

**PPROFIL KEBUGARAN JASMANI ATLET PENCAK SILAT
BINAAN BANK SUMSEL BABEL PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Zubaidah

Nomor Induk Mahasiswa 06061281722022

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2021

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI ATLET PENCAK SILAT
BINAAN BANK SUMSEL BABELPALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Nama: Zubaidah

Nim : 06061281722022

Program Studi Pendidikan Jasmanidan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Hartati, M. Kes
NIP 196006101985032006

Pembimbing



Dr. Syafaruddin, M. Kes
NIP 195609051987031004



**PROFIL KEBUGARAN JASMANI ATLET PENCAK SILAT
BINAAN BANK SUMSEL BABEL PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Nama: Zubaidah

Nim : 06061281722022

ProgramStudiPendidikanJasmanidanKesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,
Ketua ProgramStudi



Dr.Hartati,M.Kes
NIP196006101985032006

Pembimbing



Dr.Syafaruddin,M.Kes
NIP195609051987031004

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

PROFIL KEBUGARAN JASMANI ATLET PENCAK SILAT BINAAN BANK SUMSEL BABEL PALEMBANG

SKRIPSI

Oleh

ZUBAIDAH

NIM: 06061281722022

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

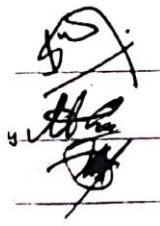
Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Sabtu

Tanggal : 24 Juli 2021

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Syafaruddin, M.Kes
2. Anggota : Dr. Meirizal Usra, M. kes
3. Anggota : A. Richard Victorian, M. Pd



Indralaya, 24 Juli 2021

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Dr. Hartati, M. Kes

NIP. 196006101985032006



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zubaidah

NIM : 06061281722022

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi ini yang berjudul “ Profil Kebugaran Jasmani *Atlet* Pencak Silat Binaan Bank Sumsel Babel 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, 20 juli 2021

Yang membuat pernyataan,



Zubaidah

NIM. 06061281722022

PRAKATA

Skripsi ini berjudul “Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat Binaan Bank Sumsel Babel Palembang” ini bisa rampung disusun 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 mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Safaruddin, M.Pd. , sebagai pembimbing atas segala pembimbing yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartono, M.A., selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes. , selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Club Bank Sumsel Babel Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi pendidikan jasmani dan kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, 20 juli 2021

Penulis



Zubaidah

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat Dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat Binaan Bank Sumsel Babel Palembang”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga bulu tangkis pada umumnya.

Wassalam,



Penulis

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepadaku dengan dikirimnya orang-orang yang telah mendukung, mendo'akan, dan membantu menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

- Kedua orang tuaku, papaku Almarhum H. Zulkarnain Idrus Amin dan mamaku Novariani yang sangat aku sayangi, terimakasih banyak selalu memberiku kasih sayang, dan doa tiada hentinya untukku.
- Untuk nenekku Nurhayani, terimakasih telah menyayangiku , dan menjadi tempat curahan hatiku.
- Kakak Zainuri Zulkarnain, ayuk Dewi Zuliani dan ayuk Rizka Nuraini terima kasih atas doa serta dukungan untukku, dan selalu memotivasiku dalam keadaan apapun.
- Sahabat terbaikku Putri Indah Sari , dan Yustika Desma Dalid , terima kasih telah menjadi sahabat terbaikku yang mendukung setiap langkah, dan selalu ada disaat sedih maupun senangku.
- Untuk Ahmad Wahyudi, terimakasih selalu mendukungku yang terbaik.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan ibu Hartati , bapak Syafaruddin, bapak Meirizal , bapak Richard, bapak Syamsuramel, bapak Iyakrus, bapak Waluyo, bapak Giartama, ibu Fauziah , bapak yusfi, ibu Ani, ibu Ana, bapak Soleh, bapak Reza, bapak Wahyu, bapak Rizky, dan admin penjaskes kak Angga.
- Teman-teman seperjuangan FKIP PENJASKES 2017 INDRALAYA, khususnya, Sulastri, Nurhidayatin Nazila, Ilda Fenti lestari, Sonia Pratiwi, Fina Wulandari, dan Eva Safitri yang selalu mendukung dan membantuku selama perkuliahan.
- Untuk mami Sri Yustati, Nabila Syafira, Tria Kurnia Futri, Resti Maulia Putri, Martin Leonardo, ayuk Tri Rahmadani, ayuk Miftahul Jannah , kakak Imam Budiman, kakak Muhlisiin, dan kakak Deri Putra Utama,

terimakasih telah menjadi keluarga kedua LLB yang selalu mendukung setiap perjalananku.

- Coach Abas Akbar (bang Abas) BSB Palembang
- Atlet Pencak Silat Sumsel dan Club BSB Palembang
- Agama, Bangsa dan Almamaterk

MOTTO

“ Baik ke orang lain belum tentu orang akan sama, menolong orang belum tentu mereka menolong kita, maka jangan pernah mengharapkan balasan dari orang lain tapi tetaplah menjadi diri sendiri yang selalu rendah hati karna mengharapkan dari orang lain akan membuatmu kecewa”

(Penulis)

“ Jika tidak menyukai sesuatu rubalah , jika memang tidak bisa dirubah rubahlah cara pandangmu tentangnya”

(penulis)

“ Menangisi sesuatu yang pergi hanya akan membuatmu terpuruk, sadarilah bahwa yang benar-benar peduli padamu akan tetap ada untukmu”

(penulis)

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
PRAKATA	v
KATA PENGANTAR	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	4
1.2.1 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Deskripsi Teori.....	5
2.1.1 Pengertian Pencak Silat.....	5
2.1.2 Sejarah Perkembangan Pencak Silat	6
2.1.3 Teknik Dasar Pencak Silat	7
2.1.3.1 Kuda-kuda	7
2.1.3.2 Sikap Pasang	7
2.1.3.3 Langkah.....	8
2.1.3.4 Tendangan	8
2.1.4 Sarana Pencak Silat	9
2.1.5 Hakikat Kebugaran Jasmani.....	10

2.1.5.1	Komponen Kebugaran Jasmani.....	10
2.1.5.2	Faktor- faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	12
2.1.5.3	Manfaat Kebugaran Jasmani.....	13
2.1.5.4	Tes Kebugaran Jasmani.....	14
2.1.6	Pengertian Profil.....	14
2.1.7	Tim Pencak Silat Bank Sumsel Babel Palembang.....	16
2.2	Kajian Terdahulu yang Relevan.....	16
2.3	Kerangka Berpikir Konseptual	17
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Variabel Penelitian	19
3.1.1	Waktu dan Tempat Penelitian	19
3.1.2	Definisi Operasional Variabel.....	20
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	21
3.2.1	Populasi Penelitian	21
3.2.2	Sampel Penelitian.....	21
3.3	Metode Penelitian.....	22
3.4	Teknik Pengumpulan Data	22
3.4.1	Observasi.....	22
3.4.2	Tes	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	27
4.1.1	Deskripsi Data Penelitian.....	27
4.1.2	Hasil Analisis Data.....	31
4.2	Pembahasan.....	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Kesimpulan	34
5.2	Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA		37
LAMPIRAN.....		39
Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....		39
Lampiran 2 Data Analisis Penelitian.....		40
Lampiran 3 Usul Judul Skripsi.....		42

Lampiran 4 Kartu Pembimbing Proposal.....	43
Lampiran 5 Persetujuan Seminar Proposal	44
Lampiran 6 Bukti Perbaikan Proposal	45
Lampiran 7 SK Pembimbing.....	46
Lampiran 8 Izin Penelitian	48
Lampiran 9 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	49
Lampiran 10 Kartu Pembimbing Hasil	50
Lampiran 11 Persetujuan Seminar Hasil.....	51
Lampiran 12 ACC Ujian Seminar Hasil	52
Lampiran 13 Kartu Pembimbing Jurnal.....	53
Lampiran 14 Lampiran LOA	54
Lampiran 15 Persetujuan Skripsi	55
Lampiran 16 Daftar Dosen yang Hadir	56
Lampiran 17 Bukti Perbaikan Skripsi	57
Lampiran 18 Dokumentasi.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Data <i>Atlet</i> dan Hasil Tes.....	30
Tabel 4.1.2 Distribusi Data Frekuensi Tes Lari 20 Meter	30
Tabel 4.1.3 Distribusi Data Frekuensi Lari Bolak-Balik.....	31
Tabel.1.4 Distribusi Data Frekuensi Tiga Kali Lompat.....	31
Tabel 4.1.5 Distribusi Data Frekuensi <i>Sit Up</i>	32
Tabel 4.1.6 Distribusi Data Frekuensi <i>Bleep Tes</i>	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Sikap Pasang	9
Gambar 2.1. Gelanggang Pertandingan	11
Gambar 4.1.1 Data Histogram Tes Lari 20 Meter	30
Gambar 4.1.2 Data Histogram Lari Bolak-Balik	31
Gambar 4.1.3 Data Histogram Tiga Kali Lompat.....	33
Gambar 4.1.4 Data Histogram <i>Sit Up</i>	33
Gambar 4.1.5 Data Histogram <i>Bleep Test</i>	34

