



**Analisis Prestasi dan Kondisi Fisik pada Atlet Atletik Nomor Lempar PPLP
Provinsi Bengkulu**

***Analysis of Achievement and Physical Condition of Athletic Athletes with
PPLP Throw Numbers Bengkulu Province***

Gusman Tomi¹, Arwin², Defliyanto³, Septian Raibowo

¹²³*Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu, Jl. WR Supratman Kandang Limun, Bengkulu,
3871A, Indonesia*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui prestasi dan kondisi fisik yang sebenarnya seluruh atlet atletik nomor lempar PPLP Provinsi Bengkulu. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Metode penelitiannya adalah metode wawancara, tes dan pengukuran. Subjek penelitian adalah atlet atletik nomor lempar yang terdiri dari 7 atlet laki-laki dan 5 atlet perempuan, dengan rentang usia antara 16-19 tahun. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan sistem persentase. Hasil dari penelitian ini bahwa prestasi 12 atlet nomor lempar yang memiliki prestasi pada tahun 2018-2019 dengan 3 atlet mendapat medali emas dengan kondisi fisik sangat baik, 3 atlet mendapat medali perak dengan kondisi fisik sangat baik dan 1 atlet mendapat perunggu, 2 atlet menduduki peringkat 10 nasional dengan kondisi fisik sangat baik. kondisi fisik yang dimiliki atlet atletik pada nomor lempar. Berdasarkan dari 7 jenis tes yang dilakukan, sebagian besar atlet berada pada kategori sangat baik. Hal ini membuktikan bahwa kondisi fisik atlet atletik nomor lempar PPLP Provinsi Bengkulu sangat baik

Kata kunci: Atlet, Atletik, Kondisi Fisik, Nomor Lempar

Abstract

The purpose of this study was to determine the actual achievement and physical condition of all athletic athletes in the Bengkulu Province PPLP throwing number. The type of research used is descriptive qualitative. The research method is the method of interviews, tests and measurements. The subjects of the research were athletic athletes in throwing numbers consisting of 7 male athletes and 5 female athletes, with an age range of 16-19 years. Analysis of the data used is descriptive analysis with a percentage system. The results of this study that the achievement of 12 athletes in throwing numbers who had achievements in 2018-2019 with 3 athletes getting gold medals with very good physical condition, 3 athletes getting silver medals with very good physical condition and 1 athlete getting bronze, 2 athletes being ranked 10th nationally with very good physical condition good. the physical condition of the athletic athletes in throwing numbers. Based on the 7 types of tests carried out, most of the athletes were in the very good category. This proves that the physical condition of the Bengkulu Province PPLP throwing number athletes is very good.

Keywords: Athlete, Athletic, Physical Condition, Throwing

PENDAHULUAN

Atletik merupakan suatu olahraga yang pertama di dunia dan di sebut juga sebagai olahraga tertua di dunia, dan disebut juga sebagai induk atau ibunya dari seluruh olahraga karena ada unsur-unsur gerak dasar seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Hal ini merupakan komponen dari berbagai gerak dasar dari semua cabang olahraga, sehingga atletik di katakan sebagai ibu dari semua olahraga (Nopiyanto et al., 2020)

Lempar merupakan aktivitas yang memerlukan kecekatan dan kekuatan dalam melempar sebuah benda atau alat, sedangkan dalam olahraga atletik pada nomor lempar dibagi beberapa macam bentuk nomor. Seperti nomor lempar lembing, tolak peluru, lempar cakram, dan lempar martil. Lempar lembing merupakan suatu olahraga yang melempar suatu benda yang berbentuk tombak, dan ujungnya runcing dan ringan, lembing merupakan suatu aktivitas yang dilakukan melempar suatu benda dengan sejauh mungkin. Tolak peluru ini salah satu kegiatan yang dilakukan dengan gerakan menolak atau mendorong suatu benda yang bentuk bulat yang terbuat dari bahan logam atau besi, lempar cakram merupakan suatu olahraga yang melakukan gerakan yang menggunkan kayu dan serabuk besi, atau bahan karet yang dilapisi besi berbentuk seperti piring. Lontar martil merupakan salah satu bagian nomor lempar yang dilakukan dengan menggunakan alat yang berbentuk bulat dan diberikan pegangan berupa kawat, dengan memutar badan pada saat melempar dan untuk mencari bibit atlet lempar ini begitu sangat susah karena atlet lempar harus memiliki postur tubuh yang bagus.

Prestasi merupakan suatu keberhasilan seseorang yang tinggi dan tidak akan terlepas dari proses yang sangat panjang dan membutuhkan waktu yang panjang dan tidak bisa mencapai secara tiba-tiba atau secara langsung, memerlukan proses secara tahap-bertahap untuk mencapai sesuatu prestasi (Arifianto et al., 2021) Untuk itu pelatih harus memberi perhatian khusus dan salah satunya dengan pembinaan atlet-atlet yang berbakat di PPLP (Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar) Provinsi Bengkulu terutama di nomor-nomor lempar.

Prestasi merupakan suatu keberhasilan seseorang yang tinggi dan tidak akan terlepas dari proses yang sangat Panjang dan membutuhkan waktu yang panjang dan tidak bisa mencapai secara tiba-tiba atau secara langsung, memerlukan proses secara tahap-bertahap untuk mencapai sesuatu prestasi (Siregar et al., 2018). Untuk itu pelatih harus memberi perhatian khusus dan salah satunya dengan pembinaan atlet-atlet yang berbakat di PPLP (Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar) Provinsi Bengkulu terutama di nomor-nomor lempar Sedangkan pada tahun 2018-2020 atlet lempar PPLP Provinsi Bengkulu prestasinya sangat bagus dan meningkat dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Dengan penerapan sistem pembinaan tersebut, nantinya pelatih akan membentuk sebuah program latihan berkualitas yang bisa meningkatkan prestasi, dan latihan yang berkualitas harus ada dukungan atau dorongan dari pelatih dan orang tua untuk atletnya.

Dalam pencapaian prestasi optimal harus di perlukan kerja keras dan semangat yang tinggi. Selain itu akan dilaksanakan tes dengan melihat kemampuan mereka selama 1 tahun, apakah ada perkembangan atau tidak dan selain itu juga kita akan melihat kemampuan lempar mereka apakah ada peningkatan atau tidak selama menjalankan program atau latihan yang diberikan seorang pelatih. dan juga asupan gizi yang diperlukan para atlet masih tidak sesuai dengan kebutuhan para atlet sedangkan ini merupakan salah satu untuk meningkatkan prestasi dan kondisi fisik para atlet, peralatan yang digunakan masih ada kurang atau tidak terpenuhi yang dibutuhkan oleh atlet, sedangkan itu merupakan salah satu peningkatan prestasi para atlet

Kondisi fisik atlet PPLP tidak memiliki bentuk tubuh ideal pada cabang atletik terkhusus pada nomor lempar dan kondisi fisik lainnya tidak diperhatikan dan tidak dilakukan tes, untuk melihat seperti apa kondisi fisik atlet atletik nomor lempar agar kita mengetahui seperti apa kondisi fisik atlet atletik nomor lempar, PPLP Provinsi Bengkulu. Sedangkan ditahun 2020 kondisi fisik atlet atletik nomor lempar PPLP Provinsi Bengkulu sangat berbeda di bandikankan pada tahun sebelumnya. dan untuk mengeluarkan prestasi atlet akan sedikit terhambat. Sedangkan di PPLP tidak di pedulikan dengan hal tersebut dan tetapi dengan bentuk tubuh atau kondisi fisik yang tidak sesuai bisa menghasikan prestasi atau tingkat keberhasilan tetapi dengan waktu yang cukup lama.

