

**GAMBARAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET TARUNG
DERAJAT SATLAT PLN KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai
salah satu Persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**RAHMAD FAZRIL
NIM. 1202526/2012**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN SKRIPSI


**GAMBARAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET TARUNG
DERAJAT SATLAT PLN KOTA PARIAMAN**

Nama : Rahmad Fazril
NIM/ BP : 1202526/ 2012
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaaan


Padang, Februari 2018

Disetujui Oleh


Pembimbing I


Dr. Syafrizar, M.Pd
NIP. 19600919 198703 1 003

Pembimbing II


Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi
Program Studi Ilmu Keolahragaan


Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI



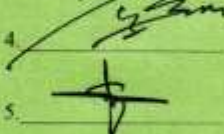


**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**GAMBARAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET TARUNG
DERAJAT SATLAT PLN KOTA PARIAMAN**

Nama : Rahmad Fazril
NIM/ BP : 1202526/ 2012
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Syafrizar, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Wilda Welis, SP.M.Kes	2. 
3. Anggota	: Drs. Abu bakar, M.Si	3. 
4. Anggota	: Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Septri, S.si, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya Tulis dengan judul "Gambaran Daya ledak otot tungkai atlet Tarung Derajat Satlat PLN Kota Pariaman" adalah murni gagasan, pemikiran, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
2. Di dalam Karya Tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan pada daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran, saya bersedia menerima sanksi akademik serta sanksi lainnya sesuai dengan ketentuan norma dan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2018



Yang Menyatakan,

Kahmad Fazril
1202526/2012

ABSTRAK

Rahmad Fazril, 2018:Gambaran Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Tarung Derajat Satlat PLN Kota Pariaman

Belum adanya gambaran daya ledak otot tungkai atlet tarung derajat satlat PLN Kota Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk gambaran daya ledak otot tungkai atlet tarung derajat satlat PLN Kota Pariaman.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Satlat PLN Kota Pariaman pada bulan Oktober – November 2017. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh atlet tarung derajat satlat PLN Kota Pariaman berjumlah 44 orang. Teknik pengambilan data menggunakan *Purposive sampling* yaitu pengambilan sampel didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Maka sampel dalam penelitian ini hanya atlet yang memiliki kemampuan terarah yaitu tingkat Kurata III dan Kurata IV. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 atlet, yang terdiri dari 7 orang atlet putra dan 7 atlet putri. Analisis data daya ledak otot tungkai dilakukan dengan *standing long jump Test*. Data yang diperoleh melalui hasil tes diolah dengan menggunakan teknik persentase.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa daya ledak otot tungkai atlet putra tarung derajat satlat PLN kota Pariaman berada pada klasifikasi baik dengan persentase 42,86 % sedangkan atlet putri berada di pada klasifikasi sedang dengan persentase 42,86 %.

Kata kunci : daya ledak otot tungkai, 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 “Gambaran Daya ledak Otot Tungkai Atlet Tarung Derajat Satlat PLNKota 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 Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.

3. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd dan Ibu Dr.Wilda Welis,SP,M.Kes selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
4. Bapak Drs. Abu Bakar, M.Si, Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd dan Ibu Septri, S.Si, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Bapak/Ibu Dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan bimbingan kepada penulis.
6. Kedua orang tuaku tercinta dan saudara-saudara ku yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
7. Seluruh teman-teman yang senasib seperjuangan yang telah memberikan semangat kepada penulis sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.

Akhir kata penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat dapat bermanfaat bagi pembaca dan semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita, Amin.

Padang, Februari 2018

Penulis

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	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. tarung derajat	8
2. Kondisi fisik	10
3. Daya ledak otot tungkai	20
B. Kerangka Konseptual	23
C. Pertanyaan Penelitian	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	24
B. Waktu dan Tempat Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel Penelitian	24
D. Definisi Operasional.....	25
E. Jenis dan Sumber Data	25
F. Prosedur Penelitian.....	26
G. Instrumen Penelitian.....	26
H. Instrumen Penelitian.....	28
I. Teknik Analisis Data	28

BAB IV HASIL PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	30
B. Pembahasan	33

BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	36
B. Saran	36

DAFTAR PUSTAKA	37
-----------------------------	----

LAMPIRAN	39
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Populasi dan sampel	25
2. Standar penilaian.....	28
3. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai atlet putra	29
4. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai atlet putri	31

DAFTAR GAMBAR

GambarHalaman

1. Kerangka Konseptual.....	23
2. <i>Standing long jump test</i>	27
3. Histogram Daya ledak otot tungkai putra	30
4. Histogram Daya ledak otot tungkai putri.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data daya ledak otot tungkai atlet putra.....	39
2. Data daya ledak otot tungkai atlet putri	40
3. Deskripsi Data daya ledak otot tungkai atlet putra	41
4. Deskripsi Data daya ledak otot tungkai atlet putri.....	42
5. Dokumentasi	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Salah satu usaha menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah dengan cara pembinaan melalui olahraga. 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.

Prestasi seorang atlet tidak semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga di tentukan oleh kesiapan yang memenuhi secara maksimal faktor pendukung lainnya. Hubungan antara faktor - faktor tersebut tidak dapat dipisahkan dan saling mempengaruhi satu sama lainnya. Apabila ada pembinaan olahraga yang meremehkan salah satu faktor atau hanya

memberikan perhatian khusus pada faktor - faktor tertentu, tidak akan menghasilkan prestasi yang optimal.

Untuk meraih prestasi tarung derajat di samping usaha pembina dan latihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Dari penjelasan di atas maka kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi.