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada *atlet* pencak silat binaan Bank Sumsel Babel Palembang. jenis Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dengan teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan tes. Objek penelitian adalah *atlet* pencak silat binaan Bank Sumsel Babel Palembang yang berjumlah 7 *atlet*. instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan 5 etem tes yaitu tes kecepatan 20 meter, tes *shuttle run*, tes tiga kali lompat, tes *sit up*, dan tes *bleep* tes. Teknik analisis deskriptif dalam bentuk persentase.berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa kebugaran jasmani *atlet* pencak silat binaan Bank Sumsel Babel Palembang ada 3 orang (42,8%) kecepatan lari 20 meter berada dalam katagori Baik , ada 7 orang (100%) kelincahannya berada dalam katagori Sangat Baik , ada 6 orang (85,7%) power otot tungkainya berada dalam katagori Baik, ada 7 orang (100%) kekuatan otot perutnya berada dalam katagori, ada 3 orang (42%) daya tahannya berada dalam katagori Baik.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, pencak silat.

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical fitness in pencak silat athletes fostered by Bank Sumsel Babel Palembang. This type of research is descriptive quantitative. The method used with data collection techniques using observation and tests. The object of the research is the pencak silat athletes assisted by Bank Sumsel Babel Palembang. Totaling 7 instrument athletes used to measure physical fitness uses 5 test etem, namely the 20-meter speed test, shuttle run test, the three-jump test, the sit-up test, and the bleep test. Descriptive analysis technique in percentage form. Based on the results of the research that has been done it can be seen that the physical fitness of the pencak silat athletes fostered by Bank Sumsel Babel Palembang, there are 3 people (42.8%) 20 meters running speed is in the good category, there are 7 people (100%) their agility is in the very good category, there were 6 people (85.7%) their leg muscle power is in the good category, there were 7 people (100%) their abdominal muscles strength is in the category, there were 3 people (42%) their endurance is in the good category.

Keywords: *physical fitness, pencak silat*

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berfungsi menjaga daya tahan tubuh manusia untuk meningkatkan kesanggupan tubuh dalam meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Tentang fungsi dan tujuan olahraga Sesuai dengan keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan dengan pembinaan olahragawan yang tepat serta di dukung dengan pemanfaatan teknologi yang baik maka untuk mencapai upaya maksimal prestasi akan lebih mudah. Ilmu pengetahuan dan teknologi sangatlah dibutuhkan oleh semua cabang olahraga, salah satunya cabang olahraga pencak silat.

Bela diri pencak silat adalah budaya asli bangsa indonesia, induk organisasi pencak silat di indonesia adalah ikatan pencak silat indonesia (IPSI), dalam cabang pencak silat ini sangat membutuh tenaga yang prima. Fisik yang prima adalah salah satu syarat dasar yang harus dimiliki oleh seorang pesilat karna dalam cabang pencak silat di katagori fighter seorang pesilat dituntut untuk melakukan tendangan, pukulan, bantingan , serkelan dan masih banyak teknik – teknik yang dilakukan dengan kecepatan dan ketepatan dalam waktu 3 x 2 menit. Sedangkan di katagori TGR (tunggal, ganda, regu) mereka juga di tuntutan untuk memperagakan gerakan tunggal, ganda, regu dengan benar, tepat, mantap, dan harus memiliki penjiwaan, dengan memperagakan secara tangan kosong dan bersenjata selama 3 menit. Dengan adanya pembinaan banyak komponen yang harus diperhatikan oleh seorang pelatih supaya *atlet* yang saat ini dia latih atau dia bina bisa meraih prestasi yang maksimal. Komponen yang harus diperhatikan yaitu fisik, teknik, mental, taktik dan strategi. Fisik adalah salah satu komponen dasar yang sangat penting apabila seorang *atlet* mengalami

kelelahan pada saat pertandingan akan sangat berdampak tidak baik pada hasil pertandingan yang sedang berlangsung.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan seseorang dalam melakukan kegiatan tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan tenaga untuk menambah waktu luang dari kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak. Kebugaran jasmani sangatlah penting bagi tubuh manusia agar tetap melakukan aktivitas sehari-hari dan setiap melakukan aktivitas maupun kegiatan masih cukup semangat. Kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur terpenting dalam peningkatan prestasi atlet, karna *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.

Pada penelitian ini peneliti melihat salah satu tim pencak silat binaan Bank Sumsel Babel ini karna selalu membawa medali dan mengharumkan nama baik Sumatera Selatan, karna pada kejuaraan Nasional maupun Internasional pada kejuaraan-kejuaraan lainnya mereka selalu melakukan yang terbaik, tim ini adalah tim pencak silat binaan Bank Sumsel Babel Palembang. Binaan ini adalah tempat dimana *atlet-atlet* yang berprestasi pencak silat Sumatera Selatan yang dilatih langsung oleh Abas Akbar, S.E.,MM. Yang biasa dipanggil sebutan bang Abas, beliau bekerja di perusahaan Bank Sumsel Babel sekaligus pelatih bank Sumsel Babel yang pernah menjadi mantan atlet pencak silat yang pernah pada kejuaraan Dunia yang memperoleh 5 medali Emas SEA GAMES , saat SEA GAMES XVII medali Emas pertamanya dilaksanakan di Singapura pada tahun 1993, Emas kedua di kejuaraan SEA GAMES XVIII di Chiang Mai tahun 1995, Emas ketiga SEA GAMES XIX di Jakarta tahun 1997, Emas keempat SEA GAMES XX di Berunei Darusalam tahun 1999, Emas kelimanya SEA GAMES XXI di Kuala Lumpur 2001, dan masih banyak lagi kejuaraan-kejuaraan lainnya yang membuat semua atletnya mencontoh dan mengikuti jejak prestasi yang diperoleh pelatihnya sehingga atlet juga termotivasi menjadi sang juara. Tim pencak silat binaan Bank Sumsel Babel ini telah banyak dikenal dan disegani banyak orang. Pada perguruan-perguruan di Palembang ini maupun tim di luar provinsi yang ingin berpartisipasi melakukan uji coba atau *try out* pada tim ini maka semua atlet pada tim ini harus memiliki

kebugaran jasmani yang baik sehingga pada saat uji kompetisi semua atlet sudah siap untuk melakukannya.

Dalam 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. Faktor – faktor ini sangat berpengaruh terhadap pengukuran kebugaran jasmani *atlet* tersebut apalagi pada masa Pandemi Covid-19 yang melanda Indonesia yang terdeteksi pertama kali pada tanggal 2 maret 2020 memberikan pengaruh yang sangat besar bagi masyarakat indonesia, terkhususnya untuk para *atlet*, karna banyaknya kendala yang dirasakan oleh seorang atlet terkhususnya atlet pencak silat karna terbatasnya waktu jam latihan, tidak efektifnya menggunakan masker pada saat olahraga fisik yang membuat pernafasan seorang *atlet* menjadi sesak dan oksigen pada tubuh bisa berkurang karna tidak bisa bernafas dengan baik, sehingga tidak bisa melakukan aktifitas seperti biasanya, hal ini juga berimbas pada *atlet* pencak silat karena banyak pertandingan-pertandingan yg di tunda pelaksanaannya dan kegiatan latihan pun di tiadakan yang membuat kebugaran jasmani atlet menurun.