Melihat hal tersebut peneliti ini merasa tertarik melakukan penelitian terhadap “Analisis Prestasi dan Kondisi Fisik Pada Atlet Nomor Lempar PPLP Provinsi Bengkulu

METODE

Penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Metode deskriptif dengan menggambarkan atau melihat keadaan objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya (Sugiyono, 2018). Oleh karena itu, penekanan latar belakang struktur dan individu secara utuh dan secara deskriptif menggambarkan keadaan subjek dan obyek penelitian berdasarkan fakta yang nyata atau ada.

Teknik pengumpulan data merupakan hasil pencatatan penelitian, baik yang berupa fakta atau angka (Arikunto, 2010). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan observasi, wawancara dan tes, peneliti akan menggunakan beberapa macam tes dan pengukuran yang akan dilakukan untuk mengambil data kondisi fisik dan tes lemparan atlet atletik nomor lempar PPLP Provinsi Bengkulu.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes dan pengukuran berkala terhadap kondisi fisik dan tes lemparan untuk atlet atletik nomor lempar PPLP Provinsi Bengkulu pada tahun 2021. Rangkaian tes yang digunakan tes *Antropometri*, tes fisik dan tes lemparan butir tes yaitu: Tes *sit and reach*, lari 30 meter, *sit up*, *push up/knee push up*, *pull up/flexed arm hang*, *standing broad jump* dan *medicine ball*. dalam Pengamatan/Observasi merupakan salah satu kegiatan yang dirancang untuk memperoleh informasi yang diperlukan untuk memberikan peristiwa nyata atau gambaran peristiwa untuk menjawab pertanyaan penelitian.

Teknis analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif yaitu. deskriptif yang bertujuan memberikan gambaran realita yang menggambarkan prestasi dan kondisi fisik pada atlet lempar PPLP Provinsi Bengkulu. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan persentase. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan yang

diajukan dengan mengacu pada standar prestasi dan kondisi fisik atlet atletik nomor lempar di PPLP Provinsi Bengkulu yang telah ditentukan yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Untuk selanjutnya dapat dibuat kesimpulan dan saran sebagai hasil akhir penelitian dengan menggunakan norma untuk tes fisik dan tes lemparan (tolak peluru, lempar lembing, lempar cakram).

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P: Persentase jawaban.

F: Frekuensi jawaban responden.

N: Jumlah Responden

HASIL

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti memaparkan prestasi yang sudah diraih oleh para atlet atletik nomor lempar PPLP Provinsi Bengkulu dimulai dari tahun 2018 sampai tahun 2020 yaitu hasil prestasi atlet atletik nomor lempar PPLP Provinsi Bengkulu tahun 2018-2019 terdapat 3 medali emas pada Kejurnas U-18, dan asean school game dan kejurnas U-20, dan terdapat 3 medali perak pada Kejurnas U-18 dan U-20, terdapat 1 medali perunggu pada Kejurnas U-18 dan kejurnas remaja, dan peringkat ke 6 Nasional dan peringkat ke 5 Nasional pada Kejurnas Remaja dan U-18.

Tabel 1. Hasil Analisis *Deskriptif Persentase* Atlet atletik nomor lempar Putra & Putri PPLP Provinsi Bengkulu Tahun 2021

Persentase Keberhasilan	Kategori	Jumlah	Persentase
80 – 100%	Baik Sekali	8	66.67%
66 – 79%	Baik	4	33.33%
56 – 65%	Cukup	0	0%
40 – 55%	Kurang	0	0%
<40%	Kurang Sekali	0	100%

Berdasarkan tabel 1 hasil keseluruhan atlet atletik pada nomor lempar putra dan putri PPLP Provinsi Bengkulu tahun 2021 masuk kategori baik sekali 8 orang atlet dan dikategori baik ada 4 orang atlet lempar.

