



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 30%**

Date: Thursday, July 01, 2021

Statistics: 4114 words Plagiarized / 13534 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

---

PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK DAN STATUS GIZI PADA ATLET TENIS MEJA KONI  
PUTRA DAN PUTRI KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2021 Halaman Cover SKRIPSI Diajukan  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Pada Prodi PENJAS OLEH : EKO BUDI HARTO NPM: 16.1.01.09.0048 FAKULTAS ILMU  
KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK  
INDONESIA UN PGRI KEDIRI 2021

Skripsi oleh: EKO BUDI HARTO NPM : 16.1.01.09.0048 Lembar persetujuan Judul: PROFIL  
TINGKAT KONDISI FISIK DAN STATUS GIZI PADA ATLET TENIS MEJA KONI PUTRA DAN  
PUTRI KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2021 Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia  
Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri Tanggal: ..... Pembimbing  
I REO PRASETIYO HEPANDIKA, M.Pd. NIDN. 0727078804 \_Pembimbing II WEDA, M.Pd.  
NIDN. 0721088702 \_ \_

Skripsi oleh: EKO BUDI HARTO NPM : 16.1.01.09.0048 Judul: Lembar pengesahan  
PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK DAN STATUS GIZI PADA ATLET TENIS MEJA KONI  
PUTRA DAN PUTRI KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2021 Telah dipertahankan di depan  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri Pada Tanggal : 2021 Dan  
Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan Panitia Penguji: Ketua Penguji : Penguji I :  
Penguji II : Mengetahui, Dekan FIKS Dr. SULISTIONO, M.Si. NIDN.

0007076801

PERNYATAAN Yang bertanda tangan di bawah ini saya, Nama : Eko Budi Harto Jenis Kelamin : Laki-Laki Tempat/Tgl Lahir : Nganjuk/ 24 Mei 1998 NPM : 16.1.01.09.0048 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 diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Kediri, 2021 Yang Menyatakan EKO BUDI HARTO NPM. 16.1.01.09.0048

MOTTO: Kupersembahkan karya ini buat: Seluruh keluargaku tercinta.

Abstrak Eko Budi Harto: Profil Tingkat Kondisi Fisik dan Status Gizi Pada Atlet Tenis Meja Koni Putra dan Putri Kabupaten Kediri 2021, Skripsi, PENJAS, FIKS UN PGRI Kediri, 2021.

Kata kunci:

KATA PENGANTAR Puji syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul "PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK DAN STATUS GIZI PADA ATLET TENIS MEJA KONI PUTRA DAN PUTRI KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2021". Ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJAS FIKS UN PGRI Kediri. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada yang terhormat, Dr. Zainal Afandi, M.Pd.,

selaku Rektor UN PGRI Kediri; Dr. Sulistiono, M.Si., selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri; Drs. Slamet Junaidi, M.Pd., selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani Universitas Nusantara PGRI Kediri; Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd., selaku dosen pembimbing 1 yang selama ini telah memberikan bimbingan, motivasi, saran dan arahan guna terselesainya skripsi ini; Weda, M.Pd., selaku dosen pembimbing 2 yang selama ini telah memberikan bimbingan, motivasi, saran dan arahan guna terselesainya skripsi ini;

Bapak dan Ibu dosen UN PGRI Kediri khususnya Prodi PENJAS yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada mahasiswa; Joko Istanto selaku pelatih PTMSI Aremsi Kabupaten Kediri; Orang tua yang sudah memberikan dukungan moral dan materi; Rekan-rekan di UN PGRI Kediri khususnya Prodi PENJAS Angkatan 2016; dan 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, dan saran dari berbagai pihak.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi bagi pembaca. Kediri, 28 Juni 2020 EKO BUDI HARTO NPM: 16.1.01.09.0048



## DAFTAR ISI halaman

DAFTAR TABEL Tabel halaman Norma kekuatan otot tangan Norma kekuatan peras otot tangan Norma kekuatan otot tungkai Norma tes daya tahan otot perut Norma kekuatan otot lengan Norma tes squad jump Norma tes kecepatan lari 30 meter Norma tes bleep Norma tes IMT 4.1 Distribusi frekuensi kekuatan otot lengan dan bahu kanan 4.2 Distribusi frekuensi kekuatan otot lengan dan bahu kiri 4.3 Distribusi frekuensi kekuatan otot tungkai 4.4 Distribusi frekuensi kekuatan otot perut 4.5 Distribusi frekuensi kekuatan otot lengan dan bahu 4.6 Distribusi frekuensi daya tahan otot tungkai 4.7 Distribusi frekuensi kecepatan lari 30 meter 4.8 Distribusi frekuensi kekuatan daya tahan jantung dan paru-paru

DAFTAR GAMBAR Gambar halaman 3.1 Alat hand grip dynamometer 3.2 Alat leg dynamometer 3.3 Pelaksanaan tes side up 3.4 Pelaksanaa tes squad jump 3.5 Pelaksanaan tes push up 3.6 Pelaksanaan tes kecepatan lari 30 meter 4.1 Diagram batang kekuatan otot lengan dan bahu kanan 4.2 Diagram batang kekuatan otot lengan dan bahu kiri 4.3 Diagram batang kekuatan otot tungkai 4.4 Diagram batang kekuatan daya tahan otot perut 4.5 Diagram batang kekuatan otot lengan dan bahu 4.6 Diagram batang kekuatan otot lengan 4.7

Diagram batang kecepatan lari 30 meter 4.8 Diagram batang kekuatan daya tahan jantung dan paru-paru

DAFTAR LAMPIRAN Lampiran halaman Lampiran 1. Surat Pengantar Melakukan Penelitian Lampiran 2. Surat Rekomendasi Penelitian Lampiran 3. Sertifikat Atlet Lampiran 4. Sertifikat Atlet Lampiran 5. Sertifikat Atlet Lampiran 6. Sertifikat Atlet Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan

BAB I PENDAHULUAN Latar Belakang Masalah Olahraga merupakan suatu gerak raga yang teratur dan terencana untuk melihat gerak (mempertahankan hidup) serta meningkatkan kemampuan gerak.

Olahraga juga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodic; yang berarti olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga termasuk alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Struktur anatomis-antropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektual maupun kemampuan untuk bersosialisasi dengan lingkungannya. Disini olahraga memiliki beberapa tujuan, salah satunya yaitu prestasi.

Prestasi olahraga di Indonesia mendapat perhatian yang lebih dari pemerintah pusat dan daerah, sehingga nanti diharapkan mampu mengembangkan dan melakukan pembinaan prestasi secara serius sehingga dapat melahirkan atlet yang berprestasi baik di tingkat daerah, nasional bahkan internasional sekalipun. Menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Tujuan Prestasi Pasal 20 Ayat 3 menyatakan bahwa: Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Berdasarkan pernyataan di atas, maka pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional dapat menjamin pemerataan akses terhadap cabang

olahraga, peningkatan kualitas hidup manusia, baik secara jasmani maupun rohani.

Selain itu, melalui pembinaan olahraga juga dapat meningkatkan prestasi. Salah satu olahraga prestasi yang banyak diminati di Indonesia saat ini salah satunya adalah tenis meja, hal ini dikarenakan tenis meja sangat populer dan mudah dimainkan untuk anak-anak usia dini hingga orang dewasa. Di Indonesia sendiri terdapat banyak klub yang tersebar di berbagai pedesaan hingga perkotaan.

Dari berbagai klub tersebut tentu memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mengembangkan keterampilan dari anak usia dini guna memperkuat tim nasional kedepannya agar lebih baik serta dapat membanggakan nama Indonesia di kalangan dunia. Dari berbagai banyaknya klub tenis meja yang bermunculan di Indonesia seperti PTMSI (Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia), HCYS Surabaya, PTMSI Surya Naga Surabaya, PTMSI Sonic Banyuwangi, PTMSI TRIMITRA Sidoarjo, PTMSI TJIWI KIMIA Mojokerto, PTMSI Kancil Mas Nganjuk, dan lain lain. Berdasarkan beberapa nama klub tenis meja tersebut di kabupaten Kediri juga memiliki banyak klub yang telah berdiri diantaranya, yaitu PTMSI Aremsi Kediri, dan lain-lain.

Dalam hal ini maka akan memiliki dampak yang positif bagi perkembangan tenis meja di Indonesia. Salah satunya akan membantu untuk memberikan peluang agar menjadi atlet yang cerdas dan memiliki kemampuan kompetitif yang dimilikinya dalam melakukan permainan tenis meja. Disini seorang atlet akan mampu mencapai prestasinya apabila dilakukan pembinaan sejak usia dini dan terprogram secara baik serta mengikuti

latihan dengan disiplin, sehingga ketika melakukan pertandingan yang sesungguhnya mampu menerapkan instruksi dan bentuk latihan yang baik. Prestasi dari seorang atlet sendiri akan diperoleh apabila memiliki kondisi fisik, keterampilan teknik serta mampu menerapkan strategi yang baik saat pelaksanaannya.

Selain itu diperlukan sarana dan prasarana serta porsi latihan yang efektif dan efisien. Pembinaan prestasi ini mempunyai keterkaitan terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilakukan secara berkala sejak tahap penjurangan atlet hingga tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi yang akan dicapai. Prestasi yang tinggi hanya dapat diperoleh oleh atlet yang memiliki minat dan bakat serta memperoleh pembinaan yang baik secara bertahap dan berkesinambungan.

Cara ini akan memberikan dampak positif dalam mengembangkan minat dan bakat untuk menjadi generasi muda yang berkualitas di masa yang akan datang. Menurut M. Sajoto (1988:16) mengemukakan bahwa "Kondisi fisik merupakan suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya". Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, meskipun di sana sini telah dilakukan dengan sistem prioritas setiap komponen tersebut serta untuk keperluan, keadaan atau status yang akan dibutuhkan.

Sedangkan menurut Eri Praktiknyo, (2005:1) menyatakan bahwa "Kondisi fisik adalah satu kesatuan komponen yang dimiliki oleh seseorang".

Kondisi fisik juga merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga secara optimal, sehingga segenap kondisi fisik harus ditingkatkan dan dikembangkan lagi sesuai dengan ciri atlet, karakteristik atlet, dan kebutuhan masing-masing atlet cabang olahraga.

Berdasarkan kedua pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Kondisi fisik merupakan suatu syarat utuh dari komponen-komponen yang diperlukan dalam usaha atlet untuk meningkatkan prestasi yang lebih baik, bahkan bisa dikatakan sebagai keperluan mendasar yang tidak dapat dipisahkan dari berbagai atlet. Latihan kondisi fisik ini sangat di perlukan bagi atlet tenis meja di kabupaten Kediri. Dapat diketahui bahwa latihan-latihan mengenai kondisi fisik yang telah dilakukan oleh atlet tenis meja putra dan putri kabupaten Kediri saat ini masih kurang. Hal ini disebabkan karena kurangnya perhatian dari pelatih.

Maka secara tidak langsung terjadi kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Pada setiap gelaran kejuaraan pesta olahraga tahunan antar negara seperti Olimpiade pada tingkat dunia, Asian Games dan Sea Games. Di tingkat Asia tenggara, Tenis meja selalu dipertandingkan sebagai salah satu cabang olahraga tersebut. Tak terkecuali lagi di Indonesia juga ada pesta olahraga besar yang diadakan yaitu PON (Pekan Olahraga Nasional) yang pesertanya diwakili oleh atlet-atlet daerah terbaik maupun PORPROV (Pekan Olahraga Provinsi) dan KEJURPROV (Kejuaraan Provinsi) yang pesertanya adalah tiap-tiap Kota atau Kabupaten dari atlet-atlet yang terpilih dalam Provinsi Jawa Timur.



Dibawah naungan KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) tentunya mempunyai target dalam setiap gelaran Olahraga yang diikuti Indonesia.

Tanpa terkecuali KONI di daerah masing-masing Provinsi maupun KONI di Kota ataupun Kabupaten selalu mempunyai gambaran target atau hasil terbaik yang mampu ditorehkan atletnya pada gelaran olahraga baik PON, PORPROV, maupun KEJURPROV yang akan diikuti. Khususnya di kabupaten Kediri, dari KONI cabang kabupaten Kediri juga termasuk belum mencapai target di turnamen PORPROV. Dalam prestasi turnamen tenis meja untuk kabupaten Kediri, para atlet tenis meja pemula putra yang kala itu masuk 16 besar di kejuaraan PORPROV di Lamongan pada tanggal 5 juli 2019.

Dalam hal ini, untuk mempersiapkan gelaran liga remaja pada tahun 2020 mendatang, PTMSI (Persatuan Tenis meja Seluruh Indonesia) KONI kabupaten Kediri akan mengadakan tes pengukuran kondisi fisik atlet guna menjangkau atlet yang terbaik untuk mengikuti kejuaraan yang bergengsi. Salah satunya mulai dari masa penjarangan atlet sampai masa latihan persiapan yang harus terus terdata dengan baik guna mencetak atlet yang mampu berkontribusi penuh dalam cabor yang mereka ikuti. Dari PTMSI kabupaten Kediri ada beberapa kelompok umur yang di bina untuk mempersiapkan atlet yang lebih baik lagi dimasa depan, dari beberapa kelompok tersebut dibagi menjadi 2 yaitu kelompok umur (KU) pemula dan kelompok umur (KU) kadet, di kelompok umur pemula sendiri batas untuk mengikuti tenis meja umur minimal 16 tahun, sedangkan untuk umur kadet batasan untuk mengikuti tenis meja yaitu umur 18 tahun.

Untuk PTMSI (Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia) KONI kabupaten Kediri yang menjadi penanggung jawab pembinaan tenis meja di Kediri belum mampu menampilkan permainan yang terbaik. Pada tahun 2019 dari ajang Turnamen PORPROV Jawa Timur, kontingen tenis meja kabupaten Kediri hanya mampu menembus babak 8 besar. Pada pengamatan secara langsung, peneliti melihat bagaimana proses latihan para atlet tersebut, pada kenyataannya masih banyak atlet di PUSLATAKAB (pusat latihan kabupaten) Kediri kurang memperhatikan pelatihnya yang sedang memberikan pengarahan kondisi fisik dan status gizi. Para atlet cenderung terlihat ramai, dan tidak fokus terhadap yang diberikan oleh pelatihnya. Mereka kurang mampu untuk melakukan tes pengukuran kondisi fisik.

Hal ini dapat dilihat dengan melakukan observasi langsung di PUSLATAKAB (pusat latihan kabupaten) Kediri. Pernyataan tersebut juga didukung dengan melakukan wawancara yang dilakukan oleh peneliti. Berdasarkan wawancaranya terhadap pelatih pada hari Minggu, 14 Juli 2019, dapat diketahui apabila kegiatan latihan yang dilakukan di GOR PTM AREMSI masih ada beberapa atlet yang kondisinya kurang maksimal. Hal ini

pun dibuktikan berdasarkan data yang diperoleh dari pelatih tenis meja di GOR PTM AREMSI, dari 10 atlet hanya 4 atlet yang mampu melakukan tes pengukuran kondisi fisik.

Peneliti ingin mengadakan tes pengukuran kondisi fisik pada atlet tenis meja putra dan putri mulai usia 16-18 tahun, sehingga nantinya pelatih bisa melakukan pembinaan atlet dengan

memakai data tes pengukuran kondisi fisik sebagai acuan dalam pembinaan pada PUSLATAKAB (Pusat Latihan Kabupaten) kabupaten Kediri. Tingkat kondisi fisik memiliki hubungan dan kaitan dengan gizi. Maka dengan keadaan lingkungan serta iklim yang demikian pula hidup dan status gizi pada anak sebagai besar kurang baik. Hal ini di karenakan seseorang yang memiliki kondisi gizi baik akan terlihat aktif dan lebih bersemangat dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari, sehingga memaksa kondisi tubuh agar selalu dalam keadaan yang baik.

Oleh sebab itu, apabila dalam melaksanakan tes pengukuran kondisi fisik didukung oleh pemenuhan gizi yang baik maka hasil tes pengukuran tersebut akan mampu mencapai hasil yang maksimal. Keberhasilan dalam melaksanakan tes kondisi fisik akan membawa dampak yang baik untuk para atlet PUSLATAKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri kedepan. Selain itu dengan melakukan tes kondisi fisik ini diharapkan mampu membawa prestasi dan semangat belajar yang baik pula.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul "Profil Tingkat Kondisi Fisik Dan Status Gizi Pada Atlet Tenis Meja KONI Putra Dan Putri Kabupaten Kediri Tahun 2021". Identifikasi Masalah Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut. Belum diketahui tingkat kondisi fisik dan status gizi atlet tenis meja putra dan putri kabupaten Kediri.

Belum diketahui komponen tingkat kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan otot, daya ledak, daya tahan jantung, dan paru. Belum diketahui target yang akan dicapai pada ajang turnamen liga remaja usia (16-18) tahun.

