

**TINJAUAN KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET TINJU PERTINA
KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan**



**KEVIN DE OSMON
15087017/2015**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Tinju
PERTINA Kabupaten Tanah Datar

Nama : Kevin De Osmon
Nim/BP : 15087017/2015
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

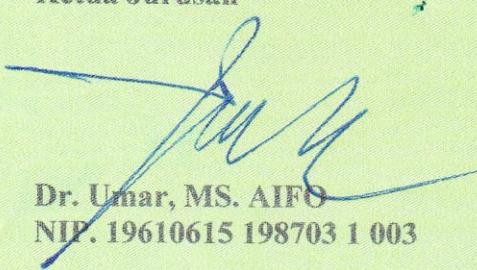
Padang, Mei 2019

Disetujui Oleh:

Pembimbing


Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons
NIP. 195707251986031002

Ketua Jurusan


Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

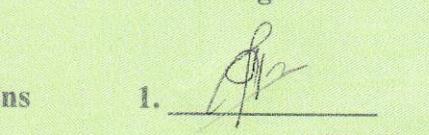
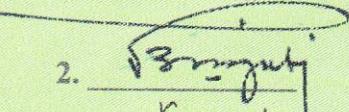
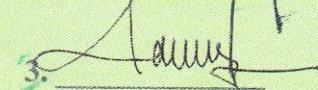
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Kevin De Osmon
NIM : 15087017/2015

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

Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Tinju PERTINA
Kabupaten Tanah Datar

Padang, Mei 2019

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons	1. 
2. Anggota	: Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS, AIFO	2. 
3. Anggota	: Irfan Oktavianus, S.Pd, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, merupakan tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Tinju PERTINA Kabupaten Tanah Datar**" adalah hasil karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali Pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena berupa karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2019
Yang menyatakan



Kevin De Osmon
NIM : 15087017/2015

ABSTRAK

Kevin De Osmon. 2019 : Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Tinju PERTINA Kabupaten Tanah Datar.

Masalah dalam penelitian yaitu menurunnya prestasi atlet tinju, yang peneliti duga akibat rendahnya kondisi fisik atlet. Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan kemampuan kondisi fisik atlet tinju PERTINA Kabupaten Tanah Datar yang terdiri dari : Daya Tahan, Kekuatan, Kecepatan, dan Koordinasi.

Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif. Populasi berasal dari 26 orang atlet tinju PERTINA Kabupaten Tanah Datar sedangkan yang dijadikan sampel penelitian ini adalah 16 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian dikumpulkan dengan menggunakan tes yaitu: *Bleep test*, Daya tahan kekuatan otot lengan diukur dengan *Push Up*, Daya tahan kekuatan otot perut diukur dengan *Sit Up*, kecepatan diukur dengan *tes lari cepat 30 meter* dan Test Koordinasi Mata Tangan. Analisis data digunakan teknik analisis data deskriptif.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut : Daya Tahan atlet tinju PERTINA Kabupaten Tanah Datar diperoleh nilai rata-rata 49,58 dikategorikan **Baik**. Kekuatan atlet tinju PERTINA Kabupaten Tanah Datar Kekuatan otot Lengan diperoleh nilai rata – rata 36,06 dikategorikan **Sedang**. Kekuatan Otot Perut atlet tinju PERTINA Kabupaten Tanah Datar diperoleh nilai rata – rata 37,81 dikategorikan **Sedang**. Kecepatan diperoleh nilai rata – rata 4,52 dikategorikan **Cukup**. Koordinasi atlet tinju PERTINA Kabupaten Tanah Datar diperoleh nilai rata – rata 8 dikategorikan **Baik**.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Tinju Pertina Kabupaten Tanah Datar”**.

Skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Tinju Pertina Kabupaten Tanah Datar.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesaiya skripsi ini.

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin dalam penelitian skripsi ini.
2. Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Dr. Umar, MS, AIFO yang telah memberikan tempat dan waktu dalam penyusunan skripsi ini.
3. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd.,Kons selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.

4. Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS.AIFO dan Irfan Oktavianus. 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. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP
7. Teristimewa buat kedua orang tua Ayahanda dan Ibunda, adik tercinta, dan keluarga besar yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari 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, April 2019

Peniliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Olahraga Tinju	9
2. Teknik Dasar Olahraga Tinju.....	10
3. Sikap atau Gaya Bertinju	14
4. Tipe – Tipe Petinju.....	15
5. Kemampuan Kondisi Fisik dalam Olahraga Tinju	17
B. Kerangka Konseptual.....	25
C. Pertanyaan Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi Dan Sampel.....	28
D. Jenis dan Sumber Data	29
E. Definisi Operasional.....	30

F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	31
G. Instrumen Penelitian.....	31
H. Prosedur Penelitian.....	40
I. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	42
1. Hasil Tes Daya Tahan.....	42
2. Hasil Tes Kekuatan.....	44
3. Hasil Tes Kecepatan	46
4. Hasil Tes Koordinasi	48
5. Klasifikasi Kondisi Fisik	49
B. Jawaban Pertanyaan Penelitian.....	50
1. Daya Tahan.....	50
2. Kekuatan.....	51
3. Keecepatan.....	51
4. Koordinasi	52
C. Pembahasan	52
1. Rata-rata Tingkat Daya Tahan	52
2. Rata-rata Tingkat Kekuatan	53
3. Rata-rata Tingkat Kecepatan	54
4. Rata-rata Tingkat Koordinasi	54
D. Keterbatasan Penelitian	55
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Jumlah populasi penelitian	29
2. Jumlah sampel penelitian	29
3. Blangko Bleep Test	34
4. Norma Penilaian <i>VO₂Max</i>	34
5. Norma Penilaian <i>Push Up</i>	35
6. Norma Penilaian <i>Sit Up</i>	36
7. Norma Penilaian Kecepatan	38
8. Tenaga Pelaksana Penelitian	40
9. Distribusi frekuensi <i>VO₂Max</i>	43
10. Distribusi frekuensi <i>Sit Up</i>	44
11. Distribusi frekuensi <i>Pus Up</i>	45
12. Distribusi frekuensi Kecepatan	47
13. Distribusi frekuensi Koordinasi	48
14. Nilai Rata-rata tes	49
15. Klasifikasi tes kondisi fisik	49
16. Hasil tes <i>VO₂Max</i>	59
17. Hasil Pengukuran Tes <i>Sit Up</i>	58
18. Hasil Pengukuran tes <i>Push Up</i>	61
19. Hasil Pengukuran tes lari cepat 30 meter	62
20. Hasil Pengukuran tes Koordinasi	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Pertandingan Tinju	3
Gambar 2. Pukulan Jab	10
Gambar 3. Pukulan Straight	11
Gambar 4. Pukulan Hook.....	12
Gambar 5. Pukulan Uppercut.....	13
Gambar 6. Kerangka Konseptual	27
Gambar 7. Pelaksanaan <i>Bleep test</i>	33
Gambar 8. Pelaksanaan <i>Push up</i>	35
Gambar 9. Pelaksaan <i>Sit up</i>	36
Gambar 10. Pelaksanaan Kecepatan 30 Meter.....	38
Gambar 11. Pelaksanaan Koordinasi	39
Gambar 12. Grafik <i>Histogram</i> Kemampuan hasil Daya Tahan.....	43
Gambar 13. Grafik <i>Histogram</i> Kemampuan hasil <i>Kekuatan Sit Up</i>	45
Gambar 14. Grafik <i>Histogram</i> Kemampuan hasil <i>Kekuatan Push Up</i>	46
Gambar 15 Grafik <i>Histogram</i> Kemampuan hasil <i>Kecepatan</i>	47
Gambar 16. Grafik <i>Histogram</i> Kemampuan hasil <i>Koordinasi</i>	48
Gambar 17. Histogram Tingkat Kondisi Fisik	50

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	Halaman
Lampiran 1: Hasil Pengukuran <i>VO₂Max</i>	59
Lampiran 2: Hasil Pengukuran <i>Sit Up</i>	60
Lampiran 3: Hasil Pengukuran <i>Push up</i>	61
Lampiran 4: Hasil Pengukuran Kecepatan	62
Lampiran 5: Hasil Pengukuran Koordinasi.....	63
Lampiran 6: Dokumentasi penelitian.....	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga di Indonesia pada saat sekarang ini cukup menggembirakan walaupun hanya terjadi pada cabang - cabang tertentu saja, sedangkan pada cabang - cabang lainnya belum berkembang sebagaimana yang diharapkan sesuai dengan perkembangan saat sekarang ini, dimana hal ini dapat dilihat dari pencapaian prestasi yang belum memuaskan.

Indonesia sebagai negara yang sedang berkembang salah - satunya di bidang olahraga mulai mendapat perhatian dan pembinaan serta peningkatan prestasi untuk kemajuan dan kesejahteraan bangsa, dengan melalui olahraga dapat membangun dan membentuk generasi muda yang lebih baik. Serta dengan olahraga dapat menanamkan sikap sportifitas, mental, kejujuran, daya juang, dan semangat untuk bersaing, dimana terkandung nilai-nilai pendorong bagi generasi muda sebagai penerus bangsa. Dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia yang terampil, cerdas, sportifitas, serta sehat jasmani dan rohani, mencerdaskan kehidupan bangsa yang serasi, selaras dan seimbang dengan meningkatkan kesegaran jasmani dan kebugaran. Sebagaimana yang terkandung dalam Undang-Undang system keolahragaan No 3 tahun 2005 pasal 4 dijelaskan bahwa

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

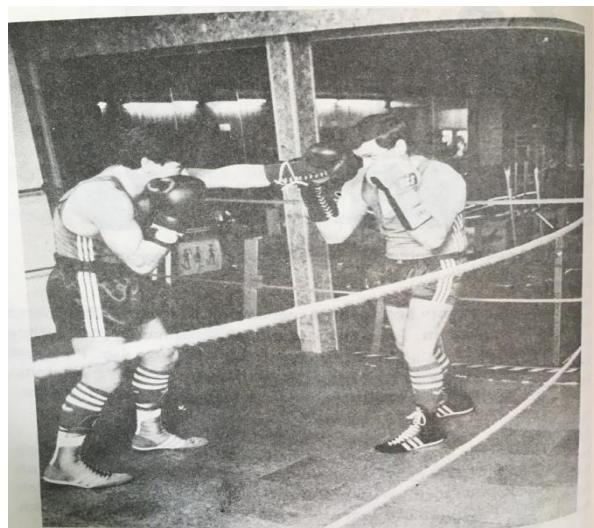
Dari olahraga prestasi salah satunya adalah olahraga tinju. Tinju adalah olahraga bela diri yang menampilkan dua orang partisipan dengan berat yang sama bertanding satu sama lain dengan menggunakan tinju mereka dalam rangkaian pertandingan yang berinterval satu dan tiga menit tanding disebut "Ronde". Mereka saling berusaha menghindari pukulan lawan mereka sambil berupaya mendaratkan pukulan mereka sendiri ke lawannya. Baik dalam Olimpiade ataupun olahraga profesional, keduanya disebut petarung (Petinju). (Jurnal Publikasi Pendidikan, Vol.6 No1, 2010:77).

Olahraga tinju merupakan sebuah cabang olahraga yang membutuhkan daya tahan, kelincahan, daya ledak dan koordinasi karena merupakan olahraga yang kontak langsung (*contact sport*) yang menggunakan kedua tangan memakai pelindung tangan (sarung tinju), dilakukan berlawanan didalam ring dan dipimpin oleh seorang wasit dan lima orang hakim penilai. Dengan peraturan yang telah ditentukan petinju saling berusaha mengumpulkan point dengan melesatkan pukulan ke sasaran bahkan saling menjatuhkan atau *knock out* (KO) sesuai dengan aturan pertinjuan. Dalam olahraga tinju berat badan sangat diperhitungkan, apabila berat badan lebih atau kurang dari yang ditentukan maka petinju tersebut dinyatakan kalah.

Seorang petinju harus memiliki fisik yang kuat, seperti Vashyl Lomachenko salah satu petinju Ukraina yang memiliki record bertanding di amatir yang bagus begitu juga di professional. Di amatir dia mampu menjuarai olimpiade 2 kali berturut – turut. Lomachenko memiliki keseimbangan luar biasa, juga bakat yang istimewa. Ia bisa memukul lawan tanpa membahayakan diri sendiri, memiliki perlindungan kokoh, kaya dengan teknik dan didukung fisik yang prima. Dari awal ronde sampai selesai ia selalu konsisten dengan

gaya permainannya, yang selalu bergerak memukul dan menghindar. Rekornya saat amatir adalah 396 menang dan hanya 1 kali menelan kekalahan. Lomachenko saat bertanding memiliki kecepatan saat menyerang maupun bertahan, dia biasanya bergaya tanding kidal. Lomachenko sama sama bagus saat menghindar dan memukul karena dia memiliki gaya bertanding tersendiri. Meskipun usianya sudah tidak muda lagi tapi dia masih sanggup merebut sabuk juara dunia tinju professional, hal itu dikarenakan salah satunya faktor kondisi fisik yang selalu terjaga.

Kondisi fisik adalah keadaan atau kemampuan fisik yang mutlak diperlukan bagi seorang petinju. Kondisi tersebut biasa dilakukan sebelum latihan dan setelah latihan. Melalui latihan yang teratur, terprogram dan terarah, akan terjadi peningkatan derajat kebugaran dan kondisi fisik. Pembinaan kondisi fisik dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan yang lebih spesifik. Pada dasarnya semua macam latihan atau olahraga untuk meningkatkan kondisi fisik dapat digunakan sebagai sarana latihan.



Gambar 1. Pertandingan Tinju
(Sumber:Jan Oudshoorn,1984:40)

Perkembangan tinju di Sumatera Barat salah satu provinsi yang ada di Indonesia yang sudah lama terdaftar dibagian PERTINA, secara tidak langsung memberikan kontribusi terhadap kemajuan pembinaan prestasi olahraga Tinju di Indonesia. Karena sudah banyak menciptakan atlit - atlit yang tangguh dan juga pernah membela Indonesia dikancanah internasional sampai saat ini. Saat PON Riau PERTINA Sumatera Barat mampu menyumbangkan 2 medali EMAS, namun di PON Jawa Barat Sumatera Barat di olahraga tinju hanya bisa menyumbangkan 1 Medali perunggu. Sumatera Barat selalu aktif mengadakan kejuaraan ditiap tahun untuk menyaring atlit muda yang berbakat agar bisa selalu berbicara dikancanah nasional maupun internasional nantinya. Pertina Sumatera Barat juga selalu mengharumkan atletnya untuk mengikuti event nasional seperti POPNAS, KEJURNAS, KAPOLRI CUP, KEJURNAS WAPRES dan masih banyak lagi event lainnya. Perkembangan tinju di Sumatera Barat sangatlah pesat, karena sudah ada di setiap daerah Sumatera Barat memiliki petinju. Hal itu karena sering diadakannya pertandingan tinju sehingga banyak masyarakat yang berminat dan mengetahui secara langsung olahraga tinju.

Salah satu pengcab yang aktif dalam pembinaan adalah Kab. Tanah Datar. PERTINA Kab Tanah Datar sudah mengenal olahraga tinju sejak lama, PERTINA Tanah Datar sudah ikut di Pekan Olahraga Provinsi Sumatera Barat dari PORPROV I - PORPROV XV. Salah satu orang yang mengembangkan dan memperkenalkan olahraga Tinju di Kab.Tanah Datar yaitu Bapak Afrizal Chan yang merupakan mantan atlit tinju Kab.Tanah Datar dan juga sering

memperkuat Sumatera Barat diberbagai event. Peran Bapak Afrizal Chan untuk kemajuan tinju di Kab Tanah Datar sangatlah banyak karena dari PORPROV I – PORPROV XV Bapak Afrizal Chan selalu berperan untuk memberikan prestasi, dari dia menjadi atlit sampai sekarang menjadi pelatih. Bapak Afrizal Chan selalu menyumbangkan medali EMAS untuk Kab Tanah Datar dari PORPROV I – PORPROV XV, baik saat menjadi atlit maupun pelatih. Sampai sekarang atlit tinju di Kab.Tanah Datar sudah mulai pesat dan banyak diminati masyarakat Kab. Tanah Datar. Dalam hal ini petinju - petinju potensial dibina oleh PERTINA Kab.Tanah Datar yang telah terdaftar di badan induk PERTINA. PERTINA Kab.Tanah Datar telah mengirimkan beberapa petinju handal baik provinsi maupun daerah, dan pada saat ini masih banyak para petinju yang mengikuti pelatihan di kelas *youth* dan *elite* yang siap mengikuti pertandingan yang dilaksanakan oleh PERTINA.

Salah satu kegiatan untuk melihat sampai sejauh mana keberhasilan dalam pembinaan prestasi tinju adalah melalui pertandingan – pertandingan yang di ikuti khususnya di Kab. Tanah Datar. Namun demikian hal itu jarang terjadi, terakhir kejuaraan tinju di Kab. Tanah Datar pada PORPROV II Sumatera Barat namun sampai sekarang belum ada lagi kejuaraan tinju yang diadakan di Kab. Tanah Datar. Dalam membina atlit tinju sangat diharapkan ia memiliki bakat, kemampuan, dan komponen - komponen yang mendukung untuk pencapaian prestasi, dan ditunjang oleh sejumlah faktor yang telah diuraikan sebelumnya.

Kondisi Fisik merupakan aspek jasmani seseorang yang mempengaruhi perestasi atlet karena yang ia realisasikan melalui kemampuan

diri yang di ekspresikan dalam gerakan termasuk olahraga Tinju. Ada beberapa komponen yang meliputi fisik ini, yaitu: daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan koordinasi.

Kegunaan dari komponen-komponen diatas bagi olahraga tinju yaitu : Daya tahan diperlukan saat ketahanan fisik dari ronde ke ronde karena jika daya tahan prima maka semua akan berjalan dengan baik; Kekuatan diperlukan agar pukulan keras; Kecepatan diperlukan untuk kecepatan memukul dan kecepatan saat menghindari pukulan lawan, dan Koordinasi diperlukan untuk menggabungkan semua gerakan dalam melakukan gerakan tinju yang baik seperti kombinasi pukulan jab, *straight, hook dan uppercut*.

Berdasarkan pengamatan di lapangan dan hasil wawancara dengan bapak Afrizal Chan yaitu pelatih PERTINA Kab.Tanah Datar, petinju Kab. Tanah Datar masih bersifat *fluktuatif* yang mungkin dikarenakan aspek kondisi fisik, faktor mental, faktor teknik, faktor taktik, dan sarana prasarana yang masih kurang memadai. Jika hal ini dibiarkan maka, prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih. Oleh sebab itu penulis ingin melaksanakan penelitian yang hasilnya diharapkan dapat membantu memecahkan masalah yang dihadapi oleh para petinju Kab. Tanah Datar. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian secara mendalam, pentingnya didapat data dan informasi yang akurat serta untuk dapat dicariakan solusi atau jalan pemecahan masalahnya mengenai Tinjauan Kemampuan kondisi fisik atlit Tinju Kab. Tanah Datar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi atlet dalam cabang olahraga tinju di PERTINA Kab Tanah Datar , maka dapat di identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kondisi fisik atlet tinju PERTINA Kab Tanah Datar meliputi Daya tahan, Kekuatan, Kecepatan, dan Koordinasi.
2. Penguasaan teknik atlet tinju PERTINA Kab Tanah Datar.
3. Penguasaan taktik atlet tinju PETINA Kab Tanah Datar.
4. Mental atlet tinju PERTINA Kab Tanah Datar.
5. Sarana dan prasarana atlet tinju PERTINA Kab Tanah Datar

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka variabel penelitian ini dibatasi pada "Kondisi fisik atlet tinju PERTINA Kab Tanah Datar yang meliputi : Daya tahan, Kekuatan, Kecepatan dan Koordinasi".

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu : "Bagaimanakah Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Tinju PERTINA Kab Tanah Datar yang berkenaan dengan : Daya tahan, Kekuatan, Kecepatan, dan Koordinasi?".

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "Tingkat Kondisi Fisik Atlet Tinju PERTINA Kab Tanah Datar"

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat bagi :

1. Ketua KONI Kab Tanah Datar sebagai masukan dan bahan evaluasi gambaran kondisi fisik atlet tinju PERTINA Kab Tanah Datar.
2. Pengurus PERTINA Kab Tanah Datar, sebagai bahan evaluasi program dalam kepengurusan atlet tinju PERTINA Kab Tanah Datar kedepannya.
3. Pelatih tinju PERTINA Kab Tanah Datar agar mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atletnya.
4. Atlet tinju PERTINA Kab Tanah Datar, sebagai gambaran kemampuan tingkat kondisi fisik yang dimiliki.
5. Penulis dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu mengenai kemampuan kondisi fisik atlet tinju PERTINA Kabupaten Tanah Datar, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Daya tahan atlet tinju Pertina Kabupaten Tanah Datar dikategorikan baik, Kekuatan atlet tinju Pertina Kabupaten Tanah Datar dikategorikan cukup, Kecepatan atlet tinju Pertina Kabupaten Tanah Datar dikategorikan cukup, dan Koordinasi atlet tinju Pertina Kabupaten Tanah Datar dikategorikan baik.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Tinju PERTINA Kabupaten Tanah Datar sebagai berikut :

1. Ketua KONI Kabupaten Tanah Datar dalam meningkatkan kondisi fisik atlet diharapkan agar memberikan dukungan, baik itu dalam penyediaan sarana dan prasarana, maupun dukungan moril.
2. Pelatih tinju PERTINA Kabupaten Tanah Datar untuk meningkatkan lagi kondisi fisik atlet melalui latihan yang terprogram.
3. Diharapkan kepada atlet untuk dapat meningkatkan kemampuan daya tahan melalui latihan lari jarak jauh dan jalan jarak jauh, meningkatkan kekuatan otot perut dan lengan dengan *push-up*, *sit-up* dan *pul-up* melalui latihan lari zig-zag.

meningkatkan kemampuan kecepatan dengan latihan lari sprint dengan banyak variasi, dan koordinasi melalui latihan *punching-pad*, dan latihan lainnya.

4. Diharapkan kepada atlet untuk dapat mengikuti dengan serius setiap pelatihan yang diberikan oleh pelatih agar dapat menunjang prestasi terhadap prestasi yang digeluti sendiri oleh atlit.
5. Diharapkan kepada atlet untuk bisa memotivasi diri agar lebis serius dalam pembinaan.
6. Peneliti lanjutan untuk meneliti variabel dan bahagian populasi yang belum diteliti dalam penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Apri, Agus. Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Bahan Ajar FIK UNP
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- 2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Dantes, Nyoman. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : ANDI OFFSET.
- Hanif Abdurrojak, Iman Imanudin. (2016). *Hubungan Antara Reaction Time Dan Kekuatan Maksimal Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Pada Cabong Olahraga Tinju*. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan.
- Hendri, Irawadi. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press.
-2014, *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP PRESS
-2011. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP PRESS
- Joni, M. (2016). *Interaksi Metode Latihan dan Kecepatan Reaksi terhadap Kemampuan Pukulan Atlet Tinju Kategori Youth*. UPPP PGSD Parepare Fakultas Ilmu Pendidikan UNM.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. RI. 2013. *Undang-Undang Kepemudaan dan Olahraga*. Bandung: Fokusindo Mandiri
- Oudshoorn Jan, 1988. *Tinju Latihan – Teknik – Taktik*. Jakarta: PT Rosda Jayaputra.
- Syafruddin.1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
-2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP PRESS.
- 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Wahjoedi 2001. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang: FIK – UNP