

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS PB SEMURUP
JUNIOR KABUPATEN KERINCI PROVINSI JAMBI**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**YOHANIL AFYUS
NIM.1306818**

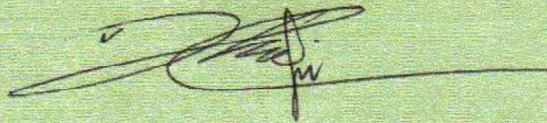
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Altet Bulutangkis PB Semurup Junior
Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi
Nama : Yohanil Afyus
NIM/BP : 1306818/ 2013
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2022

Disetujui Oleh :
Pembimbing



Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP. 196005141985031002

Mengetahui:
Kepala Departemen Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP.197207171998031004

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Yohanil Afyus

NIM/BP : 1306818/2013

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji

Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

dengan Judul

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci
Provinsi Jambi


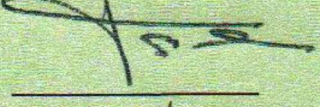
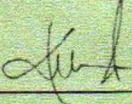
Padang, September 2022

Tim Penguji :

1. Ketua : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd.

2. Anggota : Dr. Donie, S.Pd., M.Pd.

3. Anggota : Irfan Oktavianus, S.Pd., M.Pd.

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kondisi fisik atlet bulutangkis di PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Februari 2021
Yang membuat pernyataan



Yohanil Afyus
Nim. 1306818

ABSTRAK

Yohanil Afyus, (2021) : Tinjauan Kondisi Fisik atlet bulutangkis di PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik atlet bulutangkis di PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet bulutangkis di PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis di PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi yang berjumlah sebanyak 17 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* sehingga berjumlah 17 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan kondisi fisik kecepatan dengan tes lari 30 meter, dayatahan aerobik dengan tes *bleep test*, kelincahan dengan tes *dodging run*, dan koordinasi mata-tangan dengan tes *ballwerfen und fungen*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik yaitu, 1) Kondisi fisik atlet bulutangkis di PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi pada indikator kecepatan dalam kategori “kurang”. 2) Kondisi fisik atlet bulutangkis di PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi pada indikator dayatahan aerobik dalam kategori “cukup”. 3) Kondisi fisik atlet bulutangkis di PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi pada indikator kelincahan dalam kategori “kurang”. 4) Kondisi fisik atlet bulutangkis di PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi pada indikator koordinasi mata-tangan dalam kategori “baik”.

Kata Kunci : Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Tinjauan Kondisi Fisik atlet bulutangkis di PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua saya, ayahanda Mukhlizar dan ibunda Ainarni yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd sebagai Kepala Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Dr. Donic, S.Pd, M.Pd dan Bapak Irfan Oktavianus S.Pd, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada teman-teman dan atlet bulutangkis di PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Permainan Bulutangkis	10
2. Kondisi Fisik Permainan Bulutangkis.....	11
B. Penelitian Relevan	31
C. Kerangka Konseptual... ..	32
D. Pernyataan Penelitian	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	36
B. Waktu dan Tempat Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36
D. Definisi Opeasional	38
E. Jenis dan Sumber Data	39
F. Instrumen Penelitian.....	39
G. Teknik Analisis Data.....	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	47
1. Kecepatan.....	47
2. Daya Tahan.....	48
3. Kelincahan.....	50
4. Koordinasi Mata Tangan.....	51
B. Pembahasan.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 1.	Populasi	37
Tabel 2.	Sampel	37
Tabel 3.	Norma Tes Lari 30 Meter.....	41
Tabel 4.	Klasifikasi Kebugaran ($VO_2 max$) dalam ml/kg.bb/menit	43
Tabel 5.	Skala Nilai untuk 5 Kategori.....	44
Tabel 6.	Skala Nilai untuk 5 Kategori.....	46
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Kecepatan.	47
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Dayatahan	49
Tabel 9.	Distribusi Frekuensi Kelincahan	50
Tabel 10.	Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Tangan	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
Gambar 1.	Kerangka Konseptual.....	34
Gambar 2.	Bentuk Instrumen Tes Koordinasi Mata-Tangan.	45
Gambar 3.	Histogram Kecepatan.....	48
Gambar 4.	Histogram Dayatahan	49
Gambar 5.	Histogram Kelincahan	50
Gambar 6.	Histogram Koordinasi Mata-Tangan	52
Gambar 7.	Tes Kecepatan.....	72
Gambar 8.	Tes Dayatahan.....	73
Gambar 9.	Tes Kelincahan	74
Gambar 10.	Tes Koordinasi Mata-Tangan	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
Lampiran 1.	Tabulasi Data Kecepatan	65
Lampiran 2.	Tabulasi Data.....	66
Lampiran 3.	Tabulasi Data Kelincahan.....	67
Lampiran 4.	Tabulasi Data Koordinasi Mata-Tangan	68
Lampiran 5.	Prediksi Nilai VO2Max Tes Lari Multi Tahap.....	69
Lampiran 6.	Dokumentasi	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu olahraga prestasi yang banyak dibina, olahraga bulutangkis banyak digemari mulai dari anak-anak, remaja, bahkan orang tua pun sangat menyukai olahraga ini. Belakangan ini banyak sekolah atau klub bulutangkis yang telah berdiri di setiap Kabupaten, daerah, dan Kota dengan tujuan untuk pencarian bibit-bibit baru pemain berbakat untuk menunjukkan prestasi baik ditingkat Nasional maupun Internasional. Hal ini sesuai yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 23 ayat 1 dan 2 menyatakan bahwa:

