

**SURVEI STATUS GIZI DAN KONDISI FISIK ATLET FUTSAL KLUB JOYO FC  
KOTA KEDIRI TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
pada Program Studi PENJAS



OLEH :  
**FARHAN FIRNANDA**  
NPM : 16.1.01.09.0023

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAIN (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
**UN PGRI KEDIRI**  
**2020**

Skripsi Oleh :

FARHAN FIRNANDA

16.1.01.09.0023

Judul :

SURVEY STATUS GIZI DAN KONDISI FISIK ATLET FUTSAL KLUB JOYO FC KOTA  
KEDIRI TAHUN 2020

Telah Disetujui Untuk Diajukan  
Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjas  
FIKS UN PGRI KEDIRI

Tanggal : 22 Januari 2021

Pembimbing 1



**Moh. Nur Kholis, S.Pd., M.Or.**  
NIDN. 0725048802

Pembimbing 2



**Dr. Ruruh Andayani Bekt, M.Pd.**  
NIDN. 0725010205

Skripsi oleh:

**FARHAN FIRNANDA**  
**NPM : 16.1.01.09.0023**

Judul :

**SURVEY STATUS GIZI DAN KONDISI FISIK ATLET FUTSAL KLUB  
JOYO FC KOTA KEDIRI TAHUN 2020**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan Penjaskesrek FIKS UNP Kediri

Pada tanggal: 04 Februari 2021

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : Moh. Nurkholis, M.Or
2. Penguji I : Dr. Setyo Harmono, M.Pd
3. Penguji II : Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd



Mengetahui,  
Dekan FIKS



**Dr. Sulistiono, M.Si**  
NIDN. 0007076801

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Farhan Firnanda  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Tempat/Tanggal Lahir : Kediri, 26 Maret 1998  
NPM : 16.1.01.09.0023  
Judul : **SURVEI STATUS GIZI DAN KONDISI FISIK  
ATLET FUTSAL KLUB JOYO FC KOTA  
KEDIRI TAHUN 2020**

Menyatakan yang 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 diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 15 Januari 2021

Yang Menyatakan,

  
6000  
ENAM RIBURUPIAH  
FARHAN FIRNANDA  
NPM: 16.1.01.09.0023

Motto:

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.

(QS. Al-Baqarah :286)

Jadilah terbaik dimata Allah, jadilah terburuk dimata sendiri, dan jadilah sederhana dimata manusia.

(Ali bin Abi Thalib)

Kupersembahkan karya ini buat:  
**Ibu, Ayah, Kakak, dan Kekasihku Tercinta serta  
Almamaterku.**

## ABSTRAK

**FARHAN FIRNANDA:** Survei Status Gizi Dan Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Joyo Fc Kota Kediri Tahun 2020. **Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UNP Kediri, 2021**

Keterlibatan atlet usia dini dalam kompetisi olahraga futsal tidak dapat terlepas dari keterlibatan orang dewasa sebagai pelatih, pembina maupun sebagai orang tua atlet. Oleh karena itu program pelatihan olahraga usia dini merupakan suatu sistem sosial yang kompleks.. Hal ini menunjukkan unsur kondisi fisik atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri dalam pertandingan mendatang mempunyai peranan yang penting disamping kemampuan tekniknya.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat status gizi dan kondisi fisik Atlet Futsal Klub Joyo Fc Kota Kediri Tahun 2020. Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, karena dalam penelitian ini terdapat beberapa kecenderungan karakteristik pendekatan kuantitatif. *Survey* digunakan untuk mengukur gejala-gejala yang ada tanpa menyelidiki kenapa gejala-gejala itu terjadi. Didalam penelitian yang demikian ini, kita tidak perlu memperhitungkan hubungan antara variabel-variabel. Sampel pada penelitian in berjumlah 15 atlet.