Kondisi fisik dan teknik merupakan unsur yang sangat dibutuhkan dalam menerapkan taktik dan strategi. Taktik dan strategi merupakan rencana yang digunakan untuk meraih kemenangan. Untuk menerapkan taktik dan strategi dengan efektif dan baik harus didukung dengan kemampuan kondisi fisik dan teknik. Karena kondisi fisik dan teknik adalah persyaratan untuk menerapkan kegunaan teknik dan strategi dalam pertandingan. Selanjutnya untuk menerapkan taktik dan strategi dalam olahraga tarung derajat juga dibutuhkan mental yang baik, karena mental merupakan keseluruhan dari jiwa seseorang. Mental sangat dibutuhkan dalam pertandingan tarung derajat sebab atlet harus mampu mengendalikan emosi agar atlet tidak stres saat pertandingan. Dapat menerapkan taktik dan strategi dalam pertandingan tarung derajat diperlukan kondisi fisik yang prima dan teknik yang bagus dan juga didukung oleh mental juara.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa semua komponen kondisi fisik 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.

Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang dimiliki setiap atlet untuk meraih prestasi olahraga. Menurut Bafirman dan Apri Agus (2008: 5) “Komponen dasar kondisi fisik di tinjau dari muscular meliputi : daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), daya ledak (*eksplosif Power*), kekuatan (*Speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*)”.

Dalam cabang olahraga tarung derajat seorang atlet mengikuti pertandingan membutuhkan kondisi fisik dan teknik yang baik dan sebelum memulai pertandingan. Teknik merupakan salah satu faktor yang menentukan dalam perolehan nilai, salah satunya adalah tendangan. Tendangan dalam tarung derajat yaitu tendangan lurus, tendangan samping, tendangan sisi, tendangan belakang, tendangan balik dan lain-lain. Untuk mendapatkan kemampuan tendangan yang baik diperlukan kekuatan otot tungkai yang baik.

Daya ledak otot tungkai merupakan perpaduan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Kekuatan yang dimaksud merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban yang diberikan. Kecepatan yang dimaksud merupakan kemampuan cepat lambatnya otot berkontraksi mengatasi beban yang diberikan tersebut. Kedua gabungan ini yang akan menghasilkan daya ledak otot tungkai.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan untuk meningkatkan prestasi olahraga didukung 4 faktor yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat faktor inilah yang merupakan unsur dalam menentukan prestasi

olahraga. Untuk itu sangat diperlukan pembinaan yang baik dan matang dalam meningkatkan dan prestasi olahraga.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih tarung derajat satlat PLN Kota Pariaman ternyata belum pernah dilakukan pengukuran untuk mengetahui kondisi fisik atlet, salah satunya pengukuran tentang gambaran daya ledak otot tungkai.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kondisi fisik atlet tarung derajat satlat PLN Kota Pariaman terutama pengukuran tentang gambaran daya ledak otot tungkai. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Gambaran Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Tarung Derajat Satlat PLN Kota Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat dikemukakan beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini antara lain:

1. Gambaran kondisi fisik atlet tarung derajat Satlat PLN Kota Pariaman.
2. Gambaran kekuatan atlet tarung derajat Satlat PLN Kota Pariaman.
3. Gambaran kelincahan atlet tarung derajat Satlat PLN Kota Pariaman.
4. Gambaran kelenturan atlet tarung derajat Satlat PLN Kota Pariaman
5. Gambaran Keseimbangan atlet tarung derajat Satlat PLN Kota Pariaman
6. Gambaran daya ledak otot tungkai atlet tarung derajat Satlat PLN 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 gambaran daya ledak otot tungkai atlet tarung derajat Satlat PLN 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 gambaran daya ledak otot tungkai atlet tarung derajat satlat PLN Kota Pariaman?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran daya ledak otot tungkai atlet tarung derajat satlat PLN 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 Ilmu Keolahragaan jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi para pelatih untuk dapat mengembangkan kemampuan atletnya dalam melatih.
3. Bagi atlet mengetahui dan mengembangkan kemampuan daya ledak otot tungkai.

4. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di Pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa gambaran daya ledak otot tungkai atlet tarung derajat satlat PLN Kota Pariaman rata- rata tingkatan daya ledak otot tungkai dikategorikan sedang. Daya ledak otot tungkai atlet putra berada pada klasifikasi baik sedangkan atlet putri sebagian besar berada diklasifikasi sedang .

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, guru olahraga dan atlet disarankan meningkatkan latihan ledak otot tungkai secara maksimal
2. Pada pelaksanaan latihan daya ledak otot tungkai.diharapkan keseriusan dalam latihan – latihan yang diberikan dan lebih memiliki motivasi berprestasi
3. Sebagai pelatih harus memperhatikan kemampuan atlet dalam menyusun program latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral (2013). *Tarung derajat pengprov KODRAT sumbar*. Kawah derajat sumbar
- 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.
- Dratjat, Ahmad Sang Guru Haji (2011) : kawah dratjat Bandung: Pusat pembinaan moral dan mental (MORTAL – GHADA) bahan dan pelatihan tarung derajat
- HendriNeldi. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Irawadi, Hendri. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP
- Ismaryati (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*.surakarta. LPP UNS dan UNS Press
- Joko Pekik Irianto. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Andi Offset: Yogyakarta
- Nurhasan. 2001. *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani. prinsip-prinsip dan penerapan*. Jakarta : Dirjen Olahraga: Depdiknas
- Suharno (1993). *Metodologi pelatihan olahraga. Seri bahan penataran pelatih tingkat muda/ madya*. Jakarta KONI Pusat. Pusat pendidikan dan penataran
- Sandler & Nelly.(2009). *Power Plyometrics the complete program*. Maidenheat : Mayer& Mayer sport (UK) Ltd
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Syafruddin. (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP