

**TINJAUAN DAYA TAHAN KECEPATAN DAN KEKUATAN
PARA PETARUNG CABANG OLAHRAGA TARUNG
DERAJAT DI KABUPATEN PASAMAN SATUAN
LATIHAN 01 LUBUK SIKAPING**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi departemen pendidikan olahraga sebagai
salahsatu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :
ZAMZAMIL KHAIRI
NIM. 19086067

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

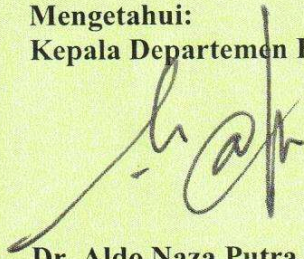
PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Daya Tahan Kecepatan dan Kekuatan Para
Petarung Cabang Olahraga Tarung Derajat di Kabupaten
Pasaman Satuan Latihan 01 Lubuk Sikaping
Nama : Zamzamil Khairi
NIM : 19086067
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Maret 2024

Mengetahui:
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui:
Pembimbing



Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes.
NIP. 19591202 198703 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Zamzamil Khairi
NIM : 19086067

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

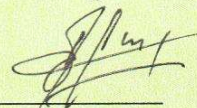
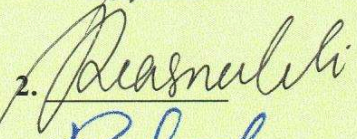
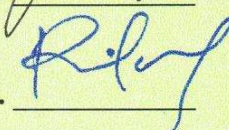
**Tinjauan Daya Tahan Kecepatan dan Kekuatan Para Petarung Cabang
Olahraga Tarung Derajat di Kabupaten Pasaman Satuan Latihan 01
Lubuk Sikaping**

Padang, Maret 2024

Tim Penguji

1. Ketua : Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes.
2. Anggota : Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd., AIFO-FIT CST
3. Anggota : Dr. Rika Sepriani, M.Farm. Apt

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Daya Tahan Kecepatan dan Kekuatan Para Petarung Cabang Olahraga Tarung Derajat di Kabupaten Pasaman Satuan Latihan 01 Lubuk Sikaping” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain. kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2024
Yang membuat pernyataan



Zamzamil Khairi
NIM. 19086067

ABSTRAK

Zamzamil Khairi. 2023. Tinjauan Daya Tahan Kecepatan dan Kekuatan Para Petarung Cabang Olahraga Tarung Derajat di Kabupaten Pasaman Satuan Latihan 01 Lubuk Sikaping

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya tingkat daya tahan, kecepatan dan kekuatan otot lengan petarung cabang olahraga tarung derajat di satuan latihan 01 Lubuk Sikaping, Kabupaten Pasaman. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat daya tahan, kecepatan dan kekuatan otot lengan petarung cabang olahraga tarung derajat di di satuan latihan 01 Lubuk Sikaping, Kabupaten Pasaman.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2023 di dilakukan di satuan latihan 01 Lubuk Sikaping, Kabupaten Pasaman. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh petarung cabang olahraga tarung derajat satuan latihan 01 Lubuk Sikaping, Kabupaten Pasaman yang berjumlah 49 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 18 orang petarung. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) daya tahan menggunakan bleep test, 2) kecepatan dengan lari sprint 30 meter, dan 3) kekuatan otot lengan dengan *push up test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat daya tahan aerobik petarung cabang olahraga tarung derajat di Kabupaten Pasaman satuan latihan 01 Lubuk Sikaping berada pada kategori kurang dengan rata-rata 31,0 ml/kg/menit. 2) Tingkat kecepatan petarung cabang olahraga tarung derajat di Kabupaten Pasaman berada pada kategori kurang sekali dengan rata-rata 8,15 detik 3) Tingkat kekuatan otot lengan petarung cabang olahraga tarung derajat di Kabupaten Pasaman satuan latihan 01 Lubuk Sikaping berada pada kategori sedang dengan rata-rata 41,4.

Kata kunci: Daya Tahan, Kecepatan, Kekuatan Otot Lengan, Tarung Derajat

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Tinjauan Daya Tahan Kecepatan dan Kekuatan Para Petarung Cabang Olahraga Tarung Derajat di Kabupaten Pasaman Satuan Latihan 01 Lubuk Sikaping”. skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi program strata satu (S1) di Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih setulus-tulusnya kepada:

1. Kepada Ayah dan Ibu serta keluarga besar penulis yang sangat penulis sayangi dan banggakan terimakasih atas semua dukungan moral maupun material serta doa bagi penulis.
2. Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd., selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang membantu kelancaran administrasi dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dalam proses penulisan skripsi dan telah menjadi ayah bagi penulis selama penulis menuntut ilmu di Universitas Negeri Padang.

4. Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd., AIFO-FIT CST., dan Dr. Rika Sepriani, M. Farm. Apt selaku penguji dua yang akan memberikan masukan dan arahan pada penulisan skripsi ini.
5. Seluruh staff karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan yang baik untuk kelancaran administrasi dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan.
7. Teman-teman tercinta yang memberikan dukungan, dorongan dan doanya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Atas bantuan dan bimbingan yang telah penulis terima selama ini, penulis hanya bisa mengucapkan terima kasih dan berdo'a semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan kurnia-Nya kepada kita semua. Jika pada skripsi ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan penulis mohon kritik dan sarannya untuk perbaikan dimasa mendatang.

Padang, November 2023

Zamzamil Khairi

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABLE	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori	7
1. Tarung derajat	7
2. Karakteristik Tarung Derajat	11
3. Hakekat Tarung Derajat	13
B. Kerangka Konseptual	20
C. Pertanyaan Penelitian	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu penelitian	22
C. Populasi dan Sampel	23
D. Jenis dan Sumber Data	24
E. Prosedur Penelitian	24
F. Instrument Penelitian	25
G. Teknik Pengumpulan Data	25
H. Teknik Analisis Data	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	31
B. Hasil Penelitian	31
1. Dayatahan	31
2. Kecepatan	33
3. Kekuatan Otot Lengan	34
C. Pembahasan.....	36
1. Dayatahan Petarung Cabang Olahraga Tarung Derajat di Kabupaten Pasaman Satuan Latihan 01 Lubuk Sikaping	36
2. Kecepatan Petarung Cabang Olahraga Tarung Derajat di Kabupaten Pasaman Satuan Latihan 01 Lubuk Sikaping	37
3. Kekuatan otot lengan Petarung Cabang Olahraga Tarung Derajat di Kabupaten Pasaman Satuan Latihan 01 Lubuk Sikaping	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	41
B. Saran	41

DAFTAR PUSTAKA	43
-----------------------------	----

LAMPIRAN	44
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	23
2. Norma standardisasi daya tahan aerobik diukur dengan <i>Bleep test</i>	26
3. Norma tes kecepatan diukur dengan <i>sprint test 50 meter</i>	28
4. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Atlet Putra	29
5. Distribusi Frekuensi Data Dayatahan Aerobik Petarung Cabang Olahraga Tarung Derajat di Kabupaten Pasaman Satuan Latihan 01 Lubuk Sikaping	31
6. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Petarung Cabang Olahraga Tarung Derajat di Kabupaten Pasaman Satuan Latihan 01 Lubuk Sikaping.....	33
7. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan otot lengan Petarung Cabang Olahraga Tarung Derajat di Kabupaten Pasaman Satuan Latihan 01 Lubuk Sikaping	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Skema Kerangka Konseptual	20
2. Daya Tahan aerobik diukur dengan <i>Bleep Test</i>	27
3. Histogram Dayatahan Aerobik Petarung Cabang Olahraga Tarung Derajat di Kabupaten Pasaman Satuan Latihan 01 Lubuk Sikaping.....	32
4. Histogram Kecepatan Petarung Cabang Olahraga Tarung Derajat di Kabupaten Pasaman Satuan Latihan 01 Lubuk Sikaping	34
5. Histogram Kekuatan otot lengan Petarung Cabang Olahraga Tarung Derajat di Kabupaten Pasaman Satuan Latihan 01 Lubuk Sikaping.....	35

BABI PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tarung derajat adalah seni bela diri asli ciptaan putra bangsa Indonesia yang bernama Achmad Dradjat atau biasa dipanggil Aa BoxeR. Olahraga tarung derajat dideklarasikan kelahirannya di Bandung pada tanggal 18 Juli 1972. Olahraga ini berdiri sendiri secara mandiri dengan memiliki aliran dan wadah tersendiri, tidak berafiliasi pada aliran lain dan organisasi beladiri lainnya, baik yang telah ada di Indonesia juga yang berada diluar Negara Indoensia.

Cabang olahraga bela diri Tarung Derajat resmi berdiri di Sumatra Barat pada tahun 1992 tepatnya pada bulan November, yang pada mulanya datang pelatih dari perguruan pusat yaitu Kang Heri dan Kang Toni. Saat itu dibukalah satlat (satuan latihan) yang pertama di Universitas Bung Hatta dengan batuan dan peran yang sangat besar dari sesepuh Tarung Derajat Sumatra Barat yaitu Bapak Drs. H. Syahwin Nikelas dengan anggota yang mempelopori yaitu H.Irwan beserta beberapa anggota lainnya yang masih aktif sampai sekarang yaitu pelatih utama Tarung Derajat Sumatra Barat yang menyandang sabuk hitam (tingkat zat) yaitu Prof. Dr. H. Alnedral, M.Pd.

Satuan latihan 01 Lubuk Sikaping, Kabupaten Pasaman merupakan salah satu satlat yang ikut mengembangkan seni ilmu bela diri sang guru H. Achamd Derajat yang lebih dikenal dengan sebutan AA BOXER di Kabupaten Pasaman, Sumatera Barat. Satlat 01 Lubuk Sikaping didirikan oleh

Kang Taufik Hidayat pada tahun 2006. Berkat kesabaran dan pengabdian yang tinggi terhadap beladiri Tarung Derajat. Satlat 01 Lubuk Sikaping dapat bertahan dan berkembang sampai saat ini.

Menurut Febri (2016), menyatakan hasil penelitian yang didapat bahwa untuk atlet putra ada 2 item tes pengukuran kondisi fisik yang mempunyai rata-rata tingkat kondisi fisik dalam kategori "baik sekali" adalah daya tahan otot perut dan kelincahan. Sedangkan 3 item tes pengukuran kondisi fisik, dalam kategori "Baik" adalah kekuatan otot perut, daya tahan otot lengan, kecepatan, dan 2 item tes pengukuran kondisi fisik yang kategori "sedang" adalah kelentukan togok dan Vo2Max. Untuk atlet putri ada 3 item tes pengukuran kondisi fisik yang rata-rata tingkat kondisi fisik yang kategori "baik sekali" yaitu daya tahan otot perut, kecepatan, dan kelincahan. Sedangkan 2 item tes pengukuran kondisi fisik, yang kategori "baik" yaitu daya tahan otot lengan dan Vo2Max dan 2 item tes pengukuran kondisi fisik yang kategori "sedang" yaitu kekuatan otot perut dan kelentukan togok.

Dan asal mula terbentuknya satuan latihan di Kabupaten Pasaman ini ialah dengan membawa siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Pasaman dengan jumlah 6 siswa putra orang yang asli berasal dari Kabupaten Pasaman itu sendiri dengan nama Irmadi Yusuf, Rio Manda Putra, Ilham Satria, Ramadi Ilham, Mukhlis Batu Bara, dan Boy Eka Putra merekalah yang menjadi murid pertamanya. dengan kegigihan beliau mendidik, mengajar sekaligus melatih para muridnya beliau berhasil membuat tarung derajat bertahan sampai sekarang ini. Dari tahun ke tahun beliau mendapatkan murid semakin banyak.

Namun prestasi yang diperoleh saat ajang-ajang pertandingan baik dalam pekan olahraga pelajar daerah sampai kejuaraan daerah dan pekan olahraga provinsi yang biasa dibilang dengan sebutan Porprov prestasi yang diperoleh para atletnya sangat minim dan oleh sebab itu saya sebagai salah satu atlet yang berasal dari Kabupaten Pasaman yang bertepatan di satuan latihan 01 Lubuk Sikaping yang memulai latihan pada tahun 2008 dan pada saat itu saya berusia 7 tahun dan telah diperbolehkan mengikuti pertandingan. pada saat itu semua persyaratan maupun proses latihan yang panjang sudah saya lewati sehingga diperbolehkan mengikuti ajang pertandingan dengan usia saya pada saat itu 11 tahun dan pekan olahraga yang saya ikuti pada saat itu pekan olahraga pelajar se-Sumatera Barat yang diselenggarakan di Bukittinggi yang menjadi debut pertama saya mengikuti pertandingan dan mengalami kekalahan.

Satlat 01 Lubuk Sikaping berlokasi di Jalan Jendral Sudirman, di belakang Komplek Ruko, di depan kantor LANTAS Lubuk Sikaping. Pengurus Cabang (PENG CAB) Tarung Derajat diketuai oleh Bapak Taufik Hidayat, dan beliau juga sekaligus sebagai pelatih di satuan latihan 01 Lubuk Sikaping. Tujuan didirikannya Tarung Derajat ini di Kabupaten Pasaman adalah membentuk mental dan kepribadian yang mandiri serta mengembangkan minat dan bakat dalam olahraga beladiri.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan bahwa kurangnya prestasi petarung petarung cabang olahraga Tarung Derajat satuan latihan 01 Lubuk Sikaping, Kabupaten Pasaman baik dalam latihan maupun saat bertanding,

diketahui bahwa terlihat petarung mudah terlihat kelelahan sewaktu bertanding terbukti petarung hanya agresif hanya pada ronde awal, tetapi pada ronde berikutnya sudah mulai kelihatan loyo. Kemudian petarung tidak terlihat mempunyai power yang mumpuni bagi seorang petarung, terbukti bahwa setiap tendangan yang dilakukan tidak berarti apa-apa bagi lawan, kemudia terlihat kekuatan petarung tidak maksimal sewaktu melakukan bantingan, terlihat bantingan yang dilakukan tidak maksimal.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa untuk peningkatan kualitas daya tahan, kecepatan dan kekuatan para petarung diperlukan latihan yang disiplin dan teratur. Seorang petarung harus memiliki daya tahan, kecepatan dan kekuatan yang baik tentunya didukung oleh latihan yang sungguh-sungguh, pola hidup yang sehat. Sarana dan prasarana yang lengkap, program latihan yang terstruktur dan peran pelatih sangat mempengaruhi terhadap capaian prestasi atlet tersebut.

Dan point daya tahan kecepatan dan kekuatan ini termasuk salah point' yang sangat dibutuhkan dan juga sangat penting di dalam TARUNG DERAJAT dan hal ini sudah dinyatakan melalui wawancara Prof. Dr H. Alnedral M.Pd dengan sang Guru Achmad Drajat dan disampaikan langsung oleh para pelatih.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan judul di atas maka masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Daya tahan petarung cabang olahraga tarung derajat di Kabupaten Pasaman satuan latihan 01 Lubuk Sikaping
2. Kecepatan petarung cabang olahraga tarung derajat di Kabupaten Pasaman satuan latihan 01 Lubuk Sikaping
3. Kekuatan para petarung cabang olahraga tarung derajat di Kabupaten Pasaman satuan latihan 01 Lubuk Sikaping.

C. Pembatasan Masalah

Untuk lebih terfokusnya penelitian ini dan keterbatasan yang peneliti miliki, maka peneliti akan membahas tentang daya tahan, kecepatan dan kekuatan para petarung cabang olahraga Tarung Derajat satuan latihan 01 Lubuk Sikaping, Kabupaten Pasaman yang meliputi :

1. Daya tahan para petarung cabang olahraga Tarung Derajat satuan latihan 01 Lubuk Sikaping, Kabupaten Pasaman.
2. Kecepatan para petarung cabang olahraga Tarung Derajat satuan latihan 01 Lubuk Sikaping, Kabupaten Pasaman.
3. Kekuatan para petarung cabang olahraga Tarung Derajat satuan latihan 01 Lubuk Sikaping, Kabupaten Pasaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah

1. Seberapa baikkah daya tahan yang dimiliki oleh petarung cabang olahraga tarung derajat di Kabupaten Pasaman satuan latihan 01 Lubuk Sikaping

2. Seberapa baikkah kecepatan yang dimiliki oleh petarung cabang olahraga tarung derajat di Kabupaten Pasaman satuan latihan 01 Lubuk Sikaping
3. Seberapa baikkah kekuatan yang dimiliki oleh petarung cabang olahraga tarung derajat di Kabupaten Pasaman satuan latihan 01 Lubuk Sikaping

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan yang dimiliki oleh para petarung cabang olahraga Tarung Derajat satuan latihan 01 Lubuk Sikaping, Kabupaten Pasaman.
2. Untuk mengetahui kecepatan yang dimiliki oleh para petarung cabang olahraga Tarung Derajat satuan latihan 01 Lubuk Sikaping, Kabupaten Pasaman.
3. Untuk mengetahui tingkat kekuatan yang dimiliki oleh para petarung cabang olahraga Tarung Derajat satuan latihan 01 Lubuk Sikaping, Kabupaten Pasaman.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar strata satu (S1) Jurusan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga.
2. Bagi penulis dengan adanya penelitian ini akan memperkaya wawasan, pengetahuan dan pengalaman tersendiri.

3. Untuk Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya jurusan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga.
4. Bagi para pelatih Tarung Derajat untuk dapat meningkatkan keterampilan atletnya.
5. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.