Pembatasan Masalah Dari beberapa masalah yang telah teridentifikasi dari permasalahan yang ada, maka perlu dilakukan pembatasan agar permasalahan penelitian yang hendak dipecahkan menjadi fokus dan spesifik, perlu dibatasi permasalahan sebagai berikut. Bahwa peneliti akan meneliti tentang kondisi fisik atlet tenis meja putra dan putri PUSLATAKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri melalui komponen kondisi fisik dan jenis tes yang bersumber dari Tim Tes Parameter Prodi Penjas UN PGRI Kediri 2020 seperti kekuatan, daya tahan otot, agility, power, vo2max. Rumusan Masalah Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut.

Bagaimana tingkat kondisi fisik pada atlet tenis meja putra dan putri PUSLATAKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri pada tahun 2021? Bagaimana status gizi pada atlet tenis meja putra dan putri PUSLATAKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri pada tahun 2021?

Tujuan Penelitian Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pada atlet tenis meja putra dan putri PUSLATAKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri pada tahun 2020. Untuk mengetahui status gizi pada atlet tenis meja putra dan putri PUSLATAKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri pada tahun 2020.

Kegunaan Penelitian Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan dari berbagai pihak yaitu : Manfaat Teoritis Dilihat dari aspek ilmu (teoritis) penelitian ini diharapkan berguna bagi atlet dan pelatih dalam pembinaan untuk seorang atlet. Hasil penelitian ini dapat mengetahui tentang pengetahuan yang berkaitan dengan komponen kondisi fisik dan jenis tes yang bersumber dari Tim Tes Parameter Prodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri 2018, selain itu juga dapat dijadikan sebagai sumber referensi atau acuan yang baru bagi pelatih tenis meja putra dan putri PUSLATAKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri tahun 2020.

Manfaat praktis Bagi Pelatih Agar dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk memberi perlakuan kondisi fisik dan status gizi untuk atlet tenis meja putra dan putri PUSLATAKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri melalui komponen kondisi fisik dan jenis tes yang bersumber dari Tim Tes Parameter Prodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri 2018 yaitu seperti kekuatan, daya tahan otot, agility, power, vo2max. Bagi Pemain Pemain bisa mengetahui tingkat kondisi fisik melalui komponen kondisi fisik dan jenis tes yang bersumber dari Tim Tes Parameter Prodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri 2018 seperti kekuatan, daya tahan otot, agility, power, vo2max.

Bagi Peneliti Memberikan pengetahuan tentang kondisi fisik dan status gizi atlet tenis meja putra dan putri PUSLATAKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri melalui komponen kondisi fisik dan jenis tes yang bersumber dari Tim Tes Parameter Prodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri 2018 seperti kekuatan, daya tahan otot, agility, power, v02max.

BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS Kajian Teori **Tenis Meja** Pengertian **Tenis Meja** Permainan tenis meja adalah permainan yang menggunakan bet atau alat pemukul, meja, bola, dan net (Hodges, 1996:5).

Oleh karena itu, untuk bermain tenis meja diperlukan berbagai peralatan yang mendukung dalam permainan tenis meja secara baik. Namun bukan berarti faktor lain diabaikan, karena faktor lain juga yang menunjang prestasi tenis meja. Permainan tenis meja ini memiliki daya tarik tersendiri apabila dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya, salah satunya daya tarik dari permainan tenis meja ini terletak pada berbagai jenis pukulannya. Sedangkan menurut David Apriyanto (2012:1) menyatakan bahwa "Tenis meja merupakan olahraga bet (raket) yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) secara berlawanan.

Berdasarkan pernyataan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa "Permainan tenis meja merupakan jenis permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola yang dipukul oleh seorang pemain dan bola yang dipukul tersebut harus melewati net atau jaring yang di pasang di tengah-tengah meja". Bola yang di pukul dan melewati net ini harus memantulkan meja pada meja pihak lawan, kemudian bola tersebut dikembalikan oleh pihak lawan ke tempat semula dan harus melewati atas

net. Dengan demikian bola berjalan bolak-balik melewati atas net atau jaring yang telah dipukul oleh seorang secara bergantian dan memukulnya harus memantul pada permukaan meja, jadi bola tidak boleh di volley.

Permainan Tenis Meja ini juga termasuk salah satu cabang yang tidak mengenal usia. Hal ini dikarenakan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa dapat melakukan jenis olahraga ini secara bersama-sama. Pada permainan ini dapat dimainkan di atas meja dengan ukuran panjang meja 2,74 meter dan lebar meja 0,76 meter di atas permukaan lantai. Meja yang digunakan dalam permainan tenis meja ini terbuat dari bahan material yang dapat menghasilkan pantulan secara merata yaitu tidak kurang dari 0,22 meter serta tidak lebih dari 0,25 meter pada saat bola ukuran standart di jatuhkan dari ketinggian 305 mm dari permukaan meja. Untuk permukaan meja yang digunakan adalah berwarna gelap, pada umumnya warna biru dengan pinggir batas lapangan meja berwarna putih dan ukuran tebal garis 20 mm (Simpson peter, 2008:5).

Sepanjang tepi garis pada batas 1,525 meter disebut garis akhir dan pada batas 2,74 meter disebut garis samping. Pada permainan ganda lapangan permainan tenis meja di bagi menjadi dua secara sama oleh garis putih 3 mm yang sejajar dengan garis samping yang disebut garis tengah (Agus Salim, 2008:22). Sejarah Tenis Meja Menurut David Apriyanto (2012:9-10) Mengemukakan bahwa: Pada tahun 1930 permainan tenis meja baru dikenal di Indonesia, hal ini

dibuktikan pada masa ini hanya dilakukan di balai pertemuan oleh orang-orang Belanda yang digunakan sebagai permainan rekreasi. Orang-orang Belanda tersebut berasal dari golongan pribumi yang boleh mengikuti latihan tersebut. Selanjutnya pada tahun 1939, para tokoh yang mendirikan PPPSI (Persatuan Ping Pong Seluruh Indonesia) sebelum Perang Dunia ke II pecah.

Kemudian pada tahun 1958 saat kongres di Surakarta PPPSI mengalami perubahan nama menjadi PTMSI (Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia). Pada tahun 1960, PTMSI ini resmi menjadi anggota federasi tenis meja Asia, yakni TTFA (Table Tennis Federation Of Asia). Berdasarkan uraian diatas, sejak berdirinya PPPSI hingga saat ini perkembangan tenis meja di Indonesia dapat dikatakan cukup pesat. Hal ini dikarenakan oleh banyaknya berbagai perkumpulan tenis meja yang telah berdiri, serta banyaknya pertandingan tenis meja yang telah dilaksanakan, misalnya pada arena PORDA, PON, POMDA, PORSENI ditingkat SD, SMP, SMA serta pertandingan yang telah diselenggarakan oleh perkumpulan tenis meja, instansi pemerintah, swasta, dan lain-lain. Teknik Dasar Tenis Meja Pada permainan tenis meja agar mampu terampil untuk memainkannya maka harus mempelajari dan menguasai teknik dasar terlebih dahulu.

Permainan tenis meja ini mempunyai beberapa macam teknik dasar yang harus di pelajari sebelum melangkah pada teknik permainan yang lebih tinggi.



Adapun teknik dasar yang harus di pelajari adalah: Grip, Stance, Stroke, dan Footwook. (Achmad Damiri dan Nurlan Kusmaedi, 1992:9). Grip (Pegangan) Merupakan faktor yang sangat menentukan dalam melakukan permainan tenis meja. Apabila awal mula memegangnya sudah salah, maka kesalahan yang terjadi tersebut akan sulit diperbaiki dan kemungkinan pemain tersebut akan mengalami kesulitan ketika menghadapi teknik-teknik dalam permainan selanjutnya.

Menurut simpson (1986: 17) menyatakan bahwa "Teknik dalam memegang raket akan menentukan teknik permainan, jenis pukulan (kind of punch), dan cara pemain untuk mengembangkan permainan tenis meja". Dalam hal ini terdapat dua pegangan, yakni sebagai berikut. Shakehand grip (Pegangan Jabat Tangan) Shakehand grip yaitu pegangan seperti pada saat kita bersalaman pegangan ini sangat berpopuler di Negara Eropa atau dunia barat, dan termasuk pula di Indonesia. Dengan grip (pegangan) ini seorang pemain dapat melakukan forehand stroke dan backhand stroke tanpa mengubah grip (pegangan) yang dipergunakan, juga dengan shakehand grip, pemain dapat menggunakan kedua belah sisi bet.

Penhold grip (Memegang Pena) Penhold yaitu "Memegang pena". Cara memegang bet ini

adalah seperti memegang pena. Style ini lebih populer di Asia. Sedangkan grip ini hanya mempergunakan salah satu dari bet. Kelebihannya yaitu sangat baik untuk pukulan forehand dan backhand dengan cepat, mudah menggunakan pergelangan tangan pada setiap pukulan khususnya saat melakukan servis. Stance (Sikap atau Posisi Bermain) Cara bersikap yang baik ketika sedang bermain tenis meja yaitu dengan kaki sejajar lebar pendek dan lutut condong ditekok sedikit masuk ke dalam dan punggung sedikit condong (Agus Salim 2008:30).

Stance berarti posisi kaki, badan, dan tangan pada siap menungu bola atau memukul bola. Hodges (2007: 34) berpendapat bahwa teknik sip sedia (stance) yang sempurna adalah kaki kanan diletakkan sedikit dibelakang, tetapi tubuh tetap menghadap meja atau arah datangnya bola, tumit tidak menyentuh lantai atau lutut. Stroke (Jenis-Jenis Pukulan) Teknik pukulan yaitu salah satu dari teknik dasar dalam tenis meja disamping terdapat teknik dasar lain yang harus dikuasai oleh pemain tenis meja.

Menurut Larry Hodges, (1996:64) stroke (jenis-jenis pukulan) pada permainan tenis meja terdapat beberapa teknik dasar pukulan, sebagai berikut. Push stroke Push stroke merupakan pukulan yang dilakukan secara men-

dorong untuk menghadapi backspin. Pada pukulan ini biasanya dilakukan untuk menghadapi service backspin atau serangan yang tidak menyenangkan, baik secara taktik atau karena push stroke yang merupakan langkah konsisten untuk menghadapi backspin. Block Block merupakan pukulan yang dilakukan tanpa mengayunkan bet, tetapi untuk menahan bola dari serangan lawan. Block termasuk pukulan paling sederhana untuk mengembalikan pukulan yang keras.

Choop Choop merupakan pukulan backspin yang dikembalikan bersifat bertahan dengan mundur 5 sampai 15 kaki dari meja mengembalikan bola rendah dengan backspin. Servis Servis merupakan pukulan pertama tanda permainan tenis meja dimulai atau biasa disebut dapat melahirkan bola dengan efek bermacam-macam baik kecepatan bola, perputaran bola, maupun penempatan bola. Loop Pukulan loop berasal dari perkembangan jenis pukulan drive. Pukulan jenis ini merupakan salah satu pukulan penting, yang sangat efektif untuk melawan bola-bola cut dan bola-bola chop dari para

pemain defensive.

Loop merupakan pukulan yang dilakukan bertahan secara total digunakan untuk menghadapi smash. Footwork (Kerja Kaki) Footwork merupakan kemampuan bergerak untuk melakukan pukulan. Menurut Achmad Damiri, dkk. (1992:91) Footwork dalam olahraga tenis meja dibedakan menjadi 2, yaitu. Footwork untuk tunggal Apabila dilihat dari banyaknya footwork untuk tunggal dapat dibedakan menjadi 3, yaitu: Footwork 1 langkah, footwork 2 langkah, footwork 3 langkah. Penggunaan gerakan kaki ini disesuaikan dengan jarak yang harus diantisipasi melalui posisi pemain saat itu. Footwork untuk ganda Untuk dapat bermain dengan baik maka footwork harus dilatih.

Pada permainan ini kedua pemain dapat mengikuti pola gerak samping kanan, kiri atau depan belakang. Selain itu, dapat menggunakan kombinasi kedua macam pola gerak tersebut. Kondisi Fisik Pengertian Kondisi Fisik Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Menurut Agung, Said, & Sugiarto (2014; Widowati & Saputra, 2017) mengemuka-

kan bahwa "Kondisi fisik merupakan satu kesatuan komponen yang utuh pada olahragawan untuk menunjukkan kemampuannya dalam melakukan kegiatan olahraga".

Senada dengan pernyataan tersebut, secara tidak langsung kondisi fisik menjadi faktor penting bagi seseorang yang berolahraga dalam kehidupan sehari-hari. (Tyler, MacDonald, 2014; Winnick & Short, 2005). Kondisi fisik juga merupakan aktivitas yang dilakukan secara rutin untuk memenuhi kebutuhan pada tubuh manusia untuk meningkatkan kekebalan tubuh dari berbagai serangan penyakit, tentu saja kondisi fisik sangat dipengaruhi oleh aspek-aspek kejiwaan seseorang seperti semangat dalam beraktivitas sehari-hari, motivasi yang tinggi saat beraktivitas, maupun rasa percaya diri. Selain itu, kondisi fisik dapat diartikan sebagai derajat manusia yang diukur dengan seksama melalui tingkat keadaan fisik.

Perkembangan kondisi fisik yang terbaik juga membantu seorang atlet untuk mampu mengikuti latihan selanjutnya dalam usaha mencapai prestasi setinggi-tingginya (Moh. Gilang, 2007:80). Sesuai dengan pernyataan diatas, kondisi fisik perlu ditingkatkan agar lebih fokus dan mampu menampilkan pertandingan secara maksimal saat bertanding di seluruh cabang olahraga, khususnya pada cabang olahraga tenis meja harus memiliki kondisi fisik yang mumpuni. Unsur yang sangat penting di cabang olahraga ini merupakan kondisi fisik, dalam hal ini untuk memelihara dan meningkatkan fisik seorang atlet membutuhkan latihan yang teratur, kontinu dan terprogram.

Untuk itu kondisi fisik harus

mendapat perhatian yang serius dan direncanakan dengan sistematis dan terstandart sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Pernyataan diatas sesuai dengan yang dijelaskan oleh Sukadiyanto (2011:57) biomotor merupakan kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Sistem organ dalam yang dimaksud diantaranya adalah neuromuscular, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian.

Untuk menunjang kemampuan fisik dalam permainan tenis meja diperlukan komponen dasar kondisi fisik yang memegang peranan penting yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelenturan dan kelincahan (Ahmadi, 2006: 65). Karena hampir semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengandung unsur-unsur kekuatan, durasi, kecepatan, dan gerak kompleks yang memerlukan keluasaan gerak persendian (Bompa, 1994). Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah suatu kebutuhan dan aktivitas yang diperlukan oleh tubuh manusia ataupun atlet yang mempunyai peranan untuk terhindar dari penyakit dan dapat meningkatkan derajat manusia untuk membantu tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat tubuh lebih baik dalam usaha untuk tercapainya sebuah tujuan.

Komponen-komponen Kondisi Fisik Komponen kondisi fisik merupakan kesatuan utuh dari komponen

kesegaran jasmani dan kesegaran motorik yang berhubungan dengan kesehatan dan menjadi salah satu prasyarat dalam peningkatan kondisi fisik seorang atlet untuk meraih prestasi secara maksimal. Apabila atlet memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka kualitas fisiknya pun sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang olahragawan untuk meraih prestasi. Sebab taktik, teknik dan mental akan dikembangkan lebih lanjut dan penuh semangat tanpa merasa kelelahan yang berat apabila memiliki kualitas fisik yang optimal.

Tim Tes Parametrik Prodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri Tim Tes Parametrik Pada Prodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri tahun 2018 terdapat lima komponen kondisi fisik yang mempengaruhi atlet tenis meja, yaitu kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, power, serta daya tahan jantung dan paru. Strength (Kekuatan) Kekuatan adalah besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot saat kontraksi secara fisiologis. Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. (Nurhasan dkk, 2005:18).

Sedangkan (Sajoto, 1988:58) mendefinisikan bahwa "Kekuatan sebagai komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah komponen seseorang atlet pada saat menggunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu".

Berdasarkan pendapat kedua ahli di atas dapat disimpulkan bahwa "Kekuatan merupakan komponen yang paling mendasar dan sangat penting dalam olahraga". Karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik yang menyangkut usaha mengontraksikan otot agar mencapai tenaga maksimal saat menerima beban atau tahanan dalam satu kali usaha.

Speed (Kecepatan) Menurut Sajoto, (1988:58) menyatakan bahwa "Kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dapat berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dan waktu yang singkat". Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu yang singkat. Kecepatan sebagai hasil perpaduan dari panjang ayunan dan jumlah langkah. Sedangkan (Sukadiyanto, 2005:106) mengemukakan bahwa "Gerakan panjang ayunan dan jumlah langkah merupakan serangkaian gerak yang sinkron dan kompleks dari sistem perototan (sistem neuromuskuler)".

Secara umum kecepatan mengandung makna bahwa kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dalam menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak yang dilakukan secara cepat. Untuk itu terdapat dua macam kecepatan, yaitu: kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Pada kecepatan reaksi adalah kemampuan



seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu singkat. Sedangkan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak dalam waktu cepat (Sukadiyanto, 2005:106).

