



Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Lempar Atletik Kabupaten Tulungagung

Salma Selesa, Ruruh Andayani Bkti, Muhammad Yanuar Rizky

¹ Penjaskesrek, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI, Jl. Ahmad Dahlan No.76, Mojoroto, Kec. Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur 64112, Indonesia

***Email korespondensi :** salmasyel1308@gmail.com

Diterima:
23 Juli 2025

Dipresentasikan:
26 Juli 2025

Terbit:
18 September 2025

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya pemetaan kondisi fisik atlet cabang lempar di Kabupaten Tulungagung sebagai dasar dalam penyusunan program latihan yang efektif dan tepat sasaran. Meskipun daerah ini memiliki potensi dalam cabang olahraga atletik, khususnya nomor lempar seperti tolak peluru, lempar cakram, dan lempar lembing, performa atlet belum menunjukkan hasil optimal di tingkat provinsi maupun nasional. Hal ini diduga karena belum adanya data yang akurat mengenai profil kondisi fisik atlet. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi atau menilai kondisi fisik atlet lempar atletik Kabupaten Tulungagung. Metode penelitian yang digunakan kuantitatif deskriptif dengan pendekatan survei melalui wawancara, test dan dokumentasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini sejumlah 5 atlet lempar Kabupaten Tulungagung. Hasil test kecepatan, daya tahan, daya ledak menunjukkan rata-rata dalam kategori rendah dengan presentase 60%, dan untuk komponen kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan salah satu atlet menunjukkan dalam kategori baik dengan presentase 20%. Sedangkan indek masa tubuh atlet lempar Kabupaten Tulungagung rata-rata menunjukkan dalam kategori obesitas. Dengan perolehan data hasil diatas maka, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet lempar atletik Kabupaten Tulungagung dalam kategori kurang.

Kata Kunci: Kondisi Fisik; Atletik; Atlet Lempar.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh dan perilaku aktif seseorang yang dapat meningkatkan metabolisme serta mempengaruhi fungsi kelenjar dalam memperkuat sistem imun, sehingga tubuh menjadi lebih kebal terhadap penyakit dan stres. Menurut Kusmaedi (2002), secara historis istilah "olahraga" memiliki beragam makna. Pertama, olahraga diartikan sebagai aktivitas fisik yang menekankan perpindahan dari satu tempat ke tempat lainnya. Kedua, olahraga lapangan seperti berburu dan menembak dahulu hanya dilakukan oleh kalangan bangsawan. Ketiga, istilah "lelah" dalam olahraga dapat dimaknai sebagai bentuk sportivitas. Keempat, olahraga juga dipahami sebagai suatu kegiatan yang mencerminkan kesenangan dan semangat.

Tujuan utama seseorang berolahraga adalah untuk memperoleh tubuh yang sehat dan bugar.

Salah satu bentuk olahraga yang paling mudah dan sederhana untuk dilakukan adalah cabang atletik, yang mencakup berbagai nomor seperti lari, lompat, jalan, dan lempar. Menurut Rahmat (2015), gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar dapat dilakukan dengan mudah oleh siapa saja. Atletik merupakan cabang olahraga dasar yang memegang peranan penting dalam pengembangan olahraga prestasi, baik di kancah nasional maupun internasional.

Menurut perspektif internasional, IAAF (*International Association of Athletics Federations*) yang kini dikenal sebagai *World Athletics*, mendeskripsikan atletik sebagai cabang olahraga yang mencakup *track events* (lari jarak pendek, menengah, dan jauh), *field events* (nomor lempar dan lompat), serta *combined events* seperti *decathlon* dan *heptathlon* (World Athletics, 2023). Cabang ini mencakup berbagai nomor, termasuk nomor lempar seperti lempar cakram, lempar lembing, dan tolak peluru. Nomor-nomor lempar tersebut membutuhkan kemampuan fisik yang khas, seperti kekuatan otot, daya ledak, kecepatan, daya tahan. Oleh karena itu, keberhasilan atlet dalam nomor lempar sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik yang dimiliki.

Kondisi fisik merupakan aspek yang paling penting untuk dapat mengoptimalkan prestasi atlet (Nopiyanto, dkk, 2023). Kondisi fisik adalah kemampuan individu untuk menyelesaikan aktivitas sehari-hari atau berlatih secara optimal tanpa mengalami kelelahan berlebihan, sehingga masih memiliki energi untuk menikmati waktu luang (Mahendra, Hadi, dan Maliki 2023). Evaluasi terhadap kondisi fisik atlet merupakan bagian penting dalam proses pelatihan, karena mampu memberikan informasi yang objektif mengenai kelebihan dan kekurangan atlet. Tanpa adanya data yang akurat, pelatih akan menghadapi kendala dalam menyusun program latihan yang tepat sasaran dan optimal.

Kabupaten Tulungagung merupakan salah satu wilayah di Provinsi Jawa Timur yang aktif dalam pembinaan dan pengembangan olahraga, khususnya pada cabang atletik. Prestasi atlet lempar dari daerah ini cukup potensial dan perlu dikembangkan secara sistematis. Banyaknya pelajar yang ikut serta dalam perlombaan atletik seperti PASITA Cup, keberadaan klub-klub atletik dan adanya atlet-atlet berprestasi dari Tulungagung, seperti Hermanto (atlet lempar cakram) dan Heru Astriyanto (atlet lari 400 m) menunjukkan bahwa Kabupaten Tulungagung memiliki potensi dalam cabang olahraga atletik (Gumelar dan Wulandari, 2017). Meskipun Kabupaten Tulungagung memiliki potensi dalam cabang olahraga atletik, khususnya pada nomor lempar, prestasi yang dicapai atlet di tingkat provinsi maupun nasional belum dapat menunjukkan hasil yang maksimal. Salah satu penyebabnya adalah ketiadaan data yang akurat terkait kondisi fisik atlet lempar seperti, kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*),

kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), serta aspek antropometri. Komponen kondisi fisik ini penting untuk diujikan agar dapat mengetahui secara detail tingkat kondisi fisik seorang atlet. Ketiadaan data yang akurat mengenai kondisi fisik atlet menyebabkan pelatih kesulitan dalam menyusun program latihan yang sesuai, karena kurangnya informasi mengenai aspek fisik mana yang perlu ditingkatkan guna memastikan kesiapan atlet dalam menghadapi berbagai kompetisi.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, para atlet lempar Kabupaten Tulungagung mempunyai variasi performa yang cukup signifikan, baik dalam hal latihan maupun dalam kompetisi. Hal ini berkaitan erat dengan perbedaan tingkat kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan maupun koordinasi antar atlet. Dalam upaya pembinaan para atlet sebelumnya dilakukan secara umum tanpa melakukan pemetaan kondisi fisik para atlet. Akibatnya, hal ini dapat memengaruhi pencapaian prestasi atlet, baik secara personal maupun dalam konteks tim. Permasalahan ini semakin kompleks mengingat keterbatasan fasilitas tes fisik dan data di tingkat daerah. Oleh karena itu, diperlukan pemetaan dan analisis yang mendalam terhadap kondisi fisik para atlet, agar program latihan yang dirancang dapat menyesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan spesifik setiap individu.

METODE

Metode penelitian yang digunakan kuantitatif deskriptif dengan pendekatan survei melalui wawancara, test dan dokumentasi. Teknik pengumpulan datanya dilakukan melalui tes kondisi fisik. Adapun tes kondisi fisiknya terdiri dari tes lari (*Sprint 30 meter*), tes daya tahan (*Bleep Test*), tes kekuatan otot perut (*Sit Up Test*), tes kekuatan otot lengan (*Push Up Test*), tes daya ledak (*Vertical Jump Test*), serta tes (Indeks Massa Tubuh). Menurut Maksum (2012), survei merupakan jenis penelitian yang mengambil sampel dari suatu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat utama untuk mengumpulkan data. Sementara itu, menurut Babbie (2016), penelitian kuantitatif adalah pendekatan yang menekankan pada pengukuran fenomena melalui instrumen yang menghasilkan data numerik, sehingga memungkinkan analisis yang objektif dan terukur. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif berbentuk persentase. Setelah seluruh data berhasil dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis guna memperoleh kesimpulan dari hasil penelitian.

Menurut Sugiyono (2007), populasi mencakup semua aspek yang relevan dengan masalah penelitian yang akan dianalisis. Menurut Arikunto (2010:131), sampel merupakan sebagian atau perwakilan dari populasi yang dijadikan objek penelitian. Selanjutnya, Arikunto (2010:134) menjelaskan bahwa apabila jumlah subjek penelitian kurang dari 100, maka sebaiknya seluruh populasi digunakan sebagai sampel, sehingga penelitian tersebut disebut sebagai penelitian populasi

dengan menggunakan teknik total sampling. Dalam penelitian ini, seluruh populasi digunakan sebagai sampel karena jumlahnya yang sangat terbatas. Jumlah sampel sebanyak 5 atlet yang terdiri dari 1 atlet laki-laki dan 4 atlet perempuan cabang lempar atletik Kabupaten Tulungagung. Seluruh atlet menjalani lima jenis tes kondisi fisik dan tes antropometri yang dilakukan baik pada atlet putra maupun putri. Setiap jenis tes dievaluasi berdasarkan lima kategori penilaian, yaitu baik sekali (BS), baik (B), sedang (S), kurang (K), dan kurang sekali (KS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Tingkat Kondisi Fisik Atlet

1. Kecepatan (*Sprint 30 m*)

Tes lari 30 meter merupakan salah satu jenis tes kebugaran yang bertujuan untuk menilai tingkat kecepatan dan kemampuan akselerasi awal seorang atlet. Analisis data dari lari *sprint* 30 meter pada atlet lempar Kabupaten Tulungagung adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Tes Lari *Sprint 30 m*

Skor	Frekuensi			N Putra x Skor	N Putri x Skor	N Keseluruhan x Skor
	Putra	Putri	Keseluruhan			
5	0	0	0	0	0	0
4	0	0	0	0	0	0
3	0	0	0	0	0	0
2	0	0	0	0	0	0
1	1	4	5	1	4	5
TOTAL	1	4	5	1	4	5
Rata-rata PA	1		Rata-rata PI	1	Rata-rata KS	1
Kategori PA	KURANG SEKALI		Kategori PI	KURANG SEKALI	Kategori KS	KURANG SEKALI
Presentase PA	20%		Presentase PI	20%	Presentase KS	20%

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa hasil tes lari sprint 30 meter para atlet lempar putra dan putri Kabupaten Tulungagung seluruhnya masuk dalam kategori kurang sekali (KS), dengan rincian: 0 atlet (0%) berada pada kategori baik sekali (BS), 0 atlet (0%) pada kategori baik (B), 0 atlet (0%) pada kategori sedang (S), 0 atlet (0%) pada kategori kurang (K), dan 5 atlet (100%) berada pada kategori kurang sekali (KS).

2. Daya Tahan (*Bleep Test*)

Tes Bleep, atau yang dikenal juga sebagai *Multi-Stage Fitness Test*, merupakan salah satu metode pengukuran kebugaran jasmani yang digunakan untuk menilai tingkat daya tahan kardiorespirasi ($VO_2\max$) seseorang. Analisis data dari *Bleep Test* pada atlet lempar Kabupaten Tulungagung adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil *Bleep Test*

Skor	Frekuensi			N Putra x Skor	N Putri x Skor	N Keseluruhan x Skor
	Putra	Putri	Keseluruhan			
5	0	0	0	0	0	0
4	0	0	0	0	0	0
3	0	0	0	0	0	0
2	0	4	4	0	8	8
1	1	0	1	1	0	1
TOTAL	1	4	5	1	8	9
Rata-rata PA	0.06		Rata-rata PI	4.3	Rata-rata KS	3.3
Kategori PA	KURANG SEKALI		Kategori PI	KURANG	Kategori KS	KURANG
Presentase PA	1%		Presentase PI	27%	Presentase KS	36%

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa hasil *Bleep Test* para atlet lempar putra dan putri Kabupaten Tulungagung menunjukkan bahwa tidak ada atlet yang berada pada kategori baik sekali (BS), baik (B), maupun sedang (S). Sebanyak 4 atlet (80%) berada dalam kategori kurang (K), dan 1 atlet (20%) termasuk dalam kategori kurang sekali (KS).

3. Kekuatan Otot Perut (*Sit Up Test*)

Tes sit-up merupakan salah satu jenis tes kebugaran fisik yang bertujuan untuk menilai kekuatan serta daya tahan otot bagian perut. Analisis data dari *Sit Up Test* pada atlet lempar Kabupaten Tulungagung adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil *Sit Up Test*

Skor	Frekuensi			N Putra x Skor	N Putri x Skor	N Keseluruhan x Skor
	Putra	Putri	Keseluruhan			
5	0	0	0	0	0	0
4	0	0	0	0	0	0
3	1	3	4	3	9	12
2	0	0	0	0	0	0
1	0	1	1	0	1	1
TOTAL	1	4	5	3	10	13
Rata-rata PA	3		Rata-rata PI	2.5	Rata-rata KS	2.6
Kategori PA	SEDANG		Kategori PI	KURANG	Kategori KS	SEDANG
Presentase PA	60%		Presentase PI	50%	Presentase KS	52%

Berdasarkan data pada tabel, hasil *Sit Up Test* atlet lempar putra dan putri Kabupaten Tulungagung menunjukkan bahwa 2 atlet (40%) berada dalam kategori baik sekali (BS), 1 atlet (20%) dalam kategori baik (B), dan 2 atlet (40%) dalam kategori sedang (S). Tidak ada atlet yang termasuk

dalam kategori kurang (K) maupun kurang sekali (KS).

4. Kekuatan Otot Lengan (*Push Up Test*)

Push-up merupakan salah satu bentuk tes kebugaran yang digunakan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada, dan bahu. Analisis data dari *Push Up Test* pada atlet lempar Kabupaten Tulungagung adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil *Push Up Test*

Skor	Frekuensi			N Putra x Skor	N Putri x Skor	N Keseluruhan x Skor
	Putra	Putri	Keseluruhan			
5	0	2	2	0	10	10
4	0	1	1	0	4	4
3	1	1	2	3	3	6
2	0	0	0	0	0	0
1	0	0	0	0	0	0
TOTAL	1	4	5	3	17	20
Rata-rata PA	3		Rata-rata PI	4.25	Rata-rata KS	4
Kategori PA	SEDANG		Kategori PI	BAIK	Kategori KS	BAIK
Presentase PA	60%		Presentase PI	85%	Presentase KS	80%

Hasil yang tercantum dalam tabel menunjukkan bahwa skor Push Up Test atlet lempar putra dan putri Kabupaten Tulungagung terbagi sebagai berikut: tidak ada atlet (0%) yang masuk dalam kategori baik sekali (BS) maupun baik (B), sebanyak 4 atlet (80%) berada pada kategori sedang (S), 1 atlet (20%) termasuk dalam kategori kurang (K), dan tidak ada atlet (0%) yang berada pada kategori kurang sekali (KS).