“1) Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif, baik dilaksanakan atas dorongan pemerintah dan/atau pemerintah daerah, maupun atas kesadaran atau prakarsa sendiri. 2) Pembinaan dan pengembangan olahraga oleh masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan oleh perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat setempat”.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka dapat dikatakan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga dapat dilakukan dalam masyarakat, baik atas kesadaran maupun atas dorongan pemerintah. Melalui perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat dapat dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga. Salah satu cabang olahraga yang terus dibina dan dikembangkan adalah cabang bulutangkis.

Permainan bulutangkis ini bersifat individual yang dapat dilakukan secara perseorangan dengan cara satu lawan satu ataupun dua orang melawan dua orang. Adapun alat yang dibutuhkan dalam permainan ini yaitu berupa raket sebagai pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan bulutangkis berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dengan daerah pemain lawan. Lapangan bulutangkis mempunyai ukuran lapangan dengan panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter dan tengah-tengah lapangan dibatasi oleh net dengan tinggi 155 cm dari permukaan lapangan. Permainan bulutangkis sudah sangat terkenal dan memasyarakat dikalangan sekolah, perkampungan, perusahaan, instansi pemerintah dan perusahaan.

Kerinci merupakan salah satu Kabupaten di Indonesia yang sangat peduli terhadap pembinaan olahraga bulutangkis, secara berkesinambungan dengan tujuan mendapatkan bibit berpotensi. Salah satunya klub PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi. Tujuan dari pembinaan ini yaitu diharapkan dapat melahirkan atlet yang berpotensi untuk mampu berprestasi maksimal baik ditingkat daerah, nasional, maupun internasional, sehingga dapat mengharumkan nama daerah, serta nama klub khususnya.

Untuk mendapatkan seorang pemain bulutangkis yang handal banyak faktor yang perlu diperhatikan diantaranya pembinaan / pelatih serta motivasi pemain itu sendiri sehingga dapat mencapai prestasi olahraga bulutangkis yang baik. Disamping pembinaan yang teratur, terarah hendaknya pembinaan tersebut dapat diarahkan kepada komponen yang dapat meraih prestasi

seorang atlet seperti kondisi fisik, teknik, taktik serta mental sehingga dapat meraih prestasi yang baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011:57) bahwa "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental".

Berdasarkan penjelasan, maka dapat dikatakan bahwa untuk meningkatkan prestasi seorang atlet olahraga bulutangkis salah satunya membutuhkan kondisi fisik yang baik. Menurut Syafruddin (2004:51) "Seseorang untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat dilakukan apabila ditunjang oleh fisik yang baik pula". Karena kondisi fisik merupakan persiapan yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Hal ini juga diperkuat menurut Bafirman dan Apri Agus (2008 : 5) mengemukakan :

"Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*). Sedangkan jika ditinjau dari konsep metabolik terdiri dari daya aerobik (*aerobic power*) dan daya anaerobik (*anaerobik power*)".

Dari uraian diatas dapat dikatakan bahwa dalam permainan bulutangkis persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Kondisi fisik adalah kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang dalam bekerja atau berolahraga.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan dilapangan pada saat mengikuti latihan, uji coba dan pertandingan di kejuaraan sebagian masalah

terlihat adalah, pada babak pertama para pemain dapat menguasai jalannya pertandingan dengan baik dan dapat bekerja dengan bagus, serta bisa mengatur tempo permainan sehingga melahirkan peluang untuk menciptakan peluang dalam meraih point. Namun pada waktu babak kedua, para pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan, seperti melakukan *smash*, pukulan yang dilakukan pemain tidak kuat dan cepat serta kurang terarah atau sering keluar lapangan, dari 21 kali melakukan *smash*, hanya 13 *smash* yang masuk lapangan, selain itu pemain sering kesulitan dalam mengejar bola yang di *smash* oleh lawan, serta atlet mulai kelihatan kelelahan, *shuttlecock* sering menyangkut di net.

Berdasarkan penjelasan diatas dan informasi di lapangan maka penulis menduga bahwa kemampuan kondisi fisik atlet bulutangkis PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi tergolong masih rendah. Rendahnya kemampuan fisik atlet tersebut mungkin disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal.

Dimana faktor internal merupakan faktor yang datang dari diri seorang atlet seperti mental atlet tersebut, mental merupakan hal yang paling penting untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik karena mental atlet sangat menentu seorang atlet dalam mencapai prestasi, jika atlet tidak mempunyai mental yang baik akan berdampak kepada permainan atlet tersebut. Selanjutnya yaitu kondisi fisik atlet, karena kondisi fisik atlet merupakan faktor utama dalam mencapai prestasi atlet dalam meraih prestasi, dimana atlet mempunyai kondisi fisik yang baik tidak mudah lelah pada saat

pertandingan berlangsung begitu juga sebaliknya. Selain itu taktik atlet dalam bermain merupakan faktor untuk mencapai prestasi yang baik, karena atlet yang mempunyai taktik yang baik saat bermain akan mencapai prestasi yang baik.

Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri seorang atlet seperti program latihan yang diberikan seorang pelatih sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik atlet, dimana seorang pelatih harus mampu memberikan program yang dibutuhkan atlet sehingga atlet bersemangat dalam mengikuti latihan sehingga atlet tersebut mendapatkan hasil yang baik, sehingga atlet tersebut dapat meraih prestasi yang baik. Apabila pelatih tidak dapat memberikan program latihan yang dibutuhkan seorang atlet maka atlet tersebut tidak semangat mengikuti latihan sehingga tidak mencapai prestasi yang baik.

Selain itu gizi atlet. karena gizi yang baik dapat membantu kecerdasan dan kemampuan fisik untuk berfungsi. Nutrisi berasal dari mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Menurut banyak studi kesehatan, gizi siswa buruk dapat menyebabkan atlet menjadi malas, lelah, capek, malas, bahkan mengantuk saat latihan. Akibatnya, proses latihan menjadi tidak terlaksana dengan baik sehingga berdampak pada prestasi atlet. Hal ini sesuai dengan pendapat Ali (2011 : 64) bahwa “Status gizi sangat dipengaruhi dan tergantung dari kualitas dan pola makan terhadap zat makanan yang dikonsumsi, sehingga akan tercapai status gizi yang baik dalam menghasilkan energi. Sedangkan menurut Supariasa

(2013:18) mendefinisikan status gizi sebagai “ekspresi dari keseimbangan dalam wujud tertentu atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu Dapat dipahami Status gizi merupakan gambaran kondisi fisik seseorang sebagai refleksi dari keseimbangan energy yang masuk dan yang dikeluarkan oleh tubuh. Dan Sarana prasarana sangat membantu atlet dalam proses latihan, dimana jika sarana dan prasarana lengkap atlet semangat mengikuti proses latihan dan menghasilkan prestasi yang maksimal.

Dari permasalahan yang terjadi di PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian agar dapat dicarikan solusinya untuk menyelesaikan masalah tersebut

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi masalah , yaitu :

1. Belum diketahui Kondisi fisik atlet bulutangkis di PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi
2. Belum diketahui faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet bulutangkis di PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi
3. Pentingnya kondisi fisik bagi pemain bulutangkis karena mendukung dalam penguasaan teknik di PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi
4. Pentingnya Pembinaan bagi pemain bulutangkis karena mendukung dalam pencapaian prestasi di PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi

5. Pentingnya Gizi yang baik untuk pemain bulutangkis karena mendukung dalam pencapaian prestasi di PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi
6. Pentingnya Program latihan yang baik untuk pemain bulutangkis karena mendukung dalam pencapaian prestasi di PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi
7. Pentingnya Sarana dan prasarana yang lengkap untuk pemain bulutangkis karena mendukung dalam pencapaian prestasi di PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian dibatasi pada kondisi fisik yang meliputi:

1. Kecepatan
2. Daya tahan aerobik
3. Kelincahan
4. Koordinasi Mata-tangan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana kecepatan atlet bulutangkis PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi ?
2. Bagaimana Daya tahan aerobik atlet bulutangkis PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi ?

3. Bagaimana kelincahan atlet bulutangkis PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi ?
4. Bagaimana koordinasi Mata-tangan atlet bulutangkis PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian tentang kondisi fisik atlet bulutangkis PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi yang bertujuan untuk mengetahui :

1. Daya ledak otot lengan atlet bulutangkis PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi.
2. Daya tahan aerobik atlet bulutangkis PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi.
3. Kelincahan atlet bulutangkis PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi.
4. Koordinasi Mata-tangan atlet bulutangkis PB Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan nantinya bermanfaat bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Jurusan Kepelatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih dan Pembina, sebagai masukan agar mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet.

3. Atlet, sebagai acuan untuk meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi yang lebih baik.
4. Kampus, sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Peneliti selanjutnya, untuk bahan masukan atau referensi yang ingin meneliti permasalahan yang sama secara lebih mendalam.