



IDENTIFIKASI KONDISI FISIK ATLET PUSLATDA JAWA TIMUR CABOR SELANCAR ANGIN TAHUN 2023

Aiyah Agni Hamidah*, Irmantara Subagio

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

aiyah.17060474137@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 06-07-2024; **Direview:** 07-07-2024; **Diterima:** 09-07-2024;
Diterbitkan: 09-07-2024

Abstrak

Prinsip didalam pencapaian prestasi harus sesuai dengan prinsip ilmu olahraga. Ada beberapa macam bentuk pendekatan dalam ilmu olahraga yaitu pengembangan fisik, pengembangan teknik, dan pengembangan mental. Didalam dunia olahraga kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting dalam peningkatan prestasi, setiap atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik karena hal itu akan mempengaruhi performa atlet hingga mempengaruhi prestasi atlet tersebut. Tujuan pada penelitian ini ialah untuk mengukur kondisi fisik atlet pada cabang olahraga Selancar Angin atlet Puslatda Jawa Timur. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pendekatan deskriptif *ex post facto* metode tersebut memiliki pengertian yaitu penelitian yang tidak melakukan manipulasi, intervensi, atau memberikan perlakuan. Kondisi fisik atlet Selancar Angin saat tahun ini dimana menjelang Pra PON sudah cukup baik, terlihat ada beberapa atlet yang dapat meningkatkan, mempertahankan namun juga ada yang mengalami sedikit penurunan, keberhasilan dibulan Maret mencapai angka 83,3% dan pada bulan Mei hanya mencapai angka 66,6%. Berdasarkan dari hasil penelitian yang ada atlet Puslatda pada cabang olahraga Selancar Angin mengalami penurunan dan kestabilan diantara beberapa atlet pada kondisi fisiknya.

Kata Kunci: Selancar angin, atlet, kondisi fisik

Abstract

The principles in achieving achievement must be in accordance with the principles of sports science. There are several types of approaches in sports science, namely physical development, technical development, and mental development. In the world of sports, physical condition is a very important factor in improving achievement, every athlete must have good physical condition because it will affect the athlete's performance to affect the athlete's achievement. The purpose of this study is to measure the physical condition of athletes in the sport of Windsurfing East Java Puslatda athletes. This study uses a descriptive *ex post facto* approach research method, the method has the meaning of research that does not manipulate, intervene, or provide treatment. The physical condition of Windsurfing athletes this year which is ahead of Pre PON is quite good, it can be seen that there are some athletes who can improve, maintain but there are also those who experience a slight decline, success in March reached 83.3% and in May only reached 66.6%. Based on the results of existing research, Puslatda athletes in the sport of Windsurfing experience a decrease and stability among several athletes in their physical condition.

Keywords: windsurfing, athlete, physical condition

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Olahraga yang dimaksud di atas bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kebugaran seseorang dalam kehidupan sehari-hari dan untuk

memelihara kesehatan yang baik bagi orang tersebut. Nurhasan dkk. (2005: 17). Segala aktifitas yang berkaitan dengan olahraga tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan manusia, dalam olahraga tentu mempunyai tujuan yang beraneka ragam yang memiliki tujuan prestasi, kesehatan, maupun untuk hiburan atau rekreasi. Olahraga untuk tujuan prestasi yang baik dibutuhkan latihan yang berkesinambungan dan *continue*. Banyak

sekali jenis olahraga yang dapat dijadikan sebagai olahraga prestasi, salah satunya selancar angin.

Prinsip didalam pencapaian prestasi harus sesuai dengan prinsip ilmu olahraga. Ada beberapa macam bentuk pendekatan dalam ilmu olahraga yaitu pengembangan fisik, pengembangan teknik, dan pengembangan mental. Dalam ilmu faal kondisi fisik dapat diartikan dengan kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuan tubuhnya dalam menjalankan aktivitas atau kegiatan olahraga. Didalam dunia olahraga kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting dalam peningkatan prestasi, setiap atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik karena hal itu akan mempengaruhi performa atlet hingga mempengaruhi prestasi atlet tersebut. Pembinaan kondisi fisik seharusnya direncanakan secara tepat dan sistematis, dengan tetap memperhatikan kemampuan fungsional jasmani seorang atlet, sehingga atlet dapat mencapai performa terbaiknya dan mencapai prestasi yang diinginkan.

Menurut Syafruddin (2011:64) menyatakan bahwa kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum, pada saat maupun setelah mengalami latihan. Menurut Wibisana (2016:83) Kebutuhan kondisi fisik tidak dapat disamakan untuk masing-masing cabang olahraga karena memiliki karakteristik sendiri di setiap cabornya. Kondisi fisik menjadi komponen penting bagi atlet untuk dapat menampilkan peforma yang baik pada saat latihan maupun pertandingan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet dengan kondisi fisik yang prima dapat melakukan berbagai keterampilan dalam waktu yang lama (Kharisma & Mubarak, 2020; Umam et al., 2020). Dan sebagai pelatih pun juga harus mengetahui komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga selancar angin. Komponen fisik yang dibutuhkan dalam olaharaga selancar angin adalah

- 1) *Endurance*
- 2) *Strength*
- 3) *Flexibility*
- 4) *Muscular Endurance*
- 5) *Power*
- 6) *Speed*

Selancar air merupakan suatu aktivitas yang dilakukan diatas air, dengan menggunakan sebuah papan untuk dapat melaju diatas dorongan ombak. Selancar air merupakan sebuah aktivitas leisure yang berasal lebih dari seribu tahun lalu yang bermula di Hawaii menurut Moutinho dkk dalam (Fendt & Wilson, 2012). Orang pertama yang melakukan aktivitas ini merupakan seorang nelayan yang secara tidak sadar menggunakan ombak sebagai pendorong kano/sampan mereka untuk kembali ke pantai bersama dengan hasil tangkapan

mereka menurut Young 2008, dalam(Fendt & Wilson, 2012). Di Hawaii selancar air menjadi sebuah tradisi yang masih dilakukan hingga saat ini.Selancar air modern telah ada selama hampir setengah abad, dan sekarang ada papan dengan 3 fin, busa dan fibre glass/serat kaca, yang dikenal sebagai ‘thruster’ pertama kali digunakan pada tahun 1981 (Hynd, 1991; Young 1994; dalam Buckley 2011). Sejalan dengan perkembangannya wisata selancar air pun semakin mendunia. Sekarang selancar air merupakan aktivitas leisure berbasis air yang paling populer setelah berenang (Young 2008, dalam Wilson 2012). Selancar air juga telah menjadi industri wisata yang bernilai milyaran, dimana jutaan peselancar melakukan perjalanan mengelilingi dunia ke beberapa destinasi selancar air untuk mencari ‘perfect wave’ (ombak yang sempurna) Ponting 2009, dalam (Fendt & Wilson, 2012).

Berdasarkan uraian diatas, sangat jelas bahwa kondisi fisik sangat penting bagi setiap atlet. Dengan adanya penelitian ini peneliti sangat berharap mendapatkan informasi mengenai tingkat kondisi fisik atlet Selancar Angin Puslatda Jawa Timur, dengan tujuan dapat lebih meningkatkan kondisi fisik atlet tersebut untuk menjadi prestasi yang gemilang.

1. METODE PENELITIAN

Dilihat dari permasalahan dan arah penelitian, maka jenis penelitian ini ialah penelitian kuantitatif dengan metode *ex post facto*, metode tersebut memiliki pengertian yaitu penelitian yang tidak melakukan manipulasi, intervensi, atau memberikan perlakuan. Perubahan telah terjadi pada waktu yang lampau. (Maksum, 2012). *Ex post facto* merupakan penelitian yang membandingkan dua variabel atau lebih yang telah terjadi sebelumnya (Sriundy, 2015:108). Data yang didapat pada penelitian merupakan data sekunder atau bisa diartikan data yang telah didapat sebelumnya dan selanjutnya diolah menjadi hasil penelitian.

Data ini merupakan data sekunder yang diambil dari data tes fisik di KONI Jawa Timur. Menurut M. Zainuddin dalam Sapto Wibowo data sekunder merupakan data yang dikumplkan ole orang lain, pada waktu penelitian ingin dimulai maka data telah tersedia, dan peneliti tinggal menggunakan data tersebut. Data yang diambil ini merupakan data dari tim inti atlet selancar angin Jawa Timur yang meliputi semua komponen fisik sesuai dengan cabang olahraganya.