Tabel 2 Hasil Analisis *Deskriptif Persentase* Atlet Atletik nomor lempar Putra PPLP Provinsi Bengkulu Tahun 2021

Persentase Keberhasilan	Kategori	Jumlah	Persentase
80 – 100%	Baik Sekali	4	57,14%
66 – 79%	Baik	3	42,86%
56 – 65%	Cukup	0	0%
40 – 55%	Kurang	0	0%
<40%	Kurang Sekali	0	100%

Berdasarkan tabel 2 hasil tes keseluruhan atlet atletik nomor lempar putra PPLP provinsi Bengkulu Tahun 2021 kategori baik sekali 4 orang atlet dan di kategori baik 3 orang atlet lempar.

Tabel 3 Hasil Analisis *Deskriptif Persentase* Atlet Atletik nomor lempar Putri PPLP Provinsi Bengkulu Tahun 2021

Persentase Keberhasilan	Kategori	Jumlah	Persentase
80 – 100%	Baik Sekali	4	80%
66 – 79%	Baik	1	20%
56 – 65%	Cukup	0	0%
40 – 55%	Kurang	0	0%
<40%	Kurang Sekali	0	100%

Berdasarkan tabel 3 hasil tes keseluruhan atlet atletik nomor lempar putra PPLP provinsi Bengkulu Tahun 2021 kategori baik sekali 4 orang atlet dan di kategori Baik 1 orang atlet lempar

PEMBAHASAN

Prestasi yang maksimal dapat diraih dengan usaha yang sangat keras. Dalam hal pencapaian prestasi yang maksimal ada beberapa faktor yang mempengaruhi dalam pencapai prestasi yaitu keterampilan dan kemampuan atlet, kondisi fisik atlet, sarana dan prasarana latihan, serta kesehatan dan gizi atlet (Arifianto et al., 2021; Yunitasari et al., 2019). Untuk mendapatkan prestasi yang optimal perlu menggabungkan beberapa komponen penting yaitu komponen fisik dan psikologis (Nopiyanto & Dimiyati, 2018; Triananda et al., 2021). Kondisi fisik merupakan salah satu pendukung prestasi atlet atletik PPLP Provinsi Bengkulu ini semakin meningkat dilihat dari segi tes dan segi event yang mereka ikuti, dan setiap tes yang dilakukan peneliti bisa dikatakan atlet atletik PPLP Provinsi Bengkulu sangat baik dan meningkat. Kondisi fisik yang baik itu salah satu faktor peningkatan prestasi seorang atlet dijenjang atau berbagai event

yang mereka ikuti, kondisi fisik atlet atletik nomor lempar PPLP Provinsi Bengkulu harus dilatih secara teratur dan terprogram sehingga para atlet mengalami peningkatan menjadi lebih baik. Hal ini akan membantu atlet atletik PPLP Provinsi Bengkulu dalam memenangkan setiap kejuaraan atau pertandingan maupun kompetisi yang diikuti terkhususnya atlet atletik nomor lempar. Karena atlet atletik Provinsi Bengkulu ini bisa ikut bersaing dengan PPLP lain yang ada di Indonesia, karena peningkatan prestasi yang mereka dapatkan dan mendapatkan penghargaan hasil kerja keras mereka selama menjalankan program latihan yang diberikan oleh pelatih bisa meningkatkan kondisi fisik mereka sangat baik dan bisa dikatakan sama pada PPLP lainnya. Ini salah satu penunjang peningkatan prestasi atlet atletik PPLP Provinsi Bengkulu yang dilihat dari hasil tes yang dilakukan peneliti.

Ada beberapa nomor lempar yang harus berkaitan dengan beberapa faktor kondisi fisik yang sangat dominan pada bagian-bagian tubuh atlet yang merupakan untuk meningkatkan prestasi seorang atlet yaitu: Nomor lempar lembing kecepatan, kelenturan, power dan kekuatan otot lengan, Kekuatan otot tungkai dan Kekuatan otot lengan ini merupakan salah faktor peningkatan prestasi atlet atletik pada nomor lempar PPLP Provinsi Bengkulu. Lempar Lembing adalah salah satu kemampuan dalam melemparkan benda berbentuk lembing atau tombak, dengan menggunakan kekuatan dan power otot tangan serta kecepatan (Nopiyanto et al., 2020)

