

JUDUL PENELITIAN

(Judul dicetak tegak, Bold dengan Font 12 dan style times New Roman, rata tengah, spasi 1)

Nama Peneliti Pertama¹, Nama Peneliti Kedua² dan Nama Peneliti Ketiga³

Nama Peneliti (Times New Roman 12)

¹⁻²Program Studi, Universitas Asal, Alamat (Times New Roman 10)

Email instansi (Times New Roman 10)

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan penurunan berat badan setelah melakukan aktivitas pencak silat kategori tanding dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest and posttest design* pada final pertandingan pencak silat pelajar. Teknik pengumpulan data sebelum dan setelah melakukan aktivitas tanding kemudian diproses dan dianalisis menggunakan SPSS. Hasil uji t menunjukkan (1) terdapat pengaruh yang signifikan pada penurunan berat badan setelah melakukan aktivitas tanding, (2) terdapat perbedaan penurunan berat badan antara siswa perempuan dan laki-laki dan (3) tidak ada perbedaan penurunan berat badan antara siswa SMP dan SMA.

Abstrak (tujuan, : Abstrak ditulis dalam bahasa Indonesia. Berisi rangkuman dari penelitian

Metode penelitian, populasi dan sampel, hasil penelitian). Minimal 100 kata dan maksimal 250 kata (Times New Roman 11).

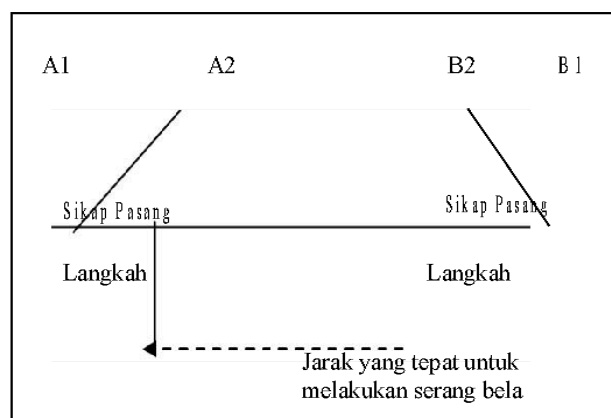
Kata Kunci: Berat badan, pencak silat, kategori tanding.

Kata Kunci : Artikel minimal berisi satu kata kunci. Untuk kata kunci lebih dari satu maka gunakan

tanda koma (,) untuk memisahkan setiap kata kunci. (Times New Roman 10)

PENDAHULUAN

Husen Argasmita (2007), menyampaikan bahwa daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau aktivitas olahraga dalam jangka waktu yang lama tanpa adanya kelelahan yang berarti. Untuk membina kaidah bertanding maka ada pedoman yang perlu diperhatikan:



Gambar 1. Kaidah bertanding. Sumber: Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo, *Pencak Silat* "edisi ketiga". Jakarta: Pt. Raja Grafindo, 2013. h. 54.

Pendahuluan berisi latar belakang dan kajian teori dari penelitian. (Times New Roman 12)

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen (Sugiyono, 2014).

Berisi metode penelitian yang digunakan dalam penelitian. Terangkan bagaimana cara mengambil data (Times New Roman 12)

HASIL DAN PEMBAHASAN

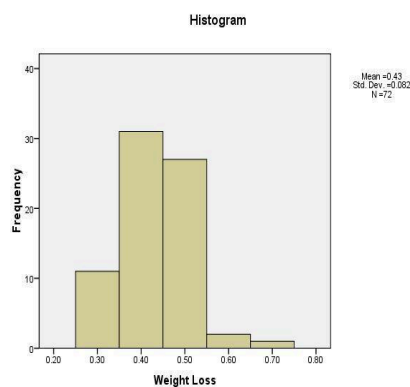
Deskripsi data pada penelitian ini meliputi nilai tertinggi, nilai rata-rata (mean), nilai tengah (median) dan standar deviasi, berikut data lengkapnya:

Tabel 1. Data Penelitian Berat Badan Atlet Pencak Silat sebelum Bertanding pada Kategori *Fighting*

Variabel	Hasil
Nilai Tertinggi	73.20
Nilai Terendah	34.80
Mean	52,60
Median	51,90
Standar Deviasi	1,0

Sumber: Hasil pengolahan data

Untuk memudahkan penafsiran, maka dapat dilihat pada gambar histogram berikut:



Gambar 1. Grafik histogram penurunan berat badan
Sumber: Hasil pengolahan data

Hasil Penelitian memuat hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan. (Times New Roman 10)

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah bahwa atlet pencak silat yang melakukan gerakan pencak silat pada kategori *fighting* akan mengalami penurunan berat badan.

Kesimpulan cukup satu paragraf tidak melebihi abstrak. (Times New Roman 12)

DAFTAR PUSTAKA

Husein Argasmita, dkk. *Teori Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga, 2007.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2014.

Sumber yang dikutip dalam artikel (Times New Roman 12, spasi 1 before 0 after 6).

Ketentuan Tambahan:

1. Font : Times New Roman
2. Size :
 - a. Judul : 12
 - b. Nama Peneliti : 12
 - c. Prodi, Universitas dan email : 10
 - d. Abstrak : 11
 - e. Isi Artikel : 12
3. Margin : atas 3cm, bawah 3cm, kanan 3cm, kiri 3cm
4. Halaman : kanan atas
5. Spasi : 1
6. Tabel: huruf dalam tabel minimal size 8
7. Jumlah halaman minimal 10 maksimal 15
8. Abstrak minimal 100 kata maksimal 250 kata.
9. Sitasi menggunakan Mendeley -> APA 7 (setting Bahasa Indonesia)