

**PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BELADIRI
TARUNG DERAJAT KOTA SUNGAI PENUH**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



Oleh:

**DEO FORENZA
2016/16087103**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

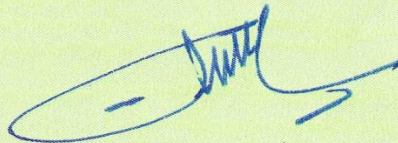
Judul : Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Beladiri Tarung Derajat
Kota Sungai Penuh

Nama : Deo Forenza
Nim : 16087103
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, November 2020

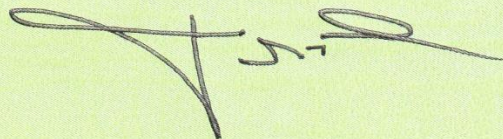
Disetujui Oleh

Pembimbing



Dr. Alnedral, M.Pd.
NIP. 19600430 198602 1 001

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP: 19720717 199803 1 004

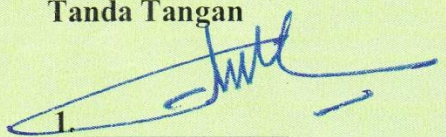
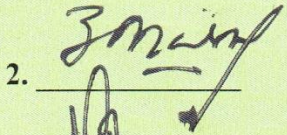
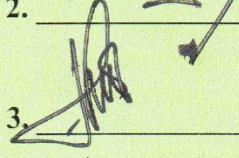
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Deo Forenza
NIM : 16087103

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Beladiri Tarung Derajat
Kota Sungai Penuh

Padang, November 2020

| | Nama | Tanda Tangan |
|------------|---------------------------------|---|
| 1. Ketua | : Dr. Alnedral, M.Pd |  |
| 2. Anggota | : Dr. Masrun, M.Kes. AIFO |  |
| 3. Anggota | : Desi Purnama Sari, S.Pd, M.Pd |  |

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa Artikel Review dengan judul “Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
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, November 2020
Yang membuat pernyataan



Deo Forenza
NIM. 16087103

ABSTRAK

Deo Forenza. 2020. Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi atlet beladiri tarung derajat kota sungai penuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah kondisi fisik atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh yang berjumlah 29 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 17 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini adalah: 1) kelincahan menggunakan *agility t test*, 2) kekuatan otot lengan menggunakan *push up test*, 3) kecepatan menggunakan lari sprint 30 meter, dan daya tahan menggunakan *bleep test*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistic deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat kelincahan atlet beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh berada pada kategori sedang. 2) Tingkat kekuatan otot lengan atlet beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh berada pada kategori sedang. 3) Tingkat kecepatan atlet beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh berada pada kategori kurang. 4) Tingkat dayatahan atlet beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh berada pada kategori sedang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh” skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin dalam penelitian skripsi ini.
2. Dr. donie, S.Pd, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan tempat dan waktu dalam penyusunan skripsi ini.
3. Dr. Alnedral, M.Pd selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
4. Dr. Masrun. M.Kes. AIFO dan Desi Purnama Sari, S.Pd, M.Pd. selaku dosen penguji, yang telah meluangkan waktu dan memberikan kritik dan saran serta masukan dalam penulisan skripsi ini.
5. Staf pengajar dan tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Pelatih dan atlet beladiri tarung derajat yang telah meluangkan waktu untuk peneliti dalam pengambilan data penelitian.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP.
8. Teristimewa buat kedua orang tua Ayahanda dan Ibunda, kakak dan adik tercinta yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaannya.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, November 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|----------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| DAFTAR TABEL..... | vii |
| DAFTAR GAMBAR..... | viii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 4 |
| C. Pembatasan Masalah | 5 |
| D. Rumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Landasan Teori..... | 8 |
| 1. Sejarah Singkat Beladiri Tarung Derajat | 8 |
| 2. Kondisi Fisik | 12 |
| B. Penelitian Yang Relevan | 23 |
| C. Kerangka Konseptual | 24 |
| D. Pertanyaan Penelitian | 25 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Desain Penelitian..... | 27 |
| B. Defenisi Operasional Variabel | 28 |
| C. Populasi dan Sampel | 29 |
| D. Instrument Penelitian | 30 |
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 36 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 37 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|--|----|
| A. Deskripsi Data..... | 38 |
| 1. Kelincahan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh..... | 38 |
| 2. Kekuatan otot lengan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh..... | 40 |
| 3. Kecepatan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh. | 41 |
| 4. Dayatahan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh. | 43 |
| B. Pembahasan..... | 45 |
| 1. Kelincahan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh..... | 45 |
| 2. Kekuatan otot lengan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh..... | 47 |
| 3. Kecepatan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh. | 49 |
| 4. Dayatahan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh. | 51 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 53 |
| B. Saran | 53 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA | 55 |
|-----------------------------|-----------|

| | |
|----------------------|-----------|
| LAMPIRAN..... | 58 |
|----------------------|-----------|

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| Tabel. 1 Norma Penilaian <i>Agility T-Test</i> | 31 |
| Tabel. 2 Norma Tes <i>Push Up</i> | 32 |
| Tabel. 3 Norma Kecepatan Lari 30 Meter | 34 |
| Tabel. 4 Norma penilaian <i>VO₂max</i> Berdasarkan Usia <30 Tahun..... | 36 |
| Tabel. 5 Tim Pembantu Pengumpulan Data | 37 |
| Tabel. 6 Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh..... | 38 |
| Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan otot lengan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh | 40 |
| Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh..... | 42 |
| Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Dayatahan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh..... | 43 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 1. Kerangka Konseptual | 25 |
| Gambar 2. Bentuk lintasan <i>T-Test</i> | 31 |
| Gambar 3. <i>Push Up</i> | 33 |
| Gambar 4. Tes kecepatan lari cepat 30 meter | 34 |
| Gambar 5. Bentuk Pelaksanaan <i>Bleep test</i> | 35 |
| Gambar 6. Histogram Data Kelincahan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh..... | 39 |
| Gambar 7. Histogram Data Kekuatan otot lengan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh | 41 |
| Gambar 8. Histogram Data Kecepatan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh..... | 43 |
| Gambar 9. Histogram Data Dayatahan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh | 44 |
| Gambar 10. Pelaksanaan tes kelincahan menggunakan <i>Agility T Test</i> | 62 |
| Gambar 11. Pelaksanaan tes kelincahan menggunakan <i>Agility T Test</i> | 62 |
| Gambar 12. Pelaksanaan tes kekuatan otot lengan dengan menggunakan <i>Tes Push Up</i> | 63 |
| Gambar 13. Pelaksanaan tes kekuatan otot lengan dengan menggunakan <i>Tes Push Up</i> | 63 |
| Gambar 14. Pelaksanaan tes kecepatan menggunakan lari sprint 30 meter.... | 64 |
| Gambar 15. Pelaksanaan tes kecepatan menggunakan lari sprint 30 meter.... | 64 |
| Gambar 16. Pelaksanaan tes dayatahan aerobik menggunakan <i>Bleep Test</i> | 65 |
| Gambar 17. Pelaksanaan tes dayatahan aerobik menggunakan <i>Bleep Test</i> | 65 |
| Gambar 18. Foto bersama tes di hari pertama..... | 66 |
| Gambar 19. Foto bersama tes di hari pertama..... | 66 |
| Gambar 20. Foto bersama dengan sampel penelitian di hari kedua..... | 67 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan prestasi olahraga dengan berbagai cara telah dilakukan sejak zaman olimpiade modern hingga sekarang. Pembinaan tersebut tidak hanya terpaku pada satu cabang olahraga saja akan tetapi pembinaan yang dilakukan dengan mencapai keseluruhan cabang olahraga yang dipertandingkan. Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan Teknologi (IPTEK) yang sangat besar dengan ini membawa dampak dalam berbagi kehidupan termasuk olahraga.

UU RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (2005:40) menyatakan bahwa: “Olahraga merupakan bagian dari proses dan pencapaian tujuan pembangunan nasional sehingga keberadaan dan peranan olahraga dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara harus ditempatkan pada kedudukan yang jelas pada sistem nasional”.

Hadirnya undang-undang olahraga di Indonesia menunjukkan bahwa pemerintah Indonesia serius untuk menangani pembinaan prestasi olahraga. Olahraga merupakan sarana pemersatu perbedaan yang ada seperti: ras, suku, agama, bangsa, dan negara. Olahraga juga dapat menciptakan rasa nasionalisme dan menumbuhkan rasa keimanan, selain itu dengan berolahraga dapat menciptakan daya sistem kerja jantung paru-paru meningkat, sehingga metabolisme tubuh berjalan dengan baik dan akhirnya memperoleh badan yang sehat. Kecanggihan ilmu pengetahuan teknologi (IPTEK) dapat memantau atau mengukur dan mengevaluasi prestasi seorang

terhadap suatu cabang olahraga. Sekarang ini pembinaan prestasi olahraga banyak dilakukan dengan berdirinya pusat latihan olahraga. Klub-klub olahraga dan organisasi dari setiap cabang olahraga langsung di bawah naungan KONI. Salah satu cabang olahraga yang terdapat di KONI adalah olahraga beladiri tarung derajat.

Menurut Alnedral (2016), beladiri tarung derajat adalah bentuk latihan beladiri yang diprakarsai oleh Sang Guru H. Achmad Dradjat (dari Indonesia) yang juga disebut beladiri tarung derajat Mortal Ghada (BTDMG) dengan mensinergikan Otot, Otak, dan Nurani (O2N) yang diaktivasi oleh lima unsur daya gerak moral (Kekuatan, Kecepatan, Ketepatan, Keberanian, dan Keuletan) agar atlet memiliki kemampuan prestasi. Dan adapun slogan dari beladiri tarung derajat yaitu diantaranya : *BOX, Aku Ramah Bukan Berarti Takut, Aku Tunduk Bukan Berarti Takluk. Jadikanlah Dirimu Oleh Diri Sendiri. Aku Berlatih Tarung Derajat Adalah Untuk Menaklukan Diri Sendiri, Tapi Bukan untuk di Taklukan Oleh Orang Lain. Bertahan - Menyerang , Menyerang untuk Menang.*

Olahraga beladiri tarung derajat adalah olahraga yang memerlukan kemampuan fisik yang kuat karena olahraga ini adalah olahraga yang menganut aliran *full body*. Olahraga beladiri tarung derajat adalah seni ilmu beladiri yang memiliki ciri khas dan kemandirian sendiri, seperti sistem pembelaan diri reaksi cepat yang praktis dan efektif dengan gerak anggota tubuh yang realistis dan rasional (Muhammad Chairad : 2014).

Olahraga beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh masih sangat jauh ketinggalan dibandingkan dengan daerah-daerah yang lain misalnya: Sumatra

Utara, Jawa Tengah, Jawa Barat, DKI Jakarta, Kalimantan Timur dan beberapa propinsi yang sering mengikuti kejuaraan nasional. Olahraga beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh memiliki atlet yang berbakat tetapi, setiap mengikuti kejuaraan tidak memperoleh hasil yang baik, mungkin itu disebabkan oleh lemahnya kondisi fisik atlet.

Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan, Program latihan kondisi fisik haruslah baik dan sistematis dan bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan. Proses latihan terjadi karena adanya kondisi psikologis yaitu adanya dorongan atau motivasi yang melatar belakangi latihan yang dilakukan oleh para atlet, fungsional dari sistem tubuh sehingga memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Kondisi fisik salah satunya syarat yang dipergunakan dalam mencapai suatu prestasi. Untuk menghasilkan puncak prestasi pada atlet perlu adanya penerapan latihan yang terprogram dan sistematis.

Menurut Bafirman dan Apri Agus (2012:5), “ bahwa komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep *muscular* meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*ekspllosive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*koordination*)”. Sejalan dengan pendapat diatas seluruh cabang olahraga khususnya cabang olahraga beladiri tarung derajat harus memiliki komponen kondisi fisik tersebut.

Berdasarkan hasil observasi peneliti dilapangan, bahwa masih ada ditemukan sebagian besar dari atlet beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh

dalam mempersiapkan kejuaraan-kejuaraan yang akan diadakan di Kota Sungai Penuh masih memiliki kondisi fisik yang dikategorikan kurang. Rendahnya prestasi atlet beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh disebabkan oleh berbagai faktor, baik itu internal maupun eksternal diantaranya adalah: (1) Sarana dan prasarana, (2) Kualitas pelatih, (3) Program latihan yang kurang efektif, (4) Teknik, taktik, dan mental atlet, (5) Keseriusan atlet dalam mengikuti latihan, (6) Kondisi fisik atlet yang masih rendah, (7) lingkungan, (8) keluarga.

Berdasarkan uraian di atas, diantaranya dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah gambaran tentang keadaan yang terdapat pada seorang atlet yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi. Kondisi fisik seorang atlet harus diketahui sehingga kondisi fisik seorang atlet dapat ditingkatkan. kondisi fisik yang baik juga akan menunjang teknik dan taktik yang baik pula, sehingga prestasi atlet meningkat dan tidak banyak terjadi cedera saat latihan maupun bertanding. Untuk itu peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Sarana dan prasarana dapat mempengaruhi prestasi atlet beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh.

2. Kualitas pelatih bisa mempengaruhi prestasi atlet beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh.
3. Kondisi fisik dapat mempengaruhi prestasi atlet beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh.
4. Program latihan yang kurang efektif bisa mempengaruhi prestasi atlet beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh.
5. Teknik, taktik, dan mental atlet bisa mempengaruhi prestasi atlet tarung beladiri derajat Kota Sungai Penuh.
6. Lingkungan, keluarga, dan teman sepermainan juga dapat mempengaruhi prestasi atlet beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, maka perlu adanya batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas, terarah dan terkontrol. Dengan keterbatasan berbagai wawasan peneliti, maka penelitian ini hanya difokuskan pada kondisi fisik yang terdiri dari:

1. Kelincahan
2. Kekuatan
3. Kecepatan
4. Daya Tahan Aerobik

D. Rumusan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas dapat dirumuskan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat Kelincahan atlet beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh?.
2. Bagaimanakah tingkat Kekuatan atlet beladiri tarung derajat Kota sungai penuh?.
3. Bagaimanakah tingkat Kecepatan atlet beladiri tarung derajat Kota sungai penuh?.
4. Bagaimanakah tingkat Daya Tahan Aerobik atlet beladiri tarung derajat Kota sungai penuh?.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang di ajukan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui Kelincahan atlet beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh,
2. Untuk mengetahui Kekuatan atlet beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh,
3. Untuk mengetahui Kecepatan atlet beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh,
4. Untuk mengetahui Daya Tahan Aerobik atlet beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh,

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitaian ini diharapkan dapat berguna bagi pelatih, Pembina, dan khususnya atlet beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh:

1. Penelitian ini dapat menjadi tambahan pengetahuan untuk penulis sehingga dalam penelitian berikutnya dapat menjadi pertimbangan agar bisa lebih baik.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca untuk menambah pengetahuan dan wawasan yang berkaitan dengan Kondisi Fisik dalam beladiri tarung derajat.
3. Sebagai gambaran atlet untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik, sehingga membantu atlet terpacu untuk lebih meningkatkan latihannya.
4. Dari hasil penelitian ini nantinya akan memberikan masukan kepada pelatih khususnya tempat dimana penelitian dilaksanakan dalam rangka memperbaiki dan meningkatkan kondisi fisik atlet beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, serta pengolahan data yang telah dilakukan tentang tingkat Kondisi Fisik Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kelincahan atlet beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh berada pada kategori sedang.
2. Tingkat kekuatan otot lengan atlet beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh berada pada kategori sedang.
3. Tingkat kecepatan atlet beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh berada pada kategori kurang
4. Tingkat dayatahan atlet beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh berada pada kategori sedang.

B. saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap dan memberi saran sebagai berikut:

1. Bagi atlet, hendaknya atlet melakukan latihan secara kontinu baik secara terstruktur maupun secara mandiri. Terutama tentang bagaimana menjaga dan meningkatkan kondisi fisik.
2. Bagi pelatih, perlu adanya latihan-latihan yang lebih baik lagi dan membuat program latihan yang lebih bagus untuk membentuk dan meningkatkan kondisi fisik atlet.

3. Bagi pengurus, hendaknya mencukupi sarana dan prasarana latihan baik itu secara fisik maupun secara teknik.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah unsur-unsur lain untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina Press.
- Agus, Apri dan Bafirman. (2012) *pembentukan kondisi fisik*. FIK UNP. Padang
- Alnedral, A. (2016). Pembentukan Karakter-Cerdas Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 44-55.
- Arifianto, I. (2017). Kontribusi Kecepatan Terhadap Kelincahan Atlet Tenis Junior Sumatera Barat. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 126-131
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arsil & Adnan, A. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina
- Cania, Abdul Afiq, and Alnedral. "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang." *Jurnal JPDO* 2.1 (2019): 192-197.
- Chairad, M. (2014). SEJARAH DAN PERKEMBANGAN BELADIRI TARUNG DERAJAT. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(02), 29-37.
- Donie. (2009). *Pembinaan Bulutangkis Prestasi*. FIK. UNP. Padang.
- Efendi, E. (2017). KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN BOLABASKET. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 21-3
- Emral. 2017. *Pengantar Teori & Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana.
- Firdaus, Efendy. (2017). *Pembentukan kondisi fisik*. Padang: FIK UNP.
- Hambali, H., Syamsulrizal, S., & Ifwandi, I. (2015). Komponen mendasar kondisi fisik atlet tarung derajat Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 1(2).
- Herdadi, D., & Umar. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang. *Jurnal Patriot*, 137-144.