Hasil penelitian menunjukkan Status gizi dilihat dari indeks massa tubuh atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri mayoritas dikategorikan gemuk berat dengan rata-rata indeks massa tubuh sebesar 34,53. Kelentukan atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri mayoritas dikategorikan baik sekali dengan rata-rata kelentukan sebesar 19,527 cm. Kekuatan otot tungkai atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri mayoritas dikategorikan baik sekali dengan rata-rata sebesar 110,667 kg. Kekuatan otot punggung atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri mayoritas dikategorikan sedang dengan rata-rata sebesar 99,400 kg. Kekuatan otot perut atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri mayoritas dikategorikan baik dengan rata-rata kemampuan *sit up* sebesar 27,600 kali/30 detik. Kekuatan otot lengan atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri mayoritas dikategorikan kurang dengan rata-rata kemampuan *push up* sebesar 25,200 kali/30 detik. Daya tahan atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri mayoritas dikategorikan sedang dengan rata-rata kapasitas aerobik (*VO2MAX*) sebesar 68,193 ml/kg/mnt.

**Kata Kunci: Status Gizi, Kondisi Fisik, dan Futsal.**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena hanya atas perkenaan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul **“SURVEI STATUS GIZI DAN KONDISI FISIK ATLET FUTSAL KLUB JOYO FC KOTA KEDIRI TAHUN 2020.”** ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Program Studi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini saya juga ingin mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor UNPGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd., selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri.
4. Bapak Moh. Nur Kholis, S.Pd., M.Or., selaku dosen pembimbing I dan Ibu Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan demi terselesainya penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada mahasiswa.

6. Ucapan terima kasih juga Saya sampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat Saya sebutkan satu per satu, yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka tegur sapa, kritik, dan 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 luas.

Kediri, 21 Juli 2020

**FARHAN FIRNANDA**  
NPM: 16.1.01.09.0023



## DAFTAR ISI

No	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	9
1. Pengertian Cabang Olahraga Futsal .....	9
2. Kondisi Fisik Cabang Olahraga Futsal .....	10
3. Sistem Energi Cabang Olahraga Futsal.....	18
4. Pengukuran Kemampuan Kondisi Fisik.....	19

B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	23
C. Kerangka Berfikir.....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	25
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian .....	25
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
D. Populasi dan Sampel .....	27
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	28
F. Teknik Analisis Data .....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	46
1. Status Gizi .....	46
2. Kelentukan .....	47
3. Kekuatan Otot Perut.....	49
4. Kekuatan Otot Lengan .....	50
5. Kekuatan Otot Tungkai .....	51
6. Kekuatan Otot Punggung.....	52
7. Vo2max .....	53
B. Pembahasan.....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	59
B. Implikasi .....	60
C. Saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Daftar Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Jadwal Kegiatan .....	26
Tabel 3.2 Norma Kekuatan Otot Perut.....	32
Tabel 3.3 Norma Kekuatan Otot Lengan .....	34
Tabel 3.4 Norma Kekuatan Ekstensor Otot Punggung (Laki-laki) .....	35
Tabel 3.5 Norma tes kekuatan otot tungkai .....	36
Tabel 3.6 Norma Tes <i>Flexibility</i> .....	37
Tabel 3.7 Norma MFT .....	39
Tabel 3.8 Norma <i>VO2MAX</i> ( <i>values in ml/kg/min</i> ) (Laki-laki) .....	43
Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Status Gizi.....	47
Tabel 4.2. Statistik Deskriptif Kelentukan .....	48
Tabel 4.3. Statistik Deskriptif Kekuatan Otot Perut.....	49
Tabel 4.4. Statistik Deskriptif Kekuatan Otot Lengan .....	50
Tabel 4.5. Statistik Deskriptif Kekuatan Otot Tungkai.....	51
Tabel 4.6. Statistik Deskriptif Kekuatan Otot Punggung .....	53
Tabel 4.7. Statistik Deskriptif Vo2max.....	54

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 3.1 Pelaksanaan Pengukuran Berat Badan .....	29
Gambar 3.2 Pelaksanaan Pengukuran Tinggi Badan .....	31
Gambar 3.3 Pelaksanaan <i>Sit Up</i> 30 detik .....	32
Gambar 3.4 Pelaksanaan <i>Push Up</i> 30 detik .....	34
Gambar 3.5 Alat Tes Kelentukan .....	38

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Seiring dengan perkembangan zaman, sekarang ini olahraga tidak hanya semata-mata sebagai pembinaan olahraga prestasi saja, tetapi telah berkembang menjadi sarana hiburan dan rekreasi. Terbukti dengan makin banyaknya dibuka klub-klub olahraga bagi anak usia sekolah dasar, tidak terkecuali olahraga futsal yang dianggap termasuk kategori olahraga masyarakat. Dalam institusi pendidikan pun semakin diperhatikan sarana dan prasarana kompetisi olahraga, bahkan sampai dengan kompetisi olahraga usia dini tingkat nasional.

Keterlibatan atlet usia dini dalam kompetisi olahraga futsal tidak dapat terlepas dari keterlibatan orang dewasa sebagai pelatih, pembina maupun sebagai orang tua atlet. Oleh karena itu program pelatihan olahraga usia dini merupakan suatu sistem sosial yang kompleks. Pelatih perlu mengerti, menghayati teori dan metodologi proses pelatihan secara benar. Tiga hal yang akan menunjang suksesnya seorang pelatih dalam tugasnya ialah (a) latar belakang pendidikannya dalam ilmu-ilmu yang erat hubungannya dengan olahraga, (b) pengalamannya dalam olahraga, baik sebagai atlet top maupun sebagai pelatih, dan (c) motivasinya untuk senantiasa memperkaya diri dengan ilmu dan pengetahuan yang mutakhir mengenai olahraga, khususnya mengenai cabang olahraganya . (Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, 2019)

Futsal adalah permainan beregu yang dimainkan oleh 5 orang dalam satu regu. Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang populer saat ini. Hal ini terbukti dengan banyaknya kegiatan olahraga futsal yang dilakukan oleh semua kalangan baik anak-anak maupun dewasa. Sering kali diadakannya kejuaraan futsal baik umum maupun tingkat pelajar dari instansi dan lembaga-lembaga untuk memeriahkan hari jadinya. Kemenangan dalam permainan futsal ditentukan oleh banyaknya gol yang dicetak ke gawang lawan. Usaha memenangkan pertandingan tentu memerlukan sebuah proses untuk meraihnya. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal dalam permainan futsal, selain setiap pemain harus memiliki kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, ketepatan, daya tahan juga harus menguasai keterampilan dasar bermainnya. Penguasaan keterampilan dasar adalah salah satu usaha untuk meningkatkan menuju prestasi yang lebih tinggi. Tingkat keterampilan yang dimiliki para pemain akan menentukan penampilannya dalam bermain futsal.

Pemain futsal harus memiliki teknik individu yang baik dan kondisi fisik yang prima untuk bekerjasama antar pemain untuk menghasilkan kemenangan. Sekarang ini permainan futsal sudah mengarah pada cara bermain yang efektif untuk menghasilkan kemenangan. Pemain tidak harus menguasai bola terlalu lama cukup passing pada teman, dribbling dan shooting untuk mencapai kemenangan. Hal ini disebabkan karena pada dasarnya permainan futsal merupakan usaha untuk memasukan bola ke gawang lawan dan menjaga gawang regu sendiri untuk tidak kemasukan bola.

Dalam mencapai suatu prestasi kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang dipergunakan. Untuk menghasilkan puncak prestasi pada atlet perlu adanya penerapan latihan fisik yang terprogram secara sistematis. Kondisi fisik adalah “salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan, titik tolak awalan olahraga prestasi”.

Untuk mencapai prestasi yang diinginkan seorang atlet harus melakukan persiapan yang relatif lama, salah satunya menyangkut persiapan kondisi fisik. Atlet harus dibina dan ditingkatkan kondisi fisiknya sebelum mengikuti pertandingan yang sesungguhnya, sehingga atlet tersebut siap menghadapi tekanan-tekanan yang timbul dalam pertandingan baik berupa tekanan mental maupun tekanan fisik.