Dari pendapat beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa "Kecepatan yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam melakukan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu yang singkat". Daya Tahan Sajoto (1988) menyatakan bahwa "Daya tahan merupakan kemampuan untuk bekerja dan berlatih dalam waktu yang relatif lama dan kondisinya seperti sebelumnya". Sedangkan Harsono (1988) menyatakan bahwa "Selain kelincahan, dan kecepatan ada satu lagi yang harus dimiliki yaitu adalah daya tahan otot".

Selain itu daya tahan otot secara umum adalah kemampuan seseorang memepergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerjanya secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot yang besar dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam memepergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu cukup lama dengan beban tertentu. (Sajoto, 1988: 16-17). Sedangkan daya tahan otot tungkai adalah kemampuan otot

tungkai baik tungkai bagian atas maupun tungkai bagian bawah untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli, daya tahan dapat disimpulkan sebagai kemampuan seseorang yang melibatkan system jantung dan paru serta kontraksi otot secara terus-menerus dalam menjalankan kerjanya dengan intensitas yang tinggi dalam waktu yang cukup lama. Daya Ledak Menurut Shadilly dalam Wisnu (2002 : 6) menjelaskan explosive sama dengan ledakan, bersifat meledak atau dengan tiba-tiba. Sedangkan Nurhasan dkk (2005 : 20), daya ledak (power) merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan otot secara maksimum dengan maksimum.

Senada dengan Syafruddin (2013:74) menyatakan bahwa "Daya ledak merupakan perpaduan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan". Daya ledak (power) adalah salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan hampir pada semua cabang olahraga. Hal ini dapat dipahami karena daya ledak tersebut mengandung unsur gerak explosif seperti : lari cepat, melompat, kekuatan, dan melempar, semua gerakan ini dibutuhkan dalam aktifitas olahraga prestasi. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa daya ledak menjadi salah satu unsur yang dibutuhkan hampir seluruh cabang olahraga, daya ledak lebih cenderung membutuhkan kekuatan otot dan

kecepatan gerakan yang cepat sehingga dapat menghasilkan kemampuan gerak yang secara maksimum. Daya Tahan Paru dan Jantung Daya tahan paru-jantung yakni kemampuan paru-jantung memberikan oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama (Djoko Pekik Irianto, 2004: 4).

Kebugaran paru-jantung dapat diartikan sebagai kemampuan jantung yang melibatkan paru-paru, pembuluh darah, dan kelompok otot besar dalam melakukan aktivitas kerja yang ringan sampai intensitas kerja yang berat dalam waktu yang relatif lama dengan tidak menimbulkan kelelahan. Hal ini juga dipengaruhi oleh kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari untuk menggunakan oksigen secara efisien, artinya makin besar aktivitas kerja yang dilakukan semakin banyak pula oksigen yang dipakai oleh tubuh.

Daya tahan paru-jantung sangat penting untuk menunjang kerja otot yaitu dengan cara mengambil oksigen dan menyalurkan ke dalam otot yang aktif. Begitu pula sebaliknya, jika aktivitas kerja yang dilakukan makin kecil, penggunaan oksigen oleh tubuh makin sedikit. Jadi dapat disimpulkan bahwa daya tahan paru dan jantung merupakan kebutuhan besar dalam melakukan aktivitas kerja yang ringan sampai intensitas kerja yang berat dalam waktu yang relatif lama dan menunjang kerja otot dengan cara mengambil oksigen dan menyalurkan ke dalam otot yang aktif.

Status Gizi Pengertian Status Gizi Menurut Arisman, (2012) menjelaskan bahwa "Status gizi merupakan proses yang diakibatkan oleh keseimbangan antara pemasukan disatu bagian dan pengeluaran energi dibagian lain yang terlihat melalui indikator BB (Berat Badan) dan TB (Tinggi Badan)". Sedangkan menurut Festiawan & Arovah, (2020) menyatakan bahwa "Status gizi merupakan suatu keadaan dimana seseorang sebagai akibat dari mengkonsumsi serta proses terhadap makanan dalam tubuh dan kesesuaian gizi yang telah dikonsumsi dengan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Berdasarkan kedua pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa "Status gizi adalah indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari".

Penilaian status gizi pada dasarnya merupakan proses pemeriksaan keadaan gizi seseorang dengan cara mengumpulkan data penting yang bersifat subjektif maupun objektif. Pengertian IMT (Indeks Massa Tubuh) Menurut Grammer-Strawn LM et al, (2002:89) mengemukakan bahwa "Indeks Massa Tubuh merupakan nilai yang diambil dari perhitungan antara BB (Berat Badan) dan TB (Tinggi Badan) seseorang". Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa "Indeks Massa Tubuh sebagai indikator yang baik untuk menentukan status gizi remaja".

Kajian Hasil Penelitian Terdahulu Hasil beberapa penelitian terdahulu yang akan digunakan untuk bahan referensi dan perbandingan dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut.

Vina Vuspa Sari (2017) Penelitian ini berjudul Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Tenis Meja PTMSI Kota Sungai Penuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa daya tahan yang dimiliki atlet untuk putra dikategorikan cukup, daya tahan kekuatan lengan yang dimiliki atlet tenis meja untuk putra dikategorikan cukup, kelenturan pergelangan tangan untuk atlet tenis meja kota Sungai Penuh untuk putra dikategorikan cukup. Dengan demikian, dari hasil penelitian dan paparan di atas cukup. Novri Asri.

Soegiyanto, dan Siti Baitul Mukarromah (2017) Penelitian ini berjudul Pengaruh Metode Latihan Multiball dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Peningkatan Keterampilan Forehand Drive Tenis Meja. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa metode latihan multiball distributed practice memberikan pengaruh yang lebih baik dari pada multiball massed practice, dengan koordinasi mata tangan tinggi atlet akan lebih mudah mempelajari forehand drive tenis meja dari pada atlet koordinasi mata tangan rendah, serta terdapat interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata tangan atlet.

Jadi dalam penelitian ini ada perbedaan pengaruh metode latihan multiball distributed practice dan multiball massed practice.

Berdasarkan dari kedua penelitian terdahulu diatas, maka terdapat persamaan dan perbedaan sebagai berikut. Persamaan Dari penelitian terdahulu terdapat persamaan yaitu pada subyek yang diteliti adalah mengenai tenis meja. Perbedaan Sedangkan perbedaan dari kedua penelitian terdahulu tersebut adalah pada hasil penelitiannya. Pada peneliti terdahulu yang dilakukan oleh Vina Vuspa Sari (2017) menunjukkan bahwa daya tahan yang dimiliki atlet untuk putra dikategorikan cukup.

Sedangkan pada peneliti terdahulu yang dilakukan oleh Novri Asri, Soegiyanto, dan Siti Baitul Mukarromah (2017) menunjukkan bahwa perbedaan pengaruh metode latihan multiball distributed practice dan multiball massed practice.

Kerangka Berpikir Bagan. 2.1 Tabel Kerangka Berfikir.

BAB III METODE PENELITIAN Identifikasi Variabel Penelitian Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabelitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. Sedangkan konsep sendiri adalah abstraksi atau penggambaran dari suatu fenomena atau gejala tertentu (dalam Rizqi 2018).

Senada dengan pernyataan tersebut Sugiyono (2009:38) mengemukakan bahwa variabel penelitian pada dasarnya merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi mengenai hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Didalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Sebagai berikut. Variabel Terikat Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2012:39).

Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel terikat adalah suatu akibat yang timbul dari adanya perlakuan variabel bebas, didalam penelitian ini variabel terikatnya adalah tenis meja. Variabel Bebas Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen atau variabel terikat (Sugiyono 2016:39). Jadi kesimpulannya variabel bebas adalah suatu segala bentuk



perlakuan yang mempengaruhi variabel terikat. Dalam penelitian ini variabel bebas yang digunakan adalah kondisi fisik dan status gizi dari atlet.

Teknik dan Pendekatan Penelitian Teknik Penelitian Penelitian ini menggunakan teknik penelitian jenis survei yang akan meneliti tingkat kondisi fisik atlet tenis meja putra dan putri PUSLATAKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri tahun 2020. Menurut Mumtaz (2017:32) Penelitian survei adalah penelitian yang mengharuskan peneliti untuk terjun langsung kelapangan untuk memperoleh data yang real dengan berbagai cara misalnya melakukan tes, menyebar angket, wawancara, kuisioner, dan lain sebagainya. Penelitian survei sendiri berada diranah atau ditempat yang alamiah serta ada perlakuan yang akan di teliti.

Teknik survei ini bertujuan untuk mengumpulkan data menggunakan tes dari Tim Tes Parameter Prodi Penjas UN PGRI Kediri 2018 untuk mengetahui kekuatan, kecepatan, daya tahan otot, daya ledak, daya tahan jantung dan paru. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian survei dapat digunakan untuk penelitian dengan jumlah yang besar ataupun luas dengan memperoleh data yang real dari berbagai cara misal menggunakan tes dengan adanya tempat yang alamiah serta terdapat perlakuan.

Pendekatan Penelitian Berdasarkan latar belakang dan kajian teori diatas yang telah dijelaskan dalam bab sebelumnya maupun yang telah direncanakan, maka yang diguna-

kan dalam penelitian ini adalah menggunakan penelitian kuantitatif, karena penelitian ini berhubungan dengan angka-angka yang akan diteliti. Metode penelitian kuantitatif dinamakan metode tradisional, karena metode ini sudah cukup lama digunakan, sehingga sudah mentradisi sebagai untuk metode penelitian. Metode ini juga disebut sebagai metode discovery, karena dengan metode ini dapat ditemukan dan dikembangkan berbagai iptek baru.

Metode ini disebut sebagai metode penelitian kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono 2016:7). Jadi dapat disimpulkan bahwa penelitian kuantitatif adalah metode penelitian tradisional yang lama sudah digunakan dalam penelitian dan dapat dikembangkan yang berupa angka dan analisis data menggunakan statistik. Tempat dan Waktu Penelitian Tempat Penelitian Pada penelitian ini tempat penelitian yang akan digunakan yaitu berada di jln Sikatan, Desa Wates, Kecamatan Wates, Kabupaten Kediri. Tepatnya di GOR PTM AREMSI.

Alasan peneliti menggunakan tempat penelitian tersebut karena peneliti telah melakukan observasi di GOR PTM AREMSI, sehingga peneliti ingin mengetahui tingkat kondisi fisik dan status gizi pada atlet KONI tenis meja putra dan putri kabupaten Kediri tahun 2021. Waktu Penelitian Penelitian ini membutuhkan waktu selama 6 bulan, terhitung sejak diajukannya proposal penelitian hingga terselesaikannya penyusunan laporan

No Kegiatan Penelitian \_Maret \_April \_Mei \_Juni \_Juli \_Agustus \_ 1 \_2 \_3 \_4 \_1 \_2 \_3  
\_4 \_1 \_2 \_3 \_4 \_1 \_2 \_3 \_4 \_1 \_2 \_3 \_4 \_1 \_2 \_3 \_4 \_1. \_Pengajuan judul \_v \_-----  
-----2. \_Penyusunan proposal \_v \_v \_v \_v \_-----  
-----3.

\_Seminar proposal \_-----v \_-----4. \_Pengurusan **ijin**  
**penelitian** \_-----v \_v \_v \_v \_v \_-----5. \_Pelaksanaan penelitian \_-----  
-----v \_v \_v \_-----6. \_Skoring dan **tabulasi data** \_-----  
-----v \_-----7. \_Analisis data \_-----v \_v \_v \_v \_-----8.  
\_Penyusunan laporan \_-----v \_v \_-----9. \_Penggandaan dan  
publikasi \_-----v \_v \_-----penelitian, terhitung mulai awal  
bulan Maret **sampai dengan** akhir bulan Agustus 2020. Keterangan : 1, 2, 3, 4 =  
Menunjukkan minggu ke **1, ke 2, ke 3, dan ke 4 pada setiap** bulan.

Populasi dan Sampel Populasi Setiap penelitian pastinya selalu menggunakan obyek yang diteliti atau diistilahkan dengan populasi. Populasi adalah keseluruhan dari individu yang dijadikan obyek penelitian. Menurut Sugiyono (2000:55) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas; obyek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan dikemudian ditarik kesimpulan. Penelitian ini menggunakan cara purposive sample karena data yang digunakan adalah keseluruhan atlet tenis meja putra dan putri kabupaten Kediri tahun 2021 yang berjumlah 10

atlet.

Sampel Penelitian tidak selamanya harus meneliti jumlah keseluruhan obyek yang ada atau yang disebut dengan populasi, melainkan juga dapat mengambil sebagian dari populasi yang ada. Dengan kata lain yang dimaksud adalah sampel. Menurut Sugiyono (2000:56) Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dengan demikian sampel adalah sebagian dari populasi yang menjadi obyek penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet tenis meja putra dan putri kabupaten Kediri. Selain itu, sampel penelitian ini diperoleh dari atlet Puslatkab yang di naungi oleh PUSLATAKAB kabupaten Kediri tahun 2021 yang berjumlah 10 atlet.

Sampel diambil dengan cara total sampling, sehingga penelitian ini dapat dikatakan sebagai penelitian populasi. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data Pengembangan Instrumen Menurut Sunanto dan Sihombing (2011:67) instrumen penelitian erat kaitannya dengan alat pengumpul data. Dalam suatu penelitian, masalah yang ada akan dijawab dari proses pengumpulan data dan pengolahan data, maka pengumpulan data haruslah dilakukan. Instrumen tes yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes dan pengukuran dalam olahraga.

Komponen Kondisi Fisik Kekuatan Kekuatan Peras Otot Tangan Pada kekuatan otot lengan dan bahu ini menggunakan Grip Strength Tes, tujuannya adalah untuk mengukur kekuatan statis otot-otot tangan yang digunakan untuk memeras. Menurut M.

Yanuar R, dkk, (2021:25), perlengkapan yang digunakan adalah grip strength dynamometer. / Gambar 3.1: alat hand grip dynamometer M. Yanuar R, dkk, (2021) Sumber: M. Yanuar R, dkk, (2021:25) Untuk pelaksanaannya sebagai berikut. Atlet berdiri tegak dengan posisi kaki dibuka selebar bahu. Lengan memegang grip strength dynamometer lurus di samping badan. Telapak tangan menghadap ke bawah, sedangkan skala dynamometer menghadap luar. Grip strength dynamometer diperas dengan sekuat tenaga.

Tangan yang di periksa dan alat grip strength dynamometer tidak boleh tersentuh badan ataupun benda lain. Tes tersebut dilakukan tiga kali kemudian dipilih hasil yang terbaik.

Hasil perasan dapat dilihat pada skala dynamometer. Penilaian merupakan nilai yang diperoleh testi dari kekuatan terbesar antara dua kali ulangan yang telah dilakukan dari setiap tangan Tes dan Pengukuran Olahraga, M. Yanuar R, dkk, (2021:25). Tabel 3.1 Norma kekuatan peras otot tangan kanan dan kiri putra No. \_Norma \_Hasil Perasan Kanan \_Hasil Perasan Kiri \_1 \_Baik Sekali \_55.50 – Ke atas \_54.50 – Ke atas \_2 \_Baik \_46.50 – 55.00 \_44.50 – 54.00 \_3 \_Sedang \_36.50 – 46.00 \_33.50 – 44.00 \_4 \_Kurang \_27.50 – 36.00 \_27.50 – 33.00 \_5 \_Kurang Sekali \_sd. – 27.00 \_sd. – 24.00 \_ \_ Sumber: M. Yanuar R, dkk, (2021:26) Tabel 3.2 Norma kekuatan peras otot tangan kanan dan kiri putri No. \_Norma \_Hasil Perasan Kanan \_Hasil Perasan Kiri \_1.

\_Baik Sekali \_42.50 – Ke atas \_37.00 – Ke atas \_2. \_Baik \_32.50 – 41.00 \_27.00 – 36.50 \_3. \_Sedang \_24.50 – 32.00 \_19.00 – 26.50 \_4. \_Kurang \_18.50 – 24.00 \_14.00 – 18.50 \_5. \_Kurang Sekali \_sd. – 18.00 \_sd. – 13.50 \_ \_ Sumber: M. Yanuar R, dkk, (2021:26) Kekuatan Extensor Otot Tungkai Menurut M. Yanuar R, dkk, (2021:29) pada kekuatan otot tungkai ini menggunakan Leg Dynamometer test. Tujuannya untuk mengukur kekuatan statis otot tungkai. Perlengkapan yang digunakan adalah Leg

Dynamometer. / Gambar 3.2: alat back and leg dynamometer. Sumber: M. Yanuar R, dkk, (2021:29) Untuk pelaksanaannya menurut M. Yanuar R, dkk, (2021) sebagai berikut: Atlet Bertumpu di atas back leg dynamometer. Kedua tangan memegang bagian tengah tongkat pegangan.

Punggung dan kedua lengan lurus, sedangkan lutut ditekuk dengan membuat sudut lebih kurang 120 derajat. Tongkat dipegang dengan kedua tangan (lebih baik menggunakan sabuk atau ikat pinggang pengaman yang mengikat pinggang dengan tongkat pegangan dynamometer. Tumit tidak boleh diangkat dan tungkai tetap lurus. Hasil tarikan dicatat dari prestasi tertinggi 3 kali kesempatan. Penilaian akan dicatat jumlah berat yang terbanyak dari ketiga ulangan yang telah dilakukan.

Tabel 3.3 Norma kekuatan otot tungkai putra dan putri No. \_Norma \_Prestasi Putra  
 \_Prestasi Putri \_1 \_Baik Sekali \_54.50 – Ke atas \_37.00 – Ke atas \_2 \_Baik \_44.50 – 54.00  
 \_27.00 – 36.50 \_3 \_Sedang \_33.50 – 44.00 \_19.00 – 26.50 \_4 \_Kurang \_27.50 – 33.00  
 \_19.00 – 1850 \_5 \_Kurang Sekali \_sd. – 24.00 \_sd. – 13.50 \_ \_ Sumber: M. Yanuar R, dkk,  
 (2021:30) Komponen Kondisi Fisik dan Daya Tahan Otot Kekuatan Otot Perut Menurut  
 M. Yanuar R, dkk, (2021:35) pada kekuatan otot perut ini menggunakan tes sit up.

Tujuannya adalah untuk mengukur daya tahan otot perut. Perlengkapan yang akan digunakan yaitu lantai yang datar, stopwatch, dan peluit. Dalam tahap ini, terdapat petugas untuk mencatat hasil yang di peroleh, serta ada teman untuk memegang kaki testi. Pelaksanaannya sebagai berikut. Atlet berbaring terlentang, kedua tangan di belakang tengkuk, dan kedua siku lurus kedepan. Kedua tangan ditekuk dan telapak kaki tetap di lantai. Bersaan dengan aba-aba "siap", atlet siap melakukannya. Bersamaan dengan aba-aba "ya", alat pengukur waktu di jalankan, kemudian atlet mengangkat tubuh, kedua siku menyentuh lutut, dan kembali berbaring ke sikap semula. Lakukan gerakan sebanyak banyaknya selama 1 menit.



/ Gambar 3.3: Pelaksanaan tes sit up.

Sumber: Tes dan Pengukuran Olahraga, M. Yanuar R, dkk, (2021:35) Dalam hal ini, terdapat penilaian yang dilakukan, yaitu dengan menghitung gerakan secara benar yang telah dilakukan selama satu menit. Selain itu testi dapat gagal apabila jari-jari tangan lepas dari belakang kepala, pada saat bangun siku tidak menempel ke lantai, dan siku tidak menyentuh lutut. Tabel 3.4 Norma tes daya tahan tes otot perut putra dan putri

No	Norma	Prestasi Putra	Prestasi Putri
1	Baik Sekali	70 – ke atas	70 – ke atas
2	Baik	54 – 69	54 - 69
3	Sedang	38 – 53	35 - 53
4	Kurang	22 – 37	22 - 34
5	Kurang Sekali	ke bawah 21	ke bawah 7.50

Sumber: Tes dan Pengukuran Olahraga, M. Yanuar R, dkk, (2021:36)

Kekuatan Otot Lengan Menurut M. Yanuar R, dkk, (2021:37) pengukurang kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan tes telungkup angkat tubuh (push up).

Pengukuran itu dilakukan untuk dengan teknik tungkai lurus (push up) dan tungkai tekuk/berlutut (knee push up). Laki-laki melakukannya dengan tungkai lurus, sedangkan perempuan melakukannya dengan teknik tungkai tekuk/berlutut. Pelaksanaannya sebagai berikut: Atlet menelungkup. Untuk laki-laki, kepala, punggung, sampai dengan tungkai dalam posisi lurus. Untuk perempuan, kepala dan punggung lurus, sedangkan tungkai ditekuk/berlutut. Kedua telapak tangan bertumpu di lantai di samping dada dan jari-jari tangan ke depan. Kedua telapak kaki berdekatan. Untuk laki-laki, jari-jari telapak kaki bertumpu di lantai, sedangkan untuk atlet perempuan, tungkai ditekuk/berlutut.

Saat sikap telungkup, hanya dada yang menyentuh lantai, sedangkan kepala, perut dan tungkai bawah terangkat. Dari sikap telungkup, angkat tubuh dengan meluruskan kedua lengan, kemudian turunkan lagi sampai dada menyentuh lantai. Setiap kali mengangkat dan menurunkan tubuh, kepala, punggung, dan tungkai tetap lurus. Setiap kali tubuh terangkat, dihitung sekali. Pelaksanaan telungkup angkat tubuh dilakukan sebanyak mungkin selama 1 menit. Pelaksanaan dinyatakan betul bila saat tubuh terangkat, kedua lengan lurus, kepala, punggung, dan tungkai lurus. / Gambar 3.4: Pelaksanaan tes Push up. Sumber: M.

Yanuar R, dkk, (2021:36) Pada kekuatan otot lengan dan bahu ini terdapat penilaian, yaitu akan diberikan satu nilai apabila setiap kali tangan testi benar lurus dengan lantai, serta gerakan yang dilakukan tersebut benar selama satu menit. Tabel 3.5 Norma kekuatan otot lengan putra dan putri menurut M. Yanuar R, dkk, (2021:38)

No	Norma	Prestasi Putra	Prestasi Putri
1	Baik Sekali	70 – ke atas	70 – ke atas
2	Baik	54 – 69	54 – 69
3	Sedang	38 – 53	35 – 53
4	Kurang	22 – 37	22 – 34
5	Kurang Sekali	Ke bawah 21	Ke bawah 7.50

Sumber: Tes dan Pengukuran Olahraga, M. Yanuar R, dkk, (2021:38)

Kekuatan Otot Tungkai Pada kekuatan otot tungkai ini menggunakan tes squat jump. Tujuannya adalah untuk mengukur daya tahan tungkai.

Untuk pelaksanaannya sendiri dalam Fajar Ramadhan, (2014) sebagai berikut: Sikap awal berdiri dengan tangan berada di bagian belakang kepala yang atas, jarak antara kedua kaki 4-6 inci dengan tumit dari kaki berada di atas dan segaris dengan jari-jari kaki kanan; Jatuhkan berat badan pada kaki kanan langsung melompat keatas dengan kedua lutut yang lurus, pada saat berada di udara ganti posisi kaki dan jatuhkan berat badan ke kaki kiri. Ulangi lagi gerakan tersebut. Gambar 3.5: Pelaksanaan tes squat jump. Sumber: [murid.info/latihan-kebugaran-jasmani/](http://murid.info/latihan-kebugaran-jasmani/) (2016). Adapun Penilaiannya adalah setiap kali testi melompat ke atas dari posisi jongkok maka akan mendapatkan nilai satu, hal tersebut akan dilakukan selama satu menit.

Tabel 3.6 Norma Tes Squat Jumps Putra dan Putri Jenis Kelamin \_Baik Sekali \_Baik \_Cukup \_Kurang \_Kurang Sekali \_Putra >54 \_45 - 54 \_35 - 44 \_20 – 34 \_0 - 19 \_Putri >48 \_34 - 48 \_17 - 33 \_6 – 16 \_0 - 5 \_ Sumber : Tes dan Pengukuran dalam Olahraga Ali, Maksum. (2017) Komponen Kondisi Fisik Kecepatan Menurut M. Yanuar R, dkk, (2021:39) pada komponen kondisi fisik kecepatan ini menggunakan tes lari 30 meter. Tujuannya adalah untuk mengukur kecepatan.

Adapun perlengkapan yang akan digunakan yaitu lintasan lari yang datar, stopwatch, dan peluit. Selain itu terdapat pelaksanaannya seperti dibawah ini. Atlet siap berdiri di belakang garis start. Dengan aba-aba "siap", atlet siap berlari dengan sikap berdiri. Dengan aba-aba "ya", atlet berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir. Kecepatan lari di hitung dari aba-aba "ya". Pencatat waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan di catat sampai dengan perseratus detik (0,1 detik). Tes dilakukan 2 kali. Pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal 1 pelari.

Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung. Atlet dinyatakan gagal apabila melewati lintasan lainnya.

/ Gambar 3.6: Pelaksanaan tes kecepatan lari 30 meter. Sumber: M. Yanuar R, dkk, (2021:39) Tabel 3.7 Norma tes kecepatan lari 30 m putra dan putri, M. Yanuar R, dkk, (2021:40) No \_Norma \_Prestasi Putra \_Prestasi Putri \_1 \_Baik Sekali \_3.58 – 3.91 \_4.06 – 4.50 \_2 \_Baik \_3.92 – 4.34 \_4.51 – 4.96 \_3 \_Sedang \_4.35 – 4.72 \_4.97 – 5.40 \_4 \_Kurang \_4.73 – 5.11 \_5.41 – 5.86 \_5 \_Kurang Sekali \_5.12 – 5.50 \_5.86 – 6.30 \_ \_ Sumber: Tes dan Pengukuran Olahraga, M. Yanuar R, dkk, (2021) Komponen Kondisi Fisik Daya Tahan Jantung dan Paru

Prosedur pelaksanaan tes bleep adalah sebagai berikut: Tes bleep dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahan yang semakin lama semakin cepat sehingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut.

Waktu setiap level 1 menit. Pada level 1 pada jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 8,6 detik dalam 7 kali bolak-balik.

Pada level 2 dan 3 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 7,5 detik dalam 8 kali bolak-balik. Pada level 4 dan 5 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 6,7 detik dalam 9 kali bolak-balik, dan seterusnya. Setiap jarak 20 meter ditempuh, dan pada setiap akhir level, akan terdengar tanda bunyi 1 kali. Start dilakukan dengan berdiri, dan kedua kaki dibelakang garis start, dengan aba-aba "siap ya" atlet lari sesuai dengan irama menuju garis batas hingga satu kali melewati garis batas.

Bila tanda bunyi belum terdengar, atlet telah melampaui garis batas, tetapi untuk lari balik harus menunggu tanda bunyi. Sebaliknya, bila telah ada tanda bunyi atlet belum sampai garis batas, atlet harus mempercepat lari sampai melewati garis batas dan segera kembali lari ke arah sebaliknya. Bila 2 kali berurutan atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari berarti kemampuan maksimalnya hanya pada level dan balikan tersebut.

Setelah atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, atlet tidak boleh terus berhenti, tetapi tetap meneruskan lari pelan-pelan selama 3-5 menit untuk cooling down.

Tabel 3.8 Norma Tes Bleep putra dan putri Tingkat (Level) \_Bolak-Balik \_Prediksi VO2 Max \_Tingkat (Level) \_Bolak-Balik \_Prediksi VO2 Max \_ 1 \_1 2 3 4 5 6 7 \_17,2 17,6 18,0 18,4 18,8 19,2 19,6 \_ 2 \_1 2 3 4 5 6 7 8 \_20,0 20,4 20,8 21,2 21,6 22,0 22,4 22,8 \_Tingkat (Level) \_Bolak-Balik \_Prediksi VO2 Max \_Tingkat (Level) \_Bolak-Balik \_Prediksi VO2 Max \_ 3 \_1 2 3 4 5 6 7 8 \_23,2 23,6 24,0 24,4 24,8 25,2 25,6 26,0 \_ 4 \_1 2 3 4 5 6 7 8 9 \_26,4 26,8 27,2 27,2 27,6 28,0 28,7 29,1 29,5 \_Tingkat (Level) \_Bolak-Balik \_Prediksi VO2 Max \_Tingkat (Level) \_Bolak-Balik \_Prediksi VO2 Max \_ 5 \_1 2 3 4 5 6 7 8 9 \_29,8 30,2 30,6 31,0 31,4 31,8 32,4 32,6 32,9 \_ 6 \_1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 \_33,2 33,6 33,9 34,3 34,7 35,0 35,4 35,7 36,0 36,4 \_ \_

Tingkat (Level) \_Bolak-Balik \_Prediksi VO2 Max \_Tingkat (Level) \_Bolak-Balik \_Prediksi VO2 Max \_ 7 \_1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 \_36,8 37,1 37,5 37,5 38,2 38,5 38,9 39,2 39,6 39,9 \_ 8 \_1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 \_40,2 40,5 40,8 41,1 41,5 41,8 42,0 42,2 42,6 42,9 43,3 \_Tingkat (Level) \_Bolak-Balik \_Prediksi VO2 Max \_Tingkat (Level) \_Bolak-Balik \_Prediksi VO2 Max \_ 9 \_1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 \_43,6 43,9 44,2 44,5 44,9 45,2 45,5 45,8 46,2 46,5 46,8 \_ 10 \_1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 \_47,1 47,4 47,7 48,0 48,4 48,7 49,0 49,3 49,6 49,9 50,2 \_Tingkat (Level) \_Bolak-Balik \_Prediksi VO2 Max \_Tingkat (Level) \_Bolak-Balik \_Prediksi VO2 Max \_ 11 \_1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 \_50,5 50,8 51,1 51,4 51,6 51,9 52,2 52,5 52,8 53,1 53,4 53,7 \_ 12 \_1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 \_54,0 54,3 54,5 54,8 55,1 55,4 55,7 56,0 56,3 56,5 56,8 57,1 \_Tingkat (Level) \_Bolak-Balik \_Prediksi VO2 Max \_Tingkat (Level) \_Bolak-Balik \_Prediksi VO2 Max \_ 13 \_1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 \_57,4 57,6 57,9 58,2 58,5 58,7 59,0 59,3 59,5 59,8 60,0 60,3 60,6 \_ 14 \_1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 \_60,8 61,1 61,4 61,7 62,0 62,2 62,5 62,7 63,0 63,2 63,5 63,8 64,0 \_Tingkat (Level) \_Bolak-Balik \_Prediksi VO2 Max \_Tingkat (Level) \_Bolak-Balik \_Prediksi VO2 Max \_ 15 \_1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 \_64,3 64,4 64,8 65,1 65,3 65,6 65,9 66,2 66,5 66,7 66,9 67,2 67,5 \_ 16 \_1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 \_67,8 68,0 68,3 68,5 68,8 69,0 69,3 69,5 69,7 69,9 70,2 70,5 70,7 70,9 \_Tingkat (Level) \_Bolak-Balik \_Prediksi VO2 Max \_Tingkat (Level) \_Bolak-Balik \_Prediksi VO2 Max \_ 17 \_1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 \_71,2 71,4 71,6 71,9 72,2 72,4 72,6 72,9 73,2 73,4 73,6 73,9 74,2 74,4 \_ 18 \_1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 \_74,6 74,8 75,0 75,3 75,6 75,8 76,0 76,2 76,5 76,7 76,9 77,2 77,4 77,6 77,9 \_Tingkat (Level) \_Bolak-Balik \_Prediksi VO2 Max \_Tingkat (Level) \_Bolak-Balik \_Prediksi VO2 Max \_ 19 \_1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 \_78,1 78,3 78,5 78,8 79,0 79,2 79,5 79,7 79,9 80,2 80,4 80,6 80,8 81,0 81,3 \_ 20 \_1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 \_81,5 81,8 82,0 82,2 82,4 82,6 82,8 83,0 83,2 83,5 83,7 83,9 84,1 84,3 84,5 84,8 \_Tingkat (Level) \_Bolak-Balik \_Prediksi VO2 Max \_ 21 \_1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 \_85,0 85,2 85,4 85,6 85,8 86,1 86,3 86,5 86,7 86,9 87,2 87,4 87,6 87,8 88,0 88,2 \_ Sumber: Tes dan Pengukuran Olahraga, M.Yanuar R, dkk, (2021:49-53) Status Gizi Menurut M. Yanuar R, dkk, (2021:9) menyebutkan bahwa "Data status gizi akan diperoleh dari hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan dengan menghitung SBBI (Standar Berat Badan Ideal atau Brocce Formula).

Dengan menggunakan rumus seperti dibawah ini. Berat badan = 90% (tinggi badan – 100) Batas kewajaran sebagai berikut: Berat badan sebaiknya, \_Paling berat Paling ringan \_ = 120% X (tinggi badan – 100) = 80% X (tinggi badan – 100) \_ Sumber: Tes dan Pengukuran Olahraga, M.Yanuar R, dkk, (2021:9) Norma Berat Badan Ideal dijelaskan sebagai berikut. Angka BMI normal berada pada kisaran 18,5-25. Jika angka BMI melebihi 25, kamu memiliki berat badan berlebih Sedangkan, apabila angka BMI berada di bawah 18 berarti berat badanmu kurang.

Jika angka BMI sudah melebihi angka 40, sebaiknya dilakukan penanganan secepatnya



karena angka ini menunjukkan tanda bahaya.

Dibawah ini terdapat prosedur pelaksanaan tes, yaitu: Berdiri tegak lurus; Pandangan lurus ke depan; Saat pengukuran berat badan, atlet menggunakan pakaian seminim mungkin. Selain itu, alat tes yang digunakan terdiri dari: Meteran yang sudah ditera; Timbangan yang sudah ditera.

