

Vol. 1, No. 2, September 2023, 1-8

Diterima Redaksi: 19-07-2023 | Revisi Selesai: 23-07-2023 | Diterbitkan Online: 30-07-2023

## *Comparison of biomotor tests on wrestling athletes from banjarmasin city and banjarbaru city*

Muhammad Rezqa<sup>1ABCDE</sup>, Hegen Dadang Prayoga<sup>2BC</sup>, Muhammad Habibie<sup>3DE</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Olahraga, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari

<sup>2</sup>Pendidikan Olahraga, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari

<sup>3</sup>Pendidikan Olahraga, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari

*Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection*

Corresponding Author: Muhammad Rezqa, e-mail: [1rezkaj@gmail.com](mailto:1rezkaj@gmail.com)

Corresponding Author: Hegen Dadang Prayoga, e-mail: [hegendadang-prayoga@uniska-bjm.ac.id](mailto:hegendadang-prayoga@uniska-bjm.ac.id)

Corresponding Author: Muhammad Habibie, e-mail: [habibiem789@gmail.com](mailto:habibiem789@gmail.com)

### **Abstract**

*The most common way of completing this exploration, beginning from presenting proposition, workshops, acquiring licenses, taking Biomotor test information to measurable computations involving Microsoft Succeed in breaking down information. The Strength, Endurance, Speed, Flexibility, and Coordination Test instruments can be used to collect biomotor data from wrestling athletes from Banjarmasin and Banjarbaru cities. The normality and homogeneity tests were then used to conduct the analysis requirements test. A two-way or two-party test, in which the t-value from the calculation is compared to the t-value in the table, is used to test the research hypothesis once the requirements have been met. The t table and t count results for strength, endurance, speed, flexibility, and coordination are  $2.160 < 5.405 - 10.133 - 5.851 - 4.670 - 3.796$  at a real level of 0.05, so it can be concluded that wrestling athletes in Banjarmasin City and Banjarbaru City have different biomotor levels.*

**Keywords:** Comparison<sup>1</sup>, Biomotor<sup>2</sup>, Wrestling Athlete<sup>3</sup>

## Pendahuluan

Di Indonesia, berbagai jenis olahraga telah berkembang cukup lama, termasuk olahraga beladiri. Olahraga beladiri merupakan olahraga yang memiliki kualitas tersendiri, karena pertarungan tangan kosong merupakan permainan yang menggunakan seluruh tubuh, termasuk kontak tubuh atau mengasosiasikan tubuh lawan dengan tujuan akhir untuk mengalahkan satu sama lain. Menurut (Sabillah, 2017:131) “Gulat merupakan salah satu olahraga yang mengandalkan kekuatan dan ketahanan fisik. Untuk menjadi atlet gulat yang berprestasi tidak hanya harus menguasai teknik keterampilan saja, melainkan juga harus memiliki komponen-komponen kondisi fisik yang baik guna mendukung atlet meraih prestasi. Menurut sajoto dalam (Sari et al., 2016:58) komponen kondisi fisik dapat dikemukakan sebagai berikut, kekuatan “*strenght*, daya tahan *endurance*, daya tahan umum *cardiorespiratory endurance*, daya otot *muscular power*, kecepatan *speed*, kelenturan *flexibility*, keseimbangan *balance*, koordinasi *coordination*, kelincahan *agility*, ketepatan *accuracy*, reaksi *reaction*”. Dari penjelasan di atas seorang atlet harus memiliki kondisi tubuh yang baik karena dalam pertandingan, olahraga gulat menggunakan seluruh bagian tubuh untuk dapat mengalahkan musuh, juga meningkatkan perkembangan dalam menangkap baik saat latihan maupun koordinasi. Misalnya, dalam pertandingan melawan lawan yang hebat dan memakan waktu hampir lama, pemain harus memiliki kemampuan *biomotor* yang baik untuk bertahan hingga pertandingan selesai.

Kemampuan *biomotor* merupakan kemampuan fisik dasar yang diperlukan untuk bergerak dalam kehidupan sehari-hari. *Biomotor* adalah kemampuan perkembangan manusia yang dipengaruhi oleh keadaan kerangka organ dalam. Artinya, gerak akan terjadi bila tersedia energi baik yang tersimpan didalam otot yang dapat dipengaruhi oleh dari luar tubuh melalui makanan, semua sistem organ dalam tubuh tersebut sangat berperan pada pemerosesan energi yang terjadi didalam otot sehingga menimbulkan gerak (Suiraoaka, 2012). Akibatnya, seluruh kondisi fisik diwakili oleh komponen *biomotor*. *Biomotor* dipisahkan menjadi lima bagian, kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi dan kelenturan. Komponen *biomotor* yang perlu dimiliki dan dikembangkan seorang atlet elit agar dapat tampil prima dan maksimal pada saat pertandingan yaitu daya tahan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan dan fleksibilitas (Humaedi et al., 2023). Komponen *biomotor* dasar ataupun motor *performance abilities* adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas (Humaedi et al., 2023). Kelima jenis *biomotor* ini adalah bagian dari suatu keadaan yang mendukung atlet gulat tanpa menggantikan bagian dari kondisi fisik lain. *Biomotor* dalam dunia olahraga merupakan kemampuan yang sebenarnya harus dimiliki oleh setiap atlet karena kemampuan *biomotor* akan mempengaruhi keadaan seorang atlet untuk dapat bertanding dari awal hingga batas akhir pertandingan, jika keadaan pemain terlihat bagus, pemain akan membuat kemajuan yang lebih cepat baik dalam latihan maupun pertandingan dengan tata cara pembinaan yang disusun dengan baik sehingga akan mempengaruhi penampilan pemain dalam pertandingan.

*Biomotor* sangat penting dalam menentukan pencapaian prestasi atlet karena dengan memiliki kemampuan biomotor yang baik (prima) maka pencapaian prestasi dapat diukur dan diprediksi secara tepat pada saat latihan dan berdampak pula pada saat pertandingan namun sebaliknya jika kemampuan *biomotorik* rendah sehingga banyak mengalami kendala dan tidak mungkin mencapai prestasi yang tinggi (Arwih, 2018). Misalnya, gulat memanfaatkan setiap bagian tubuh dalam pertandingan, jadi jika pegulat memiliki kemampuan *biomotor* yang baik, mereka tidak akan kesulitan bersaing di atas matras. Oleh karena itu, seorang atlet gulat akan sangat dijunjung jika seorang atlet gulat memiliki kondisi tubuh yang disebutkan di atas, oleh karena itu untuk menyelesaikan persiapan atau pertandingan penting untuk memiliki kondisi tubuh yang baik, terutama kemampuan *biomotor* yang dibutuhkan. bagian penting dalam pertandingan gulat. Dalam suatu pertandingan, seorang atlet yang sudah memiliki kemampuan *biomotorik* yang kuat akan memiliki peluang lebih besar untuk menang atas lawannya.

Terdapat tempat latihan gulat di Kota Banjarmasin dan Kota Banjarbaru yang jadwal latihannya dikontrol oleh pengelola pengurus cabang masing-masing. Tempat ini merupakan tempat latihan permainan bagi para peserta yang masih berstatus pelajar. Pada waktu observasi pertama, peneliti melihat masih adanya atlet yang tidak memiliki kondisi yang baik sehingga menyebabkan penampilan pemain menjadi tidak maksimal, karena salah satu faktornya adalah kondisi fisik yang kurang, latihan komponen *biomotor* belum maksimal dan pembagian jadwal latihan fisik yang kurang diberikan. atlet, terutama atlet gulat, harus menjadi pemain yang benar-benar harus memiliki kondisi fisik yang bagus jadi seorang pesaing gulat harus memiliki keadaan yang baik pada tingkat komponen *biomotor strength, endurance, speed, cordiantion, flexibility*.

Berangkat dari hasil kajian awal, analisis perlu mengukur dan menilai tingkat kemampuan kondisi para atlet gulat, karena premis kesiapan nyata dalam gulat adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi, dan

kelentukan sehingga akan menjunjung tinggi keadaan atlet dalam latihan maupun pertandingan. Melihat permasalahan tersebut, maka dipandang penting untuk meneliti dan mengkuantifikasi lebih jauh tingkat keadaan atlet gulat Kota Banjarmasin dan Banjarbaru, dengan ini ahli akan memperkenalkan beberapa pengujian tentang korelasi masa lalu yang terkait dengan tes *biomotor* sebagai jenis perspektif dan korelasi dalam eksplorasi penelitian ini. Berangkat dari permasalahan yang dipaparkan di atas, maka penulis mengambil judul ulasan kali ini, yaitu “Perbandingan Tes *Biomotor* Terhadap Atlet Gulat Kota Banjarmasin dengan Kota Banjarbaru”.

## Metode Penelitian

Rencana pemeriksaan ini berkaitan dengan suatu prosedur, khususnya teknik yang berhubungan dengan bagaimana data dan informasi yang diperlukan dalam pemeriksaan dapat diperoleh. Investigasi kuantitatif adalah fokus dari jenis penelitian ini, yaitu pemeriksaan luar biasa yang ditujukan untuk mendapatkan gambaran atau kebenaran yang sebenarnya tentang keadaan objek penyelidikan yang didukung oleh data sebagai angka yang diperoleh dari hasil data peristiwa sosial, khususnya pengujian dan penilaian. Karena hanya menggambarkan objek yang kecil, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Obyek eksplorasi ini adalah pemeriksaan tes *biomotor* pada atlet gulat dari Kota Banjarmasin dan Kota Banjarbaru. 30 pegulat dari Kota Banjarmasin dan Banjarbaru menjadi sampel penelitian. Metode pengujian dilengkapi dengan pengujian *purposive*.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil Penelitian

#### Deskripsi Data

Data penelitian Kota Banjarmasin ditunjukkan dengan huruf X, sedangkan data penelitian Kota Banjarbaru ditunjukkan dengan huruf Y. Jumlah peserta tes sebanyak 30 orang, 15 orang olahragawan gulat Kota Banjarmasin dan 15 orang olahragawan gulat Kota Banjarbaru. Berikut data hasil tes atlet gulat Kota Banjarmasin dan Kota Banjarbaru

**Tabel 1.** Hasil Penelitian Tes *Biomotor* Atlet Gulat Kota Banjarmasin

No. Dada	Nama	<i>Push Up</i>	<i>Bleeps Test</i>	Lari 30 Meter	<i>Hand Wall Toss Test</i>	<i>Sit and Reach Test</i>
1	Hk	25	38,5	4,58	16	9
2	Vn	30	37,8	5,1	16	11
3	Bg	34	38,5	5,26	17	13
4	Rn	34	39,2	5,32	17	12
5	Av	39	41,8	5,12	20	16
6	Fj	39	41,1	5,41	20	17
7	Ard	43	41,8	5,3	19	17
8	Adl	44	42,4	5,38	20	16
9	Rhn	44	43,3	5,34	21	18
10	Ar	49	46,8	5,4	21	18
11	Mn	51	44,5	6	21	25
12	Rz	53	45,2	5,9	21	23
13	Er	55	46,8	5,74	22	22
14	Ik	55	48,7	5,69	23	24
15	Rd	57	50,2	5,7	22	22

(Sumber data pribadi)

Menurut bagan hasil penelitian *Test Biomotor* yang diperoleh atlet Kota Banjarmasin untuk komponen kekuatan nilai tertinggi diraih nilai 57, sedangkan nilai terendah diraih 25. Untuk komponen Daya Tahan nilai tertinggi adalah 50,2 prediksi, sedangkan waktu terlambat yang diperoleh adalah 38,5 prediksi. Untuk komponen Lari 30 Meter nilai tercepat di raih kisaran waktu 4,58 detik, sedangkan waktu terlambat di raih kisaran waktu 5,7 detik. Untuk komponen Koordinasi nilai tertinggi yang di raih angka 22, sedangkan nilai terendah diraih angka 16. Untuk komponen Kelentukan nilai tertinggi diraih angka 22 cm, sedangkan nilai terendah diraih angka 9 cm.

**Tabel 2.** Hasil Penelitian Atlet Gulat Kota Banjarbaru

No. Dada	Nama	Push Up	Bleeps Test	Lari 30 Meter	Hand Wall Toss Test	Sit and Reach Test
1	Bm	19	35,0	4,7	15	9
2	Is	20	35,7	4,6	13	13
3	Ib	33	36,4	5	14	11
4	Dk	30	37,8	5,15	16	12
5	Rd	35	39,2	5	17	14
6	Dn	40	39,9	5,2	16	15
7	Md	39	39,9	5,2	18	13
8	Dh	38	41,1	5,2	17	14
9	Ad	42	42,4	5,17	19	18
10	Jf	50	42,4	5,25	21	17
11	Dd	45	43,3	5,7	20	20
12	Ba	45	43,9	5,6	19	16
13	Ar	47	44,5	5,5	22	17
14	Al	45	46,8	5,5	20	20
15	Zk	50	46,8	5,51	23	19

(Sumber data pribadi)

Berdasarkan bagan hasil penelitian *Test Biomotor* yang diperoleh atlet Kota Banjarbaru untuk komponen kekuatan nilai tertinggi diraih nilai 50, sedangkan nilai terendah diraih 19. Untuk komponen Daya Tahan nilai tertinggi adalah 46,8 prediksi, sedangkan waktu terlambat yang diperoleh adalah 35,0 prediksi. Untuk komponen Lari 30 Meter nilai tercepat di raih kisaran waktu 4,7 detik, sedangkan waktu terlambat di raih kisaran waktu 5,51 detik. Untuk komponen Koordinasi nilai tertinggi yang di raih angka 23, sedangkan nilai terendah diraih angka 15. Untuk komponen Kelentukan nilai tertinggi diraih angka 20 cm, sedangkan nilai terendah diraih angka 9 cm.

### Teknik Analisis Data

#### Uji Normalitas

Untuk menguji apakah ada populasi normal atau tidak digunakan uji Normalitas menggunakan Uji Liliefors. Tentukan tingkat kepentingan ( $\alpha$ ) misalnya pada  $\alpha = 5\%$  atau 0,05 dengan spekulasi angka di uji:

Ho: fakta berdistribusi normal.

HI: fakta tidak berdistribusi normal.

Dengan kriteria pengujian:

Apabila  $L_o < L$  tabel maka Ho diterima

Apabila  $L_o > L$  tabel maka Ho ditolak

**Tabel 3.** Hasil Uji Normalitas menggunakan Uji Liliefors Atlet Gulat Kota Banjarmasin dengan Kota Banjarbaru

No	Atlet Gulat	Instrumen Test	L hitung	L tabel (0,05 / 15)	Keterangan
1	Kota Banjarmasin	Push Up	0,097	0,22	Normal
		Bleep Test	0,164		
		Lari 30 Meter	0,216		
		Hand Wall Toss Test	0,214		
		Sit and Reach	0,202		
2	Kota Banjarbaru	Push Up	0,215	0,22	Normal
		Bleep Test	0,090		
		Lari 30 Meter	0,204		
		Hand Wall Toss Test	0,181		
		Sit and Reach	0,213		

(Sumber data pribadi)

Berdasarkan dari hasil data perhitungan uji normalitas dengan menggunakan uji liliefors fakta olahragawan gulat Kota Banjarmasin dengan Kota Banjarbaru, maka hasil penghitungan menggunakan data *Test Biomotor* dinyatakan berdistribusi normal atau dilambangkan dengan  $H_0$ .

### Uji Homogenitas

Untuk menguji data atlet gulat di Kota Banjarmasin dan Kota Banjarbaru untuk pemeriksaan tes *biomotor* menggunakan strategi uji *biomotor* dengan uji homogenitas menggunakan uji Fisher untuk menentukan hasil percobaan homogen atau tidak menentukan tingkat signifikan, misalnya  $\alpha = 0,05$  untuk menguji hipotesis:

$H_0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$  (varian 1 sama dengan varian 2 atau data homogen)

$H_1: \sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$  (varian 1 tidak sama dengan varian 2 atau data tidak homogen)

Kriteria pengujian:

Terima  $H_0$  jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$

Tolak  $H_0$  jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$

**Tabel 4.** Hasil Uji Homogenitas menggunakan Uji Fisher Atlet Gulat Kota Banjarmasin dengan Kota Banjarbaru

No	Atlet Gulat	Instrumen Test	F hitung	F tabel	Keterangan
1	Kota Banjarmasin dengan Kota Banjarbaru	<i>Push Up</i>	0,960	4,667	<b>Homogen</b>
		<i>Bleep Test</i>	0,948		
		Lari 30 Meter	0,774		
		<i>Hand Wall</i>	1,691		
		<i>Sit and Reach</i>	0,454		

(Sumber data pribadi)

Berdasarkan dari hasil data penghitungan tes uji homogenitas menggunakan uji fisher informasi pegulat dari Banjarmasin sampai Banjarbaru, maka hasil penghitungan menggunakan data *Test Biomotor* dinyatakan homogen.

