

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI ATLET WUSHU DI
KLUB GARUDA MELATI PUTIH PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Nabila

Nomor Induk Mahasiswa 06061082025107

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2023

Universitas Sriwijaya

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI ATLET WUSHU DI
KLUB GARUDA MELATI PUTIH PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Nabila

Nomor Induk Mahasiswa 06061082025107

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Pembimbing Skripsi



**Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018**



**Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018**



Universitas Sriwijaya

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI ATLET WUSHU DI
KLUB GARUDA MELATI PUTIH PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Nabila

Nomor Induk Mahasiswa 06061082025107

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana

**Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018**

Pembimbing



**Destriani, M.Pd
NIP. 18912012019032018**

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI ATLET WUSHU DI
KLUB GARUDA MELATI PUTIH PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Nabila

Nomor Induk Mahasiswa 06061082025107

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 03 November 2023

TIM PENGUJI

1. Ketua : Destriani, M. Pd

2. Anggota : Destriana, M. Pd





**Indralaya, 03 November 2023
Mengetahui,
Koordinator Program Studi**



**Destriani, M. Pd
NIP 198912012019032018**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabila

NIM : 06061082025107

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi ini yang berjudul “**Profil Kebugaran Jasmani Atlet Wushu Di Klub Garuda Melati Putih Palembang**” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau 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 ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, November 2023

Yang membuat pernyataan,



Nabila

NIM. 06061082025107

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah suatu kegiatan yang sistematis untuk mendorong membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Destriani, Syamsuramel & Ahmad Ajiwakito I, 2020). Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan cabang olahraga (Bangun, 2016). Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. “Olahraga” datang dari bahasa Perancis Kuno “de sport” yang bermakna “kesenangan”, serta pengertian berbahasa Inggris tertua ditemukan seputar tahun 1300 yakni “segala hal yang mengasyikkan serta menghibur untuk manusia”. Olahraga adalah satu diantara sumber utama dari hiburan karenanya ada pendukung olahraga yang umumnya terbagi dalam beberapa besar orang dan bisa disiarkan lebih luas lagi lewat tayangan olahraga (Kuntjoro, 2020). Salah satu aktivitas fisik yang baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah olahraga.

Kebugaran jasmani adalah dimana kemampuan jasmani individu maupun kelompok dalam berbagai kegiatan kejasmanian sehari-hari secara optimal dan masih mempunyai cadangan kekuatan untuk melakukan aktivitas selanjutnya dengan tanpa adanya rasa lelah sedikitpun (Kamaluddin, 2019). Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang melibatkan aktivitas fisik untuk mendapatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, pendidikan jasmani berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor yang merupakan bekal manusia untuk mencapai tujuan hidup (Destriana et al., 2021). Kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur terpenting dalam peningkatan prestasi atlet, karena atlet memiliki kebugaran jasmani yang baik tidak akan mengalami kelelahan, baik dalam setiap yang dilakukan dalam latihan ataupun

pertandingan. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu, faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya, genetik, umur, jenis kelamin. Faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik, lingkungan dan kebiasaan misalnya, merokok atau mengkonsumsi alkohol. Faktor- faktor tersebut sangatlah berpengaruh terhadap pengukuran tingkat kebugaran.

Wushu merupakan olahraga beladiri yang berasal dari Negara Cina dan mulai berkembang di Indonesia. Secara harfiah Wushu berasal dari kata Wu yang berarti ksatria atau perang, dan Shu yang berarti teknik atau cara. Meski olahraga ini belum terlalu populer diantara olahraga beladiri lainnya. Tetapi untuk saat ini di Indonesia sudah mendirikan lembaga yang menaungi olahraga Wushu, yaitu Pengurus Besar (PB) Wushu Indonesia (WI) dan untuk lembaga tingkat Internasional bernama *International Wushu Federation* (IWUF), dimana para ahli Wushu China bergabung dan merangkum kekhasan aliran-aliran tradisional menjadi sebuah olahraga baru yang memiliki aturan baku. IWUF didirikan untuk mempromosikan Wushu sebagai cabang olahraga di dunia.

Mencapai prestasi yang maksimal pastinya seorang atlet harus memiliki kebugaran jasmani yang baik. Menurut Suharjana (2013:3). “Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya”. Dalam kebugaran jasmani memiliki dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu sesuatu yang telah ada didalam tubuh manusia bersifat menetap seperti jenis kelamin, umur, genetik. Faktor eksternal yaitu aktivitas fisik, lingkungan dan kebiasaan misalnya merokok atau mengkonsumsi alkohol dan sebagainya. Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani dan kebugaran jasmani atlet merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi non akademik secara maksimal.

Berdasarkan observasi saat latihan di *Jakabaring Sport City* yang dilakukan pada atlet wushu di klub Garuda Melati Putih Palembang, terlihat banyaknya atlet yang tidak melakukan gerakan maksimal ini diakibatkan padatnya aktifitas sekolah, menyebabkan atlet cepat kelelahan pada saat latihan individu maupun team. Program latihan yang kurang bervariasi dan tes kebugaran jasmani yang belum pernah dilakukan pasca pandemi covid-19 yang melanda Indonesia terdeteksi pertama kali pada tanggal 2 maret 2022 memberikan pengaruh yang sangat besar bagi kebugaran jasmanin atlet, karena banyaknya kendala yang dirasakan oleh seorang atlet terkhususnya atlet wushu, hal ini disebabkan terbatasnya waktu jam latihan, ini juga berimbas pada atlet wushu karena banyak pertandingan- pertandingan yang ditunda pelaksanaannya dan mengurangi waktu jam latihan, untuk mengetahui kebugaran jasmani atlet wushu di klub garuda melati putih palembang perlu adanya pengukuran tes kebugaran jasmani dengan menggunakan instrumen TKPN, berupa tes indeks masa tubuh(IMT), *v sit reach tes*, *tes sit up* 60 detik, *tes squat thrust* 30 detik, *pacer test*, menurut (Moch Fajaryanto 2022) dalam penelitiannya berjudul Hasil Penerapan TKPN pada siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri, Menggunakan Penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif presentase. Salah satu varibe dalam penlitian ini adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Sampel pada penelitian ini menggunakan 30 siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras kabupaten Kediri. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa IMT dengan kategori gizi baik sebesar 57% akan tetapi tidak ditunjang dengan kebugaran jasmani yang yang memiliki kategori cukup dengan nilai proporsi 2,2. Sehingga bisa dikatakan penerapan hasil TKPN Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri memiliki kategori cukup. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama - sama melakukan penelitian tentang kebugaran jasmani. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada objek penelitiannya. Kebugaran jasmani di klub Garuda Melatih Putih Palembang pasca pandemi covid-19 belum pernah dilakukan tes, sehingga belum diketahuinya kebugaran jasmani atlet wushu. Maka perlu dilakukan penelitian dengan berjudul “Profil kebugaran jasmani dan

motivasi atlet wushu di klub Garuda Melati Putih Palembang”.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan yang di atas ialah :

1. Pada saat latihan atlet wushu mengalami kelelahan.
2. Program latihan yang kurang bervariasi.
3. Tes kebugaran jasmani pasca covid-19 belum pernah dilakukan.

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah maka penelitian ini dibatasi tentang Profil Kebugaran Jasmani Atlet Wushu di klub Garuda Melati Putih Palembang.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Bagaimana Profil Kebugaran Atlet Wushu di klub Garuda Melati Putih Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui kondisi tingkat kebugaran jasmani atlet wushu di klub Garuda Melati Putih Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai kebugaran jasmani pada atlet wushu

2. Manfaat Praktis

Bagi Peneliti Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi peneliti.

3. Bagi Atlet

Sebagai salah satu cara untuk mengetahui kebugaran jasmani dan memacu atlet agar lebih aktif dan termotivasi dalam meningkatkan prestasi.

4. Bagi orang tua atlet

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan orang tua atlet untuk membangkitkan motivasi latihan sebagai wujud dalam mendukung prestasi dalam olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adliyani, Z. O. N. (2015). Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat. *Perubahan Perilaku Dan Konsep Diri Remaja Yang Sulit Bergaul Setelah Menjalani Pelatihan Keterampilan Sosial*, 4(7), 109–114.
- Amaliyyah, R. (2021). *Seni Bela Diri Tiongkok: Pemodelan dan Pengembangan prototipe untuk Acara Olahraga*. February, 6.
- Anam, K., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepakbola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1), 14–25. <https://doi.org/10.21831/jpok.v1i1.41>
- Arisman, A. (2019). Pengaruh Latihan Square terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 45–53. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.720>
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Kajian Pustaka & Pembahasan. *Jurnal Publikasi Pendidikan | Volume VI No 3 Oktober 2016 /157, VI(1)*, 156–167.
- Brier, J., & lia dwi jayanti. (2020). No Analisis Struktur Kovarian Indeks Terkait Kesehatan untuk Lansia di Rumah, Berfokus pada Perasaan Subjektif tentang Kesehatan *Title*. 21(1), 1–9.
- Destriana, Destriani, & Herri Yusfi. (2021). Pembelajaran Smash Permainan Bola Voli. *Jurnal MensSana Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*, 6(2), 126–132.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Endang Rini Sukamti, Muhammad Ikhwan Zein, R. budiarti. (2016). *Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta*. 12(4), 31–40.
- Fajaryanto, M., Herpandika, R. P., & Pratama, B. A. (2022). *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Hasil Penerapan TKPN pada Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri*. 3(3), 223–229.
- Farisa, D., Amir, N., & Jafar, M. (2017). Evaluasi kekuatan otot lengan petani

