

**EVALUASI KONDISI FISIK ATLET TARUNG DERAJAT**

**KOTA PADANG**

**Skripsi**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



**HENDIKHA RAMADHONI**

**2014/14087135**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**JURUSAN KEPELATIHAN**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2018**

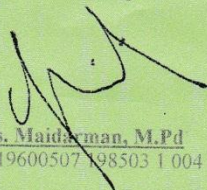
## PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Kota Padang  
Nama : Hendikha Ramadhoni  
BP/NIM : 2014/14087135  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2018

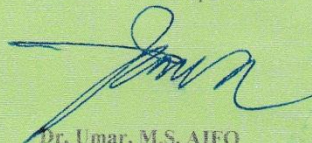
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Drs. Maidaerman, M.Pd  
NIP. 19600507 198503 1 004

Mengetahui:  
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, M.S, AIFO  
NIP. 19610615 198703 1 003



## PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

### EVALUASI KONDISI FISIK ATLET TARUNG DERAJAT KOTA PADANG


Nama : Hendikha Ramadhoni  
BP/NIM : 2014/14087135  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Jurusan : Kepeleatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, November 2018

Tim Penguji:

	Nama
1 Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd
2 Anggota	: Dr. Alnedral, M.Pd
3 Anggota	: Irfan Oktavianus, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan





## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Kota Padang”, 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 dicantumkan pada keperpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2018

Yang membuat pernyataan



Hendikha Ramadhoni

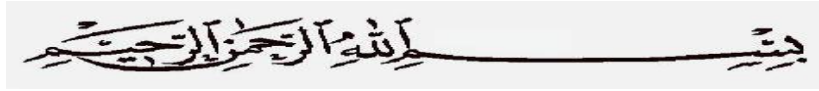
NIM 14087135/2014

## **ABSTRAK**

### **Hendikha Ramadhoni: Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Kota Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kondisi fisik atlet Tarung Derajat Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik atlet Tarung Derajat Kota Padang. Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Tarung Derajat Kota Padang persiapan Porprov XV 2018 yang berjumlah 10 orang putra dan 7 orang putri. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu hanya atlet putra yang berjumlah 10 orang. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil penelitian bahwa tingkat kecepatan reaksi yang dimiliki atlet Tarung Derajat Kota Padang yaitu 87 cm tergolong kategori cukup, tingkat daya ledak otot lengan yaitu 5,36 m tergolong kategori cukup, tingkat daya ledak otot tungkai yaitu 255,5 cm tergolong kategori baik sekali, tingkat kelincahan yaitu 11,82 detik tergolong kategori cukup, dan tingkat daya tahan aerobik yaitu 41,4 cc/kgBB/mnt tergolong kategori cukup.

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Evaluasi Kondisi Fisik Tarung Derajat Kota Padang”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Saw yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

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. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do’a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Zalpendi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Dr. Umar, M.S, AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk dalam skripsi ini.
5. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd dan Bapak Irfan Oktavianus, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan pengarahan dan petunjuk dalam penulisan skripsi ini. .
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Para atlet Tarung Derajat Kota Padang yang telah bersedia sebagai sampel penelitian ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan sepejuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

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

Padang, Oktober 2018

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR HISTOGRAM .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
 <b>BAB I    PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
 <b>BAB II    KERANGKA TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakekat Tarung Derajat .....	8
2. Hakekat Kondisi Fisik.....	12
3. Fakor-faktor Kondisi Fisik Dalam Tarung Derajat.....	15
B. Kerangka Konseptual .....	24
C. Pertanyaan Penelitian .....	26
 <b>BAB III    METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	27
C. Defenisi Operasional .....	27



D. Populasi dan Sampel .....	29
E. Jenis dan Sumber Data .....	30
F. Instrumen Penelitian.....	31
G. Teknik Pengumpulan Data .....	31
H. Analisis Data .....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A Deskripsi Data .....	44
1. Kecepatan Reaksi .....	44
2. Daya Ledak Otot Lengan .....	46
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	47
4. Kelincahan .....	49
5. Daya tahan Aerobik .....	50
B Analisis Data .....	52
C Pembahasan .....	53
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A Kesimpulan.....	59
B Saran – Saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Populasi Penelitian.....	29
Tabel 2.	Norma standarisasi untuk kecepatan reaksi dengan <i>The Nelson Foot Reaction Test</i> .....	33
Tabel 3.	Norma standarisasi untuk daya ledak otot lengan dengan <i>Two-Hand Medicine Ball Push Test</i> .....	35
Tabel 4.	Norma standarisasi untuk daya ledak otot tungkai dengan <i>Standing Broad Jump Test</i> .....	36
Tabel 5.	Norma standarisasi untuk kelincahan dengan <i>Semo Agility Test</i>	38
Tabel 6.	Form perhitungan level dan shuttle Norma standarisasi untuk dayatahan aerobik dengan <i>Bleep Test</i> .....	39
Tabel 7.	Penilaian <i>Bleep Test</i> .....	40
Tabel 8.	Norma standarisasi untuk dayatahan aerobik dengan <i>Bleep Test</i> .....	43
Tabel 9.	Distribusi Frekuensi Kecepatan Reaksi Atlet Tarung Derajat Kota Padang .....	45
Tabel 10.	Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Atlet Tarung Derajat Kota Padang .....	46

Tabel 11.	Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Tarung Derajat Kota Padang .....	48
Tabel 12.	Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Tarung Derajat Tarung Derajat Kota Padang .....	49
Tabel 13.	Distribusi Frekuensi Dayatahan Aerobik Atlet Tarung Derajat Kota Padang.....	51
Tabel 14.	Hasil Analisis Data Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Kota Padang.....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Konseptual.....	26
Gambar 2.	Bentuk Pelaksanaan <i>Nelson Foot Reaction Test</i> .....	33
Gambar 3.	Bentuk Pelaksanaan <i>Two-Han Medicine Ball Push Test</i> .....	34
Gambar 4.	Bentuk Pelaksanaan <i>Standing Broad Jump Test</i> .....	36
Gambar 5.	Bentuk Pelaksanaan <i>Semo Agility Test</i> .....	37
Gambar 6.	Bentuk Pelaksanaan <i>Bleep Test</i> .....	39



## DAFTAR HISTOGRAM

Histogram 1. Data Kecepatan Reaksi Atlet Tarung Derajat Kota Padang .....	45
Histogram 2. Data Daya Ledak Otot Lengan Atlet Tarung Derajat Kota Padang .....	47
Histogram 3. Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Tarung Derajat Kota Padang .....	48
Histogram 4. Data Kelincahan Atlet Tarung Derajat Kota Padang.....	50
Histogram 5. Data Daya tahan Aerobik Atlet Tarung Derajat Kota Padang.....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Hasil Pengukuran Kecepatan Reaksi Tarung Derajat Kota Padang .....	63
Lampiran 2	Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan Atlet Tarung Derajat Kota Padang .....	64
Lampiran 3	Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Tarung Derajat Kota Padang .....	65
Lampiran 4	Hasil Pengukuran Kelincahan Atlet Tarung Derajat Kota Padang .....	66
Lampiran 5	Hasil Pengukuran Dayatahan Aerobik Atlet Tarung Derajat Kota Padang .....	67
Lampiran 6	Dokumentasi.....	68

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga adalah kegiatan bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Olahraga tidak hanya dijadikan sarana untuk rekreasi tetapi olahraga juga bertujuan untuk suatu prestasi, yang dilakukan secara individu maupun dengan cara kelompok. Pencapaian prestasi olahraga merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan di bidang olahraga, terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga. Dalam upaya mewujudkan dan meningkatkan sumber daya manusia Indonesia khususnya di bidang olahraga, hal yang paling penting yang dapat kita lakukan adalah dengan memberikan perhatian terhadap pembinaan dan pengembangan olahraga bagi generasi penerus.

Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia bisa dikenal oleh bangsa lain. Hal tersebut sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Tahun 2007 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Setiap orang pasti mempunyai motivasi tersendiri untuk mencapai prestasi olahraga yang lebih baik. Apalagi orang tersebut mempunyai keterampilan dan bakat dalam suatu cabang olahraga. Salah satu olahraga yang perlu dibina dan ditingkatkan prestasinya adalah olahraga Tarung Derajat. Tarung Derajat merupakan seni beladiri 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 kepada aliran lain dan organisasi beladiri lainnya, baik yang telah ada di indonesia maupun yang berada diluar negara indonesia.

Olahraga Tarung Derajat adalah suatu seni keperkasaan diri reaksi cepat yang mempelajari dan melatih teknik, taktik dan strategi pergerakan tangan , kepala serta anggota tubuh lainnya secara praktis dan efektif dalam pola dan bentuk latihan bertahan menyerang, dengan kemampuan otot, otak dan nurani dalam rangka menguasai suatu ilmu pertahanan diri yang mengandung 5 (lima) unsur daya gerak yang khas yaitu : kekuatan , kecepatan, ketepatan, keberanian, dan keuletan.

Pada saat ini olahraga tarung derajat bukan hanya sebagai olahraga beladiri, tetapi sudah termasuk olahraga yang diharapkan untuk berprestasi dengan baik. Dengan demikian diharapkan nantinya mampu melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara dalam berbagai kejuaraan yang dipertandingkan.



Oleh karena itu untuk mencapai tujuan menjadi atlet atau petarung yang berprestasi dibutuhkan kesadaran, kesabaran, kemauan, kedisiplinan dan keuletan. Prestasi tidak bisa dicapai dalam hitungan mingguan atau bulanan, melainkan tahunan. karena untuk mencapai prestasi harus dilakukan latihan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan. Dengan demikian, harus dilakukan pembinaan terhadap atlet yang berbakat sedini mungkin. Pemanduan ini bertujuan untuk mendapatkan bibit-bibit atlet berbakat sebagai atlet penerus yang berprestasi. Petarung berbakat ibaratkan bahan mentah yang berkualitas untuk di proses agar menjadi barang yang bermutu tinggi. Untuk mencapai tujuan menjadi atlet atau petarung yang berprestasi dibutuhkan kesadaran, kedisiplinan, kesabaran, dan keuletan.

Pada masing-masing tempat latihan Tarung Derajat atau yang disebut Satlat (Satuan latihan) umumnya diikuti oleh anak yang masih sekolah, mulai dari tingkat SD hingga SMA. Di Kota Padang sendiri, terdapat satuan latihan Tarung Derajat. Pada saat ini satlat di kota Padang telah membina atlet sebanyak 17 orang untuk menuju Porprov XV Sumbar 2018, diantaranya 10 orang atlet putra dan 7 orang atlet putri. Pembinaan atlet ini telah dilakukan secara kontiniu dan teratur, dengan jadwal latihan tiga kali dalam seminggu (senin, rabu dan sabtu). Latihan dilaksanakan dari pukul 16.00 sampai 18.00 WIB. Satlat ini dibimbing oleh seorang pelatih yang sudah berpengalaman, baik sebagai atlet tingkat kejuaraan nasional, maupun sebagai pelatih yang membawa atletnya dalam kejuaraan tingkat provinsi. Prestasi terakhir yang diraih oleh atletnya yaitu pada Porprov XIII Sumbar 2014 hanya meraih 2

medali perunggu, dan pada Porprov XIV 2016 prestasi atletnya hanya meraih 8 medali perak dan 1 medali perunggu.

Prestasi seorang atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor, faktor tersebut bisa datang dari dalam (internal) dan bisa datang dari luar (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi pada diri atlet, dengan kata lain berasal dari kemampuan fisiknya (kondisi fisik), teknik, taktik, maupun mental (psikis)nya. Sementara yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi atlet yang berasal dari luar dirinya seperti sarana prasarana, pelatih, keluarga, cuaca, makanan dan lain sebagainya. Namun, dalam kenyataan di lapangan, pembinaan atlet Tarung Derajat Kota Padang sudah dilakukan secara kontiniu dan teratur, sarana prasarana latihan pun sudah cukup memadai. Akan tetapi prestasi atletnya masih belum cukup baik dilihat dari perolehan medali dalam kejuaraan yang diikuti selalu gagal meraih medali emas. Salah satu faktor menurunnya prestasi atlet tersebut tentu tidak terlepas dari kondisi fisik atlet itu sendiri.

Dari uraian di atas, penulis tertarik meneliti dan membahas permasalahan ini dengan judul : “Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Kota Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat dilakukan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah faktor kondisi fisik mempengaruhi prestasi atlet?
2. Faktor apa saja yang mempengaruhi kondisi fisik?
3. Apakah daya tahan (endurance) mempengaruhi kondisi fisik?
4. Apakah kecepatan (speed) mempengaruhi kondisi fisik?
5. Apakah daya ledak (power) mempengaruhi kondisi fisik?
6. Apakah kelincahan (agility) mempengaruhi kondisi fisik?
7. Apakah kelenturan (flexsibility) mempengaruhi kondisi fisik?
8. Apakah teknik mempengaruhi kondisi fisik?
9. Apakah mental mempengaruhi kondisi fisik?

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut banyak faktor-faktor yang dapat menyebabkan masalah. Namun dengan keterbatasan waktu, biaya dan kemampuan penulis, serta agar terarahnya penelitian ini maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Masalah yang sangat dominan berdasarkan gejala-gejala yang ada di lapangan adalah :

1. Bagaimana tingkat kecepatan reaksi atlet Tarung Derajat Kota Padang?
2. Bagaimana tingkat daya ledak otot lengan atlet Tarung Derajat Kota Padang?

3. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai atlet Tarung Derajat Kota Padang?
4. Bagaimana tingkat kelincahan atlet Tarung Derajat Kota Padang?
5. Bagaimana tingkat daya tahan atlet Tarung Derajat Kota Padang?

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka secara spesifik dapat dikemukakan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah berkenaan dengan tingkat kondisi fisik yang meliputi:

1. Sejauh mana tingkat kecepatan reaksi atlet Tarung Derajat Kota Padang?
2. Sejauh mana tingkat daya ledak otot lengan atlet Tarung Derajat Kota Padang?
3. Sejauh mana tingkat daya ledak otot tungkai atlet Tarung Derajat Kota Padang?
4. Sejauh mana tingkat kelincahan atlet Tarung Derajat Kota Padang?
5. Sejauh mana tingkat daya tahan atlet Tarung Derajat Kota Padang?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik atlet tarung derajat kota Padang yang meliputi:

1. Tingkat kecepatan reaksi atlet Tarung Derajat Kota Padang



2. Tingkat daya ledak otot lengan atlet Tarung Derajat Kota Padang
3. Tingkat daya ledak otot tungkai atlet Tarung Derajat Kota Padang
4. Tingkat kelincahan atlet Tarung Derajat Kota Padang
5. Tingkat daya tahan atlet Tarung Derajat Kota Padang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini adalah :

1. Bagi penulis, dijadikan sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar Strata satu (S1) Jurusan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pembaca, dengan adanya penelitian ini akan menambah wawasan pengetahuan dan pengalaman tersendiri dalam penelitian ini.
3. Sebagai bahan acuan bagi atlet dan pelatih Tarung Derajat sumbar untuk dapat meningkatkan prestasi olahraga beladiri tarung derajat yang lebih baik nantinya.
4. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi mahasiswa Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai masukan bagi para peneliti selanjutnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa:

1. Tingkat kecepatan reaksi yang dimiliki atlet Tarung Derajat Kota Padang rata-rata adalah 87 cm tergolong kategori cukup, dikarenakan mencapai standarisasinya yaitu 82-87 cm.
2. Tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Tarung Derajat Kota Padang rata-rata adalah 5,36 m tergolong kategori cukup, dikarenakan mencapai standarisasinya yaitu 4,50 – 5,37 m.
3. Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Tarung Derajat Kota Padang rata-rata adalah 255,5 cm tergolong kategori baik sekali, dikarenakan melebihi norma standarisasinya yaitu 150-187 cm.
4. Tingkat kelincahan yang dimiliki atlet Tarung Derajat Kota Padang rata-rata adalah 11,82 detik tergolong kategori cukup, dikarenakan mencapai standarisasinya yaitu 13,02-11,50 detik.
5. Tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet Tarung Derajat Kota Padang rata-rata adalah 41,4 cc/kgBB/mnt tergolong kategori cukup, dikarenakan mencapai standarisasi yaitu 33,8-42,5 cc/kgbb/mnt.

## B. Saran-saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Kota Padang sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat meningkatkan kecepatan reaksi yang dapat dilakukan melalui latihan menangkap dan menendang bola tenis lapangan yg dilemparkan oleh pelatih, daya ledak otot lengan dengan *medicine ball* atau *push up*, daya ledak otot tungkai melalui metode latihan *plyometric*, kelincahan melalui latihan lari zig-zag dan bolak-balik serta daya tahan aerobik melalui jalan, lari dan renang jarak jauh.
2. Diharapkan kepada atlet untuk dapat meningkatkan kecepatan reaksi, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan daya tahan aerobik melalui kegiatan latihan yang sudah terprogram secara sistematis dan berkesinambungan.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet putra Tarung Derajat Kota Padang, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada atlet putri dan di daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

## DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Alnedral. 2010. *Kawah Derajat Bandung*. Pelaksanaan Kerjasama Perguruan Pusat Tarung Derajat PB Kodrat Dengan Pengprov Sumbar.
- Arikunto, Suharsimi. (1990). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Arsil & Aryadi. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. FIK UNP Padang.
- Dradjat, Badai Meganagara. (2014). *Panduan Kepelatihan Tarung Derajat*. Kawah Dradjat Bandung.
- Harsono. (1993). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga – KONI Pusat.
- Hidayat, Rahmad. (2018). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Shorinji Kempo Dojo Balai Kota Padang*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- <http://www.kodrat-sumbar.blogspot.com>
- <http://www.tarungderajat-aaboxer.com>
- Irawadi, Hendri. (2011). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Ismaryati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. UNS (UNS Press).
- Jeffry. (2016). *Pengaruh Latihan Split Jump dan Legg Toss Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Anggota Tarung Derajat Satuan Latihan Museum Siginjai Jambi*. [www.repository.fkip.unja.ac.id](http://www.repository.fkip.unja.ac.id), diakses 15 Oktober 2018.
- Lutan, dkk. (1991). *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Ridwan. (2007). *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti*.