### Uji Hipotesis

Menguji Hipotesis menggunakan Uji T-Test. Untuk menentukan signifikan atau tidak untuk menentukan taraf signifikan, misalnya  $\alpha = 0,05$  untuk menguji hipotesis: Melihat nilai koefisien dari angka juggling T-Test dengan tabel T-Test aturan dalam membandingkan T-Test matematika dan tabel T-Test adalah: 1). Jika nilai Uji-T yang ditentukan sama dengan atau lebih penting dari Uji-T tabel, ini berarti bahwa kontras yang ditentukan sangat penting. Jika perbedaan nilai sangat penting, spekulasi yang tidak valid disingkirkan dan spekulasi elektif diakui. 2). Jika nilai T-Test yang ditentukan lebih kecil dari T-Test tabel, berarti selisih perhitungannya tidak besar. Jika perbedaan nilai tidak terlalu besar, maka spekulasi yang tidak valid diakui dan spekulasi pilihan ditolak.

**Tabel 5.** Hasil Tes Uji Hipotesis menggunakan Uji T-Tes Atlet Gulat Kota Banjarmasin dengan Kota Banjarbaru

No	Atlet Gulat	Instrumen Test	T hitung	T tabel	Keterangan
1	Kota Banjarmasin dengan Banjarbaru	<i>Push Up</i>	5,405	1,76131	<b>Signifikan</b>
		<i>Bleep Test</i>	10,133		
		Lari 30 Meter	5,851		
		<i>Hand Wall</i>	4,670		
		<i>Sit and Reach</i>	3,796		

(Sumber data pribadi)

Berdasarkan dari hasil perhitungan data tes uji hipotesis dengan menggunakan uji T-tes pada atlet gulat Kota Banjarmasin dengan Kota Banjarbaru, maka hasil penghitungan menggunakan data *Test Biomotor* dinyatakan signifikan.

### Pembahasan

Sehubungan dengan hasil penggambaran informasi pertandingan gulat dari Kota Banjarmasin dan Kota Banjarbaru untuk pemeriksaan informasi tes kebiasaan menggunakan tes liliefors dengan jumlah seluruh anggota atau peserta pertandingan 30 orang yang terdiri dari 15 peserta pertandingan gulat Kota Banjarmasin dan 15 peserta pertandingan gulat Kota Banjarbaru untuk melihat apakah informasi tersebut sesuai atau tidak, kemudian pengujian dengan menggunakan excel Berhasil diketahui dari hasil penghitungan informasi tes kebiasaan menggunakan informasi tes liliefors dari pesaing gulat dari Kota Banjarmasin ke Kota Banjarbaru adalah normal.

Berdasarkan hasil deskripsi informasi pertandingan gulat dari Kota Banjarmasin dan Kota Banjarbaru untuk investigasi informasi uji homogenitas dengan jumlah seluruh anggota atau peserta pertandingan sebanyak 30 orang yang terdiri dari 15 peserta gulat Kota Banjarmasin dan 15 peserta gulat Kota Banjarbaru untuk melihat apakah informasi dinyatakan homogen atau tidak, maka dilakukan pengujian menggunakan Excel diketahui dari hasil penghitungan data dengan menggunakan uji fisher atlet gulat Kota Banjarmasin dengan Kota Banjarbaru adalah homogen.

Berdasarkan hasil deskripsi informasi pertandingan gulat dari Kota Banjarmasin dan Kota Banjarbaru untuk investigasi informasi pengujian spekulasi dengan jumlah seluruh anggota atau peserta pertandingan sebanyak 30 orang yang terdiri dari 15 peserta pertandingan gulat dari Kota Banjarmasin dan 15 peserta pertandingan gulat dari Kota Banjarbaru untuk melihat apakah informasinya besar atau tidak, maka dilakukan pengujian menggunakan Excel diketahui dari hasil penghitungan data dengan menggunakan uji T-tes atlet gulat Kota Banjarmasin dengan Kota Banjarbaru adalah signifikan.

### Kesimpulan

Hasil analisis data tes *biomotor* atlet gulat Kota Banjarmasin dengan Kota Banjarbaru menunjukkan perbedaan tingkat *biomotor* dimana kondisi atlet gulat Kota Banjarmasin lebih unggul dari atlet gulat Kota Banjarbaru dengan hasil perbedaan komponen kekuatan nilai tertinggi diraih nilai  $57 > 50$ , sedangkan nilai terendah diraih  $25 > 19$ . Untuk komponen Daya Tahan nilai tertinggi adalah  $50,2 > 46,8$  prediksi, sedangkan waktu terlambat yang diperoleh adalah  $38,5 > 35,0$  prediksi. Untuk komponen Lari 30 Meter nilai tercepat di raih kisaran waktu  $4,58 > 4,7$  detik, sedangkan waktu terlambat di raih kisaran waktu  $5,7 < 5,51$  detik. Untuk komponen Koordinasi nilai tertinggi yang di raih angka  $22 < 23$ , sedangkan nilai terendah diraih angka  $16 > 15$ . Untuk komponen Kelentukan nilai tertinggi diraih angka  $22 > 20$  cm, sedangkan nilai terendah diraih angka  $9 = 9$  cm. Kemampuan individu dari atlet gulat Kota Banjarmasin dengan Kota Banjarbaru jelas berbeda ini terlihat dari hasil data yang diperoleh. Berdasarkan dari hasil perhitungan data tes uji hipotesis dengan menggunakan uji T-tes pada atlet gulat Kota Banjarmasin dengan Kota Banjarbaru, maka hasil penghitungan menggunakan data *Test Biomotor* dinyatakan signifikan karena hasil uji t menunjukkan nilai t hitung sebesar 5,405 untuk *push up*, 10,133 untuk *bleep test*, 5,851 untuk lari 30 meter, 4,670 *Hand Wall Toss Test*, 3,796 untuk *Sit and Reach* dan nilai t tabel sebesar 2,160 sebagai akibatnya, t hitung lebih dari t tabel dan perbedaan ini signifikan. Penelitian ini juga mendukung hipotesis peneliti yang berarti bahwa ( $H_0$ ) Terdapat Perbandingan antara *biomotor* gulat Kota Banjarmasin dengan Kota Banjarbaru.

### Pengakuan

Penulis menyadari dalam penyusunan Penelitian ini tak bakal sukses tanpa pertolongan banyak pihak. Oleh karena itu, saat ini penulis mungkin ingin mengucapkan terima kasih: 1). Bapak Dr. Muhammad Yuliansyah M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Perguruan Tinggi Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari, yang telah menyetujui susunan usul ini. 2). Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari adalah Bapak Hegen Dadang Prayoga, M.Pd. 3) Ibu Andi Kasandrawali, M.Pd. dan Bapak Ari Tri Fitrianto. M.Pd, sebagai Dosen Pembimbing I dan II, yang sudah mengarahkan serta ilmunya pada proses pembuatan skripsi ini. 4). Kepada peserta gulat dari Kota Banjarmasin dan Kota Banjarbaru. 5). Seluruh civitas akademika S1 Pendidikan Olahraga, Staf Pengajar dan Pelatihan, telah memberikan bantuan moral kepada pencipta.

Penulis sangat menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini, sehingga penulis esai akan benar-benar melihat nilai dalam semua analisis dan ide produktif dari para pembaca. Akhir kata, semoga penelitian ini bermanfaat bagi para pembaca. Semoga Allah SWT pada umumnya memberikan karunia, kelonggaran, petunjuk dan inayah-Nya kepada kita semua, Aamiin Ya Robbal Alaamiin.