Validasi Instrumen Menurut Widiastuti (2017:8) validasi berasal dari kata validity yang mempunyai arti bahwa sejauhmana kecermatan dan ketepatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrument pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Menurut Widiastuti (2017:10) reliabilitas berasal dari kata realy dan ability dengan kata lain kepercayaan, keajegan, keterandalan sehingga reliabilitas mempunyai arti bahwa sejauhmana hasil pengukuran dapat dipercaya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa validasi bisa dikatakan valid apabila suatu alat tes instrument tersebut melakukan fungsi ukurnya, dan pengukuran yang mempunyai reliabilitas tinggi adalah sejauhmana alat ukur instrument tersebut dapat dipercaya dengan memberikan hasil pengukuran yang sama seperti meteran ataupun timbangan. Dari instrumen tes dan alat-alat pengukuran yang digunakan telah valid maka tes kondisi fisik layak untuk melakukan pengambilan data. Langkah-Langkah Pengumpulan Data Mengumpulkan data merupakan pekerjaan yang tidak mudah karena apabila data yang diperoleh salah, maka kesimpulannya pun akan salah dan penelitian tersebut menjadi sia-sia (Syatori 2015:65).

Jadi proses pengumpulan data adalah serangkaian kegiatan penelitian yang mempunyai peranan penting untuk memperoleh data yang valid. Rangkaian-rangkaian kegiatan penelitian ini sebagai berikut. Persiapan Untuk memperoleh hasil tes yang baik, maka sebelum melakukan penelitian perlu diadakan persiapan-persiapan berupa lapangan atau lokasi yang digunakan, serta alat-alat yang akan digunakan untuk tes. Tenaga Pembantu Dalam penelitian ini, peneliti tidak melakukan penelitian sendiri. Oleh karena itu salah satu persiapan untuk melaksanakan penelitian ini adalah mempersiapkan tenaga pembantu.

Tenaga pembantu tersebut adalah pelatih tenis meja Puslatkab (Pusat Latihan Kabupaten) Nganjuk dan mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri Program Studi Pendidikan Jasmani. Presensi Peserta Tes Presensi peserta tes ini digunakan untuk mengetahui para peserta tes yang telah datang atau belum. Dengan melakukan presensi akan mempermudah peneliti untuk memberikan nilai dari tester yang telah dilakukan secara bergilir. Penjelasan Kepada Peserta Tes Untuk kelancaran pada saat melakukan tes, para peserta tes diberikan arahan atau penjelasan mengenai tata cara

sebelum melakukan tes tersebut, hingga tester mengetahui dan memahami aturan pelaksanaan tes.

Dengan demikian pengumpulan data pada atlet tenis meja putra dan putri PUSLATKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Kediri tahun 2021 dapat berjalan dengan lancar. Teknis Analisis Data Jenis Analisis Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul (Sugiyono, 2017:147). Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan jenis variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, menjawab rumusan masalah dengan melakukan perhitungan. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif ini peneliti menggunakan analisis data statistik.

Terdapat dua macam statistik yang digunakan untuk analisis data dalam penelitian, yaitu statistik deskriptif dan statistik inferensial (Sugiyono, 2017:147). Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa statistic deskriptif. Menurut Sugiyono (2017:147) statistik deskriptif adalah: Statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya dan tanpa bermaksud membuat kesimpulan berlaku untuk umum atau generalisasinya. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif dengan menjelaskan data-data yang telah diperoleh dari serangkaian tes yang telah dilaksanakan.

Untuk menganalisa data yang telah terkumpul ada beberapa proses yang harus dilakukan yaitu: Pengolahan nilai hasil tes kekuatan Pengolahan nilai hasil tes daya tahan otot Pengolahan nilai hasil tes kecepatan Pengolahan nilai hasil tes daya ledak Pengolahan nilai hasil tes kelincahan Pengolahan nilai hasil tes daya tahan jantung dan paru Pengolahan data dengan prosentase hasil tes kekuatan Pengolahan data dengan prosentase hasil tes daya tahan otot Pengolahan data dengan prosentase hasil tes kecepatan Pengolahan data dengan prosentase hasil tes daya ledak Pengolahan data dengan prosentase hasil tes kelincahan Pengolahan data dengan prosentase hasil tes daya tahan jantung dan paru. Mendeskripsikan hasil pengolahan data yang telah dilakukan.

Dengan data dari hasil serangkaian tes yang telah diperoleh adalah data mentah yang kemudian akan diolah menggunakan rumus T score yaitu:  $T = 10 \times \frac{X - \bar{X}}{s} + 50$  ? Untuk data biasa.  $T = 10 \times \frac{X - \bar{X}}{s} + 50$  ? Untuk data dengan satuan waktu (kecepatan dan kelincahan). Keterangan : T = T Score ?? = nilai data mentah ?? = nilai rata-rata mentah ???? = standar deviasi mentah Kemudian dimasukkan ke dalam tabel kategori dengan rumus distribusi frekuensi seperti di bawah: Interval\_Kategori\_Frekuensi

\_Persentase \_\_  $M + 1,5 \times SD < X$  \_Baik Sekali \_\_\_\_  $M + 0,5 \times SD = X < M + 1,5 \times SD$   
 \_Baik \_\_\_\_  $M - 0,5 \times SD = X < M + 0,5 \times SD$  \_Sedang \_\_\_\_  $M - 1,5 \times SD = X < M - 0,5 \times$   
 $SD$  \_Kurang \_\_\_\_  $X = M - 1,5 \times SD$  \_Kurang Sekali \_\_\_\_ ?? = nilai rata-rata mentah ???  
 = standar deviasi mentah ?? = skor data yang diperoleh Kemudian data dipersentasekan  
 menggunakan rumus seperti di bawah: ?? = ??  $\div$  ??  $\times 100\%$  Keterangan : P = Presentase  
 dicari ?? = Frekuensi ?? = Jumlah Responden

Pengolahan Data Data identitas sampel yang digunakan yaitu nama, jenis kelamin, umur, dan alamat yang diolah secara deskriptif.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Deskripsi Data Variabel Deskripsi data profil tingkat kondisi fisik dan status gizi pada atlet tenis meja Koni Putra dan Putri Kabupaten Kediri Tahun 2021 yang berjumlah 10 atlet.

Kondisi fisik pemain atlet tenis meja dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan beberapa tes yaitu: 1) Kekuatan otot lengan dan bahu kanan dengan alat grip strenght diukur satuan kilogram, 2) Kekuatan otot lengan dan bahu kiri dengan alat grip strenght diukur satuan kilogram, 3) Kekuatan otot tungkai dengan alat leg dynamometer dan diukur satuan kilogram, 4) Kekuatan otot perut di ukur dengan tes sit up, 5) Kekuatan otot lengan di ukur dengan push up, 6) Kekuatan otot tungkai di ukur dengan tes squat jump, 7) Kecepatan lari 30 meter di ukuran satuan detik, dan 8) Kondisi fisik daya tahan jantung dan paru di ukur dengan multistage fitness tes.

Dari hasil di tes diatas akan dideskripsikan sebagai berikut: Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Kanan Hasil penelitian menggunakan grip strenght kanan kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk minimum sebesar = 24,00; maksimum = 56,50; mean = 42,8000; standard deviasi = 10,99545; dan sum = 428,00.

Kekuatan **Otot Lengan dan Bahu Kiri Hasil penelitian menggunakan grip** streght kiri kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk minimum sebesar = 18,00; maksimum = 55,00; mean = 39,6500; standard deviasi = 13,36049; dan sum = 396,50.

Kekuatan **Otot Tungkai Hasil penelitian menggunakan leg dynamometer** kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk minimum sebesar = 18,50; maksimum = 60,00; mean = 41,4000; standard deviasi = 12,78845; sum = 414,00.

**Kekuatan Otot Perut Hasil penelitian dengan sit up** kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk minimum sebesar = 30; skor maksimum = 58; mean = 51,30; standard deviasi = 8,166; sum = 513. **Kekuatan Otot Lengan Hasil penelitian dengan push up** kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk minimum sebesar = 31; skor maksimum = 60; mean = 47,70; standard deviasi = 11,557; sum = 477.

Daya **Tahan Otot Tungkai Hasil penelitian daya tahan otot tungkai dengan tes squat jump** kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk minimum sebesar = 15; skor maksimum = 58; mean = 42,50; standard deviasi = 13,850; sum = 425.

Kecepatan Lari 30 Meter Hasil penelitian kecepatan dengan tes lari 30 meter kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk minimum sebesar = 3,80; skor maksimum = 5,41; mean = 4,3840; standard deviasi = ,57343; sum = 43,84. Kondisi fisik daya tahan jantung dan paru Hasil penelitian kondisi fisik daya tahan jantung dan paru dengan multistage fitness tes kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian untuk minimum sebesar = 44,2; skor maksimum = 58,6; mean = 54,130; standard deviasi = 4,8039; sum = 541,3.

Analisis Data Proses Analisis Data Statistik deskriptif yaitu statistik yang digunakan untuk menganalisis sebuah data berupa menggambarkan atau mendeskripsikan data yang sudah terkumpul sebagaimana mestinya dan tanpa ada maksud membuat kesimpulan untuk umum. Dan menggunakan rumus distribusi frekuensi. Hasil Analisis Data Profil tingkat kondisi fisik dan status gizi pada atlet tenis meja Koni Putra dan Putri Kabupaten Kediri Tahun 2021 maka dapat di analisis data dapat di deskripsikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan diagram batang sebagai berikut: Otot Lengan dan Bahu Kanan Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut: Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Kanan

KPO_Tangan_Kanan	_	_
_Frequency	_Percent	_Valid Percent
_Cumulative Percent	_Valid	_Baik Sekali
_2	_20.0	_20.0
_20.0	_20.0	__Baik
_5	_50.0	_50.0
_70.0	__Sedang	_2
_20.0	_20.0	_90.0
__Kurang	_1	_10.0
_10.0	_10.0	_100.0
__Total	_10	_100.0
_100.0	__	__

Apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini : / Gambar 4.1 : Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Kanan Dari tabel dan gambar di atas dapat dijelaskan bahwa kekuatan otot lengan dan bahu kanan atlet tenis meja kabupaten kediri terdapat 2 atlet (20 %) dalam kategori baik sekali, 5 atlet (50%) dalam kategori baik, 2 atlet (20%) dalam kategori sedang, dan 1 atlet (10%) dalam kategori kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori baik, sehingga dapat diketahui



bahwa kekuatan otot lengan dan bahu kanan atlet tenis meja puslatkab kabupaten kediri adalah baik.

Otot Lengan dan Bahu Kiri Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut: Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Kiri

KPO_Tangan_Kiri	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	Valid
Baik Sekali	1	10.0	10.0	10.0	
Baik	6	60.0	60.0	70.0	
Sedang	2	20.0	20.0	90.0	
Kurang	1	10.0	10.0	100.0	
Total	10	100.0	100.0		

Apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini : / Gambar 4.2

Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Kiri

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa kekuatan otot lengan dan bahu kiri atlet tenis meja kabupaten kediri terdapat 1 atlet (10 %) dalam kategori baik sekali, 6 atlet (60%) dalam kategori baik, 2 atlet (20%) dalam kategori sedang, dan 1 atlet (10%) dalam kategori kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori baik dan sedang, sehingga dapat diketahui bahwa kekuatan otot lengan dan bahu kiri atlet tenis meja kabupaten kediri adalah baik. Kekuatan Otot Tungkai Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut: Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Kekuatan otot tungkai

Kekuatan_Otot_Tungkai	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Baik Sekali	2	20.0	20.0	20.0
Baik	5	50.0	50.0	70.0
Sedang	2	20.0	20.0	90.0
Kurang	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

Apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini : / Gambar 4.3 Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai

Dari tabel dan gambar di atas dapat dijelaskan bahwa kekuatan otot tungkai atlet tenis meja kabupaten kediri terdapat 2 atlet (20%) dalam kategori baik sekali, 5 atlet (50%) dalam kategori baik, 2 siswa (20%) dalam kategori sedang, dan 1 atlet (10%) dalam kategori kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori baik sekali, baik dan sedang sehingga dapat diketahui bahwa kekuatan otot tungkai atlet tenis meja kabupaten kediri adalah baik.

Kekuatan Daya Tahan Otot Perut Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut: Tabel 4.4 : Distribusi Frekuensi Kekuatan Daya Tahan Otot Perut

Kekuatan	Daya Tahan Otot Perut	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Baik	6	60.0	60.0	60.0	
Sedang	3	30.0	30.0	90.0	
Kurang	1	10.0	10.0	100.0	
Total	10	100.0	100.0		

Apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini : / Gambar 4.4

Diagram Batang Kekuatan Daya Tahan Otot Perut

Dari tabel dan gambar di atas dapat dijelaskan bahwa kekuatan daya tahan otot perut atlet tenis meja kabupaten kediri terdapat 6 atlet (60%) dalam kategori baik, 3 atlet (30%) dalam kategori sedang, dan 1 atlet (10%) dalam kategori kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori baik dan sedang, sehingga dapat diketahui bahwa kekuatan daya tahan otot perut atlet tenis meja kabupaten kediri adalah baik. Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut: Tabel 4.5

: Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan dan Bahu KO\_Lengan\_N\_Bahu \_ \_  
\_Frequency \_Percent \_Valid Percent \_Cumulative Percent \_ \_Valid \_Baik \_6 \_60.0 \_60.0  
\_60.0 \_ \_Sedang \_3 \_30.0 \_30.0 \_90.0 \_ \_Kurang \_1 \_10.0 \_10.0 \_100.0 \_ \_Total \_10  
\_100.0 \_100.0 \_ \_Apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada  
gambar di bawah ini: / Gambar 4.5 Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan dan Bahu

Dari tabel dan gambar di atas dapat dijelaskan bahwa kekuatan otot lengan dan bahu atlet tenis meja kabupaten kediri terdapat 6 atlet (60 %) dalam kategori baik, 3 atlet (30%) dalam kategori sedang, dan 1 atlet (10%) dalam kategori kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori baik dan sedang, sehingga dapat diketahui bahwa kekuatan otot lengan dan bahu atlet tenis meja kabupaten kediri adalah baik.

Daya Tahan Otot Tungkai Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut: Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Daya tahan Otot Tungkai Kekuatan\_Otot\_Tungkai

Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
2	20.0	20.0	20.0
5	50.0	70.0	70.0
2	20.0	90.0	90.0
1	10.0	100.0	100.0
Total	10	100.0	100.0

Apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini : / Gambar 4.6

Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai

Kecepatan Lari 30 Meter Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut: Tabel 4.7 : Distribusi Frekuensi Kecepatan Kecepatan\_Lari\_30M

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Baik Sekali	3	30.0	30.0	30.0
Baik	4	40.0	40.0	70.0
Sedang	2	20.0	20.0	90.0
Kurang	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

Apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini: / Gambar 4.7

Diagram Batang Kecepatan Lari 30 Meter Dari tabel dan gambar di atas dapat dijelaskan bahwa kecepatan atlet tenis meja kabupaten kediri terdapat 3 atlet (30%) dalam kategori baik sekali, 4 atlet (40%) dalam kategori baik, 2 atlet (20%) dalam kategori sedang, dan 1 atlet (10%) dalam kategori kurang. Frekuensi terbanyak

pada kategori baik sekali dan baik, sehingga dapat diketahui bahwa kecepatan atlet tenis meja kabupaten kediri adalah baik. Daya Tahan Jantung dan Paru-paru Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Vo2_Max	_	_	Frequency	_	Percent	_	Valid Percent	_	Cumulative Percent
Baik	7	70.0	70.0						
Sedang	2	20.0	20.0						
Kurang	1	10.0	10.0						
Total	10	100.0	100.0						

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Daya Tahan Jantung dan Paru-paru Apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini : / Gambar 4.8 : Diagram Batang Daya Tahan Jantung dan Paru-paru

IMT Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut : IMT \_\_  
\_Frequency \_Percent \_Valid Percent \_Cumulative Percent \_Valid \_Obesitas \_10 \_100.0  
\_100.0 \_100.0 \_\_Tabel 4.9 : Distribusi Frekuensi IMT Apabila di tampilkan dalam bentuk  
diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini : / Gambar 4.8

: Diagram Batang IMT Dari tabel dan gambar di atas dapat dijelaskan bahwa IMT atlet  
tenis meja kabupaten kediri terdapat 10 atlet (100%) dalam kategori obesitas. Frekuensi  
terbanyak pada kategori obesitas, sehingga dapat diketahui bahwa IMT atlet tenis meja  
kabupaten kediri adalah obesitas Pada IMT dengan menunjukkan hasil kategori  
"obesitas" yang terdiri dari 10 atlet dengan 100%. Menurut Grammer-Strawn LM et al,  
(2002:89) mengemukakan bahwa "Indeks Massa Tubuh merupakan nilai yang diambil  
dari perhitungan antara BB (Berat Badan) dan TB (Tinggi Badan) seseorang".

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa "Indeks Massa Tubuh sebagai  
indikator yang baik untuk menentukan status gizi remaja". 3. Interpretasi Hasil Analisis  
Data Hasil dari penghitungan SPSS 23 kemudian di masukkan ke dalam tabel distribusi  
frekuensi menunjukkan profil tingkat kondisi fisik dan status gizi pada atlet tenis meja  
Koni Putra dan Putri Kabupaten Kediri Tahun 2021 dengan demikian kedelapan tes  
menunjukkan rata-rata masuk dalam kategori baik.

Pembahasan Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa profil tingkat kondisi fisik  
dan status gizi pada atlet tenis meja Koni Putra dan Putri Kabupaten Kediri Tahun 2021  
secara keseluruhan yaitu sebesar 100%, sehingga dapat disimpulkan bahwa profil tingkat  
kondisi fisik dan status gizi pada atlet tenis meja Koni Putra dan Putri Kabupaten Kediri  
Tahun 2021 adalah baik. Profil tingkat kondisi fisik dan status gizi pada atlet tenis meja  
Koni Putra dan Putri Kabupaten Kediri Tahun 2021 banyak komponen-komponen yang  
mempengaruhi kondisi fisik tenis meja dalam meningkatkan kemampuan setiap pemain  
tenis meja.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa profil kondisi fisik atlet tenis meja di  
katakan sudah maksimal. Setelah di telaah pada masing-masing item tes, ternyata  
semua mempunyai profil kondisi fisik dalam kategori baik, maka setiap item tes dapat di  
kategorikan pada hasil di bawah ini : Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Kanan Pada  
kekuatan otot lengan dan bahu kanan dengan menunjukkan hasil kategori "baik" yang  
terdiri dari 5 atlet dengan 50%. Menurut saya kekuatan otot lengan dan bahu kanan  
seseorang beda-beda tergantung seberapa banyak besar latihan yang dilakukan seorang  
atlet.

Maka semakin banyak latihan maka semakin baik kekuatan otot lengan dan bahu kanan  
seorang atlet tersebut. Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Kiri Pada kekuatan otot lengan



dan bahu kiri dengan menunjukkan hasil kategori "baik" yang terdiri dari 6 atlet dengan 60%. Menurut saya kekuatan otot lengan dan bahu kiri seseorang berbeda-beda tergantung seberapa banyak latihan yang dilakukan seorang atlet. Maka semakin banyak latihan maka semakin baik kekuatan otot lengan dan bahu kiri seorang atlet tersebut.

Kekuatan Otot Tungkai Pada kekuatan otot tungkai dengan menunjukkan hasil kategori "baik" yang terdiri dari 5 atlet dengan 50%. Kekuatan adalah besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot saat kontraksi secara fisiologis. Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. (Nurhasan dkk, 2005:18). Kekuatan Daya Tahan Otot Perut Pada kekuatan daya tahan perut dengan menunjukkan hasil kategori "baik" yang terdiri dari 6 atlet dengan 60%.

Sajoto (1988) menyatakan bahwa "Daya tahan merupakan kemampuan untuk bekerja dan berlatih dalam waktu yang relatif lama dan kondisinya seperti sebelumnya". Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Pada kekuatan otot lengan dan bahu dengan menunjukkan hasil kategori "baik" yang terdiri dari 6 atlet dengan 60%. (Sajoto, 1988: 58) mendefinisikan bahwa "Kekuatan sebagai komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah komponen seseorang atlet pada saat menggunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu".

Daya Tahan Otot Tungkai Pada daya tahan otot tungkai dengan menunjukkan hasil kategori "baik" yang terdiri dari 5 atlet dengan 50%. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu cukup lama dengan beban tertentu. (Sajoto, 1988 : 16-17). Kecepatan Lari 30 Meter Pada kecepatan dengan menunjukkan hasil kategori "baik" yang terdiri dari 4 atlet dengan 40%.

Menurut Sajoto, (1988:58) menyatakan bahwa "Kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dapat berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dan waktu yang singkat". Daya Tahan Jantung dan Paru-paru Pada daya tahan jantung dan paru-paru dengan menunjukkan hasil kategori "baik" yang terdiri dari 7 atlet dengan 70%. Daya tahan paru-jantung yakni kemampuan paru-jantung memberikan oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama (Djoko Pekik Irianto, 2004: 4). IMT Pada IMT dengan menunjukkan hasil kategori "obesitas" yang terdiri dari 10 atlet dengan 100%.

Menurut Grammer-Strawn LM et al, (2002:89) mengemukakan bahwa "Indeks Massa Tubuh merupakan nilai yang diambil dari perhitungan antara BB (Berat Badan) dan TB (Tinggi Badan) seseorang". Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa

"Indeks Massa Tubuh sebagai indikator yang baik untuk menentukan status gizi remaja".

**BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN** Simpulan Berdasarkan hasil penelitian di atas profil kondisi fisik atlet tenis meja kabupaten kediri terdapat tes-tes yang terdiri sebagai berikut : Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Kanan Pada tes kekuatan otot lengan dan bahu kanan atlet tenis meja kabupaten kediri terdapat 2 atlet (20%) dalam kategori baik sekali, 5 atlet (50%) dalam kategori baik, 2 atlet (20%) dalam kategori sedang, dan 1 atlet (10%) dalam kategori kurang.

Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Kiri Pada tes kekuatan otot lengan dan bahu kiri atlet tenis meja kabupaten kediri terdapat 1 atlet (10%) dalam kategori baik sekali, 6 atlet (60%) dalam kategori baik, 2 atlet (20%) dalam kategori sedang, dan 1 atlet (10%) dalam kategori kurang. Kekuatan Otot Tungkai Pada tes kekuatan otot tungkai atlet tenis meja kabupaten kediri terdapat 2 atlet (20%) dalam kategori baik sekali, 5 atlet (50%) dalam kategori baik, 2 siswa (20%) dalam kategori sedang, dan 1 atlet (10%) dalam kategori kurang.

Kekuatan Daya Tahan Otot Perut Pada tes daya tahan otot perut atlet tenis meja kabupaten kediri terdapat 6 atlet (60%) dalam kategori baik, 3 atlet (30%) dalam kategori sedang, dan 1 atlet (10%) dalam kategori kurang. Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Pada tes kekuatan otot lengan dan bahu atlet tenis meja kabupaten kediri terdapat 6 atlet (60%) dalam kategori baik, 3 atlet (30%) dalam kategori sedang, dan 1 atlet (10%) dalam kategori kurang. Daya Tahan Otot Tungkai Pada tes daya tahan otot tungkai atlet tenis meja kabupaten kediri terdapat 2 atlet (20%) dalam kategori baik sekali, 5 atlet (50%) dalam kategori baik, 2 atlet (20%) dalam kategori sedang, dan 1 atlet (10%) dalam kategori kurang.

Kecepatan Lari 30 Meter Pada tes kecepatan atlet tenis meja kabupaten kediri terdapat 3 atlet (30%) dalam kategori baik sekali, 4 atlet (40%) dalam kategori baik, 2 atlet (20%) dalam kategori sedang, dan 1 atlet (10%) dalam kategori kurang. Daya Tahan Jantung dan Paru-paru Pada tes daya tahan jantung dan paru-paru atlet tenis meja kabupaten kediri terdapat 7 atlet (70%) dalam kategori baik, 2 atlet (20%) dalam kategori sedang, dan 1 atlet (10%) dalam kategori kurang. Implikasi Penelitian ini menjadikan masukan tentang pentingnya latihan kondisi fisik atlet tenis meja Kabupaten Kediri.

Dengan hasil menjadi referensi bagi pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik atlet Puslatkab Kabupaten Kediri, dikarenakan komponen tersebut menjadi salah satu kondisi fisik yang penting untuk menunjang fisik atlet.

Sebagai bahan pertimbangan atlet dalam latihan kondisi fisik, supaya pada saat latihan atlet diharapkan berlatih dengan sungguh-sungguh khususnya yang berhubungan dengan kondisi fisik agar dalam permainan bisa mencapai hasil yang maksimal. Saran Bagi Atlet, selalu berlatih dan menjaga kedisiplinan latihan agar selalu mendukung kondisi fisik bagi yang belum maksimal.

Bagi Pelatih, selalu mengontrol kondisi fisik atlet putri dan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, serta meningkatkan frekuensi dan variasi latihan kondisi fisik. Bagi Peneliti, selanjutnya di harapkan menggunakan populasi yang lebih luas dalam mempertimbangkan kondisi fisik yang baik kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA A.H. Abdul, T.W. Eko. 2018. Profil **Indeks Massa Tubuh Pada Atlet** Tim Nasional Asea Games 2018. (Online). Tersedia di [http://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=Reo+Prasetiyo+Herpandika&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DauDBije8fSQJ](http://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Reo+Prasetiyo+Herpandika&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DauDBije8fSQJ). diunduh 25 Agustus 2020.

A.S Bayu. 2018. Profil **Kondisi Fisik Atlet** Sepatu Roda Daerah Istimewa Yogyakarta. (Online). Tersedia di <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/view/3941/3588>, diunduh 19 Agustus 2020.

Blackersz, DJ. 2012. Panduan **cara melakukan** MFT Bleep Test. (Online), Tersedia di [artikelpenjas.blogspot.com/2012/02/mft-bleep-test.html?m=1](http://artikelpenjas.blogspot.com/2012/02/mft-bleep-test.html?m=1), diunduh 22 Maret 2020.

Budi I, Iman R, Melya N.H. 2020. Instrumen Keterampilan Smash **dalam Permainan Tenis Meja**. (Online). Tersedia di <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPJO/article/view/1073/840>, diunduh 22 Agustus 2020.

Direktorat P2PTM Kemenkes RI. 2020. Bagaimana Cara Menghitung IMT (Indeks Masa Tubuh). (Online). Tersedia di <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/bagaimana-cara-menghitung-imt-indeks-massa-tubuh>, diunduh 10 September 2020.

Fenanlampir, Albertus, Muhammad Muhyi Faruq. 2015, **Tes dan Pengukuran** Dalam Olahraga. Yogyakarta: Andi Offset.

Gilang M. 2007. **Pendidikan Jasmani** Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Ganesa Exaet.

Halmberg, P.H. 2009. "Agility Training For Experienced Athletes: A Dynamical Systems Approach". *Strenght and Conditioning Journal*. Vol. 31 No 3 Oktober 2009. Pp 73-78.

K.S. Iwan. 2013. **Kemampuan Pukulan Forehand dan Backhand** **Tenis Meja** **Peserta Ekstrakurikuler** **SD Negeri** Tugurejo Kecamatan Tempuran

Kabupaten Magelang. (Online). Tersedia di <https://eprints.uny.ac.id/14782/1/34.%20Iwan.pdf>, diunduh 2 September 2020. Maksum, Ali. 2017.

Tes **dan Pengukuran** dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press. MENPORA. 2005. Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan. Asisten Deputi Pengembangan SDM dan Keolahragaan. M.S.C. Brian. 2021. VO2Max. (Online). Tersedia di <https://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm>, diunduh 21 Juli 2020. Mumtaz, Fairuzul. 2017. Kupas Tuntas Metode Penelitian. Pustaka Dirgantara. Nelistya, Anne. 2011. Menjadi Juara **Tenis Meja**. (Online). Tersedia di [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=sdZdCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=permainan+tenis+meja&ots=g7D3Kjhfwu&sig=SPFVSciC9fAN9Kqxi1eU6T6aQRw&redir\\_esc=y#v=onepage&q=permainan%20tenis%20meja&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=sdZdCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=permainan+tenis+meja&ots=g7D3Kjhfwu&sig=SPFVSciC9fAN9Kqxi1eU6T6aQRw&redir_esc=y#v=onepage&q=permainan%20tenis%20meja&f=false), diunduh 5 September 2020. Nurhasan, dkk. 2005. Petunjuk Praktis **Pendidikan Jasmani**, Surabaya. UNESA University press. P.H. Reo, Yuliawan, Dhedy, Y.R. Mohammad. 2019. The Analysis Of Physical Conditions Of Kediri City For "Kediri Emas" In Porprov 2019.

(Online) tersedia di [http://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=Reo+Prasetiyo+Herpandika&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DSkz9hauBuNU](http://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Reo+Prasetiyo+Herpandika&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DSkz9hauBuNU), diunduh 1 Agustus 2020. Ratori, Toto, Nanang Ghozali. 2015. **Metode Penelitian Kuantitatif**, CV Pustaka Setia. Rusjianto, Bambang. 2009. **Survei Tingkat Keterampilan Pukulan Forehand dan Servis Flat Pada Permainan Tenis Meja Siswa Putra Dan Putri Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SD Negeri Kemandungan 01 Kecamatan Tegal Barat Kota Tegal Tahun Ajaran 2008/2009**. (Online) Tersedia di <https://lib.unnes.ac.id/2930/1/5198.pdf>, diunduh 6 September 2020.

Safurudin. 2013. Ilmu **Kepelatihan Olahraga** , Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga. Padang: UNP press. Sugiyono. 2000. **Statistika Untuk Penelitian**.

Bandung: Penerbit CV. Alfabeta. Sugiyono. 2009. **Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D** Bandung, Alfabeta. Sugiyono. 2012. **Metode Penelitian Administrasi dan R&D**. Bandung, Alfabeta. Sugiyono. 2016. **Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D**. Bandung, Alfabeta. Sugiyono. 2017. **Metode Penelitian & Pengembangan Research & Development**. Bandung: Alfabeta. Vuspa Sari, Vina. 2017. Tinjauan **Tingkat Kondisi Fisik Atlet Tenis Meja Kota Sungai Penuh**. (Online). Tersedia di [http://repository.unp.ac.id/20476/1/A\\_01\\_VINA\\_VUSPA\\_SARI\\_13030183364\\_2017.pdf](http://repository.unp.ac.id/20476/1/A_01_VINA_VUSPA_SARI_13030183364_2017.pdf), diunduh 16 Juli 2020. Widiastuti. 2015. **Tes dan Pengukuran** Olahraga. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Y. Dhedhy, P.H. Reo. 2019.

Representasi **Kondisi Fisik Atlet PUSLATKOT Kota Kediri Ditinjau Dari** Letak Geografis. (Online). Tersedia di [http://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=Reo+Prasetiyo+Herpandika&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3Dco3gaxFOHo8j](http://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Reo+Prasetiyo+Herpandika&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3Dco3gaxFOHo8j), diunduh 23 Juli 2020.

LAMPIRAN



Lampiran-lampiran Lampiran 1. Surat Pengantar Melakukan Penelitian /

Lampiran 2. Surat Rekomendasi Penelitian /

Lampiran 3. Sertifikat Atlet /

Lampiran 4. Sertifikat Atlet /

Lampiran 5. Sertifikat Atlet

Lampiran 6. Sertifikat Atlet /

Lampiran 7.

Dokumentasi Kegiatan / \_ / \_ / \_ / \_

//\_//\_



/ / \_ / / \_ \_

## INTERNET SOURCES:

-----

<1% - <https://www.scribd.com/document/474154844/Covid-Buku-B-pdf>  
<1% -  
[http://repository.unpkediri.ac.id/1643/2/RAMA\\_85201\\_14101090212\\_SIMILARITY.pdf](http://repository.unpkediri.ac.id/1643/2/RAMA_85201_14101090212_SIMILARITY.pdf)  
<1% - [http://repository.unpkediri.ac.id/1173/1/RAMA\\_85201\\_18.1.01.09.0135.pdf](http://repository.unpkediri.ac.id/1173/1/RAMA_85201_18.1.01.09.0135.pdf)  
<1% -  
<http://repository.stp-bandung.ac.id/bitstream/handle/123456789/209/skripsi%20pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>  
<1% -  
<https://metromas.blogspot.com/2015/01/skripsi-pendidikan-olah-raga-kesehatan.html>  
<1% -  
[http://repository.unpkediri.ac.id/1089/3/RAMA\\_85201\\_16101090041\\_0725018205\\_0703098802\\_front\\_ref.pdf](http://repository.unpkediri.ac.id/1089/3/RAMA_85201_16101090041_0725018205_0703098802_front_ref.pdf)  
<1% -  
[http://repository.unpkediri.ac.id/657/3/RAMA\\_86206\\_16101100055\\_0725076201\\_0723117802\\_01\\_front\\_ref.pdf](http://repository.unpkediri.ac.id/657/3/RAMA_86206_16101100055_0725076201_0723117802_01_front_ref.pdf)  
<1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2016/12.1.02.02.0354.PDF](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2016/12.1.02.02.0354.PDF)  
<1% - <https://pixoplaak.blogspot.com/>  
<1% -  
<https://docobook.com/i-hubungan-antara-status-hidrasi-serta-konsumsi1d168c5d4322d346f7f5c2118d1ecf6764180.html>  
<1% - <https://engkoskosasih.wordpress.com/2010/05/>  
<1% -  
<https://123dok.com/document/y4w1ookq-hubungan-kekuatan-kemampuan-mahasiswa-pendidikan-kepelatihan-universitas-semarang.html>  
<1% -  
<https://123dok.com/document/qmjgln8q-hubungan-tingkat-aktivitas-dengan-kebugaran-jasmani-muhammadiyah-kabupaten.html>  
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/160004072.pdf>  
<1% - [https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121408073\\_bab1.pdf](https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121408073_bab1.pdf)  
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/230789527.pdf>  
<1% - <https://reperisetia.blogspot.com/2013/11/pentingnya-olahraga.html>  
<1% - <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/download/59/56/>  
<1% -  
<https://www.kompasiana.com/yaomi/55177d518133119e689de2c2/pssi-dan-sport-science>  
<1% -

<http://blog.umy.ac.id/hilmagumanti/download/identitas-nasional-dan-pengaruh-globalisasi/>

<1% - <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/download/486/383/>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/276530029.pdf>

<1% - <http://journal2.um.ac.id/index.php/sport-science/article/download/13671/6201>

<1% - <https://ilmiahtesis.wordpress.com/category/pendidikan/>

<1% - <https://bacalagers.com/jenis-kucing-hutan/>

<1% - <https://rinastkip.wordpress.com/2012/12/>

<1% - [https://issuu.com/harianberitametro/docs/combine\\_5c5f8037978767](https://issuu.com/harianberitametro/docs/combine_5c5f8037978767)

<1% - <http://jpkk.ppj.unp.ac.id/index.php/jpkk/article/download/307/18>

<1% -

<http://fikom.weblog.esaunggul.ac.id/category/artikel-ilmiah/?lwqqnynhfkbtdgmy?ydnksksbjsbmpcvx?lgttmwsrgtdqeiah>

<1% - <https://library.uns.ac.id/category/inaugural-lectures/>

<1% -

<https://123dok.com/document/zx5wj0oq-profil-kemampuan-fisik-atlet-karate-porda-ka-bupaten-gunungkidul.html>

<1% - <http://jurnal.stiks-tarakanita.ac.id/index.php/JAK/article/download/214/132>

<1% -

[http://staffnew.uny.ac.id/upload/11709900826645/penelitian/Evaluasi%20Pembinaan%20Prestasi%20Kelas%20Khusus%20Olahraga%20\(KKO\)%20tingkat%20SMA%20se-DIY.pdf](http://staffnew.uny.ac.id/upload/11709900826645/penelitian/Evaluasi%20Pembinaan%20Prestasi%20Kelas%20Khusus%20Olahraga%20(KKO)%20tingkat%20SMA%20se-DIY.pdf)

<1% - [http://lib.unnes.ac.id/20589/1/Nuri\\_Al\\_Fariz\\_MZ-s.pdf](http://lib.unnes.ac.id/20589/1/Nuri_Al_Fariz_MZ-s.pdf)

<1% - <http://eprints.umm.ac.id/41375/3/BAB%20II.pdf>

<1% - <http://digilib.unisayogya.ac.id/2225/1/Naskah%20Publikasi.pdf>

<1% - <https://www.e-pjok.web.id/2019/10/pengaruh-latihan-naik-turun-tangga.html>

<1% - <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/download/3941/3588>

<1% - <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/download/142/145/>

<1% - <http://journal2.um.ac.id/index.php/sport-science/article/download/17958/6886>

<1% - <https://widuri.raharja.info/index.php?title=SI1013465502>

<1% -

[https://as-wait.icu/viewfl/55b114-OTczZ/LATIHAN\\_KONDISI\\_FISIK\\_powerpoint\\_ppt\\_presentationqty-b54125jlw](https://as-wait.icu/viewfl/55b114-OTczZ/LATIHAN_KONDISI_FISIK_powerpoint_ppt_presentationqty-b54125jlw)

<1% -

<https://123dok.com/document/y6ew3koz-tingkat-mengatasi-kejenuhan-olahraga-pembinaan-olahraga-istimewa-yogyakarta.html>

<1% -

<https://luphitaandrade.blogspot.com/2011/10/bab-1-menyimak-untuk-menyimpulkan.html>

<1% -

[http://e-campus.fkip.unja.ac.id/eskripsi/data/pdf/jurnal\\_mhs/artikel/A1D408035\\_124.pdf](http://e-campus.fkip.unja.ac.id/eskripsi/data/pdf/jurnal_mhs/artikel/A1D408035_124.pdf)

<1% - <https://id.scribd.com/doc/127294406/2013-02-21>  
<1% - <https://id.scribd.com/doc/205334387/suaramerdeka-20140106>  
<1% - <https://es.scribd.com/doc/135975386/Bp-20130415>  
<1% - <https://seputartulungagung.blogspot.com/2011/03/>  
<1% - <https://www.rmolsumut.id/rss/category/olahraga>  
<1% - <http://www.bekasikab.go.id/kategoriberita/46/daerah>  
<1% - [https://issuu.com/harianberitametro/docs/berto\\_1212-01\\_combine](https://issuu.com/harianberitametro/docs/berto_1212-01_combine)  
<1% -  
<https://123dok.com/document/q7wo56nz-meningkatkan-gerak-dasar-backhand-service-tahapan-lambungan-permainan.html>  
<1% - <https://www.malangtimes.com/feed.xml>  
<1% - <https://issuu.com/harianjurnalasia/docs/25october2016>  
<1% - [https://issuu.com/kupastuntas.co/docs/combinepdf\\_721830bd5ac95c](https://issuu.com/kupastuntas.co/docs/combinepdf_721830bd5ac95c)  
<1% - <https://widuri.raharja.info/index.php?title=SI1612491489>  
<1% - <https://mail.kedirikota.go.id/kategori/berita/1>  
<1% - <https://id.scribd.com/doc/309844959/dip-m>  
<1% - <https://artikelolahragasite.wordpress.com/2016/12/26/pengertian-gizi/>  
<1% -  
<https://danangpoenya.blogspot.com/2014/12/modul-kelas-x-semester-1-tahun-ajaran.html>  
<1% - <https://aldikibonk.blogspot.com/2010/>  
<1% - <http://etheses.uin-malang.ac.id/774/6/10410082%20Bab%202.pdf>  
<1% - <https://tekniklingkunganunlam2015.wordpress.com/category/dokumen/>  
<1% -  
<https://123dok.com/document/9yn43xkz-konsep-k-abdurrahman-wahid-tentang-pendidikan-islam-multikultural.html>  
<1% -  
[https://www.academia.edu/37709576/1\\_Pembinaan\\_Kesamaptaan\\_Jasmani\\_dan\\_Mental\\_docx](https://www.academia.edu/37709576/1_Pembinaan_Kesamaptaan_Jasmani_dan_Mental_docx)  
<1% -  
[https://issuu.com/e-mediakalimantan/docs/media\\_kalimantan\\_jumat\\_30\\_desember\\_](https://issuu.com/e-mediakalimantan/docs/media_kalimantan_jumat_30_desember_)  
<1% -  
<https://text-id.123dok.com/document/9yn4159jz-rumusan-masalah-tujuan-penelitian-manfaat-penelitian.html>  
<1% -  
<http://lp2m.unpkediri.ac.id/berita42-Pembukaan-Unggah-Artikel-Skripsi-dan-Skripsi-2019.html>  
<1% -  
<https://123dok.com/document/q5mn3w3y-pembelajaran-pelatihan-kecantikan-meningkatkan-kemampuan-kewirausahaan-peserta-sumedang.html>

<1% -  
<https://www.scribd.com/document/367215977/Widyadari-Nomor-22-Tahun-XVIII-Oktober-2017>  
<1% - [https://issuu.com/harmas./docs/harian\\_banyumas\\_27\\_agustus\\_2014](https://issuu.com/harmas./docs/harian_banyumas_27_agustus_2014)  
<1% - <https://www.pwi.or.id/detail/727/S-dari-Ensiklopedi-Pers-Indonesia-EPI>  
<1% - <https://www.scribd.com/document/356762516/prosiding-unnesa-2016>  
<1% - <https://issuu.com/epaper-kmb/docs/bpo23082011>  
<1% -  
<https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/download/576/364/>  
1% - [https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121308040\\_bab2.pdf](https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121308040_bab2.pdf)  
<1% - <https://id.scribd.com/doc/38010338/tenis-meja>  
<1% - <https://issuu.com/ayep3/docs/140612>  
<1% -  
<https://www.pelajaran.co.id/2018/17/pengertian-sejarah-peralatan-teknik-dan-cara-bermain-tenis-meja.html>  
<1% - <https://seputarilmu.com/2020/10/tenis-meja.html>  
<1% - <https://katespadeoutlets.org/>  
<1% - <https://acehmillano.wordpress.com/>  
<1% -  
<https://id.scribd.com/doc/239217329/mpulanMakalahPKMIkaryailmiahPIMNASXIX2006UMMMalang>  
<1% - <https://fammy20.blogspot.com/>  
<1% - <https://pendidikanjasmani13.blogspot.com/2012/05/sejarah-tenis-meja.html>  
<1% - <https://makalahdanilmu.blogspot.com/2012/>  
<1% -  
<https://id.scribd.com/doc/243994783/Pendidikan-Jasmani-Olahraga-Dan-Kesehatan-Buku-Guru>  
<1% - <https://www.scribd.com/document/348210304/Lapri-tenis-meja>  
<1% - <https://id.scribd.com/doc/260883028/Isbd-Bab-1-8-Fix-2>  
<1% -  
<https://makalahlengkap14.blogspot.com/2014/11/makalah-bulutangkis.html?view=classic>  
<1% -  
<https://www.zonapelajar.com/2013/11/materi-lengkap-tenis-meja-penjas-sma.html>  
<1% - <https://pendolahraga.wordpress.com/category/tenis-meja/>  
<1% - <https://brainly.co.id/tugas/5042352>  
<1% - <https://id.scribd.com/doc/61421242/14-Pendidikan-Jasmani-Dan-Kesehatan>  
<1% -  
<https://123dok.com/document/y816rorz-kemampuan-pukulan-forehand-backhand-permainan-sekolah-kecamatan-kabupaten.html>

1% - <https://wahyunifebriyati14.blogspot.com/>  
<1% -  
[https://text-id.123dok.com/document/eqoo2lm0q-teknik-dasar-bermain-tenis-meja.htm](https://text-id.123dok.com/document/eqoo2lm0q-teknik-dasar-bermain-tenis-meja.html)  
l  
<1% - [https://issuu.com/pethea5/docs/kelas\\_07\\_smp\\_pendidikan\\_jasmani\\_ola](https://issuu.com/pethea5/docs/kelas_07_smp_pendidikan_jasmani_ola)  
<1% -  
<http://staffnew.uny.ac.id/upload/132308487/pendidikan/MATERI+PM+9.+PERSEPTUAL+MOTORIK.pdf>  
<1% - <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko/article/download/12883/10996>  
<1% - <https://juridica.ugr.ac.id/index.php/juridica/article/download/182/138>  
<1% - <https://pt.scribd.com/doc/133221694/16KONSEPDASARPENJAKES>  
<1% -  
[https://www.academia.edu/9435030/PENCEGAHAN\\_DAN\\_PERAWATAN\\_PADA\\_CEDERA\\_OLAHRAGA](https://www.academia.edu/9435030/PENCEGAHAN_DAN_PERAWATAN_PADA_CEDERA_OLAHRAGA)  
<1% -  
<https://johannessimatupang.wordpress.com/2014/05/29/matrikulasi-pascasarjana/>  
<1% -  
<http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=931907&val=14469&title=SURVEY%20TINGKAT%20KONDISI%20FISIK%20ATLET%20BULUTANGKIS%20PB%20PAHLAWAN%20SUMENEP>  
<1% -  
<https://text-id.123dok.com/document/4yrjwk7q-pembinaan-prestasi-tenis-meja-klub-ptm-sukun-di-kabupaten-kudus-tahun-2013.html>  
<1% - <https://andibrilinunm.blogspot.com/2010/01/>  
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/188611870.pdf>  
<1% -  
<https://123dok.com/document/q2m5n26y-pengembangan-model-keterampilan-tendangan-hurigi-atlet-kyorugi-taekwondo.html>  
<1% -  
<https://text-id.123dok.com/document/nq7ed9gdz-pengertian-sepakbola-komponen-biomotor-dalam-sepakbola.html>  
<1% - <https://look-better.fun/2014/10/makalah-perilaku-prososialb58904o0gt.html>  
<1% -  
<https://amorianodejesuspseac.blogspot.com/2019/02/tugas-komunikasi-etika-komunikasi-dalam.html>  
<1% -  
<http://giz334.weblog.esaunggul.ac.id/wp-content/uploads/sites/6570/2017/08/Kondisi-Fisik-dan-Program-Latihan-3.pptx>  
<1% - <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/download/847/596/>  
<1% -

<https://123dok.com/document/qooen30q-bab-ii-landasan-teori-a-tinjauan-pustaka.htm>  
|

<1% -

<https://text-id.123dok.com/document/dy41730y-pedoman-pembinaan-kebugaran-jasmani-jemaah-haji-bagi-petugas-kesehatan-di-puskesmas.html>

<1% - <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/download/409/197/>

<1% - [http://etheses.uin-malang.ac.id/1861/6/08410127\\_Bab\\_2.pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/1861/6/08410127_Bab_2.pdf)

<1% - <http://digilib.ikipgripta.ac.id/528/2/BAB%20II%20SKRIPSI.pdf>

<1% - <https://brainly.co.id/tugas/25932719>

<1% - [https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121508048\\_bab1.pdf](https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121508048_bab1.pdf)

<1% - <https://ojs.unm.ac.id/competitor/article/download/16351/pdf>

<1% -

<https://123dok.com/document/q7o9ewky-kajian-pustaka-tidak-dimainkan-dikalangan-tertentu-tetapi-menyebar.html>

1% - <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/download/6102/5406>

<1% - <https://maulanalana296.blogspot.com/>

<1% - <https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/download/135/132>

<1% -

<https://123dok.com/document/y92nw2rz-pengaruh-pelatihan-second-drill-second-drillterhadap-ledak-tungkai.html>

<1% - [https://issuu.com/waspada/docs/waspada\\_\\_selasa\\_4\\_mei\\_2010](https://issuu.com/waspada/docs/waspada__selasa_4_mei_2010)

<1% - <http://repository.uir.ac.id/733/2/bab2.pdf>

<1% -

<http://staffnew.uny.ac.id/upload/198306262008121002/penelitian/pengaruh-latihan-circuit-weihtg-training.pdf>

<1% -

<http://staffnew.uny.ac.id/upload/198306262008121002/pengabdian/5-narasi-narasumber-dalam-sosialisasi-dan-pembekalan-petugas-haji.pdf>

<1% - <https://sinta.unud.ac.id/uploads/wisuda/1390361036-3-BAB%20II.pdf>

<1% - <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/download/4652/4001>

<1% -

<https://123dok.com/document/z12rexey-pengaruh-latihan-kekuatan-fleksibilitas-members-bahtera-fitness-yogyakarta.html>

<1% - <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/download/213/208>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/258038679/KTI-GIZI>

<1% - <http://ejournal.litbang.kemkes.go.id/index.php/pgm/article/download/5723/4999>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/267024223.pdf>

<1% - <http://repository.unmuhpnk.ac.id/102/1/JURNAL%20RAHMIYAH.pdf>

<1% -

<http://text-id.123dok.com/document/z3e7l4eq-hubungan-indeks-massa-tubuh-imt-den>

gan-usia-menarche-pada-siswi-sekolah-dasar-ngoresan-surakarta.html  
<1% - <http://repository.untag-sby.ac.id/385/3/BAB%202.pdf>  
<1% - [https://issuu.com/koranpagiwawasan/docs/wawasan\\_20161206](https://issuu.com/koranpagiwawasan/docs/wawasan_20161206)  
<1% - <https://garuda.ristekbrin.go.id/journal/view/17795>  
<1% - [http://www.jupilerleague.nl/EqSTSY5m\\_bab-iv-hasil-penelitian.pdf](http://www.jupilerleague.nl/EqSTSY5m_bab-iv-hasil-penelitian.pdf)  
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/304741083.pdf>  
<1% -  
<https://calonarsitekkses.blogspot.com/2016/10/metode-penelitian-arsitektur.html>  
<1% -  
<https://www.scribd.com/document/480301335/COVID-19-DALAM-RAGAM-TINJAUAN-PERSPEKTIF-2-pdf>  
<1% - [https://www.academia.edu/29905379/Metode\\_Penelitian\\_Pariwisata](https://www.academia.edu/29905379/Metode_Penelitian_Pariwisata)  
<1% -  
<https://soalapaaja.blogspot.com/2017/08/soal-latihan-mandiri-metode-penelitian.html>  
  
<1% -  
[https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/11036/3/T1\\_292012280\\_BAB%20III.pdf](https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/11036/3/T1_292012280_BAB%20III.pdf)  
<1% - [http://eprints.peradaban.ac.id/563/4/40215034\\_Bab3.pdf](http://eprints.peradaban.ac.id/563/4/40215034_Bab3.pdf)  
<1% - [http://repository.stiewidyagamalumajang.ac.id/540/4/Bab%203\\_watermark.pdf](http://repository.stiewidyagamalumajang.ac.id/540/4/Bab%203_watermark.pdf)  
<1% -  
<https://dokumen.pub/metodologi-penelitian-kuantitatif-kualitatif-dan-penelitian-tindakan-kelas-dalam-pendidikan-olahraga.html>  
<1% - <http://repository.unpas.ac.id/32924/6/BAB%20III.pdf>  
<1% - <https://adoc.pub/matakuliah-metodologi-penelitian-dan-statistik-dasar.html>  
<1% -  
<http://library.binus.ac.id/eColls/eThesisdoc/Bab2DOC/2007-2-00320-KA-Bab%202.doc>  
<1% - <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/biodjati/article/download/2252/1721>  
<1% -  
<https://artikelfilsafathilda.blogspot.com/2015/06/proposal-penelitian-strategi-dalam.html>  
<1% -  
[https://www.academia.edu/30986630/RESUME\\_METODE\\_PENELITIAN\\_KUANTITATIF\\_and\\_KUALITATIF](https://www.academia.edu/30986630/RESUME_METODE_PENELITIAN_KUANTITATIF_and_KUALITATIF)  
<1% -  
<http://www.henry.weblog.esaunggul.ac.id/wp-content/uploads/sites/1809/2013/10/Materi-011-Penelitian-Kuantitatif-dan-Kualitatif.ppt>  
<1% -  
<https://123dok.com/document/q2kn6req-metode-penelitian-kuantitatif-dan-kualit.html>  
<1% - <http://etheses.iainkediri.ac.id/786/4/933408414-bab3.pdf>



<1% - [https://issuu.com/waspada/docs/waspada\\_\\_jumat\\_23\\_juli\\_2010](https://issuu.com/waspada/docs/waspada__jumat_23_juli_2010)

<1% - <https://123dok.com/document/7qv54vlz-aspek-hukum-putusan-arbitrase-asing-sistem-peradilan-indonesia.html>

<1% - <https://kedokteran.uin-malang.ac.id/wp-content/uploads/2019/01/PEDOMAN-SKRIPSI.pdf>

<1% - <https://pusdatin.kemkes.go.id/folder/view/01/structure-berita-dan-informasi-rilis-berita.html>

<1% - <https://ojs.unm.ac.id/sportive/article/viewFile/16861/9526>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/228075196.pdf>

<1% - <https://bongo.academia.edu/KinestetikJurnalIlmiahPendidikanJasmani>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/160245363.pdf>

<1% - <http://eprints.umm.ac.id/55528/3/BAB%20III.pdf>

<1% - <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/106/jtptunimus-gdl-mufidg2a20-5281-4-bab3.pdf>

<1% - <https://text-id.123dok.com/document/7qv87r1lz-instrumen-penelitian-proses-pengembangan-instrumen-alat-pengumpulan-data-simpulan.html>

<1% - <http://blog.unnes.ac.id/maman/wp-content/uploads/sites/2353/2015/12/Bab-2-kuan.docx>

<1% - <https://fazri012.blogspot.com/2018/01/bentuk-latihan-dan-tes-kekuatan-otot.html>

<1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2018/13.1.01.09.0326.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/13.1.01.09.0326.pdf)

<1% - <https://amexdonk.blogspot.com/2012/08/mata-kuliah-tes-dan-pengukuran-smester.html>

<1% - <https://samsulri.blogspot.com/>

<1% - <https://text-id.123dok.com/document/4zpxd4m0q-tes-kekuatan-otot-tungkai-pengukuran-kelentukan-togok-kekuatan-otot-perut.html>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/11066224.pdf>

<1% - <https://siskadwilistari77.blogspot.com/2018/04/10-komponen-pengukuran-kondisi-fisik.html>

<1% - <https://www.scribd.com/document/356820551/sma10penjas-PendidikanJasmaniOlahragaDanKesehatan-FaridhaIsnainiSri>



<1% -

<https://123dok.com/document/9ynnp1py-pengaruh-terhadap-kemampuan-tendangan-sepakbola-bintang-pratama-lampung.html>

<1% - <https://karyaremaja456.wordpress.com/2012/11/>

<1% -

<https://123dok.com/document/zwomdw7y-hubungan-kekuatan-lengan-panjang-kemampuan-bolavoli-wiyata-punggur.html>

<1% -

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/2143/1314>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/230789325.pdf>

<1% - <https://www.scribd.com/document/68454126/BAB-I>

<1% - <https://www.scribd.com/document/330300149/tolak-peluru>

<1% - <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/130938495/Jurnal%20Olahraga005.pdf>

<1% - <https://issuu.com/richierichardus/docs/tempo-edisi-khusus-wiji-thukulkumpu>

<1% -

[https://issuu.com/perpusmamarsud/docs/pjok\\_sma\\_ma\\_smk\\_mak\\_kelas\\_xi\\_semest](https://issuu.com/perpusmamarsud/docs/pjok_sma_ma_smk_mak_kelas_xi_semest)

<1% - <https://thepercentagecalculator.net/Zscore/Table/plus/Z-score-3.6.html>

<1% -

<https://www.scribd.com/document/391089564/SD-KELAS-AWAL-KK-E-REVISI2018-docx>

<1% - <https://sucyvira.blogspot.com/2012/10/ringkasan-kelas-x-olahraga.html>

<1% -

[http://repository.unpkediri.ac.id/1174/3/RAMA\\_85201\\_18.1.01.09.0164\\_0714078903\\_0727078804\\_02.pdf](http://repository.unpkediri.ac.id/1174/3/RAMA_85201_18.1.01.09.0164_0714078903_0727078804_02.pdf)

<1% -

[http://repository.unpkediri.ac.id/1932/5/RAMA\\_85201\\_1310109230\\_0727095801\\_0727078804\\_03.pdf](http://repository.unpkediri.ac.id/1932/5/RAMA_85201_1310109230_0727095801_0727078804_03.pdf)

<1% - [https://issuu.com/lampungpost/docs/lampungpost\\_edisi\\_rabu\\_07\\_april\\_2012](https://issuu.com/lampungpost/docs/lampungpost_edisi_rabu_07_april_2012)

1% -

<https://zackytuah.blogspot.com/2014/04/pengertian-dan-tata-cara-melakukan.html>

<1% - <https://cwan2.blogspot.com/2017/01/>

<1% - <https://www.coursehero.com/file/83250492/prosedur-bleep-testdocx/>

<1% -

<https://sportavitast.blogspot.com/2015/05/metode-pengukuran-kapasitas-aerobik-vo2.html>

<1% -

<http://staffnew.uny.ac.id/upload/131764494/pengabdian/tes-pengukuran-kapasitas-aerobik.pdf>

<1% - <https://www.scribd.com/document/349003083/Tes-Vo2max>

<1% - <https://sportavitast.blogspot.com/2015/>

<1% - <https://pengajar.co.id/rumus-simpangan-rata-rata/>

<1% -  
<https://id.quora.com/Bagaimana-cara-menghitung-berat-badan-ideal-sesuai-umur-dan-tinggi>  
<1% - <https://berbagainfo12.blogspot.com/2013/12/tes-antropometri.html>  
<1% -  
<https://dwimunawar.blogspot.com/2016/03/makalah-validitas-dan-realibilitas.html>  
<1% - <http://digilib.uinsby.ac.id/3309/6/Bab%203.pdf>  
<1% -  
<https://123dok.com/document/lq5007z4-pengaruh-pengaturan-tempat-duduk-shape-t-erhadap-konsentrasi-belajar.html>  
<1% - <https://www.arhamsyahban.com/2016/>  
<1% - <https://anwar-edogawa.blogspot.com/2014/03/bab-i-pendahuluan-a.html>  
<1% - [http://etheses.uin-malang.ac.id/2205/6/09410023\\_Bab\\_3.pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/2205/6/09410023_Bab_3.pdf)  
<1% -  
<https://123dok.com/document/9yn9o9lq-penggunaan-eksperimen-peningkatan-aktivitas-belajar-pengetahuan-bahasan-gisting.html>  
<1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2016/11.1.01.09.1504.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2016/11.1.01.09.1504.pdf)  
<1% -  
<https://pt.scribd.com/document/258332446/Jurnal-Ilmiah-Adi-Chandra-Volume-001-Nomor-01-Tahun-2013>  
<1% -  
<https://afidburhanuddin.wordpress.com/2017/10/02/latihan-soal-prinsip-yang-perlu-diperhatikan-dalam-pembelajaran/>  
<1% - <https://id.scribd.com/doc/208313584/2014-01-22>  
<1% - <http://repository.unpas.ac.id/45365/4/BAB%20III%20acc.pdf>  
<1% - <http://eprints.umm.ac.id/39235/4/BAB%20III.pdf>  
<1% - <http://repository.unpas.ac.id/36967/6/12.%20Bab%203%20FIX.pdf>  
<1% - <http://eprints.umm.ac.id/38699/4/BAB%20III.pdf>  
<1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2015/11.1.01.09.0016.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2015/11.1.01.09.0016.pdf)  
<1% - <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/Prosiding/article/download/385/371>  
<1% - <https://santikarain-kesehatanolahraga.blogspot.com/>  
<1% -  
<http://text-id.123dok.com/document/4zpxw54q-pengolahan-hasil-pengolahan-hasil-tes-001.html>  
<1% - <http://eprints.ums.ac.id/67104/6/BAB%20III.pdf>  
<1% -  
<https://www.scribd.com/document/403716179/VOLUME-2-NOMOR-2-TAHUN-2016-pdf>  
<1% -  
<https://www.scribd.com/document/336753816/Profil-Kondisi-Fisik-Athlet-Softball-DIY-Yo>

gyakarta

<1% - <https://www.scribd.com/document/80218213/Ringkasan-Tes-Dan-Pengukuran>

<1% -

<https://123dok.com/document/qm5315wz-pengaruh-pelatihan-alternate-bound-kekuatan-tungkai-waktu-reaksi.html>

<1% -

<https://123dok.com/document/zw93n17y-pengaruh-circuit-training-terhadap-kelincahan-daya-ledak-tungkai.html>

<1% -

[https://www.academia.edu/36685095/INOVASI\\_ORGANISASI\\_DAN\\_KINERJA\\_ORGANISASI\\_STUDI\\_KASUS\\_PADA\\_PUSAT\\_KAJIAN\\_DAN\\_PENDIDIKAN\\_DAN\\_PELATIHAN\\_APARATUR\\_III\\_LEMBAGA\\_ADMINISTRASI\\_NEGARA](https://www.academia.edu/36685095/INOVASI_ORGANISASI_DAN_KINERJA_ORGANISASI_STUDI_KASUS_PADA_PUSAT_KAJIAN_DAN_PENDIDIKAN_DAN_PELATIHAN_APARATUR_III_LEMBAGA_ADMINISTRASI_NEGARA)

<1% - [http://eprints.peradaban.ac.id/554/4/411150007\\_BAB%20III.pdf](http://eprints.peradaban.ac.id/554/4/411150007_BAB%20III.pdf)

<1% - [http://eprints.walisongo.ac.id/7517/5/135112013\\_bab4.pdf](http://eprints.walisongo.ac.id/7517/5/135112013_bab4.pdf)

<1% -

<https://123dok.com/document/myj76pky-gambaran-keluhan-kesehatan-pekerja-produksi-socfindo-pamienke-rantau.html>

<1% - <https://www.scribd.com/document/338325650/Skripsi-Nurul-Akbar>

<1% -

<https://id.scribd.com/doc/227385370/Kumpulan-Makalah-Pkmp-Pimnas-Xix-2006-Umm-Malang>

<1% - <https://idoc.pub/documents/penjaskes-eljq9komgv41>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/93458106/sektor-pertanian>

<1% - <https://pt.scribd.com/doc/131550768/PROSIDING-KONAS-JEN-14-pdf>

<1% - <https://www.scribd.com/document/364259640/Karya-Ilmiah-Xi-Mipa-6>

<1% - [https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121208044\\_bab3.pdf](https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121208044_bab3.pdf)

<1% - <https://www.scribd.com/document/370939728/55-JAMHARI-09604224022>

<1% -

<https://123dok.com/document/myj6xdmz-gambaran-penerapan-behavior-departemen-hydrocarbon-transportation-chevron-indonesia.html>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/297840739.pdf>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/295789151/Skripsi-Abrar>

<1% - <https://66tech.wordpress.com/2011/04/21/page/2/>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/73347616/dokumen-a>

<1% -

[http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2018/160d927603bc1c35a95a323694ea589d.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/160d927603bc1c35a95a323694ea589d.pdf)

<1% - <https://docobook.com/studi-deskriptif-citra-tubuh-body-image.html>

<1% -

[https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/11242/2/T1\\_672010016\\_Full%20text.p](https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/11242/2/T1_672010016_Full%20text.p)

df

<1% -

<https://123dok.com/document/z3lv6omz-efektivitas-kinesio-kemampuan-ledak-tungkai-pemain-basket-amatir.html>

<1% -

<https://123dok.com/document/yen28r0y-skripsi-diajukan-menylesaikan-strata-mempe-oleh-sarjana-universitas-semarang.html>

<1% - <https://idoc.pub/documents/lolos-usm-pkn-stanpdf-vlr99zdzrwlz>

<1% -

<https://idoc.pub/documents/buku-pegangan-guru-matematika-sma-kelas-11-kurikulum-2013-6nq850mpe2nw>

<1% -

<https://www.scribd.com/document/389679583/Analisis-Manajemen-Pembinaan-Prestasi-Pencak-Silat-pdf>

<1% - <https://www.scribd.com/document/462793977/LPJ-10-DESA-pdf>

<1% -

<https://text-id.123dok.com/document/4zp02x4q-penggunaan-adc-analog-to-digital-converter-0804-pada-perancangan-sensor-intensitas-cahaya.html>

<1% - <https://de.scribd.com/doc/131550768/PROSIDING-KONAS-JEN-14-pdf>

<1% - <https://docobook.com/hubungan-status-gizi-asupan-zat-gizi-mikro-dan.html>

<1% -

<http://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/19220/120600199.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<1% - <https://jurnal.unsur.ac.id/ajbsi/article/download/647/667>

<1% - <http://contohtesis.idtesis.com/category/katalog/page/8/>

<1% - <https://pantunirwanprayitno.com/artikel/tahun-2016-2018/>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/307297093/PAPDI-Rheumatologi>

<1% - <https://edoc.pub/perahu-kertas-pdf-free.html>

<1% - <http://lib.unnes.ac.id/6011/1/3334X.pdf>

<1% - <https://penjassmabali.wordpress.com/materi/latihan-kebugaran/>

<1% - <https://penjaskes212.blogspot.com/>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/110495095/JURNAL>

<1% - <http://jifo.or.id/index.php/jifo/article/download/77/45>

<1% -

[http://cms.nationnews.com/hubungan\\_kekuatan\\_otot\\_lengan\\_dan\\_bahu\\_dengan\\_hasil\\_tolak.pdf](http://cms.nationnews.com/hubungan_kekuatan_otot_lengan_dan_bahu_dengan_hasil_tolak.pdf)

<1% - <https://cochoskripsi.blogspot.com/2012/02/contoh-skripsi-sepakbola.html>

<1% - <http://eprints.ums.ac.id/50581/2/02.%20PUBLIKASI%20ILMIAH.pdf>

<1% - [https://issuu.com/m.sadli/docs/m.\\_sadli\\_umasangaji\\_kti](https://issuu.com/m.sadli/docs/m._sadli_umasangaji_kti)

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/322630265.pdf>

<1% -

[https://mohamadhabibi.blogspot.com/2014/01/profil-kondisi-fisik-dan-psikis-atlet\\_8580.html](https://mohamadhabibi.blogspot.com/2014/01/profil-kondisi-fisik-dan-psikis-atlet_8580.html)

<1% - <http://jik.fk.unri.ac.id/index.php/jik/article/download/172/142>

<1% - <https://www.scribd.com/document/384894204/Isi-Proposal-Kel-10>

<1% - <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/11621/6/BAB%20V.pdf>

<1% -

<https://repositori.unud.ac.id/protected/storage/upload/repositori/cc4c7b4f8cdc63fe8696ab708326b7b3.pdf>

<1% -

<https://www.researchgate.net/journal/Gelanggang-Pendidikan-Jasmani-Indonesia-2614-8293>

<1% - <https://edoc.pub/pedoman-gizi-olah-raga-prestasi-2014pdf-3-pdf-free.html>

<1% - <https://idoc.pub/documents/309816001-modul-stan-2016pdf-wl1pw986kjlj>

<1% -

<https://123dok.com/document/qmj46x4q-kemampuan-teknik-servis-forehand-topspin-atlet-sekolah-yogyakarta.html>

<1% -

<https://123dok.com/document/yew47o0y-skripsi-diajukan-penyelesaian-memperoleh-sarjana-pendidikan-universitas-semarang.html>

<1% -

<https://123dok.com/document/z1252x3y-pengaruh-latihan-feeling-peningkatan-keterampilan-menggiring-baturetno-kelompok.html>

<1% -

<https://pendidikankepelatihan.blogspot.com/2008/12/disiplin-dan-penguasaan-diri.html>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/226948206.pdf>

<1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2019/14.1.01.09.0038.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0038.pdf)

<1% - <https://rusjiantowongtegal93.blogspot.com/>

<1% -

<https://123dok.com/document/qv8021lz-sugiyono-metode-penelitian-kuantitatif-kualitatif-dan-r-bandung.html>

<1% - [http://etheses.uin-malang.ac.id/1841/13/09410169\\_Bab\\_3.pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/1841/13/09410169_Bab_3.pdf)

<1% -

<https://123dok.com/document/dzxmjony-pembinaan-prestasi-pencak-silat-se-kabupaten-grobogan-tahun.html>

<1% - <https://sdm.kemdikbud.go.id/beranda/dokumentasi-kegiatan/>