

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PRESTASI PADA ATLET ATLETIK DAN SEPAK BOLA DI SKO RAGUNAN JAKARTA TAHUN 2025

Sarah Zahrani Chandra

Abstrak

Atletik dan sepak bola merupakan cabang olahraga yang prestasinya masih mengalami fluktuasi di Indonesia. Hal ini menjadi sebuah catatan penting bagi cabang olahraga terkait untuk mencari cara bagaimana menjaga performa atlet agar terus baik sehingga prestasi yang dihasilkan akan selalu meningkat dan tidak fluktuatif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan prestasi pada atlet atletik dan sepak bola. Desain penelitian ini adalah *cross sectional* dengan sampel sebanyak 103 atlet atletik dan sepak bola yang duduk di kelas 7-12 di SKO Ragunan. Metode pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data yang digunakan adalah menggunakan uji *Chi square*. Dari hasil analisis bivariat ditemukan bahwa terdapat hubungan antara kebugaran jasmani ($p=0,001$), daya tahan otot tungkai ($p=0,002$), dan persen lemak tubuh ($p=0,013$) dengan prestasi atlet dan tidak adanya hubungan antara pengetahuan doping ($p=0,183$) dan konsumsi BCAA ($p=0,099$) dengan prestasi atlet atletik dan sepak bola di SKO Ragunan Jakarta.

Kata Kunci: Prestasi Atlet, Kebugaran Jasmani, Persen Lemak Tubuh, Pengetahuan Doping, Otot Tungkai

FACTORS RELATED TO ACHIEVEMENT IN ATHLETICS AND FOOTBALL ATHLETES AT RAGUNAN SKO JAKARTA IN 2025

Sarah Zahrani Chandra

Abstract

Athletics and football are two sports in Indonesia where athlete performance and success remain inconsistent. This highlights the need for rigorous strategies to help athletes maintain steady performance and achieve consistent progress and milestones. This research aims to support the development of such strategies by analyzing the relationship between athletes' physical attributes and their level of achievement, whether regional, national, or international. A cross-sectional design was used in this study, involving 103 athletics and football athletes from grades 7 to 12 at SKO Ragunan. Participants were selected through total population sampling with specific inclusion and exclusion criteria. Data were analyzed using the Chi-square test. Results of the bivariate analysis suggest strong correlations between physical fitness ($p=0.001$), leg muscle endurance ($p=0.002$), and body fat percentage ($p=0.013$) with athletes' achievement level. In contrast, no significant relationship was found between doping knowledge ($p=0.183$) or BCAA consumption ($p=0.099$) and athletic achievement level among participants.

Keywords: Athletes Achievement, Physical Fitness, Fat Percentage, Doping Knowledge, Leg Muscle