Berdasarkan dari hasil observasi yang dilakukan pada *atlet – atlet* pencak silat binaan Bank Sumsel Babel Palembang, terlihat adanya penurunan kondisi fisik atlet pada saat pandemic yang diliburkannya para atlet untuk melakukan latihan individu dan tidak adanya latihan terpusat, dan membuat tidak efektifnya pelatih melihat kemampuan dan progres peningkatan pada *atlet*, karna kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting untuk mencapai prestasi yang maksimal. Di sini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “**PROFIL KEBUGARAN JASMANI ATLET PENCAK SILAT BINAAN BANK SUMSEL BABEL PALEMBANG**”

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, pada penelitian yang telah di kemukan, maka penelitian ini dapat dirumuskan dengan bagaimana tingkat kebugaran jasmani atlet binaan Bank Sumsel Babel Palembang ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani *atlet* binaan Bank Sumsel Babel Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Atlet, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan dan menambah pengetahuan tentang kebugaran jasmani *atlet* binaan Bank Sumsel Babel Palembang.
2. Bagi Pelatih, dapat meningkatkan kebugaran jasmani dalam pembinaan olahraga pencak silat ini supaya *atlet-atlet* yang dilatihnya memiliki prestasi yang sangat membanggakan dan maksimal.
3. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi yang berguna untuk perkembangna di dunia olahraga pencak silat khususnya untuk menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.
4. Bagi perguruan tinggi, diharapkan bisa bermanfaat dan bisa sebagai bahan kajian relevan pada mahasiswa yang akan melakukan penelitian pada bahasan yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Albertus Fenanlampir, M. M. (2015). *Tes & Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Amrullah, Ramdani. (2015). Pengaruh latihan Training Resistensi exander Terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat. *Jurnal pendidikan olahraga*. Vol.4, No.1, Hal.88-100.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- F. Suharjana, H. P. (Volume 5, Nomor 2, November 2008). Kebugaran Jasmani Mahasiswa Di Pgsd Penjas Fik Uny. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 65.
- Farhanto, G. Bayu, S.M. & Puji, S. (2018). Studi biomekanika posisi kuda-kuda Tengah Pada beladiri pencak silat. *Disajikan dalam Seminar Nasional IPTEK Olahraga, 2018, ISSN 2622-0156*.
- Hartati, Destriana & Muhammad, J. (2019). Latihan dot Drill One Foot Terhadap kelincihan tendangan sabit dalam ekstrakurikuler pencak silat. *Jurnal altius Vol.1, No.8, Hal.52-60*.
- Hilman, M. (2016). *Profil Kondisi Pemain Perkumpulan Sepak bola Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta
- Astawa, I, M, Y. I, Gede, S & I, Ketut, B.A. (2017) Pengembangan Media Pembelajaran teknik dasar kuda-kuda dalam pencak silat dengan kartun bergambar. *Disajikan dalam Seminar Nasional riset inovatif, 2017*.
- Johansyah Lubis, H. W. (2016). *Pencak Silat Edisi Ketiga*. Jakarta: Rajawali Sport.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: PUSTAKABARUPRESS.
- Kusumawardani M. Pita Dan K. Ashadi. 2017. Analisis Tingkat Dehidrasi pencak Silat PPLPD Kota Madiun. Surabaya: Universitas negeri Surabaya University Press.

- Paisal, D. (2015, Maret 7). Pengertian Profil. Diakses Pada (15 Oktober 2019)
Http://Catatansangi.Blogspot.Com/2015/02/Pengertian-Profil.html
- Palupi, R. (2013). *Tingkat Kebugaran Jasmani Menurut Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta*. Yogyakarta: Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pertiwi, C. T. (2012). *Profil Kondisi Fisik Atlet Anggar Di Kabupaten Purworejo Jawa Tengah*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno. (2012). *Kesehatan Olahraga, Doping Dan Kesegaran Jasmani*. Palembang: Unsri Press.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukmadinata, N. S. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PTREMAJA ROSDAKARYA.
- Siregar, Syofian. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Teguh Dwi Putranto, F. Y. (2018). Profil Kondisi Fisik Atlet Panahan Gresik. *Journal Of Sport And Exercise Science, Vol 1, No 1*, 21-22. Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Kementerian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia.