

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET WUSHU
DI KLUB GARUDA FIGHTING CAMP PALEMBANG**

SKRIPSI

oleh

M. Robby Alza

Nomor Induk Mahasiswa : 06061082025102

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2023

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET WUSHU DI KLUB
GARUDA FIGHTING CAMP PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

M. Robby Alza

Nim: 0601082025102

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd.

Nip.198912012019032018

Pembimbing.



Dr.Syafaruddin, M.Kes

Nip.195909051987031004



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET
WUSHU DI CLUB GARUDA FIGHTING CAMP
PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

M. Roby Alza

Nomor Induk Mahasiswa: 06061082025102

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018

Pembimbing,



Dr. Syafaruddin, M.Kes.

NIP. 195909051987031004

**SUEVEI TINGKAT KEBUGRAN JASMANI ATLET WUSHU DI CLUB
GARUDA FIGHTING CAMP PALEMBANG**

SKRIPSI

M. Robby Alza

Nim: 06061082025102

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan

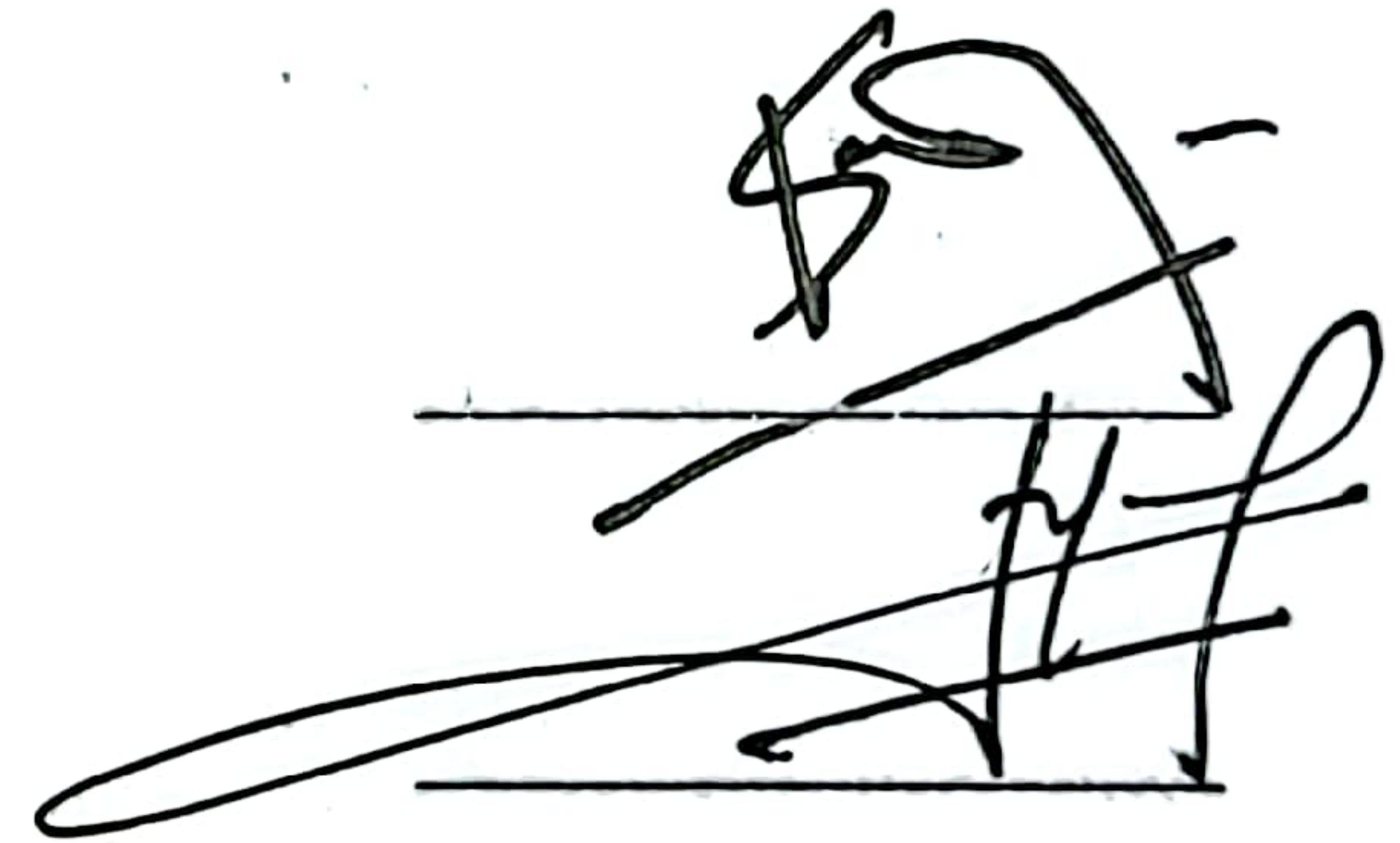
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : jum'at

Tanggal : 3 November 2023

TIM PENGUJI

- 1. Ketua : Dr. Syafaruddin, M.Kes.**
- 2. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes.**



palembang, 27 Desember 2023

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Pendidikan Jasmani Kesehatan



Destriani, M.Pd.

Nip.198912012019032018

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : M. Robby Alza

Nim : 06061082025102

Program studi : Pendidikan jasmani dan kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahawa skripsi yang berjudul “survei tingkat kebugaran jasmani atlet wushu di klub garuda fighting camp Palembang” ini adalah benar karya seni saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan menteri pendidikan nasional republik indonesia nomor 17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi.apabila di kemudian hari,ada pelanggaran yang di temukan dalam skripsi ini dan/atau pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya ini,saya bersedia menanggung sanksi yang di jatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini di buat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya ,05 Desember 2023

Yang membuat pernyataan,



M. Robby Alza

Nim.06061082025102

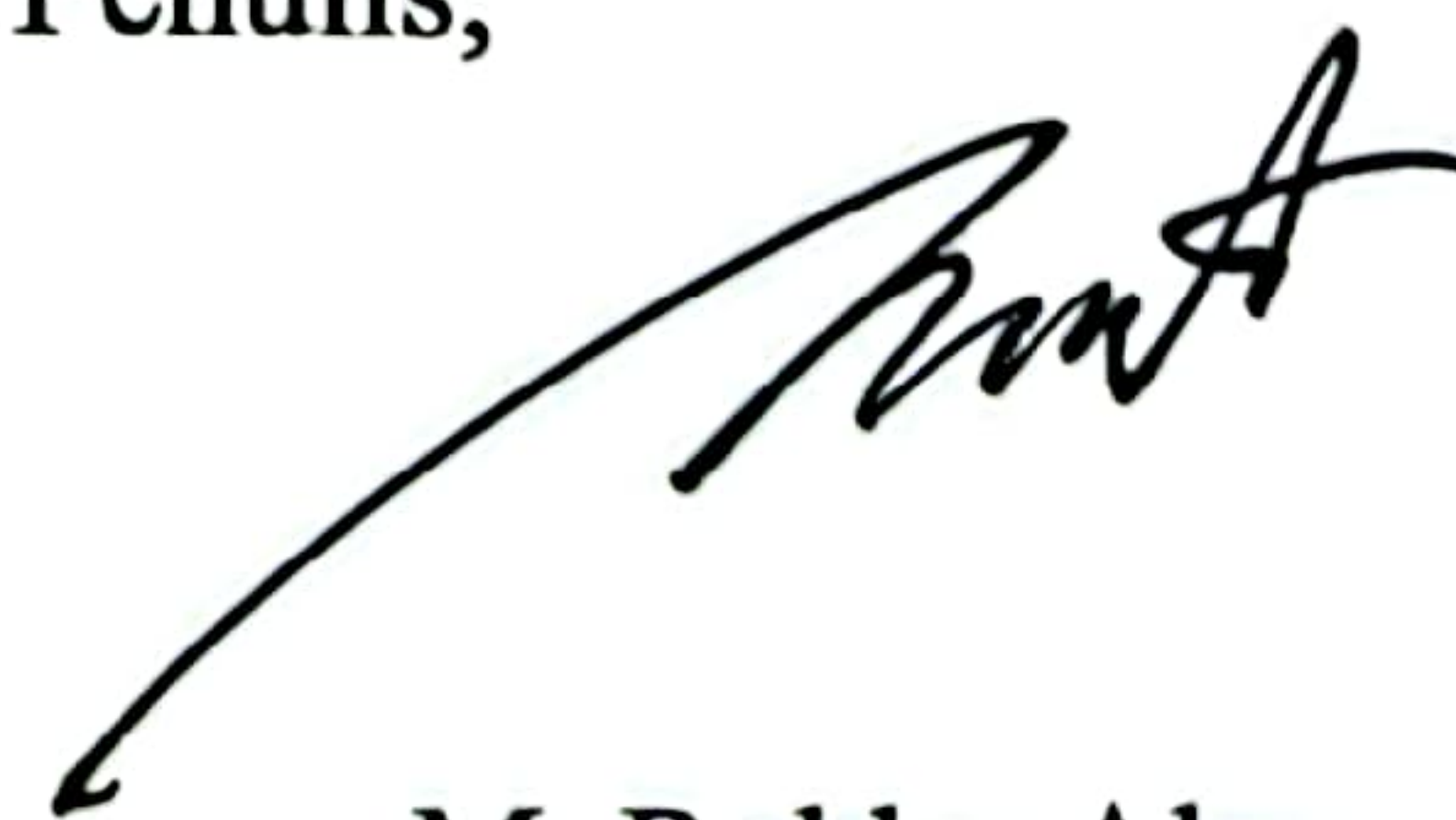
PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah atas segala nikmat dan karunia yang tak terhingga sehingga berkat ridhonya, shalawat beserta salam tak henti kita curahkan kepada Nabi Muhammad SAW dan pengikutnya hingga akhir zaman, skripsi yang berjudul "Survei tingkat kebugaran jasmani atlet wushu di klub Garuda Fighting Camp Palembang" ini bisa di selesaikan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada program studi pendidikan jasmani dan kesehatan, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Syafaruddin, M.Kes. yang selalu bersedia membimbing meluangkan waktunya untuk selama ini, serta saya ucapkan terimakasih juga kepada Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes. yang telah menjadi dosen penguji saya yang telah memberikan saya ilmu yang banyak tentang penulisan skripsi dan saran-saran tentang penelitian. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Prof. Dr. Taufiq Marwa, SE. selaku rektor Universitas Sriwijaya, Dr. Hartono, M.A. selaku dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Destriani, M.Pd. selaku ketua program studi pendidikan jasmani dan kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terimakasih kepada klub Garuda Fighting Camp Palembang yang telah mengizinkan, mendukung dan membantu selama penulisan melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran program studi pendidikan jasmani dan kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Indralaya, 05 Desember 2023
Penulis,



M. Robby Alza

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmannirrahim

Alhamdulillahilabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, Ingin ku ungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidupku dan memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan dibangku perkuliahan. Serta limpahan kasih dan sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

1. Kedua orang tuaku, ayahku A.Syukri dan Ibuku Ariati, yang telah sabar membesarkan dan mendidik dan selamanya selalu memberikan kasih sayang semangat, pengorbanan serta doa yang selalu dipanjatkan demi kelancaran dan kesuksesan. Gelar Sarjana ini kupersembahkan untukmu ayah dan ibu ku.
2. Kedua saudaraku M. Budi Surya Pratama, M.Taufik Ridho,yang selalu memberikan semangat dan selalu mendoakan kakak mu ini dalam mencapai keberhasilan.
3. Keluarga besarku, Kakek, Nenek, Paman, Bibi, Sepupu dan Lainnya.
4. Terimakasih kepada Kemenpora Sudah membiayai dan memperjuangkan Beasiswa / Pembiayaan Kuliah saya dan lulus tepat waktu
5. Ibu Destriani M,Pd. selaku kaprodi penjaskes atas nasihat dan masukkannya untuk saya agar lebih baik dan tetap menjadi yang terbaik
1. Bapak Syafaruddin M,Kes yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta tulus memberi nasihat dan masukan kepadaku selama ini.
6. Bapak Syamsuramel M,Kes yang selalu sabar membimbing dan memberi masukan
7. Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Bpk syafraddin, Bpk Syamsuramel,Bpk Iyakrus, Ibu Hartati,Bpk Sukirno, Ibuk Prof Fauziah,Bpk meirizal,Bpk Giartama, Bpk Waluyo, Bpk Wahyu,Bpk Richard, Bpk Reza, Bpk Yusfi, Ibu Destriani, Bpk alrizki, Bpk kevin dan Admin Prodi Penjaskes (Angga Setiawan) terimakasih atas nasihat, ilmu, dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku selama ini
8. Pelatih Wushu di Klub garuda fighting camp Palembang (Bpk irwanto dan teman-teman atlet wushu seperjuangan latihan yang telah membantuh melakukan penelitian ini
9. Terimakasih kepada Ojek Unsri BONCENG_IN atas tempatnya saya untuk mencari uang jajan dan kelengkapan perkuliahan saya

10. Guru-guruku, teman-temanku, dan keluarga besar SMA Olahraga Negeri Sriwijaya.terkhusus angkatan 2015.
11. Serta semua pihak yang memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak bisa disebutkan satu persatu
12. Semua rekan mahasiswa Penjaskes jakabaring angkatan 2020 Universitas Sriwijaya atas kebersamaan, pertolongan dan keyakinan yang kalian berikan selama ini.
13. Bangsa dan Negara Tercinta Indonesia.

MOTO

“Ku Olah Kata ,Kubaca Makna ,Kuikat Dalam Alinea,Kubingkai Dalam Bab Sejumlah,Lima,Jadilah Mahakarya,Gelar Sarjana KuTrima.Orang Tua Dan Istri Pun Bahagia”

-

“Kamu tidak harus hebat untuk memulai tetapi kamu harus memulai untuk menjadi hebat”

(Penulis)

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN	v
PRAKATA.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTO.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR BAGAN/GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
ABSTRAK	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Permasalahan penelitian.....	3
1.2.1 Identifikasi masalah	3
1.2.2 Batasan masalah	3
1.2.3 Rumusan masalah	3
1.3 Tujuan penelitian	3
1.4 Manfaat penelitian	4
BAB II.....	5
LANDASAN TEORI	5
2.1 Wushu	5
2.1.1 Lapangan Wushu.....	6
2.2 Hakikat Kebugaran Jasmani.....	7
2.2.1 Komponen Kebugaran Jasmani.....	10
2.2.2 Faktor - faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	12
2.2.3 Macam macam tes Kebugran Jasamani.....	14
2.3 Survei	16
2.4 Penelitian Relevan	16
2.5 Kerangka Berfikir	17
BAB III.....	18
METODE PENELITIAN.....	18
3.1 Jenis Dan Desain Penelitian.....	18

3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	18
3.3. Populasi Dan Sampel Penelitian	18
3.3.1 Populasi Penelitian.....	18
3.3.2 Sampel.....	19
3.4 Lokasi Penelitian.....	19
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	19
3.6 Instrumen Penelitian.	20
3.6.1 Tes Lari 60 Meter	20
3.6.2 Tes Gantung Angkat Tubuh (Pull up)	21
3.6.3 Tes Baring Duduk (Sit Up) Selama 60 Detik	23
3.6.4 Tes Loncat Tegak (Vertical Jump).....	24
3.6.5 Tes Lari 1200 Meter	26
3.7 Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV	30
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1 Gambaran Umum Dan Lokasi	30
4.2 Karakteristik Sampel.....	30
4.3 Hasil Penelitian	30
4.4 Hasil Uji Prasyarat Analisis	31
4.4.1 Uji Normalitas	31
4.5 Deskripsi Data.....	33
4.4.1. Data Hasil Tes Lari 60 M.....	33
4.4.2. Data Hasil Tes Sit Up	34
4.4.3. Data Hasil Tes Pull Up	35
4.4.4. Data Hasil Tes Vertical Jump	36
4.4.5. Data Hasil Tes Lari 1200 Meter	37
4.5 Hasil & pembahasan Rekapitulasi Tes Kondisi Fisik Atlet wushu klub garuda fighting camp Palembang.....	38
BAB V	40
KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
5.1. Kesimpulan	40
5.2. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA.....	41
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	45

DAFTAR BAGAN/GAMBAR

Gambar 2. 1	Arena Wushu Sanda	6
Gambar 2. 2	Arena Wushu Taolu.....	7
Gambar 2. 3	Kerangka Berfikir Kebugran Jasmani	17
Gambar 4. 1	Presentase Diagram Presentase Kecepatan Lari 60 Meter.....	33
Gambar 4. 2	Presentasi Diagram Presentase Kekuatan Otot Perut Si Up.....	34
Gambar 4. 3	Presentase diagram presentase Kekuatan otot tangan pull up..	35
Gambar 4. 4	Presentasi Diagram Kekuatan Otot Tungkai Vertical Jump.....	36
Gambar 4. 5	Presentase Diagram Daya Tahan Lari 1200 Meter.....	37
Gambar 4. 6	Presentasi hasil nilai kondisi fisik secara keseluruhan.	38

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Norma Tes Lari 60 M	21
Tabel 3. 2	Norma Tes Gantung Tubuh (Pull Up)	23
Tabel 3. 3	Norma Tes Baring Duduk (Sit Up)	24
Tabel 3. 4	Norma Tes Loncat Tegak (Vertical Jump)	26
Tabel 3. 5	Norma Tes Lari 1200 M	27
Tabel 3. 6	Klasifikasi Kebugaran Jasmani	28
Tabel 3. 7	Norma Kategori Keugran Jasmani	29
Tabel 4. 1	Hasil Statistic Kondisi Fisik Atlet.....	31
Tabel 4. 2	Uji Normalitas Berdasarkan Data Kondisi Fisik Atlet	32
Tabel 4. 3	Data Hasil Tes Kondisi Fisik Lari 60 Meter	33
Tabel 4. 4	Data Hasil Tes Kondisi Fisik Kekuatan Otot Perut (Sit Up)....	34
Tabel 4. 5	Data Hasil Tes Kondisi Fisik Pull Up	35
Tabel 4. 6	Data Hasil Tes Kondisi Fisik Vertical Jump	36
Tabel 4. 7	Data Hasil Tes Kondisi Fisik Fisik Lari 60	37

Daftar Lampiran

Lampiran 1.Lembar usulan judul skripsi	46
Lampiran 2.Lembar persetujuan seminar proposal	47
Lampiran 3.Lembar perbaikan seminar proposal.....	48
Lampiran 4.Surat izin penelitian	49
Lampiran 5.Surat rekomendasi penelitian.....	50
Lampiran 6. Surat telah menyelesaikan penelitian	51
Lampiran 7.Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	52
Lampiran 8.Lembar perbaikan seminar hasil.....	53
Lampiran 9. Lembar persetujuan ujian akhir	54
Lampiran 10. Sk ujian akhir sidang	55
Lampiran 11. Lembar bukti perbaikan skripsi	57
Lampiran 12. Lembar formulir tes tkji.....	60
Lampiran 13. Dokumentasi kegiatan	61
Lampiran 14. Data Hasil Tes TKJI Kondisi Fisik Atlet Secara Keseluruhan.	67

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET WUSHU DI KLUB GARUDA FIGHTING CAMP PALEMBANG

ABSTRAK

penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet wushu di klub Garuda Fighting Camp Palembang usia 16 - 19 tahun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei melalui tes dan pengukuran. sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah 20 atlet wushu Garuda Fighting Camp yang berusia antara 16 dan 19 tahun. Penelitian ini menggunakan metode total sampling, yaitu metode pengambilan sampel dimana jumlah sampel dan populasi yang digunakan adalah sama. teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan metode survei dan teknik tes pengukuran daya tahan aerobik dengan menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) hasil penelitian menunjukkan bahwa pada komponen tes kecepatan (lari 60 m) atlet mempunyai nilai 7.50 yang berada pada kategori baik. Pada komponen Kekuatan otot perut (Sit up) atlet putra mempunyai rata-rata 51.30, yang berada pada kategori baik sekali. Komponen kekuatan otot tangan (Pull up) atlet mempunyai nilai 12.750 yang berada dalam kategori sedang. Komponen daya ledak otot tungkai (vertical jump) atlet mempunyai nilai 43.80, yang berada dalam kategori kurang sekali. Komponen daya tahan tubuh (Lari 1200 meter) memiliki nilai 6,9350 dalam kategori kurang. Dari hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik Atlet wushu klub Garuda Fighting Camp Palembang yang berusia 16-19 secara keseluruhan berada pada kategori sedang, dan masih perlu untuk ditingkatkan lagi agar atlet wushu memiliki kecepatan, kekuatan, daya tahan otot, daya ledak, dan daya tahan paru-paru maupun jantung yang lebih baik lagi.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Survei, Wushu

SURVEY ON PHYSICAL FITNESS LEVEL OF WUSHU ATHLETES AT GARUDA FIGHTING CAMP PALEMBANG CLUB

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical fitness of wushu athletes at the Garuda Fighting Camp Palembang club aged 16-19 years. The type of research used in this study is descriptive quantitative using survey methods through tests and measurements. The sample used in this study were 20 Garuda Fighting Camp wushu athletes aged between 16 to 19 years. This study used the total sampling method, which is a sampling method in which the number of samples and the population used are the same. Data collection techniques in this study used survey methods and aerobic endurance measurement techniques using the Indonesian physical fitness test (TKJI). It is recommended that in the speed test component (running 60 m) athletes have a value of 7.50 which is included in the good category. In the component of abdominal muscle strength (sit ups) male athletes have an average of 51.30 which is included in the very good category. The athlete's hand muscle strength component (Pull up) has a value of 12,750 which is included in the medium category. The athlete's vertical jump power component has a value of 43.80 which is included in the very poor category. The endurance component (running 1200 meters) has a value of 6.9350 in the less category. From the results of this study it can be concluded that the physical condition of the wushu athletes of the Garuda Fighting Camp Palembang club aged 16-19 years as a whole is in the moderate category, and still needs to be improved so that the wushu athletes have speed, strength, muscle endurance, explosive power, and endurance. better lung and heart resistance.

Keywords: Physical fitness, Surveys, Wushu

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Sehat secara fisik sangat penting untuk melakukan tugas apa pun yang membutuhkan tenaga. Ketika kesehatan fisik seseorang baik, mereka dapat menjalani kehidupan rutin mereka tanpa mengalami kelelahan atau kesulitan yang berarti. Sebaliknya, jika kesehatan fisik seseorang buruk, mereka cenderung mengalami kelelahan, kelesuan, dan mudah terserang penyakit. Kesehatan yang sebenarnya juga dapat diartikan sebagai kemampuan menyelesaikan olahraga tanpa merasa lelah namun memiliki tenaga untuk melakukan aktivitas lain.

Kebugaran jasmani berarti mampu melakukan aktivitas rutin tanpa mengalami kelelahan yang luar biasa atau kesulitan dalam melakukan tugas-tugas sederhana (Suharjana, 2013). Keselarasan, kemampuan, dan keuletan dalam bekerja adalah hal-hal yang dapat diperoleh dari tingkat kesehatan fisik seseorang. Sebagaimana dikemukakan (who, 2015), menjaga kebugaran tubuh dapat dilakukan dengan berlatih secara rutin dan melakukannya minimal 150 menit secara konsisten. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan secara terus-menerus dengan pengulangan tiga sampai lima kali (Santosa Giriwijoyo, 2017).

Wushu adalah cabang olahraga bela diri atau teknik bertarung yang berasal dari negara china (ma et al., 2017) meskipun wushu belum dipraktikkan secara luas di Indonesia, prestasi internasional Indonesia dalam olahraga ini sudah memenuhi posisi yang mana tidak bisa diabaikan. Terlepas dari rekam jejak Indonesia yang mengesankan dalam olahraga wushu, masih ada banyak ruang untuk berkembang dalam olahraga ini. Selain itu, wushu berkembang dengan cepat di sejumlah daerah di Indonesia.

Olahraga wushu di Sumatera selatan khususnya di kota Palembang telah berupaya melakukan pembinaan yang dilakukan di klub wushu Palembang tetapi prestasi atlet klub *Garuda Fighting Camp* Palembang belum mengalami kemajuan

yang signifikan atau belum menunjukkan prestasi yang optimal baik di kategori taolu ataupun kategori sanda. Karena ada dua kategori kalsifikasi yang bersaing dalam wushu (seni dan pertarungan), dan karena kebugaran fisik yang baik sangat penting untuk mencapai tujuan seseorang dalam olahraga ini, maka penting untuk mengetahui aspek kebugaran mana yang paling penting untuk difokuskan saat berlatih. Khususnya nomor seni/peragaan gerak (*taolu*) dan pertarungan (*sanda*) di butuhkan kebugaran jasmani yang baik, ada beberapa komponen kebugran jasmani yang tidak bisa dilepas dari kesehatan dan keterampilan yaitu daya tahan ,kecepatan,kelincahan,kekuatan, power.

Jadi dengan demikian atlet wushu klub *Garuda Fighting Camp* seharusnya memiliki kebugaran jasmani yang baik sebagai sarana penunjang untuk mencapai prestasi.berdasarkan keterangan di atas seharusnya atau idealnya semakin lama mengikuti latihan maka kebugran jasmani yang dimiliki atlet semakin baik/tinggi. Keberhasilan seorang atlet mencapai kebugran jasmani yang baik ditentukan oleh banyak faktor, diantaranya adalah:

1. Status gizi
2. Pola istirahat
3. Gaya hidup
4. Latihan
5. Dukungan orang tua
6. Motivasi berlatih yang dimiliki oleh atlet tersebut

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada atlet klub *Garuda Fighting Camp* Palembang dalam latihan maupun dalam perlombaan atlet klub *Garuda Fighting Camp* Palembang, terlihat masih redahnya tingkat kebugaran jasmani atlet hal tersebutlah yang merupakan problematika pada riset ini.

Berdasarkan problematika yang sudah di paparkan di atas, dengan demikian peneliti ingin mengetahui serta mendapatkan informasi di mana peneliti membuat riset terkait survei level kebugaran jasmani atlet di klub *Garuda Fighting Camp* Palembang.

1.2 Permasalahan penelitian

1.2.1 Identifikasi masalah

Berlandaskan latar belakang yang sudah disampaikan sebelumnya dengan demikian peneliti mengidentifikasi permasalahan untuk riset ini antara lain:

Belum teridentifikasinya kondisi fisik atlet wushu di klub *Garuda Fighting Camp* Palembang.

1.2.2 Batasan masalah

Berlandaskan identifikasi sebelumnya maka penting untuk membatasi permasalahan tersebut sehingga cakupan pembicaraannya jelas dan terorganisir serta dapat dengan mudah dipahami. Permasalahan yang ditemukan adalah ketidakjelasan tingkat kebugaran jasmani atlet wushu di klub *Garuda Fighting Camp Palembang*, sehingga agar tidak muncul permasalahan. terlalu luas, penelitian ini dibatasi pada survei kebugaran jasmani atlet wushu di klub *Garuda Fighting Camp Palembang*.

1.2.3 Rumusan masalah

Berlandaskan bukti-bukti permasalahan yang dapat dikenali, dan batasan-batasan permasalahan yang di jelaskan di atas, dengan demikian problematika pada riset ini ialah

“Seberapa baik kebugaran jasmani atlet wushu di klub *Garuda Fighting Camp Palembang* ?

1.3 Tujuan penelitian

Berlandaskan rumusan masalah sebelumnya dengan demikian orientasi penelitian ialah dalam memahami level kebugaran jasmani atlet wushu di klub *Garuda Fighting Camp Palembang*.

1.4 Manfaat penelitian

Berlandaskan pada ruang lingkup serta problematika di atas , penelitian ini memiliki dampak antara lain:

1. Secara hipotetis

- a. apabila penelitian ini digunakan untuk mengembangkan penelitian terbaru di kemudian hari, bisa menjadi sumber arahan dan nasihat.
- b. Diharapkan penelitian ini akan menghasilkan ruang serta literatur yang signifikan terkait riset yang di lakukan peneliti.
- c. Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai titik referensi untuk penelitian tambahan.

2. Secara praktis

- a. Manfaat bagi pelatih klub *Garuda Fighting Camp* Palembang dapat mengetahui kondisi fisik atlet dan dapat mengevaluasi keadaan fisik atlet tersebut.
- b. Manfaat untuk atlit dapat menjadi referensi dan motivasi agar dapat meningkatkan kondisi fisik yang sangat optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, W. W., Hartati, & Aryanti, S. (2021). ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS ON STUDENT LEARNING OUTCOMES. *Physical Education, Health and Recreation*, 5(2), 162–168.
- Akre, A., & Neha, B. (2015). Co- Relation between Physical Fitness Index (PFI) and Body Mass Index in Asymptomatic College Girls. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy*, 11(2), 129.
<https://doi.org/10.18376//2015/v11i2/67712>
- Andriyani F.D., N. (2017). *Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
https://www.researchgate.net/publication/315692988_Tes_dan_Pengukuran_untuk_Evaluasi_Pendidikan_Jasmani_dan_Olahraga
- Bhyantari, N. P. R., & Muliarta, I. M. (2016). Kapasitas Aerobik Mahasiswa Pemain Wushu Lebih Baik daripada Mahasiswa bukan Pemain Wushu di Universitas Udayana. *E- Jurnal Medika*, 5(5), 1–8.
- Degele Shomoro, & Soumitra Mondal. (2014). Comparitive Relationships of Selected Physical Fitness Variables among Different College Students of Mekelle University Eithopia Africa. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3(1), 07–14. <https://doi.org/10.26524/1412>
- Destriana, Elrosa, D., & Syamsuramel, S. (2022). Kebugaran Jasmani Dan Hasil Belajar Siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–77.
<https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.14490>
- Giri Wiarto. (2015). *Panduan berolahraga untuk kesehatan dan kebugaran/ Giri Wiarto | OPAC Perpustakaan Nasional RI*.
<https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=948848>
- Hartati, Iyakrus, Destriana, & Vergara, L. A. (2020). *Physical Fitness Level Vs Comulative Achievement Index*.
- Kusumawardani, M. P. (2017). *Analisis Tingkat Dehidrasi Atlet Pencak Silat PPLPD Kota Madiun Universitas Negeri Surabaya - Neliti*.
<https://www.neliti.com/publications/248565/analisis-tingkat-dehidrasi-atlet-pencak-silat-pplpd-kota-madiun-universitas-nege>
- Ma, X., Sun, W., Lu, A., Ma, P., & Jiang, C. (2017). The improvement of suspension training for trunk muscle power in Sanda athletes. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 15(2), 81–88.
<https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.002>
- Martono, C. (2018). RANCANGAN BENTUK PENGENDALIAN YANG TEPAT DENGAN GAYA KEPEMIMPINAN YANG ADA PADA PELATIHAN NASIONAL WUSHU. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(1), 109–124.
- Morrison. (2012). *Metode Penelitian Survei*.
[https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=LhZNDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA233&dq=Morissan.+\(2012\).+Metode+Penelitian+Survei.+Kencana](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=LhZNDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA233&dq=Morissan.+(2012).+Metode+Penelitian+Survei.+Kencana)