- kelapa sawit kecamatan simpang kanan kabupaten aceh singkil. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(4), 105–115.
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 89–102.
- Gen, R. N. F. (2017). Survey Tingkat Kesegaran Jasamni Siswa Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 Dan Angkatan Tahun 2015 Sma Negeri 1Krian. *Survey Tingkat Kesegaran Jasamni Siswa Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 Dan Angkatan Tahun 2015 Sma Negeri 1Krian*, 05, 44–48.
- Hendri, G., & Aziz, I. (2020). Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Jurnal Patriot*, 2(1), 171–181.
- Huda, M. M., & Wisnu, H. (2015). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMPN 5 Sidoarjo (Studi pada siswa Kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 5 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 696–701.
- Kamaluddin. (2019). Penerapan Modifikasi Permainan Lari “Kasvol (Kasti Voli)” Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Di Kelas X Smkn 1 Sakra. *Nusantara : Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(November), 201–211.
- Kardiawan, I. K. H. (2013). Pengaruh Pelatihan Olahraga Tradisional Bali Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 46(2), 174–181.
- Kuntjoro, B. F. T. (2020). Rasisme Dalam Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 69. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1.19503>
- Kurniawan, R., Sarwita, T., & Munzir. (2020). Pengaruh Latihan Squat Trusht Terhadap Kelenturan Bulutangkis Stkip Bbg Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 1(1), 1–17. <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/32>
- Kustria, K. S., Agung Parwata, I. G. L., & Sptyanawati, N. L. P. (2021). Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Peserta Didik Sma/Smk Di Kecamatan Rendang Di Masa Pandemi Covid-19.

- Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(3), 173.
<https://doi.org/10.23887/jiku.v8i3.30646>
- Matondang, A. (2018). Pengaruh Antara Minat Dan Motivasi Dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 2(2), 24–32.
<https://jurnal.uisu.ac.id/index.php/Bahastra/article/view/1215>
- Nosa, A. S., & Faruk, M. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8.
- Nugraheni, S. W. (2013). Kata Kunci: Kebugaran jasmani, lanjut usia, panti wredha Dharma Bhakti. *Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 3(1), 22–32.
- Pacitan, D. I. A., Tahun, P., Tahun, U., Jasmani, P., & Pacitan, S. P. (2022). *CLUB ATAU KOMUNITAS OLAHRAGA PENDAHULUAN Olahraga adalah kegiatan fisik yang memiliki upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia dalam peranan yang sangat besar untuk membangun diri sendiri dan juga mental . Olahraga yang pada dasarnya dilakukan untu.* 3(3), 1–7.
- Paryanto, R., & Wati, I. D. P. (2013). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan*, 2(5), 143–154.
- Pramata, A. (2016). Analisis kemampuan VO2 max pada atlet karate ranting permata Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(02), 575–581.
- Rismayanthi, C. (2012). Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 42(1), 117021.
- Sarangan, M. A. (2014). Peran Dinas Pemuda dan Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet Kempo di Provinsi Kalimantan Timur. *EJournal Ilmu Pemerintahan*, 2(4), 3222–3231.
- Souisa, M., & Huliselan, A. (2020). Motivasi Belajar Siswa Smp Negeri 13 Ambon. *PEDAGOGIKA: Jurnal Pedagogika Dan Dinamika Pendidikan*, 8(1), 73–80.
<https://doi.org/10.30598/pedagogikavol8issue1page73-80>
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan

- Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.140>
- Syamsuramel, A. A. W. dan, & lia dwi jayanti. (2020). latihan tendangan open skill terhadap peningkatan ketepatan shooting pada klub sepakbola. *Jurnal Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 21(1), 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Utami, S. R. (2014). Hubungan Antara Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Produktivitas Kerja Pada Tenaga Kerja Wanita Unit Spinning 1 Bagian Winding Pt. Apac Inti Corpora Bawen. *Unnes Journal of Public Health*, 3(4), 39–47.
- Walukow, R. A. S., Rumampuk, J., & Lintong, F. (2021). *Pengaruh latihan Sit-up Terhadap Persentase Lemak Tubuh*. 13(28), 298–302.
- Wicaksono, A., Hidayatullah, F., & Handayani, H. Y. (2022). *PENGUKURAN ASPEK KEBUGARAN JASMANI KELENTUKAN MENGGUNAKAN INSTRUMEN V-SIT AND REACH TEST*. 4(2), 28–34.
- Wongkar, C. M. P. D., & Kandidat, S. H. R. T. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- World Health Organization; London School of Hygiene and Tropical Medicine. (2017). No Penelitian bersama tentang indikator terkait kesehatan untuk lansia di rumah, dengan fokus pada kesehatan subjektif . *BMC Public Health*, 5(1), 1–8.
- Yusfi, H. (2021). Sosialisasi Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Berbasis Laboratorium Pada Guru Pendidikan Jasmani di Kota Palembang. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 1(2), 31–36. <https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v1i2.18847>