Nomor lempar cakram kelenturan, kekuatan otot lengan dan bahu, power dan kekuatan otot lengan ini merupakan salah satu faktor peningkatan prestasi atlet PPLP Provinsi Bengkulu yang bisa dikatakan sangat baik dari tahun ke tahun semakin meningkat dengan faktor kondisi fisik atlet atletik PPLP semakin baik. Lempar cakram adalah olahraga salah satu aktivitas yang membutuhkan power atau daya ledak, dari kekuatan otot lengan untuk melempar suatu benda yang berbentuk piring sejauh mungkin.

Tolak peluru kekuatan otot tungkai, power dan kekuatan otot lengan, kekuatan otot lengan dan kelenturan lengan ini merupakan faktor peningkatan prestasi dan kondisi fisik atlet atletik PPLP Provinsi Bengkulu bisa dikatakan sangat baik. Ada beberapa persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang penolak

peluru kekuatan, power dan kecepatan (Blegur & Mae, 2018). Beberapa atlet diantaranya yang mendapatkan berbagai medali di event yang mereka ikuti dari medali emas, perak, perunggu sampai peringkat 10 nasional. Dari berbagai kejuaraan nasional sampai internasional terutama dinomor lempar lembing, lempar cakram dan tolak peluru bisa kita kan baik sekali, dilihat dari segi kondisi fisik atlet atletik PPLP Provinsi Bengkulu semakin meningkat.

Kondisi fisik adalah merupakan suatu keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi seorang atlet (Irawadi, 2013). Salah satu peningkatan prestasi dilihat dari segi kondisi fisik seorang atlet yang digunakan apakah ada keterkaitan dengan faktor yang digunakan dan apakah ada peningkatan dari hasil lempar atau prestasi lainnya.

Sarana-prasarana merupakan salah satu tingkat keberhasilan atau penunjangnya prestasi seorang atlet, seperti yang dialami atlet atletik PPLP Provinsi Bengkulu dari segi sarana-prasarana untuk olahraga atletik yang digunakan saat ini sudah menggunakan alat nasional ataupun internasional, pada dasarnya peningkatan prestasi atlet atletik PPLP Provinsi Bengkulu ada faktor dari alat yang digunakan pada saat ini, karena prestasi atlet atletik nomor lempar PPLP Provinsi Bengkulu bisa bersaing dengan atlet atletik PPLP lainnya yang ada di Indonesia. Sarana yang digunakan salah satunya lembing, tolak peluru, dan lempar cakram, prasarana yang digunakan bisa dibilang standar nasional. Peningkatan prestasi olahraga umumnya dikaitkan dengan penyediaan fasilitas olahraga yang baik pula. Penyediaan fasilitas olahraga seperti sarana dan prasarana juga merupakan salah satu faktor untuk meningkatkan prestasi seseorang atlet.

Program latihan yang digunakan atlet atletik PPLP Provinsi Bengkulu menggunakan program latihan standar nasional yang telah disusun seorang pelatih, sedangkan pada saat ini prestasi atlet atletik nomor lempar PPLP Provinsi Bengkulu dari tahun 2018-2020 semakin meningkat, yang didukung oleh faktor kondisi fisik, sarana-prasaran dan program latihan yang telah dijalankan, program latihan yang digunakan merupakan program yang didapatkan dari rancangan pelatih internasional. Program latihan yang digunakan atlet atletik nomor lempar salah satu untuk peningkatan kondisi fisik seperti

