serta kuesioner *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) untuk tingkat kecemasan. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kondisi fisik atlet berada dalam kategori sedang, rata-rata status gizi dalam kategori normal, dan rata-rata tingkat kecemasan dalam kategori sedang.

Hasil uji hipotesis menunjukkan: (1) tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dengan status gizi (IMT) atlet, dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,254 > 0,05$. (2) tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dengan tingkat kecemasan atlet dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,104 > 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah kondisi fisik tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi maupun kecemasan pada atlet sepak bola. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi dan tingkat kecemasan bukan merupakan faktor yang berhubungan secara nyata dengan kondisi fisik pada subjek penelitian. Dengan demikian, kondisi fisik atlet dalam penelitian ini diduga lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti intensitas latihan, program pembinaan, pengalaman bermain, motivasi, maupun faktor fisiologis lainnya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Kondisi Fisik dengan Tingkat Status Gizi dan Tingkat Kecemasan pada Atlet Sepak Bola U-15 SSB Permata Kampak Kabupaten Trenggalek” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

karena berkat anugerah, petunjuk, dan bimbingan-Nya, penulis mampu menyusun dan menyajikan skripsi ini yang berjudul "Hubungan Kondisi Fisik dengan Status Gizi dan Kecemasan pada Atlet Sepak Bola SSB Permata Kabupaten Trenggalek" sebagai bagian dari proses pengerjaan skripsi di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.

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

1. Bapak Dr. Zainal Afandi M,Pd selaku rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad M., M,Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Bapak Weda M.Pd selaku ketua program studi Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Bapak Reo Prasetyo Herpandika,M.Pd selaku pembimbing I dalam pelaksanaan Skripsi
5. Bapak Dr.Budiman Agung Pratama,M.Pd selaku pembimbing 2 dalam pelaksanaan Skripsi
6. Pihak SSB Permata Kampak Kabupaten Trenggalek yang telah memberikan izin dan dukungan terhadap penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna, oleh karena itu masukan dan saran yang konstruktif sangat penulis butuhkan dalam ujian skripsi ini untuk penyempurnaan penelitian yang akan dilakukan. Diharapkan penelitian ini nantinya dapat memberikan keuntungan tidak hanya untuk kebutuhan akademis,

tetapi juga sebagai pertimbangan dalam usaha meningkatkan kualitas pembinaan atlet muda, terutama dalam aspek fisik, gizi, dan mental.

Sebagai penutup, semoga proposal ini dapat menjadi langkah awal untuk sebuah penelitian yang bermanfaat, baik dalam pengembangan ilmu pengetahuan maupun peningkatan kualitas pembinaan atlet muda di Indonesia.

Kediri ,
Penyusun

HANIF FITRAYOGI
NPM. 22.1.50.30.220

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Teori dan Penelitian Terdahulu dari Variabel	9
1. Teori	9
2. Penelitian Terdahulu.....	25
B. Kerangka Berpikir	34
C. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Desain Penelitian	36
B. Definisi Operasional.....	37
C. Instrumen Penelitian.....	38
D. Tempat dan Jadwal Penelitian	44
E. Populasi dan Sampel/ Objek Penelitian/ Subjek Penelitian	44

F. Prosedur Penelitian.....	45
G. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Hasil Penelitian	48
B. Pembahasan.....	62
BAB V PENUTUP.....	68
A. Simpulan	68
B. Implikasi.....	68
C. Keterbatasan Penelitian.....	69
D. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Norma Tes Kecepatan Lari 30 Meter.....	38
3.2 : Norma Tes Kelincahan Lari Bolak-Balik	39
3.3 : Norma <i>Bleep Test</i>	39
3.4 : Norma Tes Daya Ledak Otot Tungkai	40
3.5 : Klasifikasi (IMT)	41
3.6 : Skala Likert	42
3.7 : Kisi-Kisi (SCAT) <i>Sport Competition Anxiety Test</i>	42
4.1 : Analisis Deskriptif Kondisi Fisik.....	49
4.2 : Frekuensi Data Kondisi Fisik.....	50
4.3 : Analisis Deskriptif Kecepatan.....	50
4.4 : Frekuensi Data Kecepatan.....	50
4.5 : Analisis Deskriptif Kelincahan	51
4.6 : Data Frekuensi Kelincahan.....	52
4.7 : Analisis Deskriptif Daya Tahan	53
4.8 : Data Frekuensi Daya Tahan	53
4.9 : Analisis Deskriptif Daya Ledak	54
4.10 : Data Frekuensi Daya Ledak	55
4.11 : Analisis Deskriptif IMT	56
4.12 : Data Frekuensi IMT	57
4.13 : Analisis Deskriptif SCAT	58
4.14 : Data Frekuensi SCAT	59
4.15 : Uji Normalitas Kondisi Fisik	60
4.16 : Uji Normalitas Status Gizi	60
4.17 : Uji Normalitas Kecemasan	60
4.18 : Uji Linearitas Kondisi Fisik dengan Status Gizi.....	61
4.19 : Uji Linearitas Kondisi Fisik dengan Kecemasan	61
4.20 : Uji Korelasi <i>Rank Spearman</i> X dengan Y1	62
4.21 : Uji Korelasi <i>Rank Spearman</i> X dengan Y2	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : Kerangka Berpikir	34
3.2 : Lintasan Tes Kelincahan	38
3.3 : Lintasan Tes Daya Tahan.....	39
3.4 : Lintasan Tes Daya Ledak Otot Tungkai	40
4.1 : Diagram Grafik Kondisi Fisik.....	49
4.2 : Diagram Grafik Kecepatan	51
4.3 : Diagram Grafik Kelincahan	52
4.4 : Gambar Diagram Grafik Daya Tahan	54
4.5 : Diagram Grafik Daya Ledak.....	56
4.6 : Diagram Grafik Status Gizi.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Kuesioner (<i>Sport Competition Anxiety Test</i>).....	80
2 : Data Responden kuesioner SCAT.....	83
3 : Data Uji Variabel	84
4 : Lampiran Output SPSS	85
5 : Surat Izin Penelitian	88
6 : Surat Balasan Penelitian.....	89
7 : Dokumentasi Penelitian	90
8 : Bimbingan Skripsi.....	94
9 : Bukti Bebas Plagiasi	96

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan suatu cabang olahraga permainan beregu, di mana setiap regu terdiri atas sebelas orang pemain yang saling bekerja sama untuk mencapai tujuan permainan (Novrizal et al. 2022). Dalam satu pertandingan, terdapat dua kesebelasan yang saling berhadapan dan masing-masing tim beranggotakan 11 pemain (Rozi, Puspodari, and Herpandika 2020). Secara global, sepak bola termasuk salah satu olahraga yang paling diminati, baik di Indonesia maupun di berbagai negara di dunia (Syafi'i 2023). Permainan ini dikategorikan sebagai permainan kelompok yang menuntut integrasi berbagai aspek, meliputi kekuatan fisik, keterampilan teknik, penerapan taktik, serta kesiapan mental (Abdillah and Ashadi 2018). Sepak bola juga dipandang sebagai olahraga yang kompleks karena menggabungkan komponen kondisi fisik dan teknik, memerlukan kapasitas energi yang optimal, serta dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis. Seorang pemain dituntut mampu mengelola reaksi psikologisnya selama pertandingan, karena kondisi tersebut berpotensi memengaruhi jalannya permainan. Kemampuan pemain dalam mentransformasikan reaksi negatif akibat tekanan psikologis menjadi reaksi yang adaptif dan positif menjadi aspek yang krusial. Salah satu faktor psikologis yang sering muncul dalam konteks pertandingan adalah kecemasan. Dalam kajian psikologi, kecemasan didefinisikan sebagai respons atau reaksi individu ketika menghadapi situasi baru atau kondisi yang dipersepsikan menimbulkan tekanan.

Kondisi fisik merupakan komponen penting dalam meningkatkan atau mengembangkan Teknik dan taktik dalam permainan sepak bola. Selain teknik dan taktik untuk meningkatkan prestasi dalam sepak bola kondisi fisik juga perlu diperhatikan karena kondisi fisik merupakan faktor paling dominan untuk mendapatkan keberhasilan dalam meraih prestasi. Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam penunjang prestasi (Maliki, Hadi, and Royana 2017). Jika kondisi fisik kurang baik hasilnya juga akan kurang memuaskan (Lufisanto 2015). Sepak bola adalah olahraga yang harus menggabungkan

kondisi fisik, Teknik dan gizi yang baik (Rozi, Puspodari, and Herpandika 2020). Permainan sepak bola merupakan permainan yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima (Weda 2016). Kondisi fisik sangat penting bagi pemain sepak bola karena dapat menunjang Latihan maupun saat pertandingan (Permadi and Fernando 2021). Pemain sepak bola harus memiliki kondisi fisik, teknik, dan taktik yang bagus agar mendapatkan prestasi yang baik (Novrizal et al. 2022). Dalam sepak bola tidak semua kondisi fisik diperlukan, Kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam sepak bola yaitu; daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*) (Maliki, Hadi, and Royana 2017).

Tidak diragukan lagi, pemain sepakbola membutuhkan sejumlah latihan fisik yang dapat membantu mereka bermain sepak bola dengan maksimal. Seorang atlet dalam kondisi fisik yang baik akan lebih cepat dan tepat menggunakan teknik dan strategi yang diberikan oleh pelatih mereka (Hulfian 2019). Untuk menguasai dan menerapkan berbagai teknik, diperlukan latihan rutin dan membutuhkan waktu yang lama, sehingga diperlukan komponen kondisi fisik yang baik. Semua gerakan teknik yang digunakan oleh seorang pemain sepakbola dapat disempurnakan jika kondisi fisiknya ideal, oleh karena itu Latihan rutin dan pemrograman Latihan yang baik sangat diperlukan. Kondisi fisik dan kepintaran di dalam lapangan memacu semangat bertanding sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim.

Dalam sepak bola pemain tidak hanya memerlukan kondisi fisik dan teknik saja, status gizi yang baik juga sangat penting bagi individu pemain (Rozi, Puspodari, and Herpandika 2020). Keadaan gizi yang baik dan seimbang dapat mempengaruhi dan membantu atlet mencapai hasil terbaik (Adhelia and Sefrina 2022). Seorang pemain sepak bola harus memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang lebih besar dari rata-rata dan tinggi badan yang lebih tinggi dari rata-rata (Dieny et al. 2020). Seperti halnya olahraga lari dan balap sepeda, sepak bola juga termasuk olahraga ketahanan karena berlangsung selama 90 menit, sehingga membutuhkan gizi yang baik (Mirza Hapsari, Sakti Titis Penggalih 2017). Untuk mendapatkan prestasi yang cemerlang, kebugaran jasmani dan status gizi merupakan fondasi yang penting bagi seorang atlet

(Puspita 2021). Sepak bola merupakan olahraga dinamis dengan tingkat intensitas tinggi dalam melakukan gerakan-gerakan teknik, oleh karena itu permainan sepak bola sangat memerlukan status gizi dan kondisi fisik yang bagus (Alfiansyah, Rizky, and Firdaus 2021). Faktor-faktor yang berkontribusi pada penurunan tingkat kebugaran jasmani atlet termasuk penurunan kualitas fisik akibat status gizi yang buruk.

Kecemasan adalah perasaan yang menyakitkan dan tidak menyenangkan yang disebabkan oleh reaksi tubuh terhadap ketegangan dalam atau intern dari tubuh (Hayat 2017). Kecemasan atau dalam Bahasa Inggris “anxiety” berasal dari Bahasa Latin “angustus” yang berarti kaku, dan “ango, anci” yang berarti mencekik (Kumbara, Metra, and Ilham 2019). Selain kondisi fisik yang baik, pemain sepak bola juga harus berada dalam psikologis yang baik (Permadi and Fernando 2021). Kecemasan dapat menimbulkan kegelisahan dengan gangguan sistem syaraf otonom dan seringkali disertai rasa mual (Selpamira 2022). munculnya kecemasan biasanya karena kekhawatiran berlebih terhadap sesuatu.

Kecemasan dapat dialami oleh atlet pada berbagai situasi, seperti saat latihan, menjelang pertandingan, maupun ketika pertandingan sedang berlangsung. Kondisi ini muncul karena atlet menghadapi tekanan emosional yang cukup tinggi, sehingga menimbulkan perasaan tertekan dari dalam diri. Dalam cabang olahraga sepak bola, performa atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan keterampilan teknik, tetapi juga oleh kondisi psikologis. Aspek mental dan emosional yang berada dalam kondisi baik dapat mendukung pencapaian performa optimal serta meningkatkan peluang tim untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan (Selviana and Dwi 2022). Kecemasan merupakan suatu keadaan psikologis yang ditandai oleh perasaan tidak nyaman, takut, dan khawatir. Kondisi tersebut dapat memengaruhi performa atlet, sehingga pemain tidak mampu menampilkan kemampuan terbaiknya dan mengalami penurunan penampilan saat bertanding (Ramadhan and Syafii 2022). Berdasarkan uraian tersebut, kecemasan dapat dipahami sebagai keadaan emosional yang ditandai dengan munculnya rasa tidak nyaman, ketegangan, serta respons fisik seperti tubuh yang terasa kaku.

Individu yang mengalami kecemasan cenderung memiliki pikiran negatif terhadap kemungkinan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan pada masa mendatang, sehingga menimbulkan perasaan waswas dan khawatir.

Berdasarkan analisa hasil yang telah di bahas maka penelitian ini menyimpulkan bahwa kecemasan disebabkan oleh kompetitif *anxiety*, kognitif *anxiety* dan somatik *anxiety* (Trisaputra, Lestari, and Fajar 2022). faktor psikis dapat memberikan kontribusi dalam pencapaian prestasi. Faktor psikis adalah faktor yang muncul dari psikis seseorang seperti kecemasan, ketakutan dan ketegangan (Rohmansyah 2017). Selama pertandingan, baik pemain maupun pelatih harus mampu menangani kecemasan, yang merupakan komponen penting untuk memenangkan sebuah pertandingan (Azhari et al. 2025). Hal ini dapat menyebabkan pertandingan terganggu yang dapat mempengaruhi kinerja hingga prestasi yang dihasilkan. Oleh karena itu, kecemasan atlet harus lebih diperhatikan. Ini adalah masalah bagi atlet dan pelatih karena kecemasan dapat mengganggu pertandingan bahkan selama latihan jika hal ini tidak diperhatikan. Berdasarkan sejumlah pandangan yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan tanggapan terhadap ketakutan yang timbul dalam suatu situasi terkait kesehatan mental yang memerlukan penanganan. Hal ini muncul sebagai akibat dari gejala psikologis yang disebabkan oleh kondisi yang baru terjadi. Ciri-ciri kecemasan biasanya ditandai oleh munculnya ketegangan, getaran, dan ketakutan.

Dalam sepak bola kondisi fisik, status gizi dan kecemasan saling berkaitan erat dan dapat memengaruhi performa atlet secara keseluruhan. Status gizi adalah salah satu faktor utama yang mendukung kondisi fisik. Nutrisi yang seimbang sangat penting untuk mendukung kinerja metabolisme tubuh, mempertahankan massa otot, dan mempercepat penyembuhan dari cedera. Di sisi lain, asupan gizi yang kurang dapat mengurangi kemampuan fisik dan meningkatkan kemungkinan kelelahan serta cedera. Di sisi lain, kecemasan adalah faktor psikologis yang sering dirasakan oleh para atlet, khususnya sebelum pertandingan atau bahkan selama pertandingan. Kecemasan yang tidak terkendali bisa mengganggu fokus, merusak rasa percaya diri, serta dapat menueunkan performa pemain (Ramadhan and Syafii 2022). Kondisi fisik yang

tidak ideal akibat nutrisi yang kurang baik dapat memperburuk tingkat kecemasan, karena atlet merasa kurang siap atau khawatir akan mengalami kegagalan saat bertanding.

Penelitian ini juga dapat memberikan gambaran tentang bagaimana pola makan yang kurang baik dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental, terutama dalam hal kecemasan. Atlet yang menghadapi masalah kecemasan sering kali mengalami penurunan dalam konsentrasi dan motivasi, yang pada gilirannya dapat mengganggu kinerja serta stabilitas tim secara keseluruhan. Dengan menyadari keterkaitan ini, pelatih dan staf medis dapat merancang program latihan yang lebih sesuai dan diadaptasi dengan kebutuhan fisiologis dan psikologis setiap pemain. Pengawasan kondisi gizi dapat mendukung pemeliharaan kebugaran tubuh, mempercepat proses penyembuhan, serta menurunkan kemungkinan terjadinya cedera. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang metode menyeluruh dalam pengembangan atlet sepak bola. Pendekatan ini tidak hanya akan fokus pada aspek fisik dan keterampilan, tetapi juga akan mempertimbangkan aspek gizi dan dukungan psikologis yang diperlukan.

Penelitian ini dilaksanakan di SSB Permata Kampak, sebuah Sekolah Sepak Bola yang terletak di Desa Bendoagung, Kecamatan Kampak, Kabupaten Trenggalek, Jawa Timur dengan populasi 65 anak. SSB ini terafiliasi dengan PSSI Jawa Timur dan aktif dalam pembinaan usia dini, dengan tujuan menjangkau dan mengembangkan bakat sepak bola sejak usia muda. SSB Permata Kampak Kabupaten Trenggalek menawarkan fasilitas latihan yang sederhana namun cukup baik, serta pelatih yang memiliki pengalaman dalam mengembangkan keterampilan teknis dan taktis para pemain. Namun, ada beberapa tantangan terkait aspek pendukung, seperti pemantauan gizi dan pengelolaan mental pemain, yang dapat berdampak pada kondisi fisik dan kinerja mereka di dalam permainan.

Berdasarkan hasil observasi awal yang saya lakukan pada tanggal 18 Mei 2025 di SSB Permata Kampak Trenggalek, ditemukan bahwa program latihan di SSB Permata Kampak Kabupaten Trenggalek masih berfokus pada pengembangan aspek fisiologis dan teknis. Pendekatan ini memang penting

bagi kemampuan dasar fisik pemain, namun dalam sepak bola modern, pembinaan atlet terutama pada pemain usia dini tidak hanya berfokus terhadap kesiapan fisik semata, tetapi juga harus mencakup beberapa aspek lain seperti, kecukupan gizi dan faktor psikologis. Pembinaan yang hanya berfokus pada aspek fisiologi dan teknik, dikhawatirkan akan menghambat kemampuan pemain secara menyeluruh, terutama dalam hal seperti pengambilan keputusan, kerja sama tim, kecepatan berfikir, dan pemahaman permainan. Selanjutnya observasi kedua yang saya lakukan pada tanggal 8 Juni 2025, menunjukkan bahwa terdapat beberapa hal yang perlu mendapatkan perhatian. Pertama Kondisi fisik atlet yang bervariasi, dengan beberapa pemain yang menunjukkan tanda-tanda kelelahan cepat atau kurang bugar saat latihan berlangsung. Kedua, asupan gizi atlet belum dipastikan cukup, terlihat dari perbedaan postur tubuh dan tingkat masa otot dari masing-masing atlet, dikarenakan kurangnya perhatian klub dan kesadaran diri terhadap pentingnya asupan gizi yang cukup terhadap performa mereka saat pertandingan. Ketiga, Saat dilakukan pendekatan dengan cara wawancara singkat kepada beberapa atlet, muncul indikasi adanya kecemasan atau kekhawatiran terutama sebelum atau menjelang pertandingan dan saat melawan tim besar atau tim yang pernah mengalahkan mereka, hal ini dapat berdampak pada performa mereka saat pertandingan. Dengan hasil observasi tersebut menunjukkan bahwa adanya kemungkinan hubungan antara kondisi fisik, status gizi dan kecemasan terhadap atlet sepak bola U-15 SSB Permata Kampak Trenggalek. Berdasarkan observasi yang saya lakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik, status gizi dan kecemasan atlet SSB Permata Kampak Kabupaten Trenggalek masih belum dapat dikatakan bagus. Beberapa atlet masih menunjukkan kualitas stamina yang rendah, asupan gizi yang belum dipastikan cukup dan indikasi kecemasan yang dapat memengaruhi performa mereka saat latihan dan bertanding. Mengingat pentingnya ketiga variabel tersebut dalam meningkatkan prestasi olahraga, maka penelitian ini dianggap penting dan relevan untuk dilakukan.

Dengan latar belakang tersebut, SSB Permata Kampak menjadi tempat yang tepat untuk melaksanakan penelitian ini, karena SSB Permata Kampak Kabupaten Trenggalek merupakan tempat pembinaan atlet muda yang memiliki

antusiasme dan potensi yang besar dalam mengembangkan bakat-bakat muda baru di bidang olahraga khususnya sepak bola. Namun belum banyak kajian ilmiah mengenai bagaimana kondisi fisik, status gizi dan kecemasan memengaruhi performa atlet sepak bola U-15 SSB Permata Kampak Trenggalek. Melalui penelitian ini, diharapkan diperoleh wawasan yang lebih lengkap tentang hubungan antara kondisi fisik, status gizi, dan tingkat kecemasan, serta pengaruhnya terhadap performa pemain sepak bola junior. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan untuk pengembangan program pembinaan yang lebih menyeluruh dan efektif di SSB Permata Kampak serta SSB lainnya di daerah Trenggalek.

B. Rumusan Masalah

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat kompleks bukan hanya soal teknik dan taktik, tetapi banyak faktor yang memengaruhi keberhasilan dalam sepak bola seperti kondisi fisik, status gizi dan faktor-faktor psikologis seperti kecemasan. Namun di SSB Permata Kampak ini masih kurang kesadaran terhadap faktor-faktor tersebut, terlihat di SSB ini masih kurangnya perhatian atau pengetahuan terhadap hubungan 3 variabel tersebut terhadap sepak bola. Secara mendalam, penelitian ini akan menjawab pertanyaan:

1. Bagaimana tingkat kondisi fisik atlet sepak bola U-15 SSB Permata Kampak Trenggalek?
2. Bagaimana tingkat status gizi atlet sepak bola U-15 SSB Permata Kampak Trenggalek?
3. Bagaimana tingkat kecemasan atlet sepak bola U-15 SSB Permata Kampak Trenggalek?
4. Adakah hubungan tingkat kondisi fisik dengan tingkat status gizi pada atlet sepak bola U-15 SSB Permata Kampak Kabupaten Trenggalek?
5. Adakah hubungan tingkat kondisi fisik dengan tingkat kecemasan terhadap atlet sepak bola U-15 SSB Permata Kampak Kabupaten Trenggalek?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepak bola U-15 SSB Permata Kampak Trenggalek.
2. Untuk mengetahui tingkat status gizi atlet sepak bola SSB Permata Kampak.

3. Untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet sepak bola U-15 SSB Permata Kampak Trenggalek.
4. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan tingkat kondisi fisik dengan tingkat status gizi terhadap atlet sepak bola U-15 SSB Permata Kampak Kabupaten Trenggalek.
5. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan tingkat kondisi fisik dengan tingkat kecemasan terhadap atlet sepak bola U-15 SSB Permata Kampak Kabupaten Trenggalek.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian yang akan dilaksanakan ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
 - a. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa berkontribusi pada kemajuan pengetahuan dalam bidang olahraga, khususnya mengenai hubungan tingkat kondisi fisik dengan tingkat status gizi dan tingkat kecemasan pada atlet.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Pelatih dan Pengelola Klub

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan acuan atau pertimbangan dalam menyusun program latihan yang memperhatikan keadaan fisik, status gizi, serta psikologis atlet.
 - b. Bagi Atlet

Memberikan pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kondisi fisik, status gizi dan kesehatan mental agar dapat menunjang performa saat pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Ghufon Dias, and Kunjung Ashadi. 2018. "Pemahaman Pelatih Sekolah Sepak Bola Se Kota Madiun Tentang Physiological Recovery." *Jurnal Prestasi Olahraga* 3: 1–8.
- Adhelia, Wanda, and Linda Riski Sefrina. 2022. "Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang, Durasi Tidur, Gaya Hidup, Dan Status Gizi Terhadap Stamina Atlet Pada Sebuah Klub Sepakbola." *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga* 3(2): 52–62. doi:10.46838/spr.v3i2.166.
- Agung Cahyadi, Rizkei Kurniawan, and Ruman. 2023. "Pengaruh Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan." *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* 11(1): 91–97. doi:10.55081/jsbg.v11i1.846.
- Agung Nugroho 1, Fajar Ari Widyatmoko 2, Maftukin Hudah 3. 2025. "ANALISIS KONDISI FISIK ATLET SEPAK BOLA SMA DI SEMARANG." *jurnal ilmu keolahragaan* 6(1): 142–49.
- Ajis, Ajiansah, akhmad oleh Solihin, and Sriningsih. 2024. "Hubungan Mental Dan Competitive Anxiety Dengan Ketepatan Passing Atlet Sepakbola U-20." *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Pasundan, 26-27 Juni 2024 Hubungan: 26–27.*
- Akshan, Achmad, Ratnawati Ratnawati, and Sepsina Reski. 2022. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Asupan Gizi Dan Status Gizi Pada Atlet Di Sekolah Sepak Bola Samkot Samarinda Tahun 2022." *JGK: Jurnal Gizi dan Kesehatan* 2(2): 91–102. doi:10.36086/jgk.v2i2.1404.
- Alfiansyah, Robin, Muhammad Yanuar Rizky, and Mokhammad Firdaus. 2021. "Tingkat Status Gizi Dan Kondisi Fisik Pada Atlet Sepakbola Sonic Football Academy Kabupaten Nganjuk Tahun 2020." *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)* 1(1): 21–28. doi:10.26740/ijok.v1n1.p21-28.
- Aqmain, Firda Nuzulia, and Machfud Irsyada. 2022. "HUBUNGAN IMT (INDEKS MASSA TUBUH) TERHADAP VO2MAX ATLET KOTA PASURUAN." *Jurnal Prestasi Olahraga: 53–58.*
- Asikin, Noor, Ramadhan Arifin, and Akhmad Amirudin. 2024. "Analisis Kondisi Fisik Dominan Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Danau Panggang." *Jurnal Pendidikan Olahraga* 14(2): 67–75. doi:10.37630/jpo.v14i2.1635.
- Azhari, Haeruddin, M Azy Ari, Novandi Firdaus Yusup, and Heri Sopian Hadi. 2025. "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Kompetitif Atlet Sepak Bola SSB Bintang Utara." 7(5): 221–28. doi:10.17977/um062v7i52025p221-228.
- Budiman, Lia Aprilia, Annisa Sekar Sari, Sherli Jesinata Safitri, Rizky Dwi Prasetyo, Hasna Alyarizqina, Irma Sri, Neng I Kasim, Viona Mona, and Indriany Korwa. 2021. "Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh Dan Beban Kerja Pada Tenaga Kesehatan." *Nutrizone* 01(1): 6–15.
- Dieny, Fillah Fithra, Nurmasari Widyastuti, Deny Yudi Fitranti, A.Fahmy Arif Tsani, and Firdananda Fikri J.

2020. "Profil Asupan Zat Gizi, Status Gizi, Dan Status Hidrasi Berhubungan Dengan Performa Atlet Sekolah Sepak Bola Di Kota Semarang." *Indonesian Journal of Human Nutrition* 7(2): 108–19. doi:10.21776/ub.ijhn.2020.007.02.3.
- Fadilah, Rizki Nur, and Anung Priambodo. 2024. "Stress Dan Kecemasan Dalam Olahraga Kompetisi." *Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora* 4(1): 27.
- Fikri, Aprizal, and Darma. 2018. "Anxiety (Kecemasan) Dalam Olahraga." (May).
- Ginting, Geraldo Selfana Fransiskus. 2022. "Hubungan Antara Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bermain Pada Siswa Sepak Bola Spirit Simole Dikaro." : 1–64.
- Hayat, Abdul. 2017. "Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya." *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 12(1): 52–63. doi:10.18592/khazanah.v12i1.301.
- Hermawan, lambertus, leo sergio batista sili. 2015. "Norma Tes Daya Ledak, Kecepatan, Daya Tahan Sepakbola Untuk Kategori Usia 13-14 Tahun." *E-Jurnal UNIMED*: 11.
- Hindiari, Yuandika, and Himawan Wismanadi. 2022. "Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10(01): 179–86.
- Hulfian, Lalu, and Cabang Olahraga. 2019. "K ONTRIBUSI KONDISI FISIK TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN CABANG." 6: 52–58.
- Ihsan Qalbi Arridho¹, Padli^{2*}, John Arwandi³, Ronni Yenes⁴. 2021. "Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola." *Jurnal Patriot* 3(March): 71–81. doi:10.24036/patriot.v.
- Irma, Yanuarti Petrika. 2025. Buku Ajar Penilaian Status Gizi 2015 *Buku Ajar Penilaian Status Gizi*. pertama. jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.
- Islamiyati, Nurlina, Nazhif Gifari, and Rizki Purwaningtyas, Desiani. 2021. "The Relationship Of Nutritional Status, Energy And Nutrients Intake To The Speed And Agility Hockey Extracurricular Partisipants Senior High School At Tangerang Regency." *jurnal gizi dan kesehatan* 13(1): 124–42.
- Karim, Achmad, and Andi Sahrul Jahrir. 2022. "Korelasi Komponen Fisik Dengan Hasil Belajar Dribbling Sepak Bola." *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia* 2(2): 109–16. doi:10.55081/joki.v2i2.589.
- KUMBARA, HENGKI, YOGI METRA, and ZULPIKAR ILHAM. 2019. "Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017." *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 17(2): 28. doi:10.24114/jik.v17i2.12299.
- Kurniawan, Dr.Ari Wibowo, Dr.Adi Wijayanto, Fahrial Amiq, and Muhammad Hafiz N.H. 2021. 14 x 21 cm Akademi Pustaka *EBook-Psikologi-Olahraga*. ed. Mu`arifin. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Lufisanto, M. Sauqi. 2015. "Analisis Kondisi Fisik Yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh

- Pada Pemain Sepak Bola.” *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol.03(01): pp.50-56.
- Mahardika, Wisnu. 2023. “HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KONDISI FISIK ATLET PADA PEMAIN SEPAK BOLA PUTRA USIA 10-12 TAHUN KLUB SSB PUTRA ASRI GEMOLONG.” *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga VIII(I)*: 260–66.
- Maizan inggar, Umar. 2020. “Profil Kondisi Fisik Alet Bola Voli Padang Adios Club.” *Jurnal Performa Olahraga* 11(1): 1–9. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.
- Maksum, Ali. 2012. *METODOLOGI PENELITIAN DALAM OLAHRAGA*. surabaya: Unesa University Press-2012.
- Maliki, Osa, Husnul Hadi, and Ibnu Fatkhu Royana. 2017. “Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016.” *Jendela Olahraga* 2(2): 1–8.
- Mardalena, Ida. 2021. Pustaka Baru press *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS. [http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/7975/1/Buku Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan.pdf](http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/7975/1/Buku_Dasar-Dasar_Ilmu_Gizi_Dalam_Keperawatan.pdf).
- Marsha, Ardelia, and Fransisca Januarumi Mahaendra Wijaya. 2021. “Analisis Tingkat Kecemasan Berlatih Di Masa Pandemi Covid 19 Pada Atlet Rugby Kalimantan Timur.” *Jurnal Prestasi Olahraga* 4(5): 113–18.
- Matarani, Rahmad, La Sawali, La Ode, and Maklum Sabrin. 2024. “Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola SSB UHO MZF The Relationship between Agility and Speed with Dribbling Skills the SSB UHO MZF Football Game.” X: 9–15.
- Mirza Hapsari, Sakti Titis Penggalih, & Emy Huriyati. 2017. “Gaya Hidup, Status Gizi Dan Stamina Atlet Pada Sebuah Klub Sepakbola.” *Berita Kedokteran Masyarakat* 23(4): 192–99. <https://www.academia.edu/download/40947761/3614-6064-1-PB.pdf>.
- Nanda saputra, ishak aziz. 2019. “Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra SMA 2 Pariaman.” *Jurnal Performa Olahraga* 11(1): 1–10. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.
- Novrizal, D, P Pitnawati, A Arsil, and M Arnando. 2022. “Hubungan Motivasi Latihan Dengan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Andaleh Fc Kabupaten Tanah Datar.” *Jurnal JPDO* 5(6): 41–45.

<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1069%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1069/440>.

- Nugroho, Agung Wahyu, and Oktaria Kusumawati. 2019. "Hubungan Antara Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa Putra." *Ahsanta Jurnal Pendidikan* 5(3): 40–49.
- Oktaviana, Winda Irna, Wahyu Indra Bayu, and Herri Yusfi. 2022. "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kecemasan." *jurnal ilmu keolahragaan undiksha* 10(2): 162–68.
- Permadi, Asep Angga, and Ricky Fernando. 2021. "Hubungan Keterampilan, Kondisi Fisik Dan Psikologi Terhadap Performance Pemain Sepakbola." *Indonesia Performance Journal* 5(1): 14–20. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>.
- Pratama, Dian Aldi, and Mashuri Eko Winarno. 2022. "Hubungan Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA: Literature Review." *Sport Science and Health* 4(3): 238–49. doi:10.17977/um062v4i32022p238-249.
- Prima, Pera, and Dwi Cahyo Kartiko. 2021. "Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 9(1): 161–70. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>.
- Purnomo, Ardhi Mardiyanto Indra. 2023. *Ilmu Gizi Olahraga*. ed. Tegar wahyu nugroho Marista dwi rahmayantis. kediri: Universitas Nusantara Kediri.
- Puspita, puri wahyu. 2021. "Gizi Pada Atlet Puslatkot Kediri Cabang Olahraga Terukur Unggulan Menuju Porprov Vii Tahun 2021 Dalam Masa Pandemi Covid-19."
- Puspitasari, Nurwahida. 2019. "Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola." *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi* 3(1): 54–71. doi:10.33660/jfrwhs.v3i1.34.
- Rahadi, Dedi Rianto. 2020. PT. Filda Fikrindo *Konsep Penelitian Kualitatif*,.
- Ramadhan, A S, and Imam Syafii. 2022. "Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Persenga Nganjuk U17 Dalam Pertandingan." *Jurnal Prestasi Olahraga* 1(1): 36–41.
- Rhamadian, Dicky. 2022. "Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet." *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)* 1(1): 31. doi:10.52742/josita.v1i1.15433.
- Ridwan, M. 2020. "Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang." *Jurnal Performa Olahraga* 5(1): 65–72. doi:10.24036/jpo142019.
- Rizky, muhammad yanmar, ruruh andayani Bkti, and Puspodari. 2023. *Pelaksanaan Praktikum Tes Dan Pengukuran Olahraga*. kediri: Universitas Nusantara Kediri.
- Robinanto, Eko Sunu, Sukardi Sukardi, and Endie Riyoko. 2022. "Tingkat Anxiety (Kecemasan) Sebelum

- Bertanding Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Palapa.” *Jolma* 2(1): 1–17. doi:10.31851/jolma.v2i1.6870.
- Rohmansyah, Nur Azis. 2017. “Pengertian Tentang Teori Kecemasan.” *Jurnal Ilmiah PENJAS* 3(1): 44–60. <http://202.91.10.29/index.php/JIP/article/view/541/525>.
- Roring, Natalia Megawati, Jimmy Posangi, and Aaltje Ellen Manampiring. 2020. “Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Intensitas Olahraga Dengan Status Gizi.” *Jurnal Biomedik:JBM* 12(2): 110. doi:10.35790/jbm.12.2.2020.29442.
- Rozi, M. Fahrur, Puspodari, and Reo prasetiyo Herpandika. 2020. “TINGKAT STATUS GIZI DAN KONDISI FISIK PESERTA LATIH USIA 13 – 15 TAHUN SSB AMERTO PUTRA SITIMERTO KABUPATEN KEDIRI.” 11(1): 86–93.
- Sandy, Assyegaf kurnia. 2019. “PENGARUH KECEMASAN BERTANDING TERHADAP PEAK PERFORMANCE ATLET FUTSAL USIA REMAJA Oleh:”
- Selpamira, & Roepajadi. 2022. “ANALISIS KECEMASAN PADA ATLET DALAM OLAHRAGA RENANG Dwi Adiarmyartobi Selpamira Joesoef Roepajadi.” *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10: 31–40.
- Selviana, Selviana, and Krisna Dwi. 2022. “Pengaruh Efikasi Diri Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Sepak Bola Pada Pemain Bola SSB Bintang Ragunan.” *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora* 6(2): 1–7.
- Setyawan, Risfandi. 2022. *Mengenal Pelatihan Kondisi Fisik Level Dasar*. ed. Indah. Sukabumi: Haura Utama.
- Siagian, Ruben Cornelius. 2022. “Pengaruh Anxiety Terhadap Prestasi Atlet Bulutangkis Pelita Jaya Lamongan.” *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala* 7(2): 396–403. doi:10.58258/jupe.v7i2.3489.
- Siregar, Nurhamida Sari, and Sahat Fernando M Sitompul. 2019. “Hubungan Status Gizi Terhadap Kondisi Fisik Atlet.” 3(1): 47–55.
- Sugiyono. 2023. *Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif Dan R&D*. ed. Sutopo. Bandung: ALFABET,cv.
- Suryana, and Yulia Fitri. 2017. “LEMAK TUBUH (The Association Between Physical Activity with Body Mass Index (BMI) and Body Fat Composition) Gizi Poltekkes Kemenkes Aceh Pada Bulan Prodi D-III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes.” 2(November): 114–19.
- Syafi’i*, Imas Tri Pamongkas* Imam. 2023. “ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN TIM PERSELA PADA KOMPETISI LIGA 2 MUSIM 2022-2023.” *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga* 6(1): 20–24.
- Syafril, Muh. 2020. “Analisis Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjas Dan Olahraga Siswa SMA Hang Tuah Makassar .” 5(1): 1–19. http://eprints.unm.ac.id/18062/1/jurnal_apping.pdf diakses pada tanggal 6 september 2021.

- Tama, Andhika Putra, and Sungkowo. 2025. "Korelasi Antropometri Dan Kecemasan Terhadap Kecepatan Lari 200 Meter Pada Atlet Club Pandanaran Atletik Center Semarang Universitas Negeri Semarang , Indonesia." *jurnal pendidikan dan sosial humaniora* (September).
- Trisaputra, Muhammad Alfin, Hikmah Lestari, and Mutiara Fajar. 2022. "Strategi Pelatih Dalam Mengatasi Kecemasan Menjelang Pertandingan Sepakbola SMA Negeri 1 Sekayu." *Jolma* 2(2): 86. doi:10.31851/jolma.v2i2.7893.
- Weda. 2016. "Peran Kondisi Fisik Dalam Sepakbola." *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 7(1): 186–92. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>.
- Yanda, Eka Wahyudi Fiki Fredika, and Juanita Dolores Hasiane Nasution. 2014. "PENGARUH TINGKAT KECEMASAN PADA SAAT MENSTRUASI TERHADAP TINGKAT KELINCAHAN SISWI DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 02: 538–41.