Volume 11 Issue 2 (2022) **Pages 39-48**

SPJ:
Sport Pedagogy Journal
e-mail: journalspj@gmail.com
Journal Homepage: http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/SPJ/index

SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET JUDOKOTA MALANG

Ilham Akbar[1], *Ari Wibowo Kurniawan[2]

[1,2] Universitas Negeri Malang
Akbillham9@gmail.com

A B S T R A C T

This study aims to determine the level of physical condition of the athletes of the Malang city judo team in 2022. Instruments in data collection in this study used tests and measurements of physical conditions consisting of strength (Back dynamometer, Leg dynamometer, Push Up) , agility and flexibility (Standing Trunk Flexion) . The subjects of this study were futsal athletes in Malang as many as 7 athletes. which has been data and collected by researchers in the form of documents taken from the FIK UM talent scouting team in collaboration with KONI Malang City, so that the data is data that is already available (exposed facto). Based on the results of the study, it can be seen that the Physical Condition of the Malang City Judo athletes in the very good category is 0.00% (0 athletes), in the good category 11.76% (2 athletes), in the medium category 76.48% (3 athletes), in the less category by 11.76% (2 athletes) and in the less category 0.00% (0 athletes). The conclusion is that the physical condition of the Judo athletes in Malang is in the sufficient category.

A R T I C L E I N F O

Received: Sep 05, 2022
Accepted: Okt 26, 2022
Published:
Okt 31, 2022

Keywords: physical condition; judo;

A B S T R A K

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet tim Judo kota Malang Tahun 2022 untuk melakukan evaluasi persiapan porprov tahun 2022. Instrumen dalam pengambilan data penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik yang terdiri dari kekuatan (Back dynamometer, Leg dynamometer, Push Up), kelincahan. Dan kelentukan (Standing Trunk Flexion). Subjek penelitian ini adalah atlet futsal kota Malang sebanyak 7 atlet 4 Putra dan 3 Putri). yang telah di data dan dikumpulkan peneliti berupa dokumen yang di ambil dari tim pemanduan bakat FIK UM kerjasama dengan KONI Kota Malang, sehingga data tersebut adalah data yang sudah tersedia (exspose facto). Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat Kondisi Fisik Atlet Judo Kota Malang yang berkategori baik sekali sebesar 0,00% (0 atlet), pada kategori baik sebesar 11,76% (2 atlet), pada kategori sedang 76,48% (3 atlet), pada kategori kurang sebesar 11,76% (2 atlet) dan pada kategori kurang sekali 0,00% (0 atlet). Kesimpulan kondisi fisik atlet sepak bola putra kota Malang termasuk dalam kategori cukup.

Kata kunci: physical condition; judo;

Pendahuluan

Olahraga adalah proses sistematik yang terdiri atas setiap kegiatan dan usaha yang dapat membantu perkembangan atau pun membina potensi–potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan, atau pun anggota masyarakat. Aktivitas olahraga yang terdapat dikalangan masyarakat sangat umum dilakukan mulai dari usia muda hingga usia tua. Olahraga dilakukan sebagai kegiatan untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani, meningkatkan daya tahan tubuh, upaya pengobatan dari suatu penyakit, rekreasi, pendidikan, hiburan, tontonan, sebagai pengisi waktu luang, dan bahkan sebagai sarana mata pencarian (olahraga professional). Olahraga saat ini sangat

Copyright (c) 2022 Ilham Akbar

diperlukan terlebih lagi pada masa pandemi covid-19, kegiatan olahraga menjadi sebuah kebutuhan. Beberapa faktor-faktor penting dalam melaksanakan kegitaan berolahraga terdiri dari fisik, mental dan pola makan, semakin sering berolahraga maka semakin tinggi tingkat kondisi fisik seseorang dan kondisi ini biasanya akan mempermudah seseorang tersebut melakukan aktivitas.

Pada atlet professional kondisi fisik menjadi salah satu faktor yang sangat penting dalam olahraga untuk menjadikan atlet berprestasi. Kondisi fisik dapat didefinisikan sebagai unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam olahraga khususnya sepakbola. Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seseorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Hanief dan Puspodari, 2017). Jadi kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting dalam olahraga karena dapat menunjang beberapa aspek mulai dari Teknik, taktik, maupun strategi yang dapat menunjang dan mempengaruhi prestasi oleh atlet itu sendiri. Prestasi olahraga sekarang menjadi sebuah persaingan yang menyangkut harkat dan martabat perorangan, kelompok, daerah bahkan suatu Negara, oleh karenanya berbagai upaya dilakukan untuk mencapai prestasi. Salah satu olahraga untuk mencapai prestasi yaitu Judo.

Di Indonesia banyak terdapat atlet judo yang masing masing mewakili daerahnya, salah satunya adalah atlet judo koni kota malang. Atlet dalam tingkatan olahraga adalah olahraga professional, orientasi olahraga professional adalah prestasi, untuk mencapai prestasi yang bagus atlet judo kota Malang harus mempunyai tingkat kondisi fisik yang bagus pula. Karena untuk mencapai prestasi yang bagus salah satu faktor utamanya adalah tingkat kondisi fisik, dengan tingkat kondisi fisik yang bagus akan menunjang atlet judo Koni kota Malang untuk mencapai prestasi yang bagus pula. Dikarenakan apabila seorang atlet mempunyai kondisi fisik yg bagus pasti dia mempunyai tingkat kelincahan, power dan daya tahan tubuh yang bagus pula, semua komponen tersebut sangat mempengaruhi baik tidaknya peforma atlet dalam pertandinganya. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik harus melakukan tes kemampuan. Oleh karena itu peneliti berminat untuk mengambil skripsi yang berjudul "Survei Tingkat kondisi Fisik Atlet Judo Koni Kota Malang".

Metodologi

Rancangan penelitian ini termasuk kategori survey dengan data expost fakto. Subyek dalam penelitian ini adalah attlet Judo kota Malang yang berjumlah 7 orang (4 Putra dan 3 Putri), yang mengikuti tes pemanduan bakat FIK UM bekerjasama dengan KONI Kota Malang. Tes pemanduan bakat dilaksanakan pada tanggal 12-14 Maret 2022 di stadion cakrawala UM. Instrumen tes yang di gunakan adalah*a) Whole body reaction b) Standing trunk flextion c) Bass test d) Tripple jum e) Back*

Copyright (c) 2022 Ilham Akbar

dynamometer f) Leg dynamometer g) Grip strength h) Pull dynamometer i) Sit up j) Push up k) Side step l) Bleep test.

Analisis data yang digunakan oleh peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, dengan analisis skor standar yang digunakan adalah T-skor dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{T-score} = 5\pm \quad \frac{(X-\overline{X}}{SD}$$

Keterangan:
X : Skor yang diperoleh testi
$\overline{X}$: Skor rata-rata
SD : Standar deviasi seluruh.

Hasil Penelitian

Berdasarkan data penelitian yang telah dilakukan dengan beberapa tes kondisi fisik, berikut ini ditampilkan dalam bentuk Tabel 1, dijelaskan mengenai 7 responden atlet Judo kota Malang yang memiliki rata-rata usia putra 18 tahun dan putri 17 tahun. Berikut hasil yang diperoleh peneliti.

Tabel 1. Tabel Deskriptif Hasil Penelitian Atlet Judo Putra

No	Komponen	Min	Maks	Rerata	Stdv
1	Whole body reaction tangan	0,308	0,44	0,362	0,0597
2	Whole body reaction kaki	0,231	0,30	0,263	0,0344
3	Standing trunk flexion	11,20	18,80	13,80	3,460
4	Leg dynamometer	240,00	300,00	267,37	25,381
5	Push up	27,00	38,00	32,50	5,802
6	Agility	21,00	24,00	23,25	1,500
7	T jump kanan	5,66	7,20	6,42	0,671
8	T jump kiri	6,20	7,73	6,752	0,671
9	Back dynamometer	92,50	135,50	116,37	20,192
10	Grip kanan	31,30	54,90	46,60	11,075
11	Grip kiri	36,60	61,00	45,50	10,744
12	Pull dynamometer	25,00	36,00	30,75	4,500
13	Sit up	21,00	47,00	31,00	11,284
14	Bass test	9,00	10,00	9,75	0,500
15	Bleep test	40,90	46,80	43,02	2,799

Dari tabel 1. diatas dapat dideskripsikan data hasil kemampuan fisik atlet Judo Putra *wholebody reation* tangan skor minimal 0.308 dan maksimal 0,44 dan rerata 0,362 dengan stadar deviasi 0,0597 sedangkan pada *whole body reaction* kaki dengan skor minimal 0.231, skor minimal 0,30 dan rerata 0,263 dan standar deviasi 0.03. *Standing trunk flextion* skor minimal 11.20, skor maksimal 18,80 dengan rerata 13,80

Copyright (c) 2022 Ilham Akbar

dan standar deviasi 3,46. *Leg dynamometer* skor minimal 240,00, skor maksimal 300,00 dengan rerata 267,37 dan standar deviasi 25,381. *Push up* skor minimal 27,00, skor maksimal 38,00 dengan rerata 32,50 dan standar deviasi 5,802. *Aglity test* skor minimal 21,00 dan maksimal 24,00 dengan rerata 23,25 dan simpangan baku 1,500. *Tripple jump* kanan skor minimal 5,66 dan maksimal 7,20 dengan rerata 6,42 dan simpangan baku 0,671. *Tripple jump* kiri skor minimal 6,20 dan maksimal 7,730 dengan rerata 6,752 dan simpangan baku 0,671. *Back dynamometer* dengan skor minimal 92,50, skor maksimal 135,50 dengan rerata 116,37 dan simpangan baku 20,192. *Grip strength* kanan skor minimal 31,30, skor maksimal 54,90 dengan rerata sebesar 46,60 dan simpangan baku 11,075. *Grip strength* kiri skor minimal 36,60, skor maksimal 61,00 dengan rerata sebesar 45,50 dan simpangan baku 10,744. *Pull dynamometer* skor minimal 25,00, skor maksimal 36,00 dengan rerata sebesar 30,75 dan simpangan baku 4,500. *Sit up* skor minimal 21,00, skor maksimal 47,00 dengan rerata 31,00 dan simpangan baku 11,284. *Basstest* skor minimal 9.00, skor maksimal 10,00 dengan rerata 9,75 dan simpangan baku 0,500. Pada daya tahan *Bleep test* skor minimal 40,90, skor maksimal 46,80 dengan rerata 43,02 dan simpangan baku 2,799.

Tabel 2. Tabel Deskriptif Hasil Penelitian Atlet Judo Putri

No	Komponen	Min	Maks	Rerata	Std
1	Whole body reaction tangan	0,332	0,352	0,340	0,0102
2	Whole body reaction kaki	0,230	0,354	0,298	0,0628
3	Standing trunk flextion	17,00	21,40	19,80	2,433
4	Leg dynamometer	143,50	226,50	185,33	41,504
5	Push up	22,00	31,00	25,66	4,725
6	Agility	20,00	24,00	21,66	2,081
7	T jump kanan	5,20	6,72	5,95	0,760
8	T jump kiri	6,22	6,35	6,29	0,068
9	Back dinamometer	84,50	116,38	97,29	16,846
10	Grip kanan	32,40	36,00	34,20	1,800
11	Grip kiri	30,00	34,20	31,96	2,112
12	Pull dynamometer	21,00	24,00	22,33	1,527
13	Sit up	18,00	24,00	21,33	3,055
14	Bass test	10,00	10,00	10,00	0,000
15	Bleep test	36,20	40,20	38,30	2,007

Dari tabel 2. diatas dapat dideskripsikan data hasil kemampuan fisik atlet Judo Putri *wholebody reation* tangan skor minimal 0.332 dan maksimal 0,352 dan rerata 0,340 dengan stadar deviasi 0,0102 sedangkan pada *whole body reaction* kaki dengan skor minimal 0.230, skor maksimal 0,354 dan rerata 0,298 dan standar

Copyright (c) 2022 Ilham Akbar

deviasi 0,0628. *Standing trunk flextion* skor minimal 17,00, skor maksimal 21,40 dengan rerata 19,80 dan standar deviasi 2,433. *Leg dynamometer* skor minimal 143,50, skor maksimal 226,50 dengan rerata 185,33 dan standar deviasi 41,504. Push up skor minimal 22,00, skor maksimal 31,00 dengan rerata 25,66 dan standar deviasi 4,725. *Agility test* skor minimal 20,00 dan maksimal 24,00 dengan rerata 21,66 dan simpangan baku 2,081. *Tripple jump* kanan skor minimal 5,20 dan maksimal 6,72 dengan rerata 5,95 dan simpangan baku 0,760. *Tripple jump* kiri skor minimal dan maksimal 6,22, 6,35 dengan rerata 6,29 dan simpangan baku 0,068. *Back dynamometer* dengan skor minimal 84,50, skor maksimal 116,38 dengan rerata 97,29 dan simpangan baku 16,846. *Grip strength* kanan skor minimal 32,40 skor maksimal 36,00 dengan rerata sebesar 34,20 dan simpangan baku 1,800. *Grip strength* kiri skor minimal 30,00, skor maksimal 34,20 dengan rerata sebesar 31,96 dan simpangan baku 2,112. *Pull dynamometer* skor minimal 21,00, skor maksimal 24,00 dengan rerata sebesar 22,33 dan simpangan baku 1,527. *Sit up* skor minimal 18,00, skor maksimal 24,00 dengan rerata 21,33 dan simpangan baku 3,055. *Bass test* skor minimal 10,00, skor maksimal 10,00 dengan rerata 10,00 dan simpangan baku 0,000. Pada daya tahan skor minimal 36,20, skor maksimal 40,20 dengan rerata 38,30 dan simpangan baku 2,007

Tabel 3. Tabel Deskriptif T-Skor Atlet Judo Putra

No	Komponen	Min	Maks	Rerata	Std
1	Whole body reaction tangan	37,02	59,13	50,00	10,00
2	Whole body reaction kaki	36,87	59,50	50,00	10,00
3	Standing trunk flexion	42,49	64,45	50,00	10,00
4	Leg dynamometer	39,21	62,85	50,00	10,00
5	Push up	40,52	59,48	50,00	10,00
6	Agility	45,00	65,00	50,00	10,00
7	T jump kanan	38,69	61,61	50,00	10,00
8	T jump kiri	41,77	64,56	50,00	10,00
9	Back dynamometer	38,18	59,47	50,00	10,00
10	Grip kanan	36,19	57,49	50,00	10,00
11	Grip kiri	41,72	64,43	50,00	10,00
12	Pull dynamometer	37,22	61,67	50,00	10,00
13	Sit up	26,00	52,000	50,00	10,00
14	Bass test	35,00	55,00	50,00	10,00
15	Bleep test	42,41	63,49	50,00	10,00

Dari tabel 3. diatas dapat dideskripsikan data hasil kemampuan fisik atlet Judo Putra *wholebody reation* tangan skor minimal 37,02 dan maksimal 59,13 dan rerata

Copyright (c) 2022 Ilham Akbar

50,00 dengan standar deviasi 10,00 sedangkan pada *whole body reaction* kaki dengan skor minimal 36,87, skor maksimal 59,50 dan rerata 50,00 dan standar deviasi 10,00. *Standing trunk flextion* skor minimal 42,49, skor maksimal 64,45 dengan rerata 50,00 dengan standar deviasi 10,00. *Leg dynamometer* skor minimal 39,21, skor maksimal 62,85 dengan rerata 50,00 dengan standar deviasi 10,00. *Push up* skor minimal 40,52, skor maksimal 59,48 dengan rerata 50,00 dengan standar deviasi 10,00. *Aglity test* skor minimal 45,00 dan maksimal 65,00 rerata 50,00 dengan stadar deviasi 10,00. *Tripple jump kanan* skor minimal 38,69 dan maksimal 61,61 dengan rerata 50,00 dengan standar deviasi 10,00. *Tripple jump* kiri skor minimal 41,77 dan maksimal 64,56 dengan rerata 50,00 dengan stadar deviasi 10,00. *Back dynamometer* dengan skor minimal 38,18 skor maksimal 59,47 dengan rerata 50,00 dengan standar deviasi 10,00. *Grip strength* kanan skor minimal 36,19, skor maksimal 57,49 dengan rerata 50,00 dengan stadar deviasi 10,00. *Grip strength* kiri skor minimal 41,72 skor maksimal 64,43 dengan rerata 50,00 dengan stadar deviasi 10,00. *Pull dynamometer* skor minimal 37,22, skor maksimal 61,67 dengan rerata 50,00 dengan stadar deviasi 10,00. *Sit up* skor minimal 26,00 skor maksimal 52,00 dengan rerata 50,00 dengan standar deviasi 10,00. *Bass test* skor minimal 35.00, skor maksimal 55,00 dengan rerata 50,00 dengan standar deviasi 10,00. Pada daya tahan skor minimal 42,41, skor maksimal 63,49 dengan rerata 50,00 dengan standar deviasi 10,00.

Tabel 4. Tabel Deskriptif T-skor Atlet Judo Putri

No	Komponen	Min	Maks	Rerata	Std
1	Whole body reaction tangan	38,96	58,44	50,00	10,00
2	Whole body reaction kaki	41,09	60,82	50,00	10,00
3	Standing trunk flexion	38,49	56,58	50,00	10,00
4	Leg dynamometer	39,92	59,92	50,00	10,00
5	Push up	42,24	61,29	50,00	10,00
6	Agility	38,79	58,01	50,00	10,00
7	T jump kanan	40,09	60,09	50,00	10,00
8	T jump kiri	38,74	57,84	50,00	10,00
9	Back dynamometer	42,41	61,33	50,00	10,00
10	Grip kanan	40,00	60,00	50,00	10,00
11	Grip kiri	40,69	60,57	50,00	10,00
12	Pull dynamometer	41,27	60,91	50,00	10,00
13	Sit up	39,09	58,73	50,00	10,00
14	Bass test	35,00	55,00	50,00	10,00
15	Bleep test	39,54	59,46	50,00	10,00

Copyright (c) 2022 Ilham Akbar

Dari tabel 4. diatas dapat dideskripsikan data hasil kemampuan fisik atlet Judo Putri *wholebody reation* tangan skor minimal 38,96 dan maksimal 58,44 dan rerata 50,00 dengan stadar deviasi 10,00 sedangkan pada *whole body reaction* kaki dengan skor minimal 41,09, skor maksimal 60,82 dan rerata 50,00 dengan stadar deviasi 10,00. *Standing trunk flextion* skor minimal 38,49, skor maksimal 56,58 dengan rerata 50,00 dengan stadar deviasi 10,00. *Leg dynamometer* skor minimal 39,92, skor maksimal 59,92 dengan rerata 50,00 dengan stadar deviasi 10,00. *Push up* skor minimal 42,24, skor maksimal 61,29 dengan rerata 50,00 dengan stadar deviasi 10,00. *Agility test* skor minimal 38,79 dan maksimal 58,01 dengan rerata 50,00 dengan stadar deviasi 10,00. *Tripple jump* kanan skor minimal 40,09 dan maksimal 60,09 dengan rerata 50,00 dengan stadar deviasi 10,00. *Tripple jump* kiri skor minimal 38,74 dan maksimal 57,84 dengan rerata 50,00 dengan stadar deviasi 10,00. *Back dynamometer* dengan skor minimal 42,41 skor maksimal 61,33 dengan rerata 50,00 dengan stadar deviasi 10,00. *Grip strength* kanan skor minimal 40,00, skor maksimal 60,00 dengan rerata 50,00 dengan stadar deviasi 10,00. *Grip strength* kiri skor minimal 40,69, skor maksimal 60,57 dengan rerata 50,00 dengan stadar deviasi 10,00. *Pull dynamometer* skor minimal 41,27 skor maksimal 60,91 dengan rerata 50,00 dengan stadar deviasi 10,00. Sit up skor minimal 39,09, skor maksimal 58,72 dengan rerata 50,00 dengan stadar deviasi 10,00. *Bass test* skor minimal 35,00 skor maksimal 55,00 dengan rerata 50,00 dengan stadar deviasi 10,00. Pada daya tahan skor minimal 39,54 skor maksimal 59,46 dengan rerata 50,00 dengan stadar deviasi 10,00

Pembahasan

Pada pembahasan kondisi fisik atlet Judo Kota Malang, masing-masing poin kondisi fisik atlet putra dan putri dibahsa tentang 5 komponen yaitu 1). Agility, 2). Standing trunk flexion, 3). Back dynamometer, 4). Leg dynamometer, 5). Push up. Penelitian ini dilaksanakan di stadion Cakrawala Universitas Negeri Malang dengan melaksanakan tes kebugaran fisik secara bersama-sama yang dipandu oleh tim pemandu bakat UM dan KONI Malang pada tanggal 12-14 Maret. Pada penelitian kondisi fisik atlet Judo kota Malang dengan jumlah peserta 10 orang terdiri dari 4 Putra dan 3 Putri menunjukka termasuk dalam katergori baik, dengan hasil data tes sebagai berikut: Dari hasil penelitian di atas, masih banyak atlet yang memiliki kondisi fisik yang masuk dalam kategori sedang. Salah satu faktor yang mempengaruhi

