

**ABSTRAK**  
**EVALUASI PRESTASI ATLET *SHORINJI KEMPO* JAWA TENGAH PADA  
PEKAN OLAHRAGA MAHASISWA (POM)**

*Yoga Sabda Nugraha<sup>1</sup>, Kusnandar<sup>2</sup>, Dewi Anggraeni<sup>3</sup>*

**Latar Belakang:** Olahraga tergolong menjadi tiga macam yaitu olahraga pendidikan, olahraga masyarakat dan olahraga prestasi. *Shorinji kempo* tergolong dalam cabang olahraga prestasi. Untuk memperoleh prestasi maksimal harus memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi seperti; 1) Aktivitas Fisik, 2) Program Latihan, 3) Asupan Gizi, dan 4) Mental.

**Metodologi:** Metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survai. Sampel pada penelitian ini menggunakan atlet *shorinji kempo* Jawa Tengah. Teknik analisis menggunakan analisis deskriptif.

**Hasil Penelitian:** Berdasarkan analisis data menunjukkan sebagai berikut; 1) Aspek Asupan Gizi masuk dalam kategori normal dengan nilai rata-rata keseluruhan sebesar 23.5, 2) Aspek aktivitas fisik masuk dalam kategori sedang dengan rata-rata keseluruhan sebesar 51.90, 3) Aspek mental masuk dalam kategori sedang dengan rata-rata keseluruhan sebesar 30, 4) Aspek program latihan dalam kategori sedang dengan rata-rata keseluruhan 139.5.

**Kesimpulan:** Berdasarkan interpretasi data penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Aktivitas IMT masuk dalam kategori normal, 2) Aktivitas fisik tergolong dalam kategori sedang, 3) Aspek mental masuk dalam kategori sedang, dan 4) Apek program latihan masuk dalam kategori sedang.

**Kata Kunci:** *Evaluasi Prestasi Shorinji Kempo*

<sup>1</sup>Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jenderal Soedirman

<sup>2</sup>Departemen Jurusan Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jenderal Soedirman

## ABSTRACT

### SHORINJI KEMPO ACHIEVEMENT FOR CENTRAL JAVA ATHLETE'S SPORT WEEK

*Yoga Sabda Nugraha<sup>1</sup>, Kusnandar<sup>2</sup>, Dewi Anggraeni<sup>3</sup>*

**Background:** Sports are classified into three types, namely educational sports, community sports and achievement sports. Shorinji kempo belongs in the sport's achievement branch. To achieve maximum achievement must take into account such factors as; 1) nutrition intake, 2) physical activity, 3) mental activity, and 4) training programs.

**Methodology:** this method of research is a quantitative descriptive study. The method used was the method of survai. The sample in the study used a Middle East Java shorinji player. Analysis techniques using descriptive analysis.

**Research:** based on data analysis suggests the following: 1) the aspect of the nutritional intake falls under the normal category with a overall average of 23.5, 2) aspects of physical activity fall into a moderate category with a overall average of 51.90, 3) the mental aspect falls in a moderate category with a 30-overall average, 4) the moderate aspect of the training program with an average of 139.5.

**Conclusion:** based on interpretation of research data, it could be summed up as follows: 1) int activity falls into the normal category, 2) physical activity falls in the moderate category, 3) the mental aspects fall into moderate categories, and 4) the apple of the training program falls under medium.

**Key words:** *Shorinji Kempo's Performance Evaluation*

<sup>1</sup>Student Majoring in Physical Education Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University

<sup>2</sup>Department of Physical Education Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University