



## **ANALYSIS OF PHYSICAL CONDITION LEVEL OF BULUKUMBA DISTRICT ATHLETIC PROVISION ATHLETES**

### **ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PORPROV ATLETIK KABUPATEN BULUKUMBA**

**Iskandar<sup>1</sup>, Agus Sutriawan<sup>2</sup>, Muslim Bin Ilyas<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Departemen Phsyical Education, Health, and Recreation.

Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Corresponding Author: :

[lskandarunm01@gmail.com](mailto:lskandarunm01@gmail.com)

#### **How to Cite :**

Iskandar, A. Sutriawan, M.B. Ilyas. (2024). Analysis Of Physical Condition Level Of Bulukumba District Athletic Provision Athletes. *Hanoman Journal: Phsyical Education and Sport*, 5(2). DOI: <https://doi.org/10.37638/hanoman.v5i1.1264>

#### **ABSTRAK**

##### **ARTICLE HISTORY**

Received [13 June 2024]

Revised [30 June 2024]

Accepted [14 July 2024]

Berdasarkan hasil analisis Tingkat Kondisi Fisik Atlet Porprov Atletik Kabupaten Bulukumba adalah dari data uji deskriptif memperoleh data yaitu Data atletik kekuatan N/sampel 10 ,Range/jarak 24.00, nilai Minimum 22.00, Maksimum 46.00, Sum/total 340.54, nilai Mean/ rata-rata 34.0540, Standar Deviasi/simpangan baku (s) 9.66081, dari data Kecepatan N/sampel 10 ,Range/jarak 1.03, nilai Minimum 6.07, Maksimum 7.10 Sum/total 65.24, nilai Mean/ rata-rata 6.5240, Standar Deviasi/simpangan baku (s) 47181,dari data Daya tahan N/sampel 10 ,Range/jarak 13.50, nilai Minimum 33.60, Maksimum 47.10 Sum/total 389.10, nilai Mean/ rata-rata 389.100, Standar Deviasi/simpangan baku (s) 4.93163, dari data Kelentukan N/sampel 10 ,Range/jarak 5.00, nilai Minimum 17.00 Maksimum 22.00 Sum/total 201.00 nilai Mean/ rata-rata 20.1000, Standar Deviasi/simpangan baku (s) 1.52388, dari data Kelincahan N/sampel 10 ,Range/jarak 2.60, nilai Minimum 15.30 Maksimum 17.90 Sum/total 166.60 nilai Mean/ rata-rata 16.6600, Standar Deviasi/simpangan baku (s) 1.07724, dari data koordinasi N/sampel 10 ,Range/jarak 13.00, nilai Minimum 12.00 Maksimum 25.00 Sum/total 183.00 nilai Mean/ rata-rata 18.3000, Standar Deviasi/simpangan baku (s) 3.88873,dari data Keseimbangan N/sampel 10 ,Range/jarak 38.00 nilai Minimum 12.00 Maksimum 50.00 Sum/total 267.00 nilai Mean/ rata-rata 26.7000, Standar Deviasi/simpangan baku (s) 15.23920, inilah data Keseimbangan dari hasil data penelitian yang peroleh.

#### **ABSTRACT**

Based on the results of the analysis of the Physical Condition Level of Porprov Athletic and Sepak Takraw Athletes in Bulukumba Regency, from the descriptive test data obtained data, namely athletic data strength N/sample 10, Range/distance 24.00, Minimum value 22.00, Maximum 46.00, Sum/total 340.54, Mean/ average 34.0540, Standard Deviation/standard deviation (s) 9.66081, from data Speed N/sample 10 ,Range/distance 1.03, Minimum value 6.07, Maximum 7.10 Sum/total 65.24, Mean/average value 6.5240, Standard Deviation / standard deviation (s) 47181, from the data Endurance N / sample 10 , Range /

##### **Keywords :**

Analysis, Physical conditioning, athletics



*distance 13.50, Minimum value 33.60, Maximum 47.10 Sum / total 389.10, Mean value / average 389.100, Standard Deviation / standard deviation (s) 4.93163, from N/sample 10 Flexibility data, Range/distance 5.00, Minimum value 17.00 Maximum 22.00 Sum/total 201.00 Mean/average value 20.1000, Standard Deviation/standard deviation (s) 1.52388, from N/sample 10 Agility data, Range/distance 2.60, Minimum value 15.30 Maximum 17.90 Sum/total 166.60 value Mean/average 16.6600, Standard Deviation/standard deviation (s) 1.07724, from coordination data N/sample 10 ,Range/distance 13.00, Minimum value 12.00 Maximum 25.00 Sum/total 183.00 value Mean/average 18.3000, Standard Deviation/standard deviation (s) 3.88873, from balance data N/sample 10, Range/distance 38.00 Minimum value 12.00 Maximum 50.00 Sum/total 267.00 Mean value/average 26.7000, Standard Deviation/standard deviation (s) 15.23920, this is the balance data from the results of research data that got.*

---

## PENDAHULUAN

Kondisi fisik atlet merupakan salah satu faktor fundamental yang menentukan prestasi dalam olahraga, terutama di cabang atletik yang sangat bergantung pada kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan kelincahan. Atletik sebagai cabang olahraga yang terdiri dari berbagai disiplin seperti lari, lompat, dan lempar membutuhkan persiapan fisik yang maksimal untuk mencapai hasil optimal dalam setiap kompetisi. Dalam konteks Pekan Olahraga Provinsi (Porprov), di mana persaingan antar atlet dari berbagai daerah sangat ketat, tingkat kondisi fisik atlet menjadi penentu utama keberhasilan di arena kompetisi.

Kabupaten Bulukumba, sebagai salah satu kabupaten yang aktif mengirimkan atlet untuk berpartisipasi di Porprov, memiliki sejumlah atlet yang bertanding di berbagai nomor dalam cabang atletik. Para atlet ini, sebelum berkompetisi, harus melewati serangkaian persiapan intensif yang berfokus pada peningkatan kapasitas fisik sesuai dengan tuntutan masing-masing disiplin atletik. Namun, keberhasilan program pelatihan ini sangat bergantung pada pemahaman dan evaluasi yang mendalam mengenai tingkat kondisi fisik atlet sebelum dan selama masa pelatihan. Pentingnya analisis kondisi fisik ini didasari oleh kebutuhan untuk merancang program pelatihan yang tepat guna, terstruktur, dan terukur. Dengan melakukan analisis terhadap kondisi fisik para atlet, tim pelatih dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan masing-masing atlet, sehingga dapat menentukan pendekatan pelatihan yang lebih efektif dan sesuai kebutuhan individu. Hal ini tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik umum, tetapi juga pada spesifikasi kebutuhan fisik yang diperlukan dalam setiap nomor di cabang atletik.

Selain itu, analisis kondisi fisik juga penting untuk mencegah risiko cedera selama pelatihan dan kompetisi. Atlet yang tidak memiliki kondisi fisik yang optimal rentan terhadap kelelahan, cedera otot, dan penurunan performa. Dengan melakukan pengukuran dan evaluasi secara berkala, tim pelatih dapat melakukan intervensi yang tepat waktu untuk menjaga kebugaran dan kesehatan atlet. Kajian mengenai tingkat kondisi fisik atlet atletik Kabupaten Bulukumba ini dilakukan sebagai upaya untuk memberikan gambaran yang jelas tentang kesiapan fisik para atlet dalam menghadapi Porprov. Hasil analisis ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan program latihan yang lebih efektif dan efisien, serta mendukung upaya peningkatan prestasi olahraga Kabupaten Bulukumba di ajang kompetisi tingkat provinsi.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang diambil ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei, Menurut Soehartono (2000:54) penelitian survei mempunyai dua tujuan yaitu survei dapat dilakukan dengan tujuan semata-mata untuk memberikan gambaran tentang sesuatu atau disebut juga dengan istilah survey deskriptif. Menurut (Jalinus & Risfendra, 2020) menjelaskan bahwa metode deskriptif kuantitatif merupakan metode yang menggunakan gambaran dari keadaan yang sebenarnya, juga untuk memberikan jawaban atas pertanyaan yang berhubungan dengan status objek dari penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mensurvei tingkat kondisi fisik Atlet PORPROV Atletik Kabupaten Bulukumba.

Desain penelitian merupakan suatu rencana yang digunakan untuk mempermudah proses penelitian. Dalam penelitian ini telah menggunakan survei, yaitu jenis penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini, tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, hubungan variabel dan untuk menguji beberapa hipotesis tentang variabel. Jenis penelitian ini adalah penelitian yang bersifat deskriptif, yang artinya deskriptif adalah suatu metode penelitian yang berkaitan dengan pertanyaan terhadap keberadaan variabel mandiri, baik hanya pada satu variabel ataupun lebih (Sugiyono 2014:89)

Desain penelitian ini adalah *cross sectional*, yang bertujuan mengetahui tingkat kondisi fisik Atlet PORPROV Atletik Kabupaten Bulukumba. *Cross sectional* adalah suatu penelitian dimana variabel-variabel diobservasi sekaligus pada waktu yang sama dan hanya mengobservasi; sekali saja serta pengukuran dilakukan terhadap variabel subjek pada saat penelitian Notoatmojo (2010).

## HASIL

Untuk mendapatkan gambaran umum data suatu penelitian maka digunakanlah analisis data deskriptif terhadap data survei tingkat kondisi fisik atlet Atletik. Hal ini dimaksudkan untuk memberi makna pada hasil analisis yang telah dilakukan. Hasil analisis deskriptif data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel diatas merupakan gambaran deskriptif variabel Hasil analisis deskriptif Survei Tingkat komponen fisik atlet atletik. Adapun hasil pada tabel diatas untuk lebih jelasnya sebagai berikut:

1. Dari data Kekuatan N/sampel 10 ,Range/jarak 24.00, nilai Minimum 22.00, Maksimum 46.00, Sum/total 340.54, nilai Mean/ rata-rata 34.0540, StandarDeviasi/simpangan baku (s) 9.66081, inilah data kekuatan dari hasil data penelitian yang peroleh.
2. Dari data Kecepatan N/sampel 10 ,Range/jarak 1.03, nilai Minimum 6.07, Maksimum 7.10 Sum/total 65.24, nilai Mean/ rata-rata 6.5240, StandarDeviasi/simpangan baku (s) 47181, inilah data kecepatan dari hasil data penelitian yang peroleh.
3. Dari data Daya tahan N/sampel 10 ,Range/jarak 13.50, nilai Minimum 33.60, Maksimum 47.10 Sum/total 389.10, nilai Mean/ rata-rata 389.100, StandarDeviasi/simpangan baku (s) 4.93163, inilah data Daya tahan dari hasil data penelitian yang peroleh.
4. Dari data Kelentukan N/sampel 10 ,Range/jarak 5.00, nilai Minimum 17.00 Maksimum 22.00 Sum/total 201.00 nilai Mean/ rata-rata 20.1000, StandarDeviasi/simpangan baku (s) 1.52388, inilah data kelentukan dari hasil data penelitian yang peroleh.

5. Dari data Kelincahan N/sampel 10 ,Range/jarak 2.60, nilai Minimum 15.30 Maksimum 17.90 Sum/total 166.60 nilai Mean/ rata-rata 16.6600, StandarDeviasi/simpangan baku (s) 1.07724, inilah data Kelincahan dari hasil data penelitian yang peroleh.
6. Dari data koordinasi N/sampel 10 ,Range/jarak 13.00, nilai Minimum 12.00 Maksimum 25.00 Sum/total 183.00 nilai Mean/ rata-rata 18.3000, StandarDeviasi/simpangan baku (s) 3.88873,inilah data Koordinasi dari hasil data penelitian yang peroleh.
7. Dari data Keseimbangan N/sampel 10 ,Range/jarak 38.00 nilai Minimum 12.00 Maksimum 50.00 Sum/total 267.00 nilai Mean/ rata-rata 26.7000, StandarDeviasi/simpangan baku (s) 15.23920, inilah data Keseimbangan dari hasil data penelitian yang peroleh.

Tabel 1. Hasil uji deskriptif data survei tingkat kondisi fisik atlet atletik

Variabel	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Kekuatan	10	24.00	22.00	46.00	340.54	34.0540	9.66081
Kecepatan	10	1.03	6.07	7.10	65.24	6.5240	.47181
Daya tahan	10	13.50	33.60	47.10	389.10	38.9100	4.93163
Kelentukan	10	5.00	17.00	22.00	201.00	20.1000	1.52388
Kelincahan	10	2.60	15.30	17.90	166.60	16.6600	1.07724
Kordinasi	10	13.00	12.00	25.00	183.00	18.3000	3.88873
Keseimbangan	10	38.00	12.00	50.00	267.00	26.7000	15.23920

Sumber: Data Diolah,2024

## PEMBAHASAN

Analisis tingkat kondisi fisik atlet Porprov cabang olahraga atletik Kabupaten Bulukumba bertujuan untuk mengevaluasi kesiapan fisik para atlet dalam menghadapi kompetisi di tingkat provinsi. Pembahasan ini melibatkan berbagai aspek kondisi fisik yang relevan dengan performa atletik, yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan kelincahan. Hasil dari analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran detail mengenai kondisi fisik para atlet dan menjadi dasar pengembangan program latihan yang lebih terarah.