kekuatan otot perut, otot olengan, kelentukan, dan kecepatan merupakan penikatan prestasi atlet atletik nomor lempar PPLP Provinsi Bengkulu dan peningkatan lemparan setiat atlet. Latihan merupakan suatu proses program yang tersusun untuk meningkatkan perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik dan prestasi seorang atlet (Raibowo et al., 2021)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Analisis Prestasi atlet atletik nomor lempar PPLP Provinsi Bengkulu Tahun 2018-2020. Maka dapat diambil simpulan pada dasarnya atlet atletik PPLP Provinsi Bengkulu memiliki atlet yang berpotensi sangat baik. dan beberapa atlet memiliki prestasi yang sangat sesuai dengan target yang sudah diprediksi pelatih, dari segi latihan dan kondisi fisik yang mereka miliki. Berdasarkan hasil penelitian terhadap analisis prestasi atlet atletik nomor lempar PPLP Provinsi Bengkulu, yang mendapatkan mendali berdasarkan even yang diikuti yaitu terdapat 3 mendali emas pada Kejurnas U-18, dan asean school game dan kejurnas U-20, dan terdapat 3 mendali perak pada Kejurnas U-18 dan U-20, terdapat 1 mendali perunggu pada Kejurnas U-18 dan kejurnas remaja, dan peringkat ke 6 Nasional dan peringkat ke 5 Nasional pada Kejurnas Remaja dan U-18. Namun beberapa atlet sudah berhasil mencapai prestasi sesuai dengan target dari pelatih dengan meningkatkan hasil lemparannya, dengan kata lain dari 12 orang atlet yang berpartisipasi hanya 3 orang atlet yang mendapatkan juara pada beberapa event dan 2 orang yang berhasil masuk 10 besar peringkat nasional kemudian sisanya masih menunjukkan peningkatan prestasi.

Kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet atletik nomor lempar PPLP Provinsi Bengkulu termasuk sangat baik yang meliputi kelenturan, kecepatan, kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, otot bahu, kekuatan otot tungkai, dan power kekuatan otot bahu. Sebagian besar atlet berada pada kategori sangat baik. Hal ini membuktikan bahwa kondisi fisik atlet atletik nomor lempar PPLP Provinsi Bengkulu sangat baik.

REFERENSI

- Arifianto, I., Raibowo, S., & Jatra, R. (2021). Groundstroke Training Games Dalam Bentuk Video Untuk Atlet Junior Tennis Lapangan. *Jurnal Menssana*, 6(1), 12–22. <https://doi.org/10.24036/Menssana.06012021.18>
- Arikunto, S. (2010). *Metode Penelitian*. Bina Aksara.
- Blegur, J., & Mae, R. M. (2018). Motivasi Berolahraga Atlet Atletik Dan Tinju. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 29–37. <https://doi.org/10.21831/Jk.V6i1.16150>
- Irawadi, H. (2013). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Unp Press.
- Nopiyanto, Y. E., & Dimiyati, D. (2018). Karakteristik Psikologis Atlet Sea Games Indonesia Ditinjau Dari Jenis Cabang Olahraga Dan Jenis Kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 69–76. <https://doi.org/10.21831/Jk.V6i1.15010>
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., & Arwin. (2020). *Pembelajaran Atletik* (1st Ed.). Elmarkazi Publisher.
- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., Nopiyanto, Y. E., & Defliyanto. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal Ukm Forkip Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333–341. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.4897656>
- Siregar, F. M., Yarmani, & Bogy Restu Ilahi. (2018). Analisis Sma Negeri Berprestasi Dibidang Ekstrakurikuler Futsal Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1).
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Triananda, A., Syafrial, & Nopiyanto, Y. E. (2021). Karakteristik Psikologis Atlet Pon Bengkulu Ditinjau Dari Cabang Olahraga Individu *Psychological Characteristics Of Pon Bengkulu Athletes In Terms Of Individual Sports*. 2(1), 126–137. <https://doi.org/10.33369/Gymnastics>
- Yunitasari, A. R., Sinaga, T., & Nurdiani, R. (2019). Nutrient Intake, Physical Activity, Nutrition Knowledge, Nutritional Status, And Physical Fitness Of Elementary School Sport Teacher. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 14(2), 197–206. <https://doi.org/10.20473/Mgi.V14i2.197-206>