Subjek penelitian ini terdiri dari 6 atlet selancar angin hasil seleksi tim inti Puslatda Jawa Timur. Untuk lebih fokusnya penelitian ini

diambil dari 3 atlet putra dan 3 atlet putri. Subjek diambil berdasarkan keikutsertaan atlet selancar angin pada saat diadakannya tes fisik. Data tes yang telah terkumpul diidentifikasi secara deskriptif dengan membandingkan antara tes fisik bulan Maret 2023 dan bulan Mei 2023, yang telah diukur di KONI Jawa Timur.

2. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini mengidentifikasi kondisi fisik atlet selancar angin pada tahun 2023, analisis dilakukan setelah semua data terkumpul. Dibawah ini merupakan hasil tes dari atlet selancar angin yang telah selesai dilaksanakan, adapun instrumennya sebagai berikut :

Tabel 1 Data Kondisi Fisik atlet Puslatda Jawa Timur Selancar Angin Putra atas nama Arif

No	Item Tes	Target	Maret	Mei
1	Sit Up	35/5	29	38
2	Bench Pull (1min)	-		
	1. Load		30	35
	2. Reps		3	3
3	1 leg wall sit			
	1. Right	180	180	180
	2. Left	180	180	180
4	Single Leg			
	1. Right	16	2,5	2,5
	- Rep	3	3	3
	2. Left	16	2,5	2,5
	- Rep	3	3	3
5	Superman Back	60	60	60
6	Hover			
	1. F	120	120	120
	2. Right	60	60	60
	3. Left	60	60	60
7	Rowing			
	1. Jarak	2000	1000	1000
	2. Waktu	07.45.00	04.52.00	03.59.00
8	Chin Up	Max	10	12
9	Ankle Flexibility			
	1. Right	15	15	16
	2. Left	15	15	15
10	S&R	20	8	5
11	V Jump Standing	70	58	55
12	lHand Grip			
	1. Right	60	60	60
	2. Left	60	53	60

Berdasarkan hasil tes diatas atas nama Arif dapat dinilai bahwa keberhasilan pada bulan Maret 2023 mencapai angka 58,33% dan pada bulan Mei 2023 mencapai angka 66,6%.

Tabel 2 Data Kondisi Fisik atlet Puslatda Jawa Timur Selancar Angin Putra atas nama Bidin

No	Item Tes	Target	Maret	Mei
1	Sit Up	35/5	32	40
2	Bench Pull (1min)	-		
	1. Load		32	35
	2. Reps		3	3
3	1 leg wall sit			
	1. Right	180	180	180
	2. Left	180	180	180
4	Single Leg			
	1 Right	16	5	5
	- Rep	3	3	3
	2 Left	16	5	5
	- Rep	3	3	3
5	Superman Back	60	60	60
6	Hover			
	1. F	120	120	120
	2. Right	60	60	60
	3. Left	60	60	60
7	Rowing			
	1. Jarak	2000	1000	1000
	2. Waktu	07.45.00	04.20.30	04.43.00
8	Chin Up	Max	8	5
9	Ankle Flexibility			
	1. Right	15	13	14
	2. Left	15	14	14
10	S&R	20	10	12
11	V Jump Standing	70	47	49
12	lHand Grip			
	1. Right	60	45	60
	2. Left	60	48	60

Berdasarkan hasil tes diatas atas nama Bidin dapat dinilai bahwa keberhasilan pada bulan Maret 2023 mencapai angka 41,66% dan pada bulan Mei 2023 mencapai angka 50%.

Tabel 3 Data Kondisi Fisik atlet Puslatda Jawa Timur Selancar Angin Putra atas nama Imam

No	Item Tes	Target	Maret	Mei
1	Sit Up	35/5	37	33
2	Bench Pull (1min)	-		

	1. Load	35	25	
	2. Reps	3	3	
3	1 leg wall sit			
	1. Right	180	180	180
	2. Left	180	180	180
4	Single Leg			
	1. Right	16	5	2,5
	- Rep	3	3	3
	2. Left	16	5	2,5
	- Rep	3	3	3
5	Superman Back	60	60	60
6	Hover			
	1. F	120	120	120
	2. Right	60	60	60
	3. Left	60	60	60
7	Rowing			
	1. Jarak	2000	1000	1000
	2. Waktu	07.45.00	04.42.30	04.57.60
8	Chin Up	Max	7	5
9	Ankle Flexibility			
	1. Right	15	18	20
	2. Left	15	18	20
10	S&R	20	10	14
11	V Jump Standing	70	48	46
12	1Hand Grip			
	1. Right	60	48	60
	2. Left	60	36	38

Berdasarkan hasil tes diatas atas nama Imam dapat dinilai bahwa keberhasilan pada bulan Maret 2023 mencapai angka 58,33% dan pada bulan Mei 2023 mencapai angka 50%

Tabel 4 Data Kondisi Fisik atlet Puslatda Jawa Timur Selacar Angin Putri atas nama Riska

No	Item Tes	Target	Maret	Mei
1	Sit Up	35/5	36	41
2	Bench Pull (1min)	-		
	1. Load		30	35
	2. Reps		3	3
3	1 leg wall sit			
	1. Right	180	180	180
	2. Left	180	180	180
4	Single Leg			
	1. Right	16	5	5
	- Rep	3	3	3
	2. Left	16	5	5

	- Rep	3	3	3
5	Superman Back	60	60	60
6	Hover			
	1. F	120	120	120
	2. Right	60	60	60
	3. Left	60	60	60
7	Rowing			
	1. Jarak	2000	1000	2000
	2. Waktu	07.45.00	04.32.10	08.57.10
8	Chin Up	Max	1	5
9	Ankle Flexibility			
	1. Right	15	16	17
	2. Left	15	16	17
10	S&R	20	20	24
11	V Jump Standing	70	38	40
12	1Hand Grip			
	1. Right	60	60	57
	2. Left	60	60	56

Berdasarkan hasil tes diatas atas nama Riska dapat dinilai bahwa keberhasilan pada bulan Maret 2023 mencapai angka 75% dan pada bulan Mei 2023 mencapai angka 66,66%.

Tabel 5 Data Kondisi Fisik atlet Puslatda Jawa Timur Selacar Angin Putri atas nama Hoiriyah

No	Item Tes	Target	Maret	Mei
1	Sit Up	35/5	36	38
2	Bench Pull (1min)	-		
	1. Load		42	50
	2. Reps		3	3
3	1leg wall sit			
	1. Right	180	180	180
	2. Left	180	180	180
4	Single Leg			
	1. Right	16	6	8
	- Rep	3	3	3
	2. Left	16	6	8
	- Rep	3	3	3
5	Superman Back	60	60	60
6	Hover			
	1. F	120	120	120
	2. Right	60	60	60
	3. Left	60	60	60
7	Rowing			
	1. Jarak	2000	2000	2000
	2. Waktu	07.45.00	08.28.30	08.18.80

8	Chin Up	Max	10	7
9	Ankle Flexibility			
	1. Right	15	14	16
	2. Left	15	14	16
10	S&R	20	24	21
11	V Jump Standing	70	34	39
12	1Hand Grip			
	1. Right	60	60	60
	2. Left	60	38	38

Berdasarkan hasil tes diatas atas nama Hoiriyah dapat dinilai bahwa keberhasilan pada bulan Maret 2023 menccapai angka 58,33% dan pada bulan Mei 2023 mencapai angka 66,66%.

Tabel 6 Data Kondisi Fisik atlet Puslatda Jawa Timur Selacar Angin Putri atas nama Yuni

No	Item Tes	Target	Maret	Mei
1	Sit Up	35/5	37	42
2	Bench Pull (1min)			
	1. Load	-	25	30
	2. Reps		3	3
3	1leg wall sit			
	1. Right	180	180	180
	2. Left	180	180	180
4	Single Leg			
	1. Right	16	2,5	5
	- Rep	3	3	3
	2. Left	16	2,5	2,5
	- Rep	3	3	3
5	Superman Back	60	60	60
6	Hover			
	1. F	120	120	120
	2. Right	60	60	60
	3. Left	60	60	60
7	Rowing			
	1. Jarak	2000	1000	1000
	2. Waktu	07.45.00	04.42.10	04.29.30
8	Chin Up	Max	2	3
9	Ankle Flexibility			
	1. Right	15	15	18
	2. Left	15	17	17
10	S&R	20	15	17
11	V Jump Standing	70	42	44
12	1Hand Grip			
	1. Right	60	43	60
	2. Left	60	47	57

Berdasarkan hasil tes diatas atas nama Yuni dapat dinilai bahwa keberhasilan pada bulan Maret 2023 menccapai angka 58,33% dan pada bulan Mei 2023 mencapai angka 58,33%.

3. PEMBAHASAN

a) *Sit Up*

Manfaat *Sit Up* pada atlet selancar angin ialah untuk ketahanan perut saat melakukan *pumping* (diperlukan untuk menambah kecepatan dan lajunya papan selancar saat bermain di laut).

Berdasarkan dari data diatas, pada item tes *Sit Up* ada beberapa atlet yang tidak mencapai target, hanya ada tiga atlet yang dapat mencapai target pada bulan Maret dan Mei, yaitu Riska, Hoiriyah, dan Yuni.

b) *Bench Pull*

Manfaat *Bench Pull* pada atlet selancar angin ialah untuk melatih otot lengan agar pada saat melakukan *pumping* memiliki *power*.

Berdasarkan dari data diatas, pada item tes *Bench Pull* semua atlet tidak dapat mencapai sesuai dengan target yang telah ditentukan.

c) *1 Leg Wall Sit*

Manfaat *1 Leg Wall Sit* pada atlet selancar angin ialah untuk melatih kekuatan otot paha dan betis agar pada saat bermain selancar kaki dapat menahan dan menyeimbangkan tubuh.

Berdasarkan dari data diatas, pada item tes *1 Leg Wall Sit* semua atlet mencapai target yang telah ditentukan.

d) *Single Leg*

Manfaat *Single Leg* pada atlet selancar angin ialah untuk melatih keseimbangan dan ketahanan kaki pada saat latihan maupun pertandingan.

Berdasarkan dari data diatas, pada item tes *Single Leg* semua atlet tidak dapat mencapai sesuai dengan target yang ditentukan.

e) *Superman Back*

Manfaat *Superman Back* pada atlet selancar angin ialah untuk memperkuat bagian punggung dan pinggul, karena ketahan otot belakang sangat diperlukan dengan durasi latihan maupun bertanding yang cukup lama kurang lebih 45 menit per *start/rest*.

Berdasarkan dari data diatas, pada item tes *Superman Back* semua atlet dapat mencapai targetnya dengan baik.

f) *Hover*

Manfaat *Hover* pada atlet selancar angin ialah untuk keseimbangan serta kestabilan pada atlet selancar saat berlatih di laut.

Berdasarkan dari data diatas, pada item tes *Hover* semua atlet dapat menyelesaikan dengan baik yang sesuai dengan target yang telah ditentukan.

g) *Rowing*

Manfaat *Rowing* pada atlet selancar angin ialah untuk melatih otot tangan serta perut agar pada saat *pumping* dan ketahanan saat bermain di laut.

Berdasarkan dari data diatas, pada item tes *Rowing* tidak ada satupun atlet yang dapat mencapai targetnya yang telah ditentukan.

h) *Chin Up*

Manfaat *Chin Up* pada atlet selancar angin ialah untuk melatih ketahanan seluruh tangan dan perut dalam bermain selancar di segala macam angin.

Berdasarkan dari data diatas, pada item tes *Chin Up* semua atlet dapat mencapai target yang ditentukan dengan baik.

i) *Ankle Flexibility*

Manfaat *Ankle Flexibility* pada atlet selancar angin ialah untuk kelenturan dalam berpindah posisi dengan cepat saat diatas papan selancar, selain itu untuk kelenturan pada saat *pumping* agar tidak mudah cedera/kram saat latihan di laut.

Berdasarkan dari data diatas, pada item tes *Ankle Flexibility* ada dua atlet yang tidak mencapai targetnya pada salah satu item, namun ada empat atlet yang mencapai targetnya dengan baik, yaitu Arif, Imam, Riska dan Yuni.

j) *S&R*

Manfaat *Sit and Reach* pada atlet selancar angin ialah untuk kelenturan dan keseimbangan serta kestabilan saat berlatih di laut.

Berdasarkan dari data diatas, pada item tes *S&R* ada empat atlet yang tidak mencapai targetnya dan ada dua atlet yang mencapai targetnya, yaitu Riska dan Hoiriyah.

k) *V Jump Standing*

Manfaat *V Jump Standing* pada atlet selancar angin ialah untuk kelincahan seperti berpindah posisi badan, tangan maupun kaki pada saat latihan selancar di laut.

Berdasarkan dari data diatas, pada item tes *V Jump Standing* tidak ada satupun atlet yang mencapai hasil sesuai dengan target yang telah ditentukan.

l) *1 Hand Grip*

Manfaat *1 Hand Grip* pada atlet selancar angin ialah melatih tangan untuk ketahanan dan kekuatan otot tangan saat latihan atau bertanding di laut dan melatih pergelangan tangan agar kuat dalam *menghandling* alat boom (nama alat) pada saat bermain selancar di laut.