### 1. KekuatanOtot

Kekuatan otot merupakan komponen penting dalam atletik, terutama untuk nomor yang melibatkan lompatan dan lemparan. Berdasarkan hasil pengukuran, kekuatan otot para atlet dari Kabupaten Bulukumba umumnya berada pada tingkat yang baik. Ini menunjukkan bahwa program latihan yang selama ini dijalankan sudah cukup efektif dalam meningkatkan kekuatan otot. Namun, beberapa atlet masih memerlukan peningkatan lebih lanjut agar dapat bersaing dengan atlet dari kabupaten lain. Peningkatan kekuatan otot yang lebih spesifik, seperti kekuatan otot tungkai untuk nomor lompat jauh dan lompat tinggi, menjadi fokus latihan lanjutan.

## **2. Daya Tahan**

Daya tahan yang baik sangat diperlukan untuk nomor-nomor lari jarak jauh. Dari hasil analisis, daya tahan sebagian besar atlet masih perlu ditingkatkan, terutama bagi mereka yang berkompetisi di nomor jarak menengah dan jauh. Program latihan yang lebih intensif dan fokus pada peningkatan kapasitas aerobik direkomendasikan untuk atlet di nomor ini, dengan menambahkan latihan interval dan latihan daya tahan secara berkesinambungan. Hal ini bertujuan untuk memperkuat daya tahan kardiovaskular dan otot, sehingga atlet dapat mempertahankan kecepatan di jarak yang lebih jauh.

## **3. Kecepatan**

Kecepatan adalah kunci utama dalam nomor-nomor lari jarak pendek, di mana kemampuan untuk mencapai kecepatan maksimum dalam waktu singkat menjadi sangat penting. Analisis menunjukkan bahwa para atlet memiliki tingkat kecepatan yang cukup baik. Namun, untuk meningkatkan keunggulan kompetitif, latihan khusus untuk kecepatan reaksi dan akselerasi perlu ditingkatkan. Pendekatan yang disarankan adalah dengan melakukan latihan sprint yang terstruktur, latihan teknik lari, dan pola start yang benar, sehingga atlet mampu mencapai kecepatan optimal dalam waktu yang lebih singkat.

## **4. Fleksibilitas**

Fleksibilitas memainkan peran penting dalam semua nomor atletik, khususnya pada disiplin yang melibatkan gerakan tubuh yang ekstrem seperti lompat dan lempar. Berdasarkan pengukuran, fleksibilitas para atlet masih perlu ditingkatkan, terutama untuk mendukung gerakan yang memerlukan rentang gerak maksimal. Latihan peregangan dinamis dan statis, serta latihan mobilitas sendi yang rutin, akan sangat membantu para atlet meningkatkan fleksibilitas, sehingga dapat mengurangi risiko cedera dan meningkatkan efisiensi gerak dalam kompetisi.

## **5. Kelincahan**

Kelincahan diperlukan untuk mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan, terutama pada nomor-nomor yang membutuhkan pergerakan lateral. Analisis menunjukkan bahwa tingkat kelincahan beberapa atlet cukup baik, namun beberapa lainnya masih memerlukan peningkatan. Latihan-latihan plyometric, seperti lompatan lateral dan zigzag, direkomendasikan untuk meningkatkan kelincahan para atlet. Peningkatan kelincahan ini tidak hanya akan membantu dalam meningkatkan performa, tetapi juga meminimalkan risiko cedera saat melakukan perubahan arah mendadak di lapangan.

Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet atletik Kabupaten Bulukumba sudah berada pada tingkat yang kompetitif. Namun, beberapa komponen fisik masih memerlukan peningkatan untuk mencapai kondisi optimal dalam menghadapi persaingan di Porprov. Program latihan yang lebih terarah dan individualisasi latihan berdasarkan hasil analisis ini akan sangat bermanfaat dalam meningkatkan performa para atlet secara keseluruhan. Melalui pendekatan ini, diharapkan atlet Kabupaten Bulukumba dapat mencapai prestasi yang lebih tinggi dan bersaing secara kompetitif di tingkat provinsi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis tingkat kondisi fisik atlet atletik Kabupaten Bulukumba yang dipersiapkan untuk Porprov, terlihat bahwa sebagian besar atlet telah menunjukkan tingkat kesiapan fisik yang memadai untuk bersaing di ajang kompetisi tingkat provinsi. Secara umum, kekuatan otot, kecepatan, dan kelincahan atlet berada pada level yang cukup baik, sementara daya tahan dan fleksibilitas masih memerlukan peningkatan agar lebih optimal. Program latihan yang telah dilaksanakan memberikan dasar yang kuat, namun untuk mencapai performa maksimal, diperlukan penyesuaian dan pengembangan program yang lebih spesifik. Setiap komponen fisik—kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan kelincahan—memiliki peran penting dalam setiap nomor cabang atletik. Dengan penyesuaian dan fokus latihan yang tepat pada setiap komponen ini, atlet diharapkan dapat tampil lebih kompetitif, mencapai hasil maksimal, dan mengurangi risiko cedera yang dapat menghambat performa mereka.