- &ots=_IZ0UYIBWO&sig=1OjLosodNLpG9v0PK88dsnlP2k0&redir_esc=y
#v=onepage&q=Morissan. (2012). Metode Penelitian Survei. Kencana&f=
- Niswara, R., Muhajir, M., & Untari, M. F. A. (2019). Pengaruh model project based learning terhadap high order thinking skill. *Mimbar PGSD Undiksha*, 7(2), 85–90. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jjpgsd.v7i2.17493>
- Nurhasanan. (2013). *TES DAN PENGUKURAN PENDIDIKAN OLAHRAGA*. <https://vdocuments.net/tes-dan-pengukuran-pendidikan-olahraga-drs-nurhasan-mpd.html?page=1>
- Pranata, D. Y., & Getsempena, B. B. (2020). LATIHAN FARTLEK UNTUK MENINGKATKAN VO2 MAX PEMAIN FUTSAL BBG. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 134–146.
- Ratna, P. (2013). *TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MENURUT TES KEBUGARANJASMANI INDONESIA ATLET PUTRI USIA 13-15 TAHUN KLUB BOLA VOLI GANEVO YOGYAKARTA*.
- Refiana, S. putri. (2015). Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro dan Komposisi Lemak Tubuh dengan Tingkat Kebugaran Mahasiswa di UKM Sepakbola UNY. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 4.
- Retnawati, H. (2017). Teknik Pengambilan Sampel. *TEKNIK PENGAMBILAN SAMPEL*, 13(3), 1. [http://staffnew.uny.ac.id/upload/132255129/pengabdian/15-Teknik Penyampelan alhamdulillah.pdf](http://staffnew.uny.ac.id/upload/132255129/pengabdian/15-Teknik%20Penyampelan%20alhamdulillah.pdf)
- Setyo Kriswanto, E., Prasetyawati Tri P.S., I., Meikahani, R., & Suharjana, F. (2019). *Smartphone: Social Attitude and Healthy Lifestyle*. 278(YISHPESS), 21–25. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.6>
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA TAHUN AKADEMIK 2019/2020 UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI. *KINESTETIK*, 4(1), 23–32. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359>
- Soraya intan. (2019). PENGARUH LATIHAN SKJ 2018 TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PUTRI PENJAS UNIB Intan Soraya Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3 (2) 2019, 3(2), 249–255.
- Sudijono, A. (2018). *Pengantar statistik pendidikan*. Depok : Rajawali Press. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1177285>
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D / Sugiyono. In *Bandung : Alfabeta*. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=911046>
- Suyudi Achmad. (2019). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smk Negeri 2 Makassar*. 1–15. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/13030>

- Tabi'in, A. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat(Phbs) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19. *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, 6(1), 58. <https://doi.org/10.18592/jea.v6i1.3620>
- Winarno. (2018). Buku Metodologi Penelitian. In *UM Press*.
https://www.researchgate.net/publication/322652202_Buku_Metodologi_Penelitian
- Yuwono, Y., & Setiawan, A. P. (2014). Perancangan Interior Pusat Informasi Dan Pelatihan Wushu Di Surabaya. *Jurnal Intra*, 2(2), 81–86.
- Zubaidah, Syafarudin, Victorian, A. R., Solahuddin, S., & Iswana, B. (2021). Binaan Bank Sumsel Babel Palembang. *Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat Binaan Bank Sumsel Babel Palembang*.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.783>