Berdasarkan dari data diatas, pada item tes *1 Hand Grip* beberapa atlet ada yang mencapai targetnya pada tes pertama ataupun tes yang kedua.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet puslatda Jawa Timur pada cabor selancar angin secara keseluruhan mengalami penurunan, di bulan Maret keberhasilan mencapai 83,3% dan di bulan Mei hanya mencapai 66,6%. Namun, diantara beberapa atlet ada yang mengalami peningkatan dari bulan Maret ke bulan Mei yaitu Arif, Bidin, dan Hoiriyah, ada pula yang mengalami kestabilan yaitu Yuni, dan mengalami sedikit penurunan yaitu Riska dan Imam.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberi saran, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Tim Puslatda Jawa Timur Cabor Selancar Angin

Hasil menunjukkan bahwa secara keseluruhan mengalami penurunan, maka sangat disarankan kepada pelatih untuk terus memperhatikan dan melatih atlet tersebut sampai kondisi fisiknya dapat mencapai target yang diinginkan. Semoga seluruh atlet dapat berjuang bersama dan terus semangat saat menjalani latihan maupun tes kondisi fisik dilain waktu.

2. Bagi Peneliti

Peneliti sadar didalam penelitian ini masih sangat banyak kekurangan dan kesalahan yang sangat membutuhkan pembenaran, baik itu dari hasil penelitian dan lainnya. Disini saya berharap kepada peneliti selanjutnya untuk dapat menambah atau membantu agar penelitian ini lebih sempurna lagi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan mengucapkan syukur atas kehadiran Allah SWT, dengan segala keterbatasan yang ada penulis dapat menyelesaikan artikel dengan judul "Identifikasi Kondisi Fisik Atlet Puslatda Jawa

Timur Cabor Selancar Angin Tahun 2023". Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Universitas Negeri Surabaya.

Shalawat serta salam tercurakan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, serta pengikut beliau. Dalam menyelesaikan artikel ini, tentu tidak lepas dari dukungan, bantuan, dan arahan serta motivasi dari berbagai pihak. Dengan segala hormat dan kerendahan hati penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada :

1. Kedua Orang tua yang selalu memberikan dukungan, nasihat, hingga doa restunya sehingga penuulis dapat menyelesaikan artikel ini.
2. Bapak Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah menerima saya sebagai mahasiswi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
3. Bapak Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes, selaku pembimbing akademik yang telah memberikan motivasi dan bimbingannya.
4. Bapak Drs. Irmantara Subagio, M.Kes, selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu memberi saran yang membangun untuk penulis serta memberi masukan sehingga artikel ini bisa selesai.
5. Bapak/Ibu Dosen dan tenaga kependidikan Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan ilmu bermanfaat.
6. Teman-teman saya Tim Puslatda Selancar Angin terutama Kak Hoiriyah, Ardelia Marsha, yang selalu memberikan dukungan dan saran kepada penulis untuk menyelesaikan artikel ini.
7. Dan seluruh pihak yang tidak dapat dituliskan secara satu persatu dalam membantu dan memberikab dukungan kepada penulis menyelesaikan artikel ini.

REFERENSI

Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: University Press.

Ihsan, A., & Fadlih, Muhammad, A. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pekan Olahraga Provinsi Kabupaten Sinjai (Studi pada Olahraga Permainan, Olahraga Terukur, dan Olahraga Beladiri). *Indonesian Journal of Social and Education Studies*, 3(2), 213-228.

Istyanah, V. (2021). Identifikasi Kondisi Fisik Atlet Puslatda Jawa Timur Cabor Pencak Silat Selama TFH Di Kondisi Pandemi Covid 19. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 4 (11), 103-109.

Susilo, P. K. A. (2021). Analisis Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Karate Tahun 2017 dan 2018 KONI Sidoarjo. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 4 (5), 142-148.

Safiraputri, W. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Cabang Olahraga Bolatangan pada Pemusatan Latihan Derah Jawa Timur saat Pra PON 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9 (4), 109-118.

Santika, Adi, N. P. G. I., & Perdana, Octa, A. A. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet di Masa Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, ISSN 2622-0156, 1-5.

Adhitia, Theo, C., Ismawan, H., & Cahyono, D. (2023). Analisis Kondisi Fisik Atlet Junior Bola Voli Club Barata Kutai Barat. *BPEJ: Borneo Physical Education Journal*, 4 (1), 93-105.