### Saran

1. Penguatan Program Latihan Daya Tahan Mengingat pentingnya daya tahan untuk nomor lari jarak menengah dan jauh, disarankan agar program latihan melibatkan latihan interval dan endurance yang lebih terstruktur. Latihan yang menekankan peningkatan kapasitas kardiovaskular dan daya tahan otot akan membantu atlet dalam mempertahankan intensitas pada jarak yang lebih panjang.
2. Peningkatan Kecepatan Reaksi dan Akselerasi Untuk nomor lari jarak pendek, disarankan untuk mengintegrasikan latihan kecepatan reaksi dan akselerasi dalam program latihan. Melalui latihan sprint, teknik start, dan peningkatan koordinasi, atlet dapat mencapai kecepatan optimal dengan lebih efisien dan meningkatkan peluang untuk mencapai hasil terbaik.
3. Fokus pada Fleksibilitas dan Mobilitas Sendi Fleksibilitas yang optimal sangat penting untuk atletik, terutama bagi atlet lompat dan lempar. Latihan mobilitas dan peregangan statis serta dinamis perlu dijadikan bagian rutin dari program latihan guna mendukung rentang gerak yang maksimal dan mengurangi risiko cedera.
4. Latihan Kelincahan untuk Meningkatkan Pergerakan Lateral Dalam meningkatkan kelincahan, disarankan untuk menambahkan latihan plyometric dan agility drills seperti zigzag dan lompatan lateral. Latihan ini tidak hanya akan mendukung kemampuan atlet untuk bergerak cepat dalam berbagai arah, tetapi juga menjaga keseimbangan dan kestabilan dalam perubahan arah mendadak.
5. Monitoring dan Evaluasi Berkala Untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik para atlet, disarankan untuk melakukan monitoring dan evaluasi secara berkala. Dengan evaluasi rutin, pelatih dapat menyesuaikan program latihan sesuai dengan perkembangan atau kebutuhan masing-masing atlet, sehingga kualitas dan efektivitas latihan tetap terjaga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarkumi. (2007). Pelatihan Pelatih Fisik Level I Jakarta : Kemenegpora
- Argantos, M. H. Z. (2017). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(1), 42–54.
- Ardian, A., Triansyah, A., & Haetami, M. Kondisi Fisik Atlet Persatuan Atletik Seluruh Indonesia Kabupaten Kayong Utara. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 10(10).
- Bafirman & Wahyuri, 2019. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers.
- Bagus Arini, T. I. Y. A. (2022). Analisis Teknik Dasar Jalan Cepat Atlet Pemula Palembang. *Analisis Teknik Dasar Jalan Cepat Atlet Pemula Palembang*.
- Cania, A. A., & Alnedral. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 192–197.
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 104-109.
- Halim, N. I. (2011). *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Janse Ongko. (2016). Fitnes Trainer Study Guide. Jakarta: APKI
- Khomsin. 2008. Atletik 2. Semarang : UPT Percetakan & Penerbitan UNNES Press
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi FUTSAL Modern*. Diambil dari <https://books.google.co.id/books?id=ANTjCgAAQBAJ>
- Naiwan, S. (2021). *Tingkat Kondisi Fisik Atlet PS. UIR Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Priya Pratama, A., Sugiyanto, S., & Kristiyanto, A. (2018). Sumbangan Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan, Keseimbangan Dinamis Dan Fleksibilitas Togok Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola (Studi Korelasional pada Pemain Sepak Bola Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri) THE CONTRIBUTION . *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* , 4(1).
- Rosbandi, R. (2019). Pengaruh Lari Jarak Menengah (800 Meter) Terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Patriot*, 1(2), 521-531.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers.
- Sidik, dr. dikdik Z. (2019). pelatihan kondisi fisik (N. Wijayanti (Ed.); 1st ed.). PT. Remaja Rodakarya

ISSN: 2723-6072

e-ISSN : 2723-6080

Suganda, M. A. (2017). Pengaruh Latihan Lingkaran Pinball Terhadap Ketepatan Passing Datar Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di Smk Yps Prabumulih. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 57–61.