

Judul Artikel (Judul artikel harus ditulis dengan jelas dan tidak lebih dari 16 kata). Huruf Kapital Digunakan di Awal Kata selain Kata Sambung

Title (The title in English writte must be described clearly and be concise and informative, no more than 16 words. The capital letter is only used at the beginning of title [Sentece case] in 16 pts. The title is n without abbreviations)

Penulis Pertama^{1*}, Penulis Kedua², Penulis Selanjutnya³

¹ Departmen, Fakultas, Universitas, Kota....., Provinsi, Negara.....

² Departmen, Fakultas, Universitas, Kota....., Provinsi, Negara.....

³ Departmen, Fakultas, Universitas, Kota....., Provinsi, Negara.....

*Penulis koresponden: xxx@email.com

ABSTRACT (Times New Roman, 11 pts, Bold, Uppercase, Align Center)

A concise and factual abstract is required in 250-300 words. Abstract must be written in good English, in Italic letter, and single spacing. The abstract should state briefly: Background, Objective, Materials and Methods, Results and Conclusion. Immediately after abstract, provide 3 - 5 keywords that reflect the content of the manuscript. Keywords should be arranged alphabetically and separated by semicolon (;). Example of the abstract: Physical fitness needs to be possessed by every athlete according to their sport to improve their performance. Muscular endurance is one of the components that support physical fitness. The purpose of this study was to determine the relationship between energy and protein intake, nutritional status, hydration status, body fat percentage, and muscle mass to the muscular endurance of competing category pencak silat athletes at the DKI Jakarta Student Sports Training Center. This study used a cross-sectional research model design with a sample size of 12 people. The sample was taken using the total sampling technique....

Keywords: keyword 1; keyword 2; keyword 3; keyword 4; keyword 5

ABSTRAK (Times New Roman, 11 pts, Bold, Uppercase, Align Center)

Abstrak ditulis secara ringkas dan faktual serta terdiri atas 250-300 kata. Abstrak yang ditulis dalam Bahasa Indonesia yang baik (sesuai EYD), ditulis dengan huruf tegak, dan spasi tunggal. Abstrak harus menyatakan secara singkat: Latar Belakang, Tujuan, Bahan dan Metode, Hasil dan Kesimpulan. Segera setelah abstrak, berikan 3 - 5 kata kunci yang mencerminkan isi naskah. Kata kunci harus disusun menurut abjad dan dipisahkan dengan titik koma (;). Contoh abstrak: Kebugaran jasmani perlu dimiliki oleh setiap atlet menyesuaikan dengan cabang olahraganya guna meningkatkan prestasi. Daya tahan otot merupakan salah satu komponen yang menunjang kebugaran jasmani. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan asupan energi dan protein, status gizi, status hidrasi, persentasi lemak tubuh dan massa otot terhadap daya tahan otot atlet pencak silat kategori tanding di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan rancangan model penelitian cross sectional dengan jumlah sampel 12 orang.

Kata kunci: keyword 1; keyword 2; keyword 3; keyword 4; keyword 5

PENDAHULUAN ← (Times New Roman, 11 pts, Bold, Uppercase, Align Left)

Latar belakang harus secara singkat menempatkan penelitian dalam konteks yang luas dan menyoroti mengapa penelitian tersebut penting. Latar belakang harus mendefinisikan tujuan penelitian dan signifikansinya. Kondisi terkini bidang penelitian harus ditinjau dengan saksama, dan publikasi utama harus dikutip. Harap soroti hipotesis yang kontroversial dan berbeda pendapat jika perlu. Terakhir, sebutkan secara singkat tujuan utama penelitian dan soroti kesimpulan utama. Sebisa mungkin, harap buat latar belakang yang mudah dipahami oleh ilmuwan di luar bidang penelitian Anda. Kutipan dapat menggunakan gaya penulisan kutipan langsung ataupun tidak langsung dengan cara penulisan nama dan tahun seperti dalam contoh di paragraph berikutnya. ← (Timer New Roman, 11 pts, Align Justify, space 1.1 lines)

Contoh: Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang berasal dari Indonesia yang sudah dipertandingkan secara resmi di SEA Games, Asian Games dan Kejuaraan Dunia lainnya (Sasmita et al. 2023). Pencak silat Indonesia pada SEA GAMES 2023 yang berlangsung di Kamboja meraih peringkat ketiga dalam klasemen akhir. Meskipun begitu, Indonesia belum berhasil mencapai target masuk dua besar seperti yang diharapkan. Oleh karena itu, guna meningkatkan prestasi para atlet diperlukan peningkatan performa fisik. Kunci dari performa fisik atlet adalah kesegaran jasmani. Komponen kesegaran jasmani berkaitan dengan keahlian dan kesehatan. Keahlian tersebut berupa kecepatan, daya ledak otot, ketangkasan, keseimbangan dan koordinasi. Sedangkan, kesehatan berupa kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, daya tahan kardiorespirasi dan komposisi tubuh (Ananda et al. 2022).

Komponen kesegaran jasmani yang dibutuhkan atlet menyesuaikan dengan cabang olahraganya. Pencak silat merupakan permainan mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, mengelak dan sebagainya. Teknik dasar yang digunakan adalah teknik serangan, teknik belaan, dan teknik kunci. Pencak silat yang merupakan olahraga beladiri/ pertarungan memungkinkan atletnya mengalami benturan fisik (*body contact*) yang berisiko (Paiman 2010). Dalam melakukan seni bela diri ini dibutuhkan ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas (Zulkarnain Satwiko & Anita Kumaat 2020).

METODE← (Times New Roman, 11 pts, Bold, Uppercase, Align Left)

Desain, tempat, dan waktu← (Times New Roman, 11 pts, Bold, Uppercase, Align Left)

Metode harus dijelaskan dengan cukup rinci agar orang lain dapat meniru dan mengembangkan hasil yang dipublikasikan. Pada bagian metode ini, penulis dapat membagi metode menjadi beberapa sub bab sebagai berikut: Desain, tempat, dan waktu; Jenis dan cara pengambilan subjek; Jenis dan cara pengumpulan data; dan Pengolahan dan analisis data. Sub bab tersebut dapat disesuaikan dengan penelitian yang dilakukan. Harap perhatikan bahwa publikasi naskah Anda menyiratkan bahwa Anda harus menyediakan semua bahan, data, kode komputer, formulasi, dan protokol yang terkait dengan publikasi tersebut kepada pembaca. Harap ungkapkan batasan apa pun terkait ketersediaan bahan atau informasi pada tahap pengiriman. Metode dan protokol baru harus dijelaskan secara terperinci, sementara metode yang sudah mapan dapat dijelaskan secara singkat dan dikutip dengan tepat.

Studi intervensional yang melibatkan hewan atau manusia dan studi lain yang memerlukan persetujuan etika harus mencantumkan nomor dokumen hasil lolos kaji etik.

Jenis dan cara pengambilan subjek

Populasi penelitian ini adalah 12 atlet pencak silat kategori tanding Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* karena seluruh populasi termasuk dalam subjek penelitian.

Jenis dan cara pengumpulan data

Variabel dependen penelitian ini adalah daya tahan otot. Data tersebut diperoleh dengan cara menghitung jumlah *push-up* yang dapat dilakukan oleh para atlet. Variabel independen dari penelitian ini adalah asupan energi dan protein, status gizi, status hidrasi, massa otot dan persentase lemak.

Pengolahan dan analisis data

Pengolahan dan analisis data dilakukan menggunakan *Statistical Program for Social Science* versi 23. Pada penelitian ini, ← **(Times New Roman, 11 pts, Align Justify, space 1.1 lines)**

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil harus jelas dan ringkas. Hasil harus meringkas temuan (ilmiah) daripada memberikan data secara sangat rinci. Hasil penelitian dapat melakukan analisis gambar, tabel, dan hasil yang terkait dengan tujuan penelitian. Pastikan tabel dan gambar memiliki keterangan yang jelas.

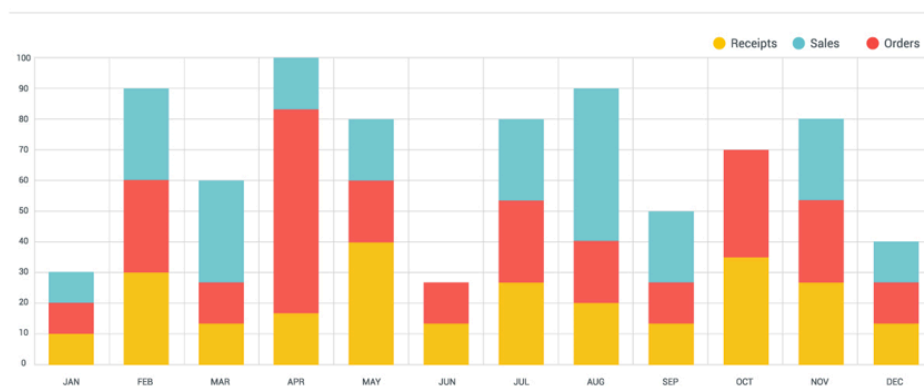
Berikan keterangan gambar secara terpisah, tidak dilampirkan pada gambar. Keterangan harus terdiri dari judul singkat dan deskripsi ilustrasi. Minimalkan teks dalam ilustrasi itu sendiri tetapi jelaskan semua simbol dan singkatan yang digunakan.

Harap kirimkan tabel sebagai teks yang dapat diedit dan bukan sebagai gambar. Letakkan judul tabel di atas tabel dan catatan apa pun di bawah badan tabel. Letakkan judul gambar/bagan di bawah badan gambar/bagan. Tempatkan nomor tabel dan gambar/bagan secara berurutan sesuai dengan kemunculannya dalam teks. ← **(Timer New Roman, 11 pts, Align Justify, spasi 1.1 lines)**

Tabel 1. Tabel harus ditempatkan di teks utama di dekat saat pertama kali dikutip (Gunakan huruf kapital pada awal judul)

Title 1	Title 2		Title 3
	Sub Title 1	Sub Title 2	
Entry 1	data	data	data
Entry 2	data	data	data
Entry 3	data	data	data ¹

¹ Tables may have a footer



Gambar 1. Ini adalah contoh gambar (Kolom/Garis/Pai/Batang/Area/Sebaran/dll). Gambar harus ditempatkan di Teks Utama di dekat saat pertama kali dikutip. Judul pada satu baris harus dipusatkan/center (Gunakan huruf kapital pada awal judul)

Penulis harus membahas hasil penelitian dan bagaimana hasil tersebut dapat diinterpretasikan dari perspektif penelitian sebelumnya, dan hipotesis kerja. Temuan dan implikasinya harus didiskusikan dalam konteks seluas mungkin. Diskusi harus mengeksplorasi signifikansi hasil penelitian; mohon jangan mengulanginya. Dukung hasil penelitian dengan teori terkait, kutipan ringkas, dan diskusi literatur yang diterbitkan. Diskusi harus mencakup komponen-komponen berikut: Bagaimana hasil penelitian Anda berhubungan dengan pertanyaan atau tujuan awal yang diuraikan di bagian Pendahuluan (apa/bagaimana)? Apakah Anda memberikan interpretasi ilmiah untuk hasil atau temuan yang disajikan (mengapa)? Apakah hasil penelitian Anda konsisten dengan apa yang telah dilaporkan oleh peneliti lain (apa lagi)? Atau apakah ada perbedaan? Arah penelitian di masa mendatang juga dapat disorot. ← **(Timer New Roman, 11 pts, Align Justify, space 1.1 lines)**

KESIMPULAN

Kesimpulan harus menjawab tujuan penelitian dan harus berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah disebutkan sebelumnya. Tambahkan saran dan umpan balik berdasarkan temuan penelitian untuk penelitian selanjutnya ← **(Timer New Roman, 11 pts, Align Justify, space 1.1 lines)**

UCAPAN TERIMA KASIH ← (pilihan)

Buat daftar individu/lembaga yang menyediakan donatur atau sponsor hibah penelitian, penyumbang sampel/bahan, dan penyedia fasilitas penelitian. ← **(Timer New Roman, 11 pts, Align Justify, space 1.1 lines)**

KEBIJAKAN PENGGUNAAN *ARTIFICIAL INTELLIGENCE* (AI)

Baik menggunakan maupun tidak menggunakan kecerdasan buatan (AI) generatif atau teknologi pendukung lainnya selama proses penulisan, penulis wajib mengungkapkan informasi tersebut. Penggunaan AI generatif atau teknologi pendukung lainnya hanya diperbolehkan untuk pemeriksaan bahasa Inggris dan referensi. ← **(Timer New Roman, 11 pts, Align Justify, space 1.1 lines)**

DAFTAR PUSTAKA ← (Timer New Roman, 11 pts, Align Justify, space 1.1 lines. Daftar pustaka disusun secara alfabetis)

- Author 1, Author 2. Title of the article. Abbreviated Journal Name. Year; Volume(Number): page range. DOI: 1234/jgi
- Author 1, Author 2. Title of the chapter. In Book Title, 2nd ed. Editor 1, Editor 2. Publisher Location; Publisher; 2007. page range.
- Author 1, Author 2. Book Title, 3rd ed. Publisher Location; Publisher; 2008. page range.
- Ananda HM, Lubis IA, Arianti N. 2022. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Daya Tahan Otot pada Atlet Sepak Bola Di PS Keluarga Universitas Sumatera Utara (USU). Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. 21(1):62–71.
- Arum VM, Mulyati T. 2014. Hubungan Intensitas Latihan, Persen Lemak Tubuh, dan Kadar Hemoglobin dengan Ketahanan Kardiorespirasi Atlet Sepak Bola. Journal of Nutrition College. 3(1):179–183.
- Bagchi D, Nair S, Sen CK. 2019. *Nutrition and Enhanced Sports Performance*. Second Edition. London: Academic Press.