

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET TINJU KLUB PERTINA
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan guna Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (SI) Pada Jurusan Pendidikan Olahraga
Universitas Negeri Padang*



**OLEH:
OGIE MEIZA SETIAWAN
NIM. 14086380**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tinju Klub Pertina
Kota Padang
Nama : Ogie Meiza Setiawan
NIM : 14086380
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2018

Disetujui Oleh:

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP 19611230 198803 1 003

Pembimbing I



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP 19591231 198803 1 019

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tinju Klub Pertamina Kota Padang
Nama : Ogic Meiza Setiawan
NIM : 14086380
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2018

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Edwarsyah, M.Kes
2. Sekretaris : Dr. Nurul Ihsan, M.Pd
3. Anggota : Dra. Rosnawati, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ogie Meiza Setiawan
NIM / Thn. Masuk : 14086380 / 2014
Tempat/Tgl Lahir : Lubuk Ngin, 07 Mei 1996
Program Studi : Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tinju Klub PERTINA Kota Padang

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis/skripsi saya ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana), baik di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini merupakan gagasan, rumusan, dan penilaian saya sendiri, tanpa bantuan lain kecuali arahan tim pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya/pendapat yang telah ditulis/dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang, dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Karya tulis/skripsi ini sah, apabila telah ditandatangani **Asli** oleh Tim Pembimbing, Tim Penguji dan Ketua Program Studi.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima **Sanksi Akademik** berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Padang, juli 2018

Yang menyatakan,



Ogie Meiza Setiawan
NIM. 14086282

ABSTRAK

Ogie Meiza Setiawan, (2018) : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tinju Klub Pertina Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyaknya ditemui kesalahan-kesalahan keterampilan teknik yang dilakukan oleh atlet tinju Pertina Padang. Hal ini diduga akibat rendahnya tingkat kondisi fisik atlet tinju klub Pertina Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kondisi fisik atlet tinju klub Pertina Kota Padang. Kondisi Fisik tersebut berkenaan dengan daya tahan aerobik (*Vo2max*), daya ledak otot lengan dan kelentukan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan mengungkapkan data yang berhubungan dengan tingkat kondisi fisik atlet tinju klub Pertina Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tinju klub Pertina Kota Padang, berjumlah sebanyak 15 orang. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang. Data dikumpulkan dengan melakukan pengukuran Tes Kondisi Fisik yang berkenaan dengan : daya tahan aerobik (*Vo2max*) diukur dengan *bleeb test*, daya ledak otot Lengan diukur dengan *Two Hand Medical Ball Put*, kelentukan diukur dengan *sit and reach*. Data dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dengan metode persentase.

Hasil temuan dalam penelitian ini berdasarkan deskripsi data dan analisis data ditemukan : (a) tingkat Daya Tahan Aerobik (*VO2Max*) atlet putra adalah 45,8 cc/kgBB/mnt dengan kategori Sedang, Interpretasi (*VO2Max*) atlet putra klub Pertina Padang adalah 58,66% dengan kategori Cukup. (b) tingkat Daya Ledak Otot Lengan atlet adalah 6,39 meter dengan kategori Sedang. Interpretasi Daya Ledak Otot Lengan atlet putra klub Pertina Padang Padang adalah 58,66 % dengan kategori Cukup. (c) tingkat Kelentukan atle tadalah 13,06 cm dengan kategori Baik. Interpretasi Kelentukan atlet putra klub Pertina Padang adalah 61,33% dengan kategori Baik.

Kata Kunci : Kondisi Fisik Atlet Tinju Klub Pertina Kota Padang

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tinju Klub Pertina Kota Padang”**.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Genefri, Ph.D. Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing 1 yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, ibu Dra. Rosmawati, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kepada orang tua, bapak Bustomi dan ibu Zaimilawati yang sangat kucintai dan saya sanyangi banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Kepada bapak Dodi Asrialdi Damanik, SE,MM selaku Pengurus serta pelatih PERTINA kota Padang.
9. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan jurusan pendidikan olahraga khususnya BP 2014, yang selalu bersama saat menimbah ilmu di Universitas Negeri Padang.

Padang, Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori	8
1. Sejarah Tinju.....	8
2. Kondisi Fisik.....	19
B. Kerangka Konseptual	33
C. Pertanyaan Penelitian	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	37
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	37

C. Populasi dan Sampel.....	37
D. Jenis Data dan Sumber Data	38
E. Defenisi Operasional	39
F. Teknik Pengumpulan Data	40
G. Teknik Analisa Data	46
 BAB I V ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan.....	52
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	61
 DAFTAR RUJUKAN.....	 63
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Acuan Skala 5.....	42
2. Acuan Skala 5.....	43
3. Acuan Skala 5.....	45
4. Distribusi Frekuensi Kategori <i>VO2Max</i>	47
5. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan.....	49
6. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ring Tinju	12
2. Pukulan Jab	14
3. Pukulan Straight	15
4. Pukulan Hook.....	16
5. Pukulan Uppercut.....	17
6. Otot Lengan Atas Dan Otot Lengan Bawah.....	28
7. Kerangka Konseptual	35
8. Blangko Bleep Tes	41
9. Gerakan Melakukan <i>Two Hand Medical Ball Put</i>	43
10. Tes Kelentukan Menggunakan <i>Sit And Reach</i>	45
11. Histogram Kapasitas VO2 Max Atlet Tinju Pertina	48
12. Histogram Daya Ledak Otot Lengan	50
13. Histogram Kelentukan.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian Daya Tahan Dan Intrument Bleep Test.....	66
2. Rekap Data Daya Ledak Otot Lengan Dan Intrument <i>Two Hand Medical</i> <i>Ball Put</i>	67
3. Rekap Data Kelentukan Dan Instrument Flexsiometer	68
4. Interpretasi Data Penilaian Daya Tahan Aerobic.....	69
5. Interpretasi Data Penilaian Daya Ledak Otot Lengan	70
6. Interpretasi Data Penilaian Daya Kelentukan	71
7. Dokumentasi Penelitian	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi olahraga yang tinggi hingga mengharumkan nama bangsa tentu tidak muncul begitu saja, melainkan berkat usaha dan kerja keras dari atlet, pelatih, serta dukungan dari berbagai pihak terutama pemerintah. Untuk mewujudkan tercapainya prestasi yang tinggi dalam olahraga, pembinaan harus dimulai dari usia muda agar dapat membuahkan hasil yang optimal. Pembinaan olahraga tentunya harus dimulai dari tingkat daerah, wilayah sampai ke tingkat Nasional. Hal ini sesuai dengan UU RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB VII pasal 27 ayat 4 dan 5 (2006:16) yang menyatakan bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan, dan pengembangan bakat sebagai proses regenerasi”.

Kutipan di atas menjelaskan bahwa melalui Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 berarti pemerintah telah bertujuan untuk membina dan mengembangkan olahraga prestasi di Indonesia. Pembinaan yang dilakukan pemerintah Indonesia telah dilaksanakan mulai dari tahap pengenalan, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat pada atlet muda yang potensial. Selanjutnya pemerintah juga mengadakan kompetisi sebagai proses untuk melahirkan bibit-bibit muda dengan

memberdayakan perkumpulan olahraga pada tingkat daerah dan Nasional hingga tingkat Internasional sebagai regenerasi bangsa untuk olahraga.

Untuk mendapatkan hal tersebut diperlukan latihan yang baik terukur dan terprogram. Selain itu, untuk mencapai prestasi yang tinggi ada dua faktor yang mempengaruhi atlet itu sendiri, seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin (2011:57) : “yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah kemampuan yang berasal dari dalam diri atlet seperti fisik, teknik, taktik dan mental atlet. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang datang dari luar diri atlet atau dari luar potensi yang dimiliki seperti sarana dan prasarana, pelatih, gizi, keluarga dan sebagainya”.

Berdasarkan kutipan di atas, dikemukakan bahwa banyak sekali faktor yang mempengaruhi prestasi seorang atlet. Diantaranya adalah Faktor internal misalnya kemampuan fisik, kemampuan teknik, taktik dan mental atlet. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang datang dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, gizi, keluarga dan sebagainya. Semua faktor-faktor tersebut tidak dapat diabaikan jika ingin mencapai prestasi yang maksimal atau *peakperformance*.

Salah satu cabang olahraga prestasi perorangan yang cukup bergengsi dan sangat digemari masyarakat adalah Tinju. Olahraga tinju merupakan suatu cabang olahraga perorangan yang sangat digemari masyarakat hingga keseluruhan pelosok dunia. Tidak hanya pada Negara maju saja olahraga tinju juga digemari negara berkembang salahsatunya di Indonesia. Tinju termasuk olahraga favorit

yang sedang berkembang pesat di Indonesia, dibuktikan dengan banyaknya ditemui sasana serta pusat latihan-latihan tinju hingga ke daerah-daerah di nusantara di bawah binaan PERTINA.

Prestasi pada cabang olahraga tinju telah menunjukkan kemajuan-kemajuan pada tingkat Nasional dan Internasional. Hal ini dibuktikan dengan pertandingan Internasional yang beberapa atlet Indonesia meraih juara dunia dikelas yang dilakoninya. Hal ini tentu menjadi motivasi bagi petinju-petinju pemula yang ingin menorehkan prestasi di kancah Nasional hingga Internasional seperti petinju profesional di Indonesia. Untuk mencapai prestasi tinju yang baik, pembinaan dan pelatihan harus dilaksanakan dengan terprogram, terarah dan kontiniu. Pembinaan yang dilakukan hendaknya dimulai pada usia muda agar atlet memiliki bekal yang baik hingga menjadi seorang petinju professional sesuai harapan.

Dalam olahraga tinju semua aspek harus dipersiapkan secara optimal, baik itu kesiapan mental, kesiapan fisik, sarana dan prasarana, dukungan dari berbagai pihak, pelatih yang professional dan program latihan yang baik sesuai dengan kebutuhan atletnya. Semua aspek tersebut bertujuan untuk mendukung agar terealisasinya teknik, taktik dan strategi dalam pertandingan. Menurut Ferri (2002:59) “tinju adalah olahraga dimana dua kompetitor mencoba mencapai satu sama lain dengan terbungkus sarung tangan-tangan mereka sambil berusaha untuk menghindari setiap pukulan lawan”. Dengan demikian dapat dipahami bahwa tanpa memiliki semua aspek yang telah disebutkan sebelumnya,

mustahil seorang atlet tinju dapat merealisasikan teknik, strategi dan taktik dalam mendapatkan poin dan mengalahkan lawan untuk meraih kemenangan.

Teknik dasar dalam olahraga tinju meliputi pukulan lurus kedepan dengan tangan dibelakang (*straike*), pukulan lurus kedepan dengan tangan berada di depan (*jab*), pukulan dari bawah keatas dengan sasaran perut dan rahang (*upperkad*) dan pukulan mengait dari arah samping kepala lawan (*hook*), (Rahmi Mikanda, 2014:82). Berdasarkan penjelasan ini, dapat dipahami semua teknik dalam tinju ini mustahil dapat direalisasikan saat pertandingan jika seorang atlet tidak siap secara fisik. Persiapan fisik merupakan fondasi utama bagi atlet dalam penampilan guna mendapatkan point atau angka saat laga dilakukan.

Olahraga tinju telah berkembang secara pesat di Nusantara termasuk di Sumatera Barat karena sudah banyak berdiri di klub-klub tinju salahsatunya adalah Klub Tinju Pertina Kota Padang. Klub tinju Pertina Kota Padang telah berjalan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih, akan tetapi berdasarkan hasil observasi di lapangan saat latihan maupun pertandingan yang diikuti oleh atletnya, masih banyak kekurangan serta kesalahan yang penulis temui dalam pertandingan yang berlangsung sehingga atlet mengalami kekalahan dalam pertandingan.

Saat laga berlangsung penulis juga melihat teknik-teknik yang direalisasikan masih belum optimal. Terlihat saat pertandingan tangan yang seharusnya berfungsi untuk bertahan dan melindungi kepala sering turun

sehingga lawan gampang memasukkan pukulan untuk mendapatkan point. Selanjutnya atlet terlihat sangat kelelahan yang berakibat pukulan yang dilesatkan ke lawan kurang memiliki power dan mudah ditangkis dan dielakkan lawan. Hal ini menyebabkan lawan sulit dirubuhkan dan poin pun sulit dikumpulkan, sehingga menyebabkan atlet klub tinju pertina Kota Padang sering menderita kelelahan dalam pertandingan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pengurus klub Tinju Pertina Kota Padang pada bulan Februari 2018 pengurus membenarkan bahwa prestasi atlet Pertina Kota Padang masih belum baik. Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan, penulis menduga masih belumbaiknya prestasi atlet Pertina Kota Padang dikarenakan kurangnya pembinaan terhadap atlet diantaranya latihan kondisi fisik yang belum terprogram dan belum sesuai dengan kebutuhan atlet sehingga masih banyak unsur-unsur fisik yang harus ditingkatkan. Diduga rendahnya kondisi fisik yang dimiliki atlet Pertina Kota Padang lah penyebab yang dominan prestasi yang baik belum dapat dihasilkan. Berdasarkan uraian ini, penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada atlet tinju klub Pertina Kota Padang dengan judul “tinjauan kondisi fisik atlet tinju KlubPertina Kota Padang”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang telah dijabarkan pada bagian latar belakang masalah, maka masalah yang teridentifikasi dalam penelitian kali ini adalah:

1. Kesiapan Kondisi fisik

2. Kesiapan Teknik
3. Kesiapan mental
4. Sarana dan prasarana
5. Faktor Pelatih
6. Dukungan berbagai pihak

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang memperlihatkan banyaknya masalah yang teridentifikasi, dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan waktu, maka penelitian ini dibatasi pada masalah kondisi fisik atlet tinju Klub Pertina Kota Padang, yang meliputi : Daya Tahan, Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini adalah Kondisi Fisik dengan kemampuan-kemampuan sebagai berikut:

1. Seberapa baikkah daya tahan yang dimiliki Atlet Tinju Klub Pertina Kota Padang ?
2. Seberapa baikkah daya ledak otot lengan yang dimiliki Atlet Tinju Klub Pertina Kota Padang ?
3. Seberapa baikkah kelentukan yang dimiliki Atlet Tinju Klub Pertina Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Berlandaskan pada pembatasan dan rumusan masalah yang disebutkan sebelumnya, maka adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keadaan kondisi fisik atlet tinju klub Pertina Kota Padang yang meliputi kemampuan : Daya Tahan, Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan atlet.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan proses melatih di lapangan. Selain itu penelitian ini dapat memberikan manfaat, sebagai berikut :

1. Bagi penulis, Penelitian ini sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana.
2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih tentang keadaan kondisi fisik serta dalam menyusun program latihan fisik di klub Pertina Kota Padang.
3. Sebagai bahan masukan bagi pelatih, atlet dan masyarakat dalam pembinaan olahraga di tinju di Kota Padang
4. Sebagai sumbangan bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.