

# ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PAGAR NUSA RAYON PP RODLOTUL CHIKMAH KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2020

Aep Saifullah<sup>1</sup>, Moh. Nur Kholis<sup>2</sup>, Abdian Asgi Sukmana<sup>3</sup>

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Email:

*saefulah8686@gmail.com<sup>1</sup>, nurkholis88@unpkediri.ac.id<sup>2</sup>, abdianasgi@unpkediri.ac.id<sup>3</sup>*

## Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat yang meliputi 7 (tujuh) komponen kondisi fisik yaitu kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan daya tahan. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan jumlah sampel 20 atlet pencak silat di PP Rodlotul Chikmah, Kabupaten Nganjuk kategori usia 14 – 15 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet pencak silat Pagar Nusa Raudlotul Chikmah Kabupaten Nganjuk mayoritas dalam kategori sedang. Melalui hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk menyusun program latihan sehingga dapat memberikan sumbangan data untuk dasar evaluasi atlet dalam memonitoring perkembangan selama proses latihan.

**Kata kunci:** analisis, kondisi fisik, pencak silat

Prestasi olahraga yang tinggi tentu selalu didambakan oleh setiap atlet terutama bagi atlet atau mereka yang menekuninya, baik secara individu maupun kelompok. Untuk mencapai hal tersebut, cara yang tepat dilakukan adalah adanya upaya pembinaan dan latihan untuk setiap cabang olahraga prestasi dengan suatu program latihan yang baik menurut aturan dan ketentuan yang berlaku dalam berlatih. Kondisi fisik merupakan faktor yang paling penting dalam program latihan yang bertujuan untuk mencapai kemampuan yang baik. Tujuan utama adalah meningkatkan potensi individu atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar yang paling tinggi. Komponen kondisi fisik sudah menjadi satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan (Agung, Said, & Sugiarto, 2014; Widowati & Saputra, 2017) dalam rangka memberikan penampilan yang maksimal saat berolahraga (Lufisanto, 2015; Nossek, 1983), maka perlu diketahui selanjutnya adalah bagaimana seorang atlet dapat diketahui status dan kondisi fisiknya yang meliputi : (1) kecepatan, (2) kekuatan, (3) kelincahan, (4) kelentukan, (5) daya tahan tubuh, (6) daya ledak otot, (7) keseimbangan, (8) koordinasi, (9) daya dan (10) reaksi (Maliki, Hadi, & Royana, 2017; Sinaga Martin Luhut, Jualita Ardiah, 2016; Widowati & Saputra, 2017). Dengan latihan kondisi fisik, teknik, mental dan sebagainya dapat diketahui peningkatannya karena untuk meningkatkan fisik dan dapat dilakukan oleh atlet itu sendiri. Selain itu melalui tes-tes yang dimasukkan dalam sebuah program latihan dapat memberikan dukungan untuk mengembangkan kemampuan kondisi fisik atlet (A. J. M. Lumban Toruan, 2017).

---

<sup>1</sup> Aep Saifullah: Mahasiswa Penjas FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri

<sup>2</sup> Moh. Nur Kholis: Dosen Penjas FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri

<sup>3</sup> Abdian Asgi Sukmana: Dosen Penjas FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri

Kondisi fisik merupakan suatu keadaan yang menunjukkan seseorang memiliki kondisi tubuh yang baik untuk menyiapkan performa yang maksimal (Hidayatullah, 2014). Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik tidaklah singkat (Jusman, 2016), namun dibutuhkan sebuah proses latihan yang terprogram dan sistematis (Gilang. P, 2017), meningkat bebannya secara berulang-ulang atau kontinyu (Yuliawan & Sugiyanto, 2014). Kondisi fisik juga dapat digunakan sebagai tanda untuk mengetahui keadaan tubuh dalam kondisi bugar (Yuliawan & Herpandika, 2019), karena komponen-komponen kondisi fisik merupakan bagian dari komponen kebugaran jasmani. Kondisi fisik sangat erat hubungannya dengan keadaan bugar seseorang yang dipengaruhi oleh aktivitas fisiknya, oleh karena itu sebagai indikator dapat dilihat dari komponen-komponennya (Herpandika, Yuliawan, & Rizky, 2019). Maka untuk mengetahui keberhasilan dalam latihan dapat dilihat dari baik tidaknya komponen-komponen kondisi fisik seorang atlet. Seperti yang dijelaskan sebelumnya, kondisi fisik tersusun dari beberapa komponen. Karena keseluruhan gerak dan aktivitas seseorang hampir berhubungan erat dengan komponen-komponen dari kondisi fisik (Bompa, 2015). Satu kesatuan komponen kondisi fisik yang menajdikan keberhasilan dalam sebuah aktivitas dapat memberikan performa yang maksimal seorang atlet (Herpandika et al., 2019).

Salah satu cabang olahraga yang memerlukan hampir semua unsur kondisi fisik adalah pencak silat. Pencak dan silat mengandung pengertian kerohanian, irama, keindahan, dan kiat maupun praktik, kinerja atau aplikasinya (Haqiyah, 2019). Dalam upaya mempersiapkan atlet pencak silat dan menghadapi pertandingan, arah pembinaan ditekankan pada faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan kondisi mental (Haqiyah & Abidin, 2020; Muhamad, Memet; Haqiyah, Aridhotul; Riyadi, 2019; Tangkudung, Haqiyah, Puspitorini, Tangkudung, & Riyadi, 2020).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada perguruan pencak silat Pagar Nusa Rayon PP Rodlotul Chikmah Kabupaten Nganjuk dalam segi pendataan tidak memiliki arsip maupun tata administrasi yang baik. Jadi dalam hal ini pemantauan perkembangan atlet sangatlah kurang, karena proses latihan hanya berdasar pada kedatangan atlet melakukan gerakan dan latihan fisik. Selain itu pelatih juga belum memahami tes kondisi fisik yang sesuai karakter kecabangan. Artinya tidak pernah dilakukan tes kondisi fisik yang sesuai dengan karakteristik olahraga pencak silat. Tetapi pada kenyataannya di klub binaan atlet pencak silat Pagar Nusa Rayon PP Rodlotul Chikmah Kabupaten Nganjuk tersebut dalam usaha peningkatan kondisi fisik belum begitu terkoordinir atau direncanakan secara baik dan sistematis, sehingga masih belum diketahui tingkat kondisi fisik masing-masing atlet secara individu melalui berbagai tes dan pengukuran. Berdasarkan hal tersebut, maka perlu adanya penelitian tentang kondisi fisik atlet agar pelatih mengetahui seberapa porsi latihan yang akan diberikan kepada masing-masing atlet pencak silat. Berdasarkan latar belakang diatas tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat yang meliputi 7 komponen

kondisi fisik yaitu kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan daya tahan (Fenanlampir & Muhyi, 2015; Haqiyah, Mulyana, Widiastuti, & Riyadi, 2017).

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Teknik tes yang dilaksanakan adalah tes kondisi fisik yang disusun atau disesuaikan dengan karakteristik gerakan pencak silat yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan daya tahan (Fenanlampir & Muhyi, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat perguruan Pagar Nusa Rayon PP Rodlotul Chikmah sebanyak 86 atlet. Maka dilakukanlah pengambilan sampel penelitian untuk mewakili dari keseluruhan populasi sebanyak 20 atlet dengan teknik pengambilan sampel *purposive random sampling*. Adapun kriteria yang digunakan peneliti dalam penentuan sampel, yaitu sebagai berikut: (1) sehat jasmani dan rohani, (2) bersedia menjadi sampel penelitian, (3) memiliki ijin dari wali atlet, (4) jenis kelamin laki-laki, (5) atlet yang berusia 14-15 tahun. Maka, didapatkan sampel penelitian yang diharapkan dapat merepresentasikan keseluruhan subjek secara obyektif..

## HASIL DAN PEMBAHASAN

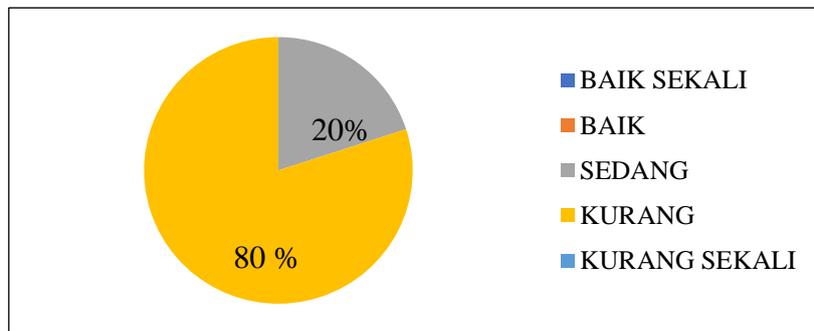
### *Kekuatan (Strength)*

Distribusi frekuensi tes kekuatan (*strength*) atlet pencak silat Pagar Nusa Rayon PP Rodlotul Chikmah Kabupaten Nganjuk Tahun 2020 dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1.  
Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	44.00	Baik Sekali	0	0%
2	35.00 -< 44.00	Baik	0	0%
3	26.00 -< 35.00	Sedang	4	20%
4	18.00 – 26.00	Kurang	16	80%
5	Sd= 17.00	Kurang Sekali	0	0%
		Jumlah	20	100%

Dari data diatas menunjukkan atlet yang memiliki nilai kategori sedang sebanyak 4 atlet dengan persentase 20%, dan atlet yang memiliki nilai kategori kurang sebanyak 16 atlet dengan persentase 80%. Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 1.  
Diagram Tes Kekuatan

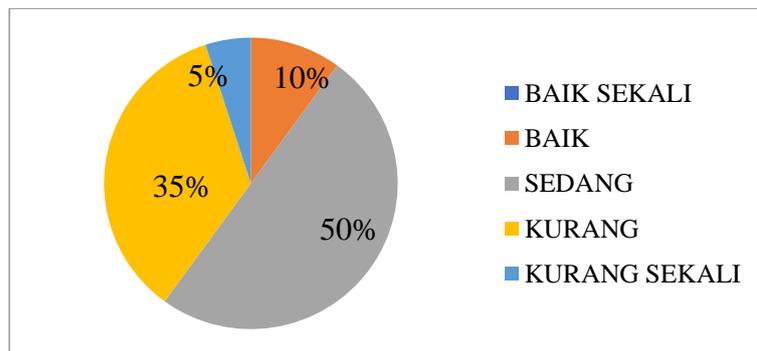
**Kecepatan (Speed)**

Distribusi frekuensi tes kecepatan (*speed*) atlet pencak silat Pagar Nusa Rayon PP Rodlotul Chikmah Kabupaten Nganjuk Tahun 2020 dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2.  
Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	3.58 – 3.91	Baik Sekali	0	0%
2	3.92 – 4.34	Baik	2	10%
3	4.35 – 4.72	Sedang	10	50%
4	4.73 – 5.11	Kurang	7	35%
5	5.12 – 5.50	Kurang Sekali	1	5%
Jumlah			20	100%

Dari data diatas diketahui bahwa atlet yang memiliki nilai kategori baik 2 atlet dengan persentase 10%, atlet yang memiliki kategori sedang 10 atlet dengan persentase 50%, atlet yang memiliki nilai kategori kurang sebanyak 7 atlet dengan persentase 35% dan atlet yang memiliki nilai kategori kurang sekali 1 atlet dengan persentase 5 %. Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 2.  
Diagram Tes Kecepatan

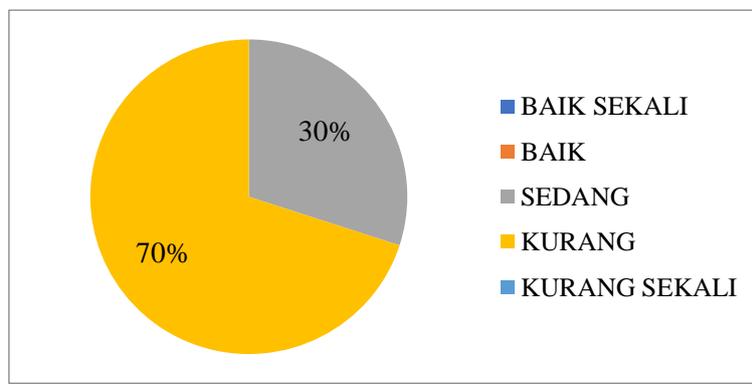
**Kelentukan (Flexibility)**

Distribusi frekuensi tes kelentukan (*flexibility*) atlet pencak silat Pagar Nusa Rayon PP Rodlotul Chikmah Kabupaten Nganjuk Tahun 2020 dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3.  
Distribusi Frekuensi Tes Kelentukan

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	19.0	Baik Sekali	0	0%
2	17.0	Baik	0	0%
3	15.0	Sedang	6	30%
4	13.0	Kurang	14	70%
5	10.0	Kurang Sekali	0	0%
		Jumlah	20	100%

Dari data diatas diketahui bahwa atlet yang memiliki kategori sedang 6 atlet dengan persentase 30%, atlet yang memiliki nilai kategori kurang sebanyak 14 atlet dengan persentase 70%. Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 3.  
Diagram Tes Kelentukan

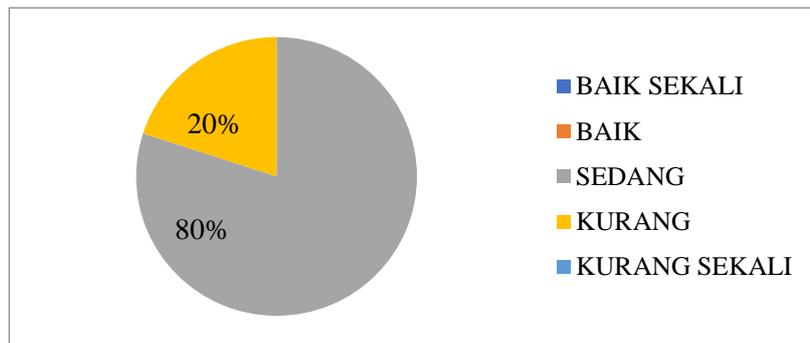
### **Kelincahan (Agility)**

Distribusi frekuensi tes *kelincahan (agility)* atlet pencak silat Pagar Nusa Rayon PP Rodlotul Chikmah Kabupaten Nganjuk Tahun 2020 dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 4.  
Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 12.10$	Baik Sekali	0	0%
2	12.11 – 13.52	Baik	0	0%
3	13.53 – 14.96	Sedang	16	80%
4	14.97 – 16.39	Kurang	4	20%
5	$\leq 16.40$	Kurang Sekali	0	0%
		Jumlah	20	100%

Dari data diatas diketahui bahwa atlet yang memiliki nilai kategori sedang 16 atlet dengan persentase 80%, dan atlet yang memiliki nilai kategori kurang sebanyak 4 atlet dengan persentase 20%. Digambarkan dalam diagram lingkaran sebagai berikut:



Gambar 4.  
Diagram Tes Kelincahan

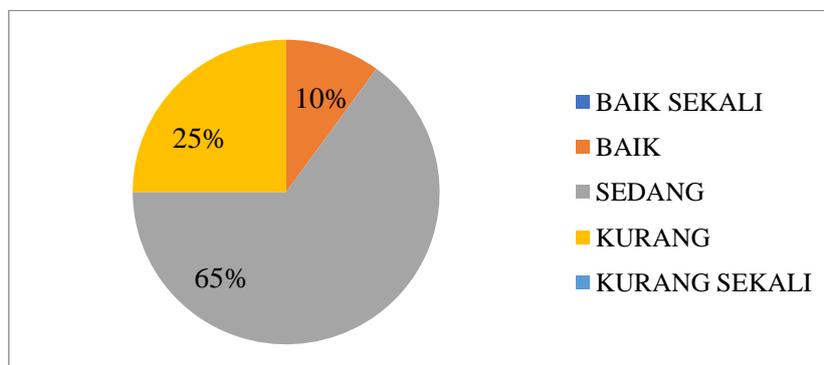
**Keseimbangan (Balance)**

Distribusi frekuensi tes *keseimbangan (balance)* atlet pencak silat Pagar Nusa Rayon PP Rodlotul Chikmah Kabupaten Nganjuk Tahun 2020 dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini.

Tabel 5.  
Distribusi Frekuensi Tes Keseimbangan

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	51- Keatas	Baik Sekali	0	0%
2	37 – 50	Baik	2	10%
3	15 – 36	Sedang	13	65%
4	5 – 13	Kurang	5	25%
5	0 – 4	Kurang Sekali	0	0%
		Jumlah	20	100%

Dari data diatas diketahui bahwa atlet yang memiliki nilai kategori baik sebanyak 2 atlet dengan persentase 10%, atlet yang memiliki nilai kategori sedang 13 atlet dengan persentase 65% dan atlet yang memiliki nilai kategori kurang sebanyak 5 atlet dengan persentase 25%. Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 5.  
Diagram Tes Keseimbangan

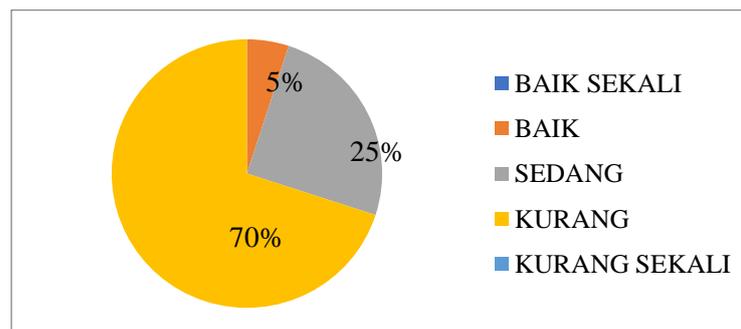
### Koordinasi (Coordination)

Distribusi frekuensi tes *koordinasi (coordination)* atlet pencak silat Pagar Nusa Rayon PP Rodlotul Chikmah Kabupaten Nganjuk Tahun 2020 dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini.

Tabel 6.  
Distribusi Frekuensi Tes Koordinasi

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	>35	Baik Sekali	0	0%
2	30 – 35	Baik	1	5%
3	23 – 30	Sedang	5	25%
4	18 – 23	Kurang	14	70%
5	<18	Kurang Sekali	0	0%
		Jumlah	20	100%

Dari data di atas diketahui bahwa atlet yang memiliki nilai kategori baik sebanyak 1 atlet dengan persentase 5%, atlet yang memiliki nilai kategori sedang 5 atlet dengan persentase 25% dan atlet yang memiliki nilai kategori kurang sebanyak 14 atlet dengan persentase 70%. Jika disajikan dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 6.  
Diagram Tes Koordinasi

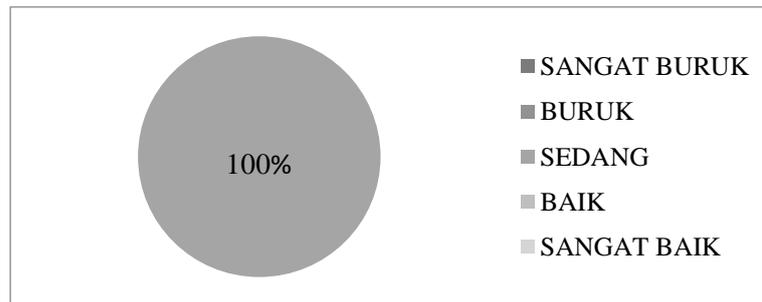
### Daya Tahan (Endurance)

Distribusi frekuensi tes daya tahan (*endurance*) atlet pencak silat Pagar Nusa Rayon PP Rodlotul Chikmah Kabupaten Nganjuk Tahun 2020 dapat dilihat pada tabel 7 berikut ini.