Copyright (c) 2022 Ilham Akbar

kondisi fisik seorang atlet sepakbola yaitu faktor latihan. Latihan adalah suatu proses berlatih secara sistematis yang dilakukan berulang-ulang dan kian hari beban latihannya kian bertambah. Dalam latihan tidak hanya kuantitas atau jumlah berlatih saja yang diutamakan, akan tetapi kualitas atau mutu latihan harus benar-benar diperhatikan baik oleh pelatih maupun seorang atlet.

Kesimpulan

Simpulan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan mengenai kondisi fisikpemain Judo Kota Malang maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Atlet Judo putra kota Malang termasuk memiliki kondisi fisik baik. Atlet Judo putri kota Malang termasuk memiliki kondisi fisik baik. Kondisi fisik atlit Judo Putra kota Malang paling baik adalah Raffli dan Putri adalah Maylhita, dan yang paling jelek adalah komponen kekuatan otot lengan

Daftar Pustaka

AbdulKadir,&Ahmad,A.(2010).AnalisisTeknikBantinganSeoiNagePadaJudoDi UniversitasTsukubaJepangAbdul.*JurnalKepelatihanOlahraga*,*2*(1).

Asti Puspa Dewi, A. (2019). *Pengaruh Latihan Core Stabilization Terhadap Teknik O Goshi PadaCabangOlahragaJudo*.UniversitasPendidikanIndonesia.

Barbado, D., Lopez-Valenciano, A., Juan-Recio, C., Montero-Carretero, C., Van Dieën, J. H., &Vera-Garcia,F.J.(2016).Trunk Stability,Trunk Strength And SportPerformanceLevelInJudo.*PlosOne*,*11*(5),E0156267.

Budiwanto, S. 2012. Metodologi Dan Latihan Olahraga. Fakultas Ilmu KeolahragaanUniversitasNegeriMalang.

Casals, C., Huertas, J. R., Franchini, E., Sterkowicz-Przybycien, K., Sterkowicz, S., Gutiérrez-García,C.,&Escobar-Molina,R.(2017).SpecialJudoFitnessTestLevelAndAnthropometricProfileOfEliteSpanishJudoAthletes.*TheJournalOfStrength&ConditioningResearch*,*31*(5),1229–1235.

Cojocariu,A.(2011).MeasurementOfReactionTimeInQwanKiDo.*BiologyOfSport*,*28*(2), 139–143.Https://Doi.Org/10.5604/947454

Depdiknas.1999.TesKebugaranJasmaniIndonesiaUntukRemajaUmur13-15Tahun.Jakarta:PusatKesegaranJasmaniDanRekreasi

GiriwijoyoSantosa,SidikZafarDidik.2012.IlmuFaalOlahraga(FisiologiOlahraga). Bandung:PtRemajaRosdakarya.

Copyright (c) 2022 Ilham Akbar

GiriwijoyoSantosa.2017.FisiologiKerjaDanOlahraga.Jakarta:PtRajaGrafindoPersada

IriantoDjokoPekik.2007.PanduangGiziLengkapKeluargaDanOlahragawan.

Yogyakarta:CvAndiOffset

Ismaryati.2008.TesDanPengukuranOlahraga.Surakarta:UnsPress.

Kudo,K.2016.DynamicJudoGrapplingTechniques.JapanPublicationsTradingCompa ny

Kusumawati Mia. 2015. Penelitian Pendidikan Penjasorkes. Bandung: Cv AlfabetaMaksumAli.2012.MetodologiPenelitianDalamOlahraga.Surabaya:Unesa UniversityPress.

Mardiyah, S., & Hidayah, N. (2021). Analisis Teknik Bantingan Morote Seoi Nage Pada AtletJudoPjsiPenajamPaserUtaraketerampilan.*BorneoPhysicalEducationJourna l*,*2*,1–9.

Mülhim, I. T., & Akcan, F. (2022). Comparison Of Simple Visual And Audiotory Reaction TimesOf Martial Arts Athletes. *European Journal Of Physical Education And Sport Science*, *7*(5),176–185.Https://Doi.Org/10.46827/Ejpe.V7i5.4097

Nurhasan. 2001. Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, (Jakrta Pusat:DirektoratJendralOlahraga,2001),133-137.

Oktaviani,L,2017.PengaruhSenamSkj2008TerhadapKebugaranJasmaniSiswiSekolah DasarNegeri20AlangLawehPadangSelatanKotaPadang.JournalOfEducationRes earchAndEvaluation;1(3)

Prasetyo,Y.2013.KesadaranMasyarakatBerolahragaUntukPeningkatanKesehatanDan PembangunanNasional.Medikora11.(2)

Purnamasari,I.,Listiandi,A.D.,Novian,G.,Hidayat,B.,Indonesia,U.P.,&Soedirman,U.J.(2 022). Kondisi Fisik Atlet Judo Jawa Barat Saat Pandemi Covid-19: Tinjauan TahapPersiapanUmum.*Jossae(JournalOfSportScienceAndEducation)*,*7*(1),24–33.

RismayanthiCerika.2012.HubunganStatusGiziDanTingkatKebugaranJasmaniTerhada pPrestasiHasilBelajarMahasiswa.JurnalKependidikan.42(1),31RismayanthiCeri ka.2012.HubunganStatusGiziDanTingkatKebugaranJasmaniTerhadapPrestasiH asilBelajarMahasiswa.JurnalKependidikan.42(1),31.

Rohiman, M. 2020. Modul Pembelajaran Pjok (Kebugaran Jasmani Pjok) . KementerianPendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Anak Usia Dini, PendidikanDasar, Pendidikan Menengah, Direktorat Sekolah Menengah Atas Diakses 17-3-2022DiHttp://Repositori.Kemdikbud.Go.Id/21765/1/Xii_Pjok_Kd-3.5_Final.Pdf

Copyright (c) 2022 Ilham Akbar

Sari, P. I., Z. Rahmat Dan T. Sarwita 2020. Perbandingan Kebugaran Jasmani AntaraMahasiswaAngkatan2017DenganMahasiswaAngkatan2018SetelahMel akukanSenam Rutin Jum'at Di Stkip Bbg Banda Aceh. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan1(1)

Samodra,Y.T.J.(2021).AnalisisHasilTesWaktuReaksiRangsanganSuaraDanWarnaAtlet TarungDrajatPersiapanPon.*Multilateral:JurnalPendidikanJasmaniDanOlahraga.20* (1),55.Https://Doi.Org/10.20527/Multilateral.V20i1.10084

Saraiva,A.R.,Reis,V.M.,Costa,P.B.,Bentes,C.M.,ESilva,G.V.C.,&Novaes,J.S.(2014).ChronicEffect sOfDifferentResistanceTrainingExerciseOrdersOnFlexibilityInEliteJudoAthletes.*Jou rnalOfHumanKinetics*,*40*,129.

Sujarweni Wiratna. 2014. Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.Suharjana,F.,2011.MembinaKebugaranJasmaniAnakDenganSenamPemb entukan.

Medikora.7 (1): 77-86fernandez-Fernandez, J., Sanz, D., Sarabia, J. M., & Moya, M.(2017). TheEffectsOfSport-Specific Drills Training Or High-IntensityInterval Training InYoung Tennis Players. International Journal Of SportsPhysiologyAndPerformance,12(1),90-98.

Sudiana I. K. 2014. Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. Seminar Nasional FmipaUndikshaIvTahun2014.

Trianingrum, D. P., & Jatmiko, T. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Judo Puslatkab Tuban. *JurnalPrestasiOlahraga*,*5*(3),50–57.

Wahjoedi.2001.LandasanEvaluasiPendidikanJasmani.Jakarta:PtRajaGrafindoPersada WantoSugar.2017.TinjauanKesegaranJasmaniTerhadapSiswaEkstrakurikule rBola.

VoliSmkNegeri1SungaiLilin.JurnalPendidikanRokania.2(1),133.

Welis Dan M. S. Rifki. 2013. Gizi Untuk Aktivitas Fisik Dan Kebugaran. Isbn 978-602-1650-02-8.

Widiastuti.