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amat penting oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak dapat mengikuti langkah-langkah latihan berikutnya. Jadi, sebelum diturunkan dalam pertandingan, seorang atlet harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik dan tingkatan fitness yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress yang akan dihadapinya dalam pertandingan. Dari uraian di atas telah jelas bahwa untuk melakukan pembinaan kondisi fisik selalu memperhatikan penyusunan program latihan fisik yang berkesinambungan. Pembinaan kondisi fisik juga harus memperhatikan urutan kebutuhan komponen kondisi fisik yang dominan.

Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Mengingat pentingnya kondisi fisik yang telah di uraikan di atas maka bagi seorang atlet hendaknya perlu diperhatikan oleh para pelatih dan atlet itu sendiri. Karena keberhasilan seorang pelatih dalam meningkatkan prestasi atletnya tergantung pada pengetahuan serta penerapan teori-teori kondisi fisik, baik secara umum maupun secara khusus sesuai dengan cabang olahraganya.

Joyo di dirikan 10 september 2008 pada saat kompetisiu futsal pertama dikediri yg di adakan metera futsal. Gagasan Nama Joyo dari salah satu pemain Joyo yaitu Johan prasetyo yg saat itu masih bermain di persik. Joyo adalah kumpulan beberapa pemain senior dan yunior persik saat itu,dari seringnya kumpul2 dan latihan futsal bersama,maka ada pemikiran dari beberapa pemain untuk mendirikan tim futsal profesional, maka terbentuklan Tim yang di baeri nama Joyo. Nama Joyo diartikan dibahasa indonesia adalah jaya. dengan maksud dpt berjaya disetiap kompetisi. alhamdulillah didebutnya pertamanya Tim Joyo menjuarai juara kompetisi yang pertama di ikuti dan yang pertama di adakan di Kota Kediri.

Hal ini menunjukkan unsur kondisi fisik atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri dalam pertandingan mendatang mempunyai peranan yang penting disamping kemampuan tekniknya.. *Aerobic endurance* merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernafasan dan peredaran darahnya, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama (RIZKY, M. Y., & MUHARRAM, 2019). *Anaerobic* berkebalikan dengan *aerobic endurance* karena yang membedakan adalah waktu pelaksanaannya, artinya *anaerobic* menjalankan kerja secara terus-menerus dan dalam waktu yang singkat.



*Muscular endurance* merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu relatif lama dengan beban tertentu (Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, 2019). Kekuatan otot perut perlu sekali dimiliki atlet futsal, karena salah satu komponen kondisi fisik yang menunjang dalam melakukan apitan tangan adalah mempunyai daya tahan otot perut yang baik.

Dengan pertimbangan status gizi pemain belum sesuai harapan, hal ini berkaitan dengan status gizi atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri yang belum pernah diketahui statusnya. Pertimbangan kedua yang melatarbelakangi peneliti adalah dalam usia dini (13-15) merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga banyak memerlukan gizi, sedangkan sebagai orang tua kurang sekali memperhatikan akan gizi anak-anaknya. Dengan latarbelakang pendidikan orang tua yang berbeda-beda tidak menutup kemungkinan pengetahuan tentang kebutuhan gizi anak terabaikan.

Melihat latar belakang diatas maka peneliti ingin mengetahui survei status gizi dan kondisi fisik atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri tahun 2020.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahui status gizi pada atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri.
2. Belum diketahui kondisi fisik dominan pada atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri.
3. Belum pernah dilakukan tes kondisi fisik di klub futsal Klub Joyo FC Kota Kediri.
4. Belum diketahui kondisi fisik di klub futsal Klub Joyo FC Kota Kediri.