Tabel 7.  
Distribusi Frekuensi Tes Daya Tahan

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	< 25.0	Sangat Buruk	0	0%
2	25.0 – 33.7	Buruk	0	0%
3	33.8 – 42.5	Sedang	20	100%
4	42.6 - 51.5	Baik	0	0%
5	>51.6	Sangat Baik	0	0%
		Jumlah	20	100%

Dari data diatas diketahui bahwa atlet yang memiliki nilai kategori sedang sebesar 20 atlet dengan persentase 100%. Digambarkan dalam diagram lingkaran sebagai berikut:



Gambar 7.  
Diagram Tes MFT

Dari deskripsi data diatas menunjukkan bahwa hasil penelitian kondisi fisik atlet pencak silat Pagar Nusa Raudlotul Chikmah Kabupaten Nganjuk mayoritas dalam kategori sedang. Hal ini dikarenakan proses pelatihan diperguruan tidaklah sesuai dengan kaidah-kaidah ilmu kepelatihan, namun hanya berdasarkan pengalaman dari pelatihnya. Hal ini tidaklah dapat menunjukkan perkembangan yang dignifikan oleh atlet, karena program latihan tidak terstruktur. Karena menurut teori yang ada adalah proses latihan memerlukan jangka waktu tertentu (Hoffman, 2003). Selain itu faktor-faktor penentu kondisi fisik atlet menajadikan perbedaan yang signifikan dari hasil tes kondisi fisik. Faktor tersebut bisa berpengaruh dari dalam maupun luar (Yuliawan & Herpandika, 2019). Faktor dari latihan juga sangat mempengaruhi dari hasil tes tersebut, antara lain: beban latihan, istirahat, kebiasaan hidup atlet, lingkungan dan makanan (Pujiono, 2015). Sehingga hasil dari tes kondisi fisik yang dilakukan peneliti dirasa masih belum maksimal. Hal ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian perguruan untuk memasukan kajian *sport science* dalam proses latihan agar mencapai performa atlet yang diinginkan. Secara keseluruhan perlu ditingkatkan lagi kondisi fisik atlet pencak silat Pagar Nusa Raudlotul Chikmah Kabupaten Nganjuk melalui latihan yang intens. Kondisi fisik yang baik nantinya akan mempengaruhi penampilan atlet saat bertanding. Dalam upaya meningkatkan kondisi fisik, pelatih perlu meningkatkan program-program latihan yanh sesuai dengan variabel latihan (volume, intensitas, dll).

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan hasil tes kondisi fisik atlet pencak silat Pagar Nusa Raudlotul Chikmah Nganjuk berdasarkan mayoritas hasil tes: (1) hasil tes kekuatan menunjukkan atlet yang memiliki nilai kategori kurang sebanyak 16 atlet dengan persentase 80%, (2) hasil tes kecepatan menunjukkan atlet yang memiliki kategori sedang sebanyak 10 atlet dengan persentase 50%, (3) hasil tes kelentukan menunjukkan atlet yang memiliki nilai pada kategori

kurang sebanyak 14 atlet dengan persentase 70%, (4) hasil tes kelincahan menunjukkan atlet yang memiliki nilai pada kategori sedang sebanyak 16 atlet dengan persentase 80%, (5) hasil tes keseimbangan menunjukkan atlet yang memiliki nilai pada kategori sedang sebanyak 13 atlet dengan persentase 65%, (6) hasil tes koordinasi menunjukkan atlet yang memiliki nilai pada kategori kurang sebanyak 14 atlet dengan persentase 70%, dan (7) data hasil tes daya tahan menunjukkan bahwa keseleruhan atlet memiliki nilai pada kategori sedang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- A. J. M. Lumban Toruan. (2017). Evaluasi Anthropometri dan Kondisi Fisik Atlet Futsal Bintang Timur Surabaya. *Journal Prestasi Olahraga*, 2(I), 1–11.
- Agung, W. H., Said, J., & Sugiarto. (2014). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma N 02 Ungaran Tahun 2012. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(1), 44–48.
- Bompa, T. O. (2015). *Periodization Training for Sports*. (J. Klug, Ed.) (Third Edit). United States of America: Human Kinetics.
- Fenanlampir, A., & Muhyi, M. F. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. (M. Bendatu, Ed.) (I). Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Gilang, P. A. (2017). Survey Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB. Pahlawan Sumenep, 3(2), 71–80.
- Haqiyah, A. (2019). *Pencak Silat*. Depok: Rajawali Pers.
- Haqiyah, A., & Abidin, D. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, dan Self Talk Terhadap Hasil Belajar Jurus Tunggal Pencak Silat Tangan Kosong. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 11(1), 12–22.
- Haqiyah, A., Mulyana, M., Widiastuti, W., & Riyadi, D. N. (2017). The Effect of Intelligence, Leg Muscle Strength, and Balance Towards The Learning Outcomes of Pencak Silat with Empty-Handed Single Artistic. *JETL (Journal Of Education, Teaching and Learning)*, 2(2), 211. <https://doi.org/10.26737/jetl.v2i2.288>
- Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, Y. (2019). Analisis kondisi fisik atlet puslatkot Kota Kediri dalam rangka menuju “ Kediri Emas ” di Porprov 2019. *Sportif*, 5(2), 342–353.
- Hidayatullah, M. F. (2014). memprediksi Tinggi Badan Maksimal Anak. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 1(1), 66.
- Hoffman, J. R. (2003). Periodized Training for the Strength/Power Athlete. *NSCA's Performance Training Journal*, i(9), 8–12.
- Jusman. (2016). *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Mowewe*. Universitas Halu Oleo Kendari, Kendari.
- Lufisanto, M. S. (2015). Analisis Kondisi Fisik yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 03(01), 50–56.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu

Upgris Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.

Muhamad, Memet; Haqiyah, Aridhotul; Riyadi, D. N. (2019). Positive Self-Talk on Pencak Silat Performance. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 8(3), 152–156. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>

Nossek, J. (1983). *Teori Umum Latihan*. Institut Nasional Olahraga Lagos Pan African Press.

Pujiono, A. (2015). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(2), 38–43.

Sinaga Martin Luhut, Jualita Ardiah, R. (2016). The Improvement of Arms Muscle Power and Shoulder by Using The Pull Down Exercise For Woman Boxing Athlete Club Histom Boxing. *Journal Online Mahasiswa*, 3(2), 1–10.

Tangkudung, J., Haqiyah, A., Puspitorini, W., Tangkudung, A. W. A., & Riyadi, D. N. (2020). The effect of body mass index and haemoglobin on cardiorespiratory endurance. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 11(8), 346–355.

Widowati, A., & Saputra, A. (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Dayung Senior Nomor Perahu Naga Propinsi Jambi 2017. In *SEMINAR NASIONAL “PENINGKATAN KUALITAS PENULISAN KARYA ILMIAH.”* Jambi: Universitas Jambi.

Yuliawan, D., & Herpandika, R. P. (2019). Representasi Kondisi Fisik Atlet Puslatkot Kota Kediri Ditinjau dari Letak Geografis. *Motion: Journal Research of Physical Education*, 10(2), 84–91.

Yuliawan, D., & Sugiyanto, F. (2014). Pengaruh Metode Lathan Pukulan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 145–154. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2610>