**Daftar Pustaka**

- Akbar, M. (2021). *Pengaruh Latihan Single Leg Hop Dan Double Leg Hop Serta Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Pemain Sepakbola Di Man 1 Bangka Barat* [UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA]. eprints.uny.ac.id
- Arsil, F. H., Emral, A., & Wulandari, I. (2023). Pengaruh Latihan Sirkuit Training terhadap Peningkatan Kemampuan Volume Oksigen Maksimal Pemain Sepakbola Andaleh U-18. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(2722–8282), 55–60.
- Arwih, M. Z. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Handstand Pada Olahraga Senam Lantai Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 Kelas B Fkip Uho. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 54–61.
- Fajrin, M. and M. A. and M. M. (2021). *PENGARUH KEMAMPUAN MOTORIK TERHADAP KETERAMPILAN BOLABASKET PADA MAHASISWA BKMFBOLABASKET FIK UNM*. UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR. eprints.unm.ac.id
- Gofur, A. (2019). Pengaruh kualitas pelayanan dan harga terhadap kepuasan pelanggan. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT*, 4(1), 37–44.
- Hegen, D. P. (2020). *DASAR KEPELATIHAN OLAHRAGA*. Zahir.
- Humaedi, H., Wahyudhi, A. S. B. S. E., & Gunawan, G. (2023). BIOMOTOR ATLET ELIT PADA OLAHRAGA UNGGULAN. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(1), 1–13.
- Huzaimy, M. Al. (2020). *PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULER* [Thesis, Universitas Siliwangi]. <http://repositori.unsil.ac.id/id/eprint/4067>
- Intan Permatasari, A. (2019). *PENGARUH LATIHAN AGILITY LADDER TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN DALAM PERMAINAN FUTSAL (Eksperimen pada UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya)*. [Thesis (Sarjana)]. Universitas Siliwangi.
- Juhanis, & Juhanis. (2016). DINGS SKILLS WAIST IN WRESTLING SPORTS (The Experimental Study Effects of Training Methods and Power for Students at FIK UNM Makassar). *JOURNAL OF INDONESIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, 2(1), 1–7. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/7525>
- Kurniawan, S. N. (2018). *Profil Biomotor Atlet Wushu Sanda Di Club Sanbo (Wushu Sanda–Muaythai) Kabupaten Magelang*.
- Mintarto, E., & Fattahilah, M. (2019). Efek Suhu Lingkungan terhadap fisiologi tubuh pada saat melakukan latihan olahraga. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 9–13.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Media Sahabat Cendekia.
- Perdana, J. A., & Harvianto, Y. (2020). Perbedaan Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli dan Bola Basket. *Jendela Olahraga*, 5(2), 114–121.
- Prasetyo, D., & Irwansyah. (2020). MEMAHAMI MASYARAKAT DAN PERSPEKTIFNYA. *Jurnal Manajemen Pendidikan Daan Ilmu Sosial*, 1(1), 163–175. <https://doi.org/10.38035/JMPIS>
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Rezki, F., & Remmang, H. (2021). *PENGEMBANGAN SUMBER DAYA MANUSIA DI ERA GLOBALISASI*. Pusaka Almada.
- Sabillah, M. I. (2017). Pengaruh Latihan Pliometrik dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Tungkai Atlet Gulat Pesisir Selatan. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(6).



Vol. 1, No. 2, September 2023, 1-8

Diterima Redaksi: 19-07-2023 | Revisi Selesai: 23-07-2023 | Diterbitkan Online: 30-07-2023

- Sabillah, M. I., & Agus, A. (2020). PENGARUH LATIHAN STANDING BARBELL CRULS DAN TRICEPS EXTENSION TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET GULAT KABUPATEN PESISIR SELATAN. *JURNAL STAMINA*, 3(6), 371–378.
- Sany, S. Y., Kuncorosidi, K., & Sopiawadi, M. (2020). QUALITY ANALYSIS OF SERVICE WITH SERVQUAL (SERVICE QUALITY) METHOD IN TINI CAKE CATERING & COOKIES MALAYSIA RESTAURANT. *DIMENSIA (Diskursus Ilmu Manajemen STIESA)*, 17(1), 14–25.
- Sari, E. N. F., Nurrochmah, S., & Wahyudi, U. (2016). Survei tingkat kelentukan dan kelincahan atlet gulat PPLPD Kabupaten Malang tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tiring, S. S. N. D. (2019). Perbedaan Pendekatan Pembelajaran Science, Environment, Technology and Society dan Contextual Teaching and Learning terhadap Hasil Belajar Kognitif pada Materi Asam Basam Kelas X MIA SMA Negeri Maumere. *Serambi PTK*, 6(3), 184–190.
- Yani, J. A., Mangkunegara, A. A. A. P., & Aditama, R. (1995). Sugiyono. 2017, Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. bandung: Alfabeta. *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press, Yudistira P, Chandra, Diktat Ku.
- Zahroh, A. (2021). Transformasi Budaya Aswaja di Pesantren. *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 14(1), 69–86.