5. Vertical Jump Test (Power)

Tes vertical jump adalah salah satu bentuk tes kebugaran fisik yang digunakan untuk menilai daya ledak otot tungkai. Analisis data dari *Vertical Jump Test* pada atlet lempar Kabupaten Tulungagung adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil *Vertical Jump Test*

Skor	Frekuensi			N Putra x Skor	N Putri x Skor	N Keseluruhan x Skor
	Putra	Putri	Keseluruhan			
5	0	0	0	0	0	0
4	0	0	0	0	0	0
3	0	1	1	0	3	3
2	1	3	4	2	6	8
1	0	0	0	0	0	0

TOTAL	1	4	5	2	9	11
Rata-rata PA	3.2		Rata-rata PI	3.3	Rata-rata KS	3.2
Kategori PA	SEDANG		Kategori PI	SEDANG	Kategori KS	KURANG
Presentase PA	40%		Presentase PI	45%	Presentase KS	44%

Berdasarkan data pada tabel, hasil *Vertical Jump Test* atlet lempar putra dan putri Kabupaten Tulungagung menunjukkan bahwa tidak ada atlet (0%) yang termasuk dalam kategori baik sekali (BS) maupun baik (B), 1 atlet (20%) berada pada kategori sedang (S), 4 atlet (80%) masuk dalam kategori kurang (K), dan tidak ada atlet (0%) yang berada pada kategori kurang sekali (KS).

B. Hasil Tingkat Kondisi Fisik Keseluruhan

Tes kondisi fisik dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik atlet putra dan putri. Hasil analisis data tersebut disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Tingkat Kondisi Fisik Keseluruhan

Rentang Norma	SCORE	KATEGORI	Jumlah	F%
≥ 22	5	BAIK SEKALI	0	0%
20 - 21	4	BAIK	1	20%
18 - 19	3	SEDANG	0	0%
16 - 17	2	KURANG	1	20%
≤15	1	KURANG SEKALI	3	60%
JUMLAH			5	100%

Berdasarkan diagram tersebut, terlihat bahwa tingkat kondisi fisik atlet cabang olahraga atletik nomor lempar di Kabupaten Tulungagung terbagi dalam beberapa kategori, yaitu: tidak ada atlet (0%) yang masuk kategori baik sekali (BS), 1 atlet (20%) dalam kategori baik (B), tidak ada atlet (0%) dalam kategori sedang (S), 1 atlet (20%) dalam kategori kurang (K), dan 3 atlet (60%) dalam kategori kurang sekali (KS). Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet nomor lempar di Kabupaten Tulungagung berada pada kategori “kurang sekali”.

C. Hasil Indeks Massa Tubuh

Antropometri adalah proses pengukuran dimensi dan komposisi tubuh manusia yang bertujuan untuk menggambarkan ciri-ciri fisik individu, seperti tinggi badan, berat badan, serta indeks massa tubuh (IMT). Dalam konteks

olahraga, khususnya pada cabang atletik nomor lempar, pengukuran antropometri penting dilakukan untuk mengetahui kesesuaian postur tubuh atlet terhadap tuntutan spesifik cabang olahraga tersebut. Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan terhadap para atlet lempar Kabupaten Tulungagung, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Indeks Massa Tubuh

No	Nama	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Tinggi (m)	IMT	Kategori
1	ZA	69	162	1.62	26.29	Obesitas
2	AA	78	160	1.60	30.47	Obesitas
3	D	60	157	1.57	24.34	Lebih
4	ZP	74	155	1.55	30.80	Obesitas
5	NA	65	165	1.65	23.88	Lebih

Berdasarkan data yang disajikan dalam tabel dan diagram, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 3 atlet (60%) termasuk dalam kategori obesitas ($IMT \geq 30$), dan 2 atlet (40%) berada pada kategori kelebihan berat badan ($IMT 25,0-29,9$). Tidak terdapat atlet yang tergolong dalam kategori normal maupun kurus. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet nomor lempar di Kabupaten Tulungagung memiliki indeks massa tubuh (IMT) di atas batas normal. Kondisi tersebut perlu menjadi perhatian, karena meskipun massa tubuh yang besar dapat mendukung kekuatan dalam melempar, kadar lemak tubuh yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kelincahan, efisiensi gerakan, serta kesehatan jangka panjang atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan di bab-bab sebelumnya, beberapa hal dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Meskipun Kabupaten Tulungagung memiliki potensi dalam cabang olahraga atletik, khususnya pada nomor lempar, prestasi yang dicapai atlet di tingkat provinsi maupun nasional belum dapat menunjukkan hasil yang maksimal. Oleh karena itu, diperlukan pemetaan kondisi fisik atlet cabang lempar di Kabupaten Tulungagung sebagai dasar dalam penyusunan program latihan yang efektif dan efisien.
2. Berdasarkan hasil analisis data dari hasil kondisi fisik keseluruhan atlet, diketahui bahwa tidak ada atlet (0%) yang termasuk dalam kategori "baik sekali" (BS), 1 atlet (20%) berada dalam kategori "baik", tidak ada atlet (0%) dalam kategori "sedang", 1 atlet (20%) tergolong dalam kategori "kurang", dan 3 atlet (60%) masuk kategori "kurang sekali" (KS).
3. Sementara itu, berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), tidak ada atlet yang termasuk dalam kategori "kurang" (0%) maupun "normal" (0%). Sebanyak 2 atlet (40%) berada dalam kategori "kelebihan berat badan", dan 3 atlet (60%) tergolong "obesitas". Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet cabang olahraga atletik nomor lempar di Kabupaten

Tulungagung secara umum berada pada kategori “kurang sekali”, meskipun hasil IMT menunjukkan kecenderungan massa tubuh yang berlebih.

4. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa pelatihan fisik bagi atlet lempar perlu dirancang secara spesifik dan berkelanjutan. Program latihan tidak hanya menekankan pada peningkatan kekuatan, tetapi juga perlu memperhatikan keseimbangan tubuh secara menyeluruh, termasuk pengaturan berat badan dan komposisi tubuh yang ideal. Pelatih, ahli gizi, serta tenaga pendukung lainnya perlu menjalin kerja sama dalam merancang program pembinaan yang holistik dan disesuaikan dengan kebutuhan individu setiap atlet.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Edisi revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Babbie, E. R. (2016). *The practice of social research (14th ed.)*. Belmont, CA: Cengage Learning.
- Hermanto, & Iqbal, R. (2025). The effectiveness of the long slow distance training method on improving vo_2max in basketball athletes. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 11(2), 304–320. https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v11i2.25924
- Husein Allsabab, M. A. (2024). Survey of sports injuries in young football athletes in soccer competitions. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 20(2), 1–9. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21831/jorpres.v20i2.57138>
- Kusmaedi, Nurlan. (2002). *Olahraga Rekreasi Dan Olahraga Tradisional*. Bandung: FPOK UPI.
- Mahendra, Rivelino Oka, Husnul Hadi, and Osa Maliki. (2023). “Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Persatuan Sepakbola Indonesia Pati (Persipa).” *Jurnal Spirit Edukasia* 03(01):164–73.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nopiyanto, Yahya Eko, Bayu Insanistyo, Tria Indriani, Ipa Sari Kardi, Ibrahim Ibrahim, and Syafrial Syafrial. (2023). “Analisis Kondisi Fisik Atlet Atletik Putra Di Pusat Pendidikan Latihan Pelajar Provinsi Bengkulu.” *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)* 7(3):693–703. doi: 10.37058/sport.v7i3.7971.
- Rahmadani, A., Candra, O., Perdima, F. E., Gazali, N., & Setiawan, E. (2025). Translation and psychometric validation of the indonesian version of the attention control scale (ATTC) in the context of basketball. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 11(2), 351–371. https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v11i2.25747
- Rahmat, Zikrur. 2015. “Atletik Dasar & Lanjutan.” *Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97.



https://repository.bbg.ac.id/bitstream/452/1/Atletik_Dasar_dan_Lanjuta_n.pdf.

Samosir, A., Sitorus, S. M., Sagala, R. S., & Pasaribu., A. M. N. (2025). Parental support and self-confidence as joint predictors of achievement motivation in indonesian dancesport athletes. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 11(2), 386–398.
https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v11i2.26813

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

World Athletics. (2023). *Official Athletics Definitions*. Retrieved from <https://worldathletics.org>.