

**TINJAUAN VOLUME OKSIGEN MAXIMAL (VO₂ MAX) ATLET
TARUNG DERAJAT SATUAN LATIHAN (SATLAT) KOTA
PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu persyaratan Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Strata Satu (S-1)*



Oleh :

YOLA NOVITA RAHMI

NIM. 16086078

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2020

PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN VOLUME OKSIGEN MAXSIMAL (VO₂ MAX) ATLET
TARUNG DERAJAT SATUAN LATIHAN (SATLAT) KOTA PARIAMAN**

Nama : Yola Novita Rahmi
NIM/BP : 16086078/2016
Program Studi : Pendidikan Olahraga Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

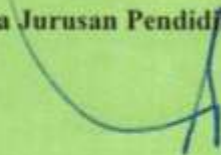
Padang, Juni 2020

Disetujui Oleh:
Pembimbing



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP.195907051985031002

Diketahui Oleh:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP.196112301988031003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Volume Oksigen Maximal (Vo2Max) Atlet
Tarung Derajat Satuan Latihan (Satlat) Kota
Pariaman

Nama : Yola Novita Rahmi

NIM/BP : 16086078/2016

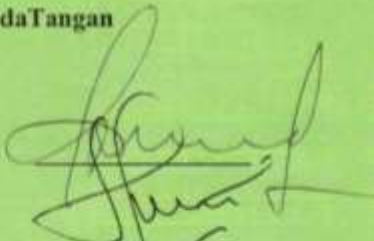
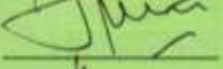
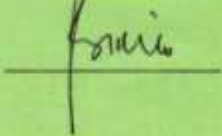
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2020

Tim Penguji

Nama	TandaTangan
1. Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. Jonni, M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Syamsuar, S.H, MS, AIFO, Ph.D	3. 

PERNYATAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa sripsi dengan judul "Tinjauan volume oksigen maximal (Vo_2 max) atlet Tarung Derajat satuan latihan (satlat) Kota Pariaman" adalah karya tulis saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain,dan arahan dari pembimbing
3. Didalam karya tulis ini, tidak dapat karya pendapat yang telah ditulis atau dipublikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
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 karena karya tulis ini,serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2020

Yang membuat pernyataan



Yola Novita Rahmi

NIM.16086078

ABSTRAK

Yola Novita Rahmi, (2020) Tinjauan Volume Oksigen Maksimal (VO₂ Max) Atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (Satlat) Kota Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya kemampuan oksigen maksimal pada atlet tarung derajat satuan latihan (satlat) Kota Pariaman saat bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan oksigen maksimal atlet tarung derajat satuan latihan (satlat) Kota Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 82 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil secara total *Purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 14 orang. 7 orang atlet laki-laki dan 7 orang atlet perempuan. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes. Data dianalisis dengan rumus statistik deskriptif.

Pada penelitian ini Volume Oksigen Maksimal jumlah 14 orang laki-laki dan perempuan atlet Tarung Derajat Satuan Latihan Kota Pariaman. Dapat dilihat dari hasil data bahwasanya tidak satu orangpun dari atlet laki-laki dan perempuan Tarung Derajat Satuan Latihan Kota Pariaman yang memiliki tingkat Volume Oksigen Maksimal kategori Tinggi, orang yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian Volume Oksigen Maksimal pada laki-laki rata-rata memiliki nilai Bagus 5 orang (71,4%) dan Perempuan 2 orang (28,6%). Atlet laki-laki hanya 2 (28,6%) orang dan perempuan 3 (42,9%) orang dengan kategori cukup. Dan tidak satupun atlet laki-laki dengan kategori sedang (0,0%) dan perempuan berjumlah 2 (28,6) orang dengan kategori sedang. Terakhir pada atlet laki-laki dan perempuan tidak sataupun memiliki nilai dengan kategori rendah.

Kata kunci : Volume Oksigen Maksimal, Atlet Tarung Derajat

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Tinjauan Volume Oksigen Maximal (Vo2 Max) Atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (Satlat) Kota Pariaman”. Selanjutnya Shalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim. skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Pendidikan (S1) di jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak.

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd, Ph,D selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di universitas negeri padang
2. Dr. H. Alnedral. M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Zarwan, M.Kes Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Yulifri,M.Pd sebagai pembimbing yang senantiasa meluangkan waktu, telah banyak memberikan arahan, koreksi dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
5. Drs. Jonni, M.Pd dan Drs. Syamsuar, S.H,MS. AIFO.Ph.D selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih baik lagi.
6. Bapak/ ibu dosen beserta pegawai program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu dan motivasi kepada penulis dalam perkuliahan maupun dalam penulisan skripsi.

7. Teristimewa buat Papa dan Mama (Ayahanda Bakhtiar dan Ibunda Syamsunizar) yang telah mengasuh mendidik dan membimbing penulis dengan kasih sayang serta memberi dukungan moril, materil, dan doa.
8. Trimakasi Kepada kakak dan adek-adekku yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan pendidikan dan menyelesaikan skripsi ini
9. Pelatih serta anggota tarung derajat yang ikut serta memberi motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
10. Tidak lupa pula kepada sahabat dan teman-teman seperjuangan angkatan program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi jurusan pendidikan olahraga 2016 yang selalu memberi bantuan dan semangat kepada penulis .

Kepada semua pihak yang ikut membantu, tiada kata yang dapat penulis persembahkan selain doa kepada ALLAH SWT semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dukungan yang telah di berikan kepada penulis, baik berupa moril maupun materil dapat bernilai ibadah disisi ALLAH SWT amin.

Padang, Juni 2020

Penulis

Yola Novita Rahmi
NIM 16086078

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Tarung Derajat	8
a. Teknik Dasar Tarung Derajat.....	10
b. Sistem Peraturan.....	17
c. Peralatan dan Perlengkapan	17
d. Tata Tertib	18
e. Ukuran dan Gambar	18
f. Simbol Tarung Derajat.....	20
2. Daya tahan	22
3. Daya tahan aerobik	23
4. VO2Max	24
5. Faktor yang mempengaruhi VO2Max	32
6. Kegunaan Volume Oksigen Maksimal	35

7. Cara meningkatkan Volume Oksigen Maksimal	36
8. Latihan Volume Oksigen Maksimal	41
B. Kerangka Konseptual	43
C. Pertanyaan Penelitian	44
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	45
B. Waktu dan Tempat Penelitian	45
C. Populasi dan Sampel Penelitian	45
D. Definisi Operasional	46
E. Jenis dan Sumber Data	47
F. Prosedur Penelitian	47
G. Instrumen Penelitian	48
H. Teknik Analisis Data	50
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi data	51
B. Pembahasan	54
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	46
2. Sampel penelitian	46
3. Norma kesegaran fungsi kardiorespirasi VO2Max	49
4. Distribusi data VO2 Max atlet Laki-laki Tarung Derajat Satuan Latihan Kota Pariaman	51
5. Distribusi data VO2 Max atlet Perempuan Tarung Derajat Satuan Latihan Kota Pariaman	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gerakan tendangan lurus	11
Gerakan tendangan samping	12
Gerakan tendangan lingkaran	13
Gerakan tendangan belakang.....	15
Gerakan tendangan kait	16
Lapangan tarung derajat	21
Lambang pribadi mandiri	22
Kerangka Konseptual	
Pelaksanaan Multi Fitnes Test	44
Histogram Hasil Data VO2 Max atlet Laki-laki Tarung Derajat Satuan	
Latihan Kota Pariaman	53
Histogram Hasil Data VO2 Max atlet Perempuan Tarung Derajat Satuan	
Latihan Kota Pariaman	53

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data hasil Vo2Max	62
2. Blanko Penilaian Msft	65
3. Nilai Pengukuran <i>Bleep Test</i>	66
4. Surat izin melakukan penelitian dari Universitas Negeri Padang.....	70
5. Surat balasan dari tempat penelitian	71
6. Dokumentasi	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Perkembangan olahraga sampai saat ini memberikan kontribusi yang positif, nyata dapat membawa bangsa dan negara di kenal oleh dunia. Olahraga harus diberdayakan baik dilapisan masyarakat maupun lingkungan pendidikan, merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk pembinaan.

Olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. Hal ini juga ditegaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Cabang olahraga bela diri yang berkembang sekarang salah satunya adalah tarung derajat. Tarung derajat merupakan ilmu olahraga seni bela diri yang memanfaatkan daya gerak otot, otak serta nurani secara realistis dan rasional, terutama dalam proses pendidikan dan pelatihan seluruh pergerakan anggota tubuh serta bagian yang penting seperti kaki, tangan, kepala, dan

sebagainya dilakukan dalam rangka menguasai dan menerapkan lima unsur daya gerak, yaitu kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian, dan keuletan.

Di Indonesia, keluarga olahraga tarung derajat (kodrat) terus berupaya meningkatkan prestasi tarung derajat dengan mengadakan event - event atau kejuaraan baik itu di tingkat daerah maupun di tingkat nasional, berkaitan dengan pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi di tanah air, sudah sepatutnya pembinaan prestasi olahraga tarung derajat ditumbuh kembangkan sesuai dengan kemajuan teknologi di bidang olahraga. Seperti halnya seorang pelatih yang berkualitas dapat memanfaatkan ilmu pengetahuan secara ilmiah di bidang olahraga tarung derajat yang pada akhirnya dapat melahirkan seorang atlet tarung derajat yang berprestasi tinggi.

Dalam cabang olahraga tarung derajat ada beberapa kategori pertandingan yang dipertandingan setiap pesta olahraga baik tingkat dewasa maupun tingkat pelajar seperti kategori laga, seni (derajat dua, gerak tarung). Pada kategori laga dalam satu babak dibutuhkan waktu 3 menit dan terdiri dari tiga babak dan 1 menit istirahat artinya, seorang petarung harus mampu melakukan serangan yang berkualitas tinggi dengan gerakan yang berulang-ulang dengan sasaran yang tepat, tumpuan kaki yang baik, jarak jangkauan tepat dan lintasan serangan yang benar tanpa terhalang oleh bagian tubuh lawan seperti tangkisan, elakkan, hindaran, sehingga dibutuhkan energi. Sedangkan kategori seni terdiri atas kategori derajat dua, gerak tarung. Pada kategori ini, atlet menampilkan rangkaian gerakan seni tarung dalam waktu yang singkat dan gerakan yang dilakukan dengan intensitas tinggi sehingga

dibutuhkan konsumsi oksigen yang tinggi untuk memperlambat terjadinya kelelahan.

Dalam pertandingan seni beladiri tarung derajat harus memiliki daya tahan Vo_2max (volume oksigen maksimal) yang bagus, agar dapat bertahan dalam waktu pertandingan yang cukup lama. Oleh sebab itu dibutuhkan daya tahan yang baik dan bagus. Menurut Nawawi (2014:126) menjelaskan VO_2 Max adalah jumlah maksimum oksigen dalam mililiter, seseorang dapat digunakan dalam satu menit perkilogram berat badan, jadi VO_2 Max atau kapasitas aerobik menggambarkan suatu kemampuan badan untuk mendapatkan oksigen, kemudian dikirim ke otot-otot dan sel-sel darah sebagai bahan bakar pada saat aktifitas dalam kurun waktu yang relatif lama.

Faktor yang menentukan kemampuan daya tahan waktu lama adalah kapasitas aerobik seseorang yaitu besarnya penerimaan oksigen dalam satuan waktu. Kemampuan penerimaan oksigen maksimal (konsumsi oksigen maksimal) tergantung dari besarnya volume jantung permenit yang ditentukan oleh frekuensi dan volume denyut jantung. Peningkatan atau pembesaran volume denyut jantung merupakan bentuk adaptasi (penyesuaian) khusus terhadap pembebanan daya tahan yang berkaitan erat dengan peningkatan volume jantung permenit. Volume oksigen sebagai suplai energi untuk otot-otot yang sedang bekerja ditentukan oleh jumlah darah yang dapat dipompa keluar oleh jantung maka semakin banyak oksigen yang dapat diangkut ke otot-otot.

Satuan latihan Kota Pariaman merupakan salah satu wadah atau lembaga dibidang keolahragaan yang mana termasuk dalam Pembinaan dan pengelolaan cabang olahraga dibawah naungan Dinas Pemuda dan Olahraga. Tarung Derajat merupakan salah satu cabang olahraga yang terletak di balai kota Pariaman , dan telah mengikuti berbagai kompetisi pertandingan baik Daerah, Nasional dengan prestasi yang cukup membanggakan daerah.

Pada tahun 2018 Satuan latihan Kota Pariaman menurunkan Atlet untuk wilayah Sumatera Barat dalam ajang olahraga PORWIL dan mendapatkan juara 1 dari seni gerak tarung. Pada tahun 2010 sampai 2016 Tarung Derajat Kota Pariaman meraih juara umum dalam berbagai kejuaraan di Sumatera Barat, baik Kejurda maupun Porprov. Namun kebanggaan itu tidak dapat dipertahankan tetapi mengalami penurunan. Pada kejuaraan Pordida pada tahun 2017, kejurda junior 2018 , Porprov 2018 Kota Pariaman mengalami penurunan, pada Porprov hanya menyumbangkan 1 emas, 4 perak, 4 perunggu.

Berdasarkan hal tersebut dari hasil Observasi lapangan pada Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) yang diadakan di Kabupaten Padang Pariaman yang mana sebagian dari atlet mengalami penurunan daya tahan. Peneliti melihat bahwa kondisi atlet diduga tidak sesuai dengan yang diinginkan bahwasanya kurang mempunyai atlet mempertahankan kondisi fisiknya terutama pada pengambilan oksigen maksimal (VO_2 max) untuk bertahan selama waktu turun atau saat bertanding, itu terlihat dari ronde-keronde yaitu pada ronde pertama atlet sanggup melakukan pertandingan dengan penampilan

serangan yang maksimal baik dari segi pukulan, tendangan, tangkisan. Kemudian pada ronde kedua atlet mulai mengalami kelelahan dan pada ronde ketiga terlihat atlet kurang maksimal dalam melakukan teknik pukulan, tendangan, dan serangan serta kurang dalam konsumsi oksigen maksimal seperti bertahan saat menyerang dan terlihat dari pergerakan ketika menghirup nafas atau menghirup oksigen dan ketika melakukan pola serangan dengan kecepatan tinggi namun tidak bisa dipertahankan ketika lawan melakukan serangan balik.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa keadaan dimana tidak mempunyai daya tahan atlet saat bertanding. semua kemampuan volume oksigen adalah dasar untuk mempelajari dan meningkatkan keterampilan teknik, tanpa kondisi fisik yang baik akan sulit bagi seorang atlet untuk menguasai teknik dalam bela diri tarung derajat. Untuk itu sangat diperlukan peninjauan yang baik dan matang dalam meningkatkan dan prestasi olahraga. Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih tarung derajat satuan latihan Kota Pariaman ternyata belum pernah dilakukan peninjauan untuk mengetahui kemampuan oksigen, daya tahan dan kondisi fisik atlet.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kemampuan Volume Oksigen Maximal (Vo_2 Max) atlet tarung derajat satuan Kota Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat dikemukakan beberapa permasalahan

1. Kemampuan Kondisi fisik atlet tarung derajat satuan latihan (satlat) Kota Pariaman.
2. Kemampuan kardiovaskular atau konsumsi oksigen maksimal atlet tarung derajat satuan latihan (satlat) Kota Pariaman.
3. Daya tahan atau kemampuan Volume Oksigen Maximal (Vo_{2max}) atlet tarung derajat satuan latihan (satlat) Kota Pariaman.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini, maka peneliti membuat suatu batasan masalah agar penelitian ini lebih terarah dan sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Pada penelitian ini hanya membahas tentang kemampuan Volume Oksigen Maximal (Vo_{2max}) atlet tarung derajat satuan latihan (satlat) Kota Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka dapat diajukan perumusan masalah sebagai berikut “Bagaimana kemampuan Volume Oksigen Maximal (Vo_{2max}) atlet tarung derajat satuan latihan (satlat) Kota Pariaman?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan Volume Oksigen Maximal (Vo_{2max}) atlet tarung derajat satuan latihan (satlat) Kota Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti yaitu :

1. Peneliti, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) program studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan olahraga jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi para pelatih untuk dapat mengembangkan kemampuan atletnya dalam melatih.
3. Bagi atlet mengetahui dan mengembangkan kemampuan Volume Oksigen Maksimal (VO2 Max).
4. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di Pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Suatu kesimpulan yang dapat di tarik bahwa 14 orang laki-laki dan perempuan pada atlet Tarung Derajat Satuan Latihan Kota Pariaman , untuk Volume Oksigen Maksimal pada atlet Laki-laki dan perempuan kategori tinggi tidak ada satu orangpun yang memilikinya. Selanjutnya untuk Volume Oksigen Maksimal kategori Bagus pada atlet Laki-laki dan perempuan yaitu sebanyak 5 orang atlet laki-laki (71,4%) dan 2 orang atlet perempuan (28,6) , untuk Volume Oksigen Maksimal kategori Cukup pada atlet Laki-laki dan perempuan yaitu sebanyak 2 orang atlet laki-laki (28,6%) dan 3 orang atlet perempuan (42,9%) dan selanjutnya untuk Volume Oksigen Maksimal kategori Sedang pada atlet Laki-laki dan perempuan yaitu sebanyak tidak satupun dan 2 orang atlet perempuan (28,6%). Selanjutnya untuk Volume Oksigen Maksimal kategori Rendah pada atlet Laki-laki dan perempuan yaitu tidak satupun.

B. Saran

Dalam kesempatan ini peneliti memberikan saran yang bersifat membangun demi mencapai peningkatan daya tahan Volume Oksigen Maksimal Atlet Tarung Derajat Satuan Latihan Kota Pariaman

1. Bagi atlet

Atlet diharapkan selalu menjaga dan meningkatkan daya tahan Volume Oksigen Maksimal sebagai bekal untuk melakukan proses latihan maupun dalam bertanding. Karena dengan daya tahan Volume Oksigen Maksimal yang baik akan mampu meningkatkan kemampuan dan motivasi atlet dalam latihan maupun dalam bertanding. Untuk menjalankan pola hidup sehat, terdapat 3 aspek yang harus dipenuhi yaitu dengan mengatur makanan, mengatur istirahat, serta latihan yang teratur.

2. Bagi Pelatih

Perlu adanya pemantauan daya tahan Volume Oksigen Maksimal melalui tes dan pengukuran yang mampu menciptakan kesadaran atlet untuk senantiasa menjaga dan meningkatkan daya tahan sebagai bekal utama melakukan proses latihan maupun bertanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral (2013). *Tarung derajat pengprov KODRAT sumbar*. Kawah derajat sumbar
- Apta Mylsidayu, (2016).” Analisis Kondisi Fisik Atlet Porda Kategori Beladiri Di Kota Bekasi Tahun 2016”. *Motion, Volume Viii, No.1, Maret 2017*
- Arsil.(1999). *Pembinaan Kondisi fisik*. Padang . Sukabina (2000). *Pembinaan Kondisi fisik*. Padang . Sukabina
- Bafirman. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Bafirman. Agus, Apri. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP Padang.
- Dradjat B. D.(2015). *Peraturan pertandingan kejuaraan tarung bebas & seni gerak keluarga olahraga tarung derajat*. Bandung : Perguruan Pusat Tarung Derajat.
- Dratjat, Ahmad Sang Guru Haji (2011) : kawah dratjat Bandung: Pusat pembinaan moral dan mental (MORTAL – GHADA) bahan dan pelatihan tarung derajat
- Gugun Arief. (2017). *Bela Diri*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Hanifah.Siti 2015.“Analisis Tingkat VO2Max Siswa SMP Negeri 1 Balung Kabupaten Jember”. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 03*. (Nomor 01 Tahun 2015). Hlm. 276-286
- Hamdali, dkk. 2015. *Kompenen Mendasar Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Kota Banda Aceh*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*. Vol 1. Nomor 2
- HendriNeldi. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Nurhasan. 2001. *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani. prinsip-prinsip dan penerapan*. Jakarta : Dirjen Olahraga: Depdiknas
- PB Kodrat. (2013). *Aturan PP. Tarung Derajat & AD ART PB KODRAT*. Bandung : Perguruan Pusat Tarung Derajat.
- PB KODRAT. 2013. *Aturan Pokok Perguruan Pusat Tarung Derajat dan Anggaran Dasar Anggaran Rumah Tangga*. Bandung