### **C. Batasan Masalah**

Dalam penelitian ini penulisan hanya membatasi masalah pada tingkat status gizi dan kondisi fisik atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana status gizi yang dimiliki atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri.
2. Bagaimana kemampuan Vo2max yang dimiliki atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri.
3. Bagaimana kemampuan kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri.
4. Bagaimana kemampuan kekuatan otot perut yang dimiliki atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri.
5. Bagaimana kemampuan kekuatan otot punggung yang dimiliki atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri.
6. Bagaimana kemampuan kekuatan otot tungkai yang dimiliki atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri.
7. Bagaimana kemampuan kelentukan yang dimiliki atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi yang empiris tentang :

1. Untuk mengetahui tingkat status gizi yang dimiliki atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri.
2. Untuk mengetahui kemampuan Vo2max yang dimiliki atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri.
3. Untuk mengetahui kemampuan kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri.
4. Untuk mengetahui kemampuan kekuatan otot perut yang dimiliki atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri.
5. Untuk mengetahui kemampuan kekuatan otot punggung yang dimiliki atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri.
6. Untuk mengetahui kemampuan kekuatan otot tungkai yang dimiliki atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri.
7. Untuk mengetahui kemampuan kelentukan yang dimiliki atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri.

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah:

### 1. Manfaat teoritik

Hasil dari penelitian ini dapat memeperkaya ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan tingkat kondisi fisik, selain itu dapat dijadikan sumber informasi bagi pendidikan lain.

### 2. Manfaat praktik

#### a. Bagi atlet

Dapat mengetahui tingkat kondisi fisik dominan sehingga diharapkan akan lebih meningkatkan prestasi untuk melakukan aktivitas yang lebih baik.

b. Bagi pelatih

Dapat dijadikan tolak ukur dan pertimbangan dalam memberikan beban saat latihan fisik.

c. Bagi klub

Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program latihan yang menyangkut tingkat kondisi fisik dominan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S., & Hendon, S. (2016). Transforming Science Teaching Environment for the 21st Century Primary School Pupil. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 4(4), 68–76.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Boyaci, S. D. B., & Atalay, N. (2016). A Scale Development for 21st Century Skills of Primary School Students: A Validity and Reliability Study. *International Journal of Instruction*, 9(1), 133–148.
- Bucher, C. A. (2017). *Foundations of Physical Education & Sport*. St Louis: The C.V. Mosby Company.
- Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, M. Y. (2019). Studi Kondisi Fisik Dan Status Gizi Atlet Puslatkot Kota Kediri 2019. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*.
- I Made Sriundy Mahardika. (2010). *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Jajang Jaenudin, Agus Rusdiana, N. K. (2018). Pengembangan Media Latihan Passing Berbasis Arduino Uno dalam Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 47–52. Retrieved from <https://ejournal.upi.edu/index.php/JTIKOR/>
- Martini. (2019). *Prosedur dan Prinsip – Prinsip Statistika* (1st ed.). Surabaya: Unesa Pers.
- Miftahul Jannah, M. Y. R. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Di SMPN Sederajat Se-Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo Tahun Pelajaran 2017-2018. In *Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG) Optimalisasi Pengajaran PJOK Dalam Upaya Penyiapan SDM Berkarakter*

(pp. 21–26). Banyuwangi: Uniba Banyuwangi. Retrieved from  
<https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/169>

Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

Mujika, I. (2009). *Tapering and Peaking for Optimal Performance. Tapering and Peaking for Optimal Performance*. <https://doi.org/10.5040/9781492595960>

Puspitasari, P. W., RIZKY, M. Y., & BEKTI, R. A. (2020). 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. In *Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri*.

RIZKY, M. Y., & MUHARRAM, N. A. (2019). TINGKAT STATUS GIZI DAN KONDISI FISIK ATLET PUTRA USIA 17-20 TAHUN CABANG OLAHRAGA GULAT KABUPATEN SIDOARJO TAHUN 2018 MENUJU PORPROV VI 2019. In *UTP Surakarta*.

Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Syafriani, Rini, Karim, D. A., & Ganeswara, R. (2020). Perbandingan VO<sub>2</sub>max dan Kapasitas Vital Paru antara Finswimmer dan Komunitas Selam. *JSKK (Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan)*, 1(1), 47–54.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5614/jskk.2020.5.1.5>

Whitehead, J., Telfer, H., & Lambert, J. (2013). Values in Youth Sport and Physical Education. *International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE)*. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203114155>