

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET TINJU AMATIR KABUPATEN  
KEPULAUAN MENTAWAI**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai salah satu  
persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**ELIA NOVIKA**

**NIM. 1306751**

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

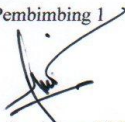
## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tinju Amatir Kabupaten Kepulauan  
Mentawai  
Nama : ELIA NOVIKA  
NIM : 1306751  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.  
Jurusan : Pendidikan Olahraga.  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

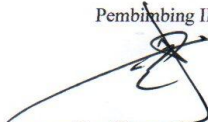
Padang, Desember 2017

Disetujui Oleh

Pembimbing I

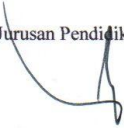
  
Drs. Suwirman, M.Pd  
NIP. 19611119 198602 1 001

Pembimbing II

  
Dra. Pitnawati, M.Pd  
NIP. 19590513 198403 2 002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

  
Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 19611230 198803 1 003

### PENGESAHAN

**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**

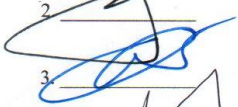
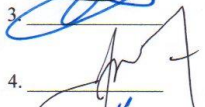
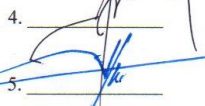
Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tinju Kabupaten Kepulauan Mentawai  
Nama : Elia Novika  
NIM : 1306751  
Program Studi : Pendidikan Jasmani kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2017

#### Tim Penguji

|               | Nama                                |
|---------------|-------------------------------------|
| 1. Ketua      | : Drs. Suwirman M.Pd                |
| 2. Sekretaris | : Dra. Pitnawati M.Pd               |
| 3. Anggota    | : Dr. Asep Sujana Wahyuni S.Si,M.Pd |
| 4. Anggota    | : Dr, Nurul Ihsan M.Pd              |
| 5. Anggota    | : Drs. Edwarsyah M.Kes              |

#### Tanda Tangan

|    |                                                                                      |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. |   |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |
| 5. |  |

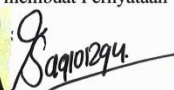
## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa Skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tinju Amatir Kabupaten Kepulauan Mentawai”, 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 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, Januari 2018

Yang membuat Pernyataan

   
Elia Novika

NIM 2013/1306751

## ABSTRAK

### **Elia Novika (2018) : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tinju Amatir Kabupaten Kepulauan Mentawai**

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi atlet binaan pengcab PERTINA Kabupaten Kepulauan Mentawai. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet tinju Kabupaten Kepulauan Mentawai. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra binaan Pengcab PERTINA Kabupaten Kepulauan Mentawai yang berjumlah 15 orang. Instrumen tes mencakup komponen kondisi fisik khususnya kondisi fisik dalam cabang olahraga tinju (daya tahan yang diukur dengan *Bleep Test*, kecepatan reaksi yang diukur dengan alat *Whole Body Reaction*, daya ledak otot lengan diukur menggunakan Bola Medicine). Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, didapat 2 orang atlet berada pada klasifikasi “Baik Sekali”, 1 orang pada klasifikasi “Baik” 7 atlet pada klasifikasi “Sedang” dan 5 orang Atlet pada Klasifikasi “Kurang”, hasil Seluruh tes Tingkat daya tahan berada pada klasifikasi “SEDANG”. Dari data tes kecepatan Reaksi, didapat 4 orang atlet berada pada klasifikasi “Baik”, 7 atlet berada pada klasifikasi “Sedang”, 4 atlet berada pada klasifikasi “Kurang”, dan dari seluruh Hasil tes Kecepatan Reaksi berada pada klasifikasi “SEDANG”.

Dari data tes Daya Ledak Otot Lengan, didapat 1 orang atlet berada pada Klasifikasi “Baik Sekali”, 2 atlet berada pada klasifikasi “Baik”, 7 atlet berada diklasifikasi “Sedang”, 5 atlet di klasifikasi “Kurang”, dan dari seluruh Hasil tes Daya Ledak Otot Lengan berada pada klasifikasi “SEDANG”. Dari pengolahan data yang telah dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif, didapat 2 orang atlet berada pada klasifikasi “ Baik Sekali”, 2 orang atlet Berada pada klasifikasi “Baik”, 5 orang atlet berada diklasifikasi “Sedang”, 6 atlet berada diