

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET KEMPO DOJO BALAI KOTA PADANG

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**RAFALWI BATISO
NIM. 14707**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

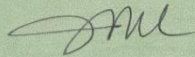
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Kempo Dojo Balai Kota
Padang.
Nama : Rafalwi Batiso
Nim : 14707
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

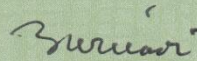
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. H. Syahril B, M. Pd
NIP. 196210121 98602 1 002

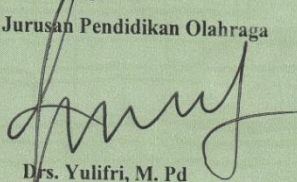
Pembimbing II



Drs. Willadi Rasyid, M. Pd
NIP. 19591121 198602 1 006

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M. Pd
NIP. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Kempo Dojo Balai Kota
Padang.
Nama : Rafalwi Batiso
NIM : 14707
Pogram Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Fadang

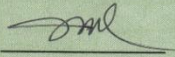
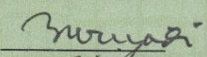
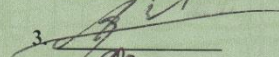
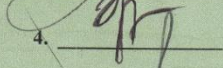
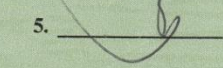
Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. H. Syahrial B, M. Pd
2. Sekretaris : Drs. Willadi Rasyid, M. Pd
3. Anggota : Drs. Arsil, M.Pd
4. Anggota : Drs. Hendri Neldi, M.Kes,AIFO
5. Anggota : Drs. Zarwan, M.Kes

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

ABSTRAK

Rafalwi Batiso, (2014): Tinjauan Kondisi Fisik Atlet kempo Dojo Balai Kota Padang

Penelitian ini berawal dari hasil observasi penulis tentang rendahnya kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik (kekuatan dan kelentukan) atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang putra. Alat pengumpul data berupa tes *push-up* dan tes *sit and reach*. Teknik analisis data dengan presentase menggunakan rumus $P = \frac{f}{N} \times 100\%$

Hasil analisis data diperoleh atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang 2 oarang kategori baik (13,3%), ketegori kurang 1 orang (6,7%), sisanya 12 orang (80%) pada kategori sedang. 2. Kelentukan atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang 1 orang (6,7%) kategori baik, kategori kurang 4 orang (26,7%) 2 orang (13,3%) kategori kurang sekali sisanya 8 orang (53,3%) pada kategori cukup.

Kata Kunci : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Kempo

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi fisik Atlet kempo Dojo Balai Kota Padang ”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga 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 peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan. Terima kasih atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan olahraga, yang telah memberikan tanda tangan untuk berkas-berkas dalam penyelesaian karya tulis yang telah penulis selesaikan.
3. Dr. H. Syahrial B, M. Pd selaku pembimbing I dan Drs. Willadi Rasyid, M. Pd selaku Pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Drs. H. Arsil, M.Pd, Drs. H. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian tugas akhir penulis.

5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan ilmu yang sangat berguna dan bermanfaat.
6. Pelatih dan Sekretariat Dojo Balai Kota Padang, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP, yang memberikan semangat penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

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, Juli 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Sejarah Shorinji Kempo	7
2. Teknik-teknik Dasar Kempo	9
3. Kondisi fisik	10
B. Kerangka Konseptual	17
C. Pertanyaan penelitian	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	19

A. nis Penelitian	19
B. Waktu dan Tempat Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel	19
D. Defenisi Operasional	20
E. Jenis dan Sumber Data	21
F. Teknik Pengumpulan Data.....	21
G. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Tes	22
H. Teknik Analisis Data.....	25
BAB IV HASIL PENELITIAN	26
A. Deskripsi Data.....	26
B. Analisis Data	26
C. Pembahasan	29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	32
A. Kesimpulan	32
B. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA.....	34
LAMPIRAN.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penilaian <i>Sit And Reach</i>	24
2. Distribusi Frekuensi kekuatan Atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang	27
3. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang..	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
4. Kondisi Fisik Dalam Olahraga	12
5. Kerangka konseptual	17
6. Pelaksanaan <i>Push Up</i>	22
7. Tes <i>Sit And Reach</i>	24
8. Histogram Kekuatan Otot lengan Atlet Karateka Dojo Balai Kota Padang	27
9. Histogram Kelentukan Atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Hasil Tes	35
2. Data Hasil Tes Kondisi Fisik	36
3. Ketegori Data Hasil Tes Kondisi Fisik	37
4. Dokumentasi Penelitian	38
5. Surat Izin Penelitian.....	40

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan di Indonesia sangat pesat dan maju dalam berbagai dibidang aspek kehidupan yang dilakukan secara menyeluruh dan berkesinambungan, dari sekian banyak macam pembangunan di Indonesia salah satunya adalah pembangunan dibidang olahraga khususnya di bidang beladiri yaitu shorinji kempo. Pembangunan di bidang olahraga merupakan faktor utama dalam salah satu aspek pembangunan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan aspek lainnya. Oleh karena itu kegiatan olahraga sangat perlu di tumbuh kembangkan di tanah air, baik olahraga untuk kesehatan maupun olahraga untuk prestasi. Pentingnya pengembangan dan pembinaan di bidang olahraga itu dijelaskan dalam UU RI No.3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 tentang system keolahragaan nasional menyebutkan bahwa : “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan kutipan yang di kemukakan jelas bahwa untuk dapat melahirkan prestasi pada cabang olahraga perlu dilakukan pembinaan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam pembinaan adalah shorinji kempo. Olahraga kempo termasuk kedalam jenis cabang olahraga bela diri. Pembinaan terhadap atlet/ khensi kempo meliputi yaitu: 1) kondisi fisik, 2) teknik, 3) taktik, 4) mental (sajoto, 1988:5). “Hubungan keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan”. Jadi apabila salah satu faktor yang tidak dikuasai atau dimiliki maka tujuan yang diharapkan tidak tercapai, misalnya tanpa kondisi yang baik tidak mungkin seorang mampu menguasai teknik yang baik, selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik karena mental mempengaruhi taktik baik individual maupun kelompok.

Dalam kempo terdapat unsur pukulan, tendangan, tangkisan dan menjatuhkan lawan, kuncian dan bantingan. Dari berbagai macam teknik dasar tersebut sering digunakan dalam pertandingan atau berkompetensi. Di dalam jenis pertandingan kempo yaitu randori teknik dasar pukulan sangatlah berperan penting. Menurut dan menjatuhkan lawan, kuncian dan bantingan. Dari berbagai macam teknik dasar tersebut sering digunakan dalam pertandingan atau berkompetensi. Di dalam jenis pertandingan kempo yaitu randori teknik dasar pukulan sangatlah berperan penting.. Kemampuan pukulan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diantara faktor tersebut adalah kekuatan, kelentukan, keseimbangan, teknik pukulan, koordinasi, kecepatan, dan ketepatan sasaran yang diinginkan serta emosional atlet terjaga dengan baik.

Shorinji kempo pertama kali didirikan di Sumatra Barat oleh sensai yanuarizal (Dan v) perkembangan dojo di kota padang pada waktu itu belum begitu dikenal di kalangan masyarakat padang, tapi pada saat itu dojo di kota padang sudah berdiri 7 dojo, seiring pergantian tahun dan minimnya fasilitas dan sarana pada tahun itu maka dojo- dojo tersebut hilang dengan sendirinya, sehingga pada tahun 1995 Dojo Balai Kota Padang dibuka dan diikuti dengan 2 dojo lainnya dan sampai sekarang dojo yang masi bertahan sampai sekarang adalah dojo balai kota padang dan dojo bungus. Dojo Balai Kota Padang dan Bungus sudah berkembang sampai saat ini sehingga membina dan mengembangkan atlit- atlit yang berprestasi di kejuraan daerah maupun ditingkat nasional.

Fenomena yang penulis dapatkan di lapangan ketika para khensi kempo berlatih, penulis melihat bahwa kondisi fisik mempengaruhi pukulan seorang atlet kempo seperti kekuatan dan kelentukan dalam melakukan pukulan.

Pukulan (zuki) adalah pukulan yang sasarannya pada kepala dan perut, melakukan pukulan ini diiringi atau memerlukan bantuan kondisi fisik yang tepatnya pada keseimbangan kelentukkan, ketepatan, kecepatan dan teknik memukul, di samping itu khensi kempo belum memahami sepenuhnya peranan kelentukan dan kekuatan pukulan (zuki) sehingga mendapatkan point yang tinggi. Ini terbukti pukulan yang dihasilkan khensi tidak memiliki kelentukan dan kekuatan pada sasaran yang mengakibatkan point pada

pelindung perut tidak berbunyi sebaliknya lawan mudah membaca atau mengantisipasi gerakan serangan yang akan dilakukan.

Dengan uraian di atas dimana kelentukan dan kekuatan terhadap pukulan sangatlah penting dalam keberhasilan suatu pukulan, maka apabila khensi tidak memperhatikan dengan seksama dari elemen tersebut maka akan berpengaruh terhadap kekuatan dan keindahan pukulan yang dihasilkan dan hal ini akan berulang terus sehingga akan menurunkan kualitas khensi tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti berkeinginan untuk melihat bagaimana keadaan kondisi fisik atlet kempo Dojo Balai Kota Padang supaya dengan penelitian ini bisa dijadikan acuan / pedoman bagi pelatih dalam pembinaan atlet, supaya pencapaian prestasi atlet kempo kota Padang lebih baik untuk kedepannya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan di atas ternyata sangat banyak faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang sebagai berikut :

1. Kekuatan
2. Kelentukan
3. Kelincahan.
4. Kecepatan
5. Daya Tahan
6. Pengalaman bertanding

7. Mental dalam bertanding
8. Status gizi
9. Postur tubuh
10. Kesehatan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas penulis membatasi Kondisi Fisik atlet Kempo Kota Padang dari variabel :

1. Kekuatan otot lengan
2. Kelentukan otot pinggang

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis merumukan masalah penelitian yaitu :

1. Bagaimana tingkat kemampuan kekuatan otot lengan Atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang.
2. Bagaimana tingkat kemampuan kelentukan otot pinggang atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat diajukan tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Kekuatan otot lengan atlet kempo Dojo Balai Kota Padang.
2. Kelentukan pinggang atlet kempo Dojo Balai Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Dengan selesainya penelitian akan berguna bagi penulis sebagai:

1. Sebagai syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai gambaran bagi atlet kempo kota padang agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang kondisi fisik atlet kempo kota padang.
3. Sebagai acuan / pedoman bagi pelatih dalam memberikan program latihan
4. Sebagai bahan bacaan dan pedoman bagi atlet kempo kota padang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Shorinji Kempo

Shorinji kempo dalam bahasa Tionghoa sering di eja dengan sebutan Siu Lim Pai Kun Fu, Shorinji Kempo berasal dari gabungan Indonesia kempo ilmu (bela diri dari india) dan ilmu ketabitan tiongkok kuno yang diciptakan oleh budhidharma/dharma taishi/tatomocowsu seorang biksu budha untuk diberikan kepada calon biksu sebagai pendidikan keagamaan pada zenbudhisme, pada tahun 550 M, disebarkan sesudah perang dunia ke-2 oleh sodoshin. Shorinji kempo merupakan seni beladiri yang mengandalkan pukulan, tendangan dan kunciaan.

Sesuai dengan ajaran budha, yaitu dilarang membunuh dan menyakiti, maka semua kenshi dilarang menyerang terlebih dahulu, sebelum diserang hal ini lah menjadi dasar falsafah ajaran shorinji kempo yang menjadi dasar-dasar falsafah kempo sebagai ilmu bela diri sebagai pokok pelaksanaan ajaran teknik kempo, yaitu : ken zen ichi nio, shu syu ko jo, go jo ittai, fusatsu fugai, kumite shutai, riki ai funi. Seni bela diri kempo mengajarkan kepada khensi teknik- teknik kempo sesuai dengan tingkatan, pemahaman, dan penguasaan teknik yang diberikan. Deretan rangkaian/ teknik yang di pahami dan dipelajari di kempo berupa: (1). zenzen (bersemedi dan mengatur nafas), (2).gasho /re (salam /hormat

sesma kempo), (3). kesshu gamae (siap), (4). anza (istirahat duduk), (5). Pukulan, (6). Tendangan, (7). Elakkan, (8). Kunci, (9). Tangkisan, (10). Bantingan.

Semua ajaran kempo haruslah dalam aturan dan kaidah-kaidah dan falsafah yang diberikan kempo. Jenis pertandingan seni bela diri kempo hanya ada 2 nomor pertandingan. Tapi dalam ke-2 nomor tersebut banyak jenis pertandingan yang akan di mainkan dalam pertandingan.embu dan randori.

a. Embu

Yaitu melihat, memperagakan teknik-teknik kempo yang di lakukan berpasangan atau lebih.

b. Randori

Yaitu mempraktekan gerakan dasar pukulan dan tendangan yang di lakukan dengan 2 orang.

Dalam ke dua jenis pertandingan ini gerakan yang di tampilkan, kenshi menampilkan dengan gerakan yang sebenar-benarnya, dalam arti pertandingan yang di lakukan memang seperti sedang berkelahi. Jadi benturan, kecelakaan atau cedera sudah jadi paket dalam bela diri kempo. Masing-masing penampilan tiap nomor hanya di berikan 2 menit saja

Dalam pelajaran kempo kondisi fisik seorang khensi sangatlah diutamakan, karena kempo termasuk bela diri nyata benar-benar melakukan gerakan perkelahian maupun bantingan dan kunci. Sehingga sebelum latihan khensi diwajibkan melakukan pemanasan terlebih dahulu.

2. Teknik-Teknik Dasar Kempo

Teknik dasar kempo berdasarkan para guru besar dan para pelatih yang ada di dunia dan ajaran kempo sudah dirangkum bersama-sama dan dituangkan atau ditulis di buku, Edisi 1, tahun 1990 yaitu sebagai berikut:

1. Pukulan

Tidak seperti bela diri lainnya shorinji kempo tidak memusatkan perhatian pada pegeseran tangan, shorinji kempo memusatkan perhatian pada pengenalan titik lemah. Pukulan shorinji kempo berasal dari jiwa dan badan sebagai suatu kesatuan yang berkumpul, dengan kata lain tangan tidak dapat di anggap seperti terpisah dari badan.

2. Tendangan

Tendangan merupakan teknik serangan balik di dalam shorinji kempo bersama- sama dengan pukulan. Tendangan dapat dilakukan dari jarak jauh dan lebih kuat dari pada pukulan, kerugian terbesar ialah posisi badan yang tidak stabil dan mudah diserang posisi badan akibat menahan badan pada satu kaki, kalau tendangan tidak di lakukan dengan tepat dan cepat tendangan akan mencelakakan.

Berdasarkan uraian di atas faktor fisik sangat menjadi penentu dalam pencapaian sebuah prestasi atlet kempo kota padang Tanpa persiapan fisik yang memadai maka akan sulit mencapai prestasi tersebut, faktor fisik merupakan momok yang harus dikuasai oleh setiap atlet kempo kota padang dengan fisik yang bagus maka atlet akan mudah menjalani semua pertandingan, beda halnya dengan atlet yang tidak

memiliki fisik yang kurang bagus akan sangat sulit menjalani semua pertandingan dengan kondisi fisik yang bagus maka pencapaian prestasi akan mudah diraih.

3. Kondisi Fisik

Kondisi fisik diibaratkan sebuah pondasi pada bangunan gedung, apabila pondasi gedung tersebut memiliki kekuatan yang sangat kuat maka gedung tersebut tidak akan mudah runtuh walaupun digoyang oleh gempa maupun angin topan sekalipun tetapi justru sebaliknya apabila pondasi bangunan tersebut tidak kuat maka bangunan akan mudah goyah dan runtuh hanya dengan sedikit terjangan oleh angin, begitupun sama halnya dengan kondisi fisik dalam pertandingan kempo, dengan kondisi fisik yang bagus dan prima maka atlet kempo kota padang tersebut tidak akan mudah dikalahkan oleh lawan yang sangat baik sekalipun tetapi justru sebaliknya dengan kondisi fisik yang kurang memadai maka atlet yang lemah sekalipun akan mampu mengalahkan kita.

Untuk mencapai sebuah prestasi atlet kempo kota padang yang gemilang maka sangat dibutuhkan kondisi fisik yang prima seperti yang dijelaskan Jonathan dan Krempel dalam Syafrudin (1981 : 64) bahwa : mengatakan kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Sedangkan dalam arti luas adalah ketiga faktor diatas ditambah faktor kelincahan, dan koordinasi.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1981:14) kondisi berasal dari kata “*conditio*” (bahasa latin) yang berarti keadaan, sedangkan secara defenitif yaitu keadaan fisik atau tubuh dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga.

Seperti yang dijelaskan di atas bahwa kondisi fisik adalah suatu keadaan yang ada dalam diri seorang atlet kempo baik itu kekuatan bahkan kelentukan yang harus dimiliki dengan baik. Disamping itu kondisi merupakan keadaan kejiwaan/mental pemain dalam menghadapi sebuah pertandingan sebab apabila keadaan psikis seorang atlet tidak siap melakukan sebuah pertandingan maka proses pertandingan akan sulit dijalani oleh para atlet tersebut, seperti yang kita ketahui apabila seorang atlet mengalami kecemasan/gangguan psikis dalam menghadapi sebuah pertandingan maka atlet tersebut akan mengalami kesusahan dalam melakukan teknik yang sesuai dengan apa yang diinginkan.

Sama halnya dengan pendapat di atas Letzelter dalam Syafrudin (1978:65) mengatakan bahwa kondisi fisik dalam arti luas mengandung unsur kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi terdiri dari beberapa komponen-komponen yang saling berkaitan antara satu komponen dengan komponen lainnya, disamping itu kondisi fisik juga

merupakan suatu keadaan kesiapan psikis seorang atlet dalam menghadapi sebuah tuntutan dalam suatu bidang olahraga tertentu.

Disamping itu grosser/starischka/zimmermann (1981:8) mengatakan bahwa : kondisi fisik dalam olahraga sebagai semua kemampuan yang membatasi prestasi. Kemampuan-kemampuan tersebut meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan serta bagian bagiannya.

Seperti yang dijelaskan di atas bahwa kondisi fisik dalam olahraga merupakan batasan seorang atlet dalam pencapaian prestasi apabila kondisi fisik bagus maka prestasi yang dicapai akan bagus pula dan sebaliknya jika kondisi fisik tidak bagus maka prestasi yang tercapai juga akan kurang memuaskan. Kondisi merupakan hal yang paling utama dalam pencapaian sebuah prestasi dalam setiap cabang olahraga karena dalam cabang olahraga memiliki karakter tersendiri, memiliki waktu dan ruang lingkup gerak yang berbeda sehingga membutuhkan kondisi fisik yang prima serta kesiapan psikis dari para atlet dalam menghadapi sebuah pertandingan dan mampu mencapai prestasi seperti yang diharapkan.



Gambar 1.
Kondisi Fisik Dalam Olahraga

Dari kesemua komponen-komponen kondisi fisik tersebut merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan karena kesemua komponen tersebut saling berkaitan antara komponen satu dengan komponen yang lainnya dalam beladiri kempo tidak semua komponen tersebut yang akan dibahas tetapi hanya sebatas kondisi fisik yaitu kekuatan dan kelentukan.

a. Kekuatan

Kekuatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dan harus dimiliki oleh seorang atlet, karena di dalam melakukan aktivitas olahraga memerlukan kekuatan. Tanpa adanya kekuatan, setiap orang tidak bisa memukul, menendang, dan lain sebagainya. Jadi jelas bahwa kekuatan sangat dibutuhkan dalam kebanyakan aktivitas dari bentuk aktivitas cabang olahraganya.

Syafruddin (2012:70) mengatakan bahwa “kekuatan merupakan kemampuan otot atau tarik menarik otot untuk mengatasi beban atau tahanan baik beban dalam arti tubuh sendiri seperti melompat, bergayut angkat badan maupun beban dari luar seperti mengangkat *barbell*, *dumbbell*, menolak peluru dan lain-lain”.

Pendapat lain dari Helga dan Manfred dalam Syafruddin (2012:70) mengatakan “Kekuatan (*strength*) merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebuah masa (tubuh sendiri, lawan, alat) dan juga untuk mengatasi suatu beban melalui kerja otot. adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam

mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja”. Berdasarkan dari kedua pendapat di atas, Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2012:70) mengatakan “Kekuatan tergantung dari beberapa faktor, diantaranya (1) penampang serabut otot, (2) kecepatan kontraksi otot, (3) tingkat peregangan otot, (4) tonus otot, (5) koordinasi otot intra, (6) motivasi, (7) usia dan jenis kelamin”.

Kalau ditinjau dari bentuk kontraksi otot yang terjadi, menurut Arsil (1999:72) kekuatan dapat dibedakan menjadi tiga macam:

(1) Kekuatan isotonik (dinamis), kekuatan isotonik merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dimana otot berkontraksi secara isotonic, (2) kekuatan isometrik (statis), kemampuan isometrik merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dimana otot berkontraksi secara isometrik (statis), (3) kekuatan auxotonik, kemampuan otot mengatasi beban atau tahanan dimana otot berkontraksi secara auxotonik”. Seiring dengan itu, Bompa dalam Arsil (1999:72) kekuatan yang dikemukakan di atas secara umum dapat dibagi tujuh macam, yaitu: “(1) kekuatan umum, merupakan kekuatan dari seluruh sistem otot dan merupakan pondasi seluruh program kekuatan, (2) kekuatan khusus, merupakan kekuatan yang khusus diperlukan dalam suatu cabang olahraga tertentu dan merupakan karakteristik setiap cabang olahraga, (3) kekuatan maksimum, merupakan kekuatan tertinggi yang dapat dilakukan oleh sistem otot syaraf selama suatu kontraksi maksimum, (4) daya tahan

tubuh, kemampuan otot untuk mempertahankan kerjanya dalam waktu yang lama, (5) *power*, merupakan produk dari kekuatan dan kecepatan untuk melakukan *force* maksimum dalam waktu yang pendek (6) kekuatan *absolute*, merupakan kemampuan seorang atlet untuk mengatasi *force* maksimum tanpa memperhitungkan berat badannya, (7) kekuatan yang menunjukkan perbandingan antara kekuatan *absolute* atlet dengan berat badannya.

Otot lengan merupakan bagian dari anggota tubuh yang berfungsi sebagai alat gerak bagian atas. Bergeraknya bagian dari tubuh ini termasuk ke dalam sistem motorik. Otot lengan dibagi atas dua bagian, yaitu otot lengan atas dan otot lengan bawah.

b. Kelentukan

Pembinaan cabang bela diri kempo dalam rangka memperoleh hasil yang maksimal tidak dapat mengandalkan bakat dan minat saja, akan tetapi dibutuhkan komponen fisik yang baik dan sempurna. Menurut bompas dalam Syafruddin (2011:111) menyatakan bahwa : “kelentukan adalah kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan kesemua arah dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakan”. Sedangkan Surachman (1985) menyatakan bahwa “kelentukan ditentukan oleh kondisi tulang, otot, ligament, tendon, jaringan ikat dan kulit”.

Lentuk berarti mudah dibengkokkan” (Poerwadarminto, 1986). Kelentukan togok adalah sifat dari togok manusia yang mudah di kelukkan, kelentukan meliputi seluruh sendi manusia. Dari beberapa lokasii kelentukan, yang akan di teliti pada penelitian ini adalah kelentukan di daerah togok yang paling menentukan untuk semua gerakan adalah kelentukan didaerah pinggang.” Pinggang merupakan daerah gerak di togok manusia, maka kelentukan pinggang disebut dengan kelentukan togok” (Dyson,G,1985).

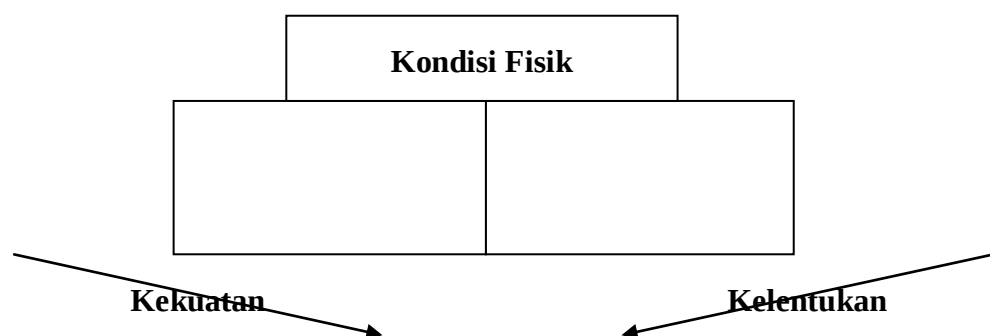
Melatih kelentukan didaerah togok dengan melipat dan memutar togok. Latihan dapat dilakukan secara aktif, dimana berusaha melipat dan memutar togok atas usaha sendiri. Latihan kelentukan dapat dilakukan dengan bantuan orang lain pada waktu melipat aslkan tidak menimbulkan rasa sakit pada khesi yang di bantu.” Latihan yang dilakukan dengan repetisi dan dapat meningkatkan kelentukan secara maksimal” (Burke,1987). Latihan yang dilakukan secara continueu selama enam minggu sudah mulai ada perubahan peningkatan kelentukan. Jadi untuk meningkatkan kelentukan memerlukan waktu yang lama.

Harsono (1993) menyatakan bahwa “ menyatakan bahwa “ kelentukan dapat membantu dan mengurangi cedera pada otot, yaitu: (1) Mengurangi kemungkinan terjadinya cedera otot dan sendi. (2) membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan (*agility*) (3) membantu perkembangan prestasi (4)

membantu perbaikan sikap tubuh pada waktu melakukan gerakan”. Berdasarkan pendapat yang di kemukakan diatas maka dapat dipastikan bahwa dengan memiliki tingkat kelentukan yang baik dapat memperluas gerak persendian pada tulang bekerja semaksimal mungkin. Dengan kelentukan yang baik dapat mempermudah mempelajari teknik gerakan lemparan kedalam, berarti kelentukan dapat mempertinggi keterampilan dalam melakukan pukulan.

B. Kerangka Konseptual

Kemampuan kondisi fisik yang paling dibutuhkan oleh atlet kempo kota padang di antaranya adalah daya tahan, kecepatan, kelincahan serta kekuatan meskipun masih banyak lagi komponen-komponen lain yang sangat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi. Tetapi dengan kondisi fisik di atas sudah bisa memprediksi kemampuan prestasi yang dimilikinya. maka berdasarkan kerangka berfikir di atas maka bisa dibuat suatu kerangka konseptual tentang kondisi fisik atlet kempo kota padang. Untuk lebih jelas dapat diperhatikan gambar di bawah ini.



Gambar 2.
Gambar kerangka konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Selanjutnya berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan perumusan masalah diatas maka pertanyaan penelitian yaitu :

1. Bagaimana tingkat kemampuan kekuatan otot lengan Atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang.
2. Bagaimana tingkat kemampuan kelentukan otot pinggang Atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan tentang atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lengan atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang 2 orang (13,3%) kategori baik, 1 orang (6,7%) kategori kurang, sisanya 12 orang (80%) pada kategori sedang.
2. Kelenturan pinggang atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang 1 orang (6,7%) kategori baik, 4 orang (26,7%) kategori kurang, 2 orang (13,3%) dengan kategori kurang sekali sisanya 8 orang (53,3%) pada kategori cukup.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis ingin memberikan saran yang diharapkan dapat membantu memperoleh kondisi fisik yang baik bagi atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang sebagai berikut :

1. Diharapkan atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang untuk sungguh-sungguh dalam latihan yang diberikan terutama dalam latihan kondisi fisik.
2. Diharapkan semua unsure pimpinan atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang memperhatikan kondisi dan situasi keberadaan atlet untuk dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

3. Kepada atlet Kempo Dojo Balai Kota Padang yang memiliki kondisi fisik yang kurang diharapkan untuk dapat meningkatkan kondisi fisiknya dengan latihan lebih maksimal lagi.
4. Untuk lebih baiknya diharapkan peneliti lain agar dapat kiranya melihat beberapa factor yang lain yang belum diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikuntosuhasimi, (2006). *Prosedur Penelitian* Jakarta Bin Aksara
- A. Sarumpate, (1986). *Unsur-Unsur Kondisi Fisik*
- Abdurrahman, dkk. 2011. *Dasar – Dasar Metode Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : CV Pustaka Setia
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang : Faklutas Ilmu Keolahragaan
- Cholik Mutohir, (2002). *Gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Unesa
- Edisi 1. 1990. *Buku Pelajaran Bela Diri Shorinji Kempo* : Persatuan bela Diri Kempo Se Indonesia.
- Harsono, (1986). *Coaching dan Aspek-Aspek Coaching*. Jakarta : DEPDIKBUD
- Kementerian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia, 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan Sumber Daya Manusia Keolahragaan Deputi Peningkatan Prestasi Dan IPTEK Olahraga.
- Klinman Kruber, (1986). *Pembinaan Teknik, Taktik, dan Kondisi*, PT. Gramedia Jakarta.
- Polosin A, (1990). *Pembinaan Fisik Pemain Nasional*, Jakarta. University Press.
- Sajoto, Mochammad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Jakarta : Dekdikbud. DIRJENDIKTI P2TK
- Surachman, (1985). *Pengantar Interaksi Belajar Mengajar*, Bandung : Trasito.
- Syafruddin, (1999). *Pengantar Ilmu Melatih : Padang*, FPOK IKIP Padang
- Syafruddin (2011), *Ilmu Ke pelatihan Olahraga : Padang*, FIK UNP Padang
- UU RI. Sistem Keolahragaan Nasional No 3. 2005. *Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi Pasa* 27. PT. Sinar Grafika.
- Zafri. 1999. *Metode Penelitian Pendidikan Padang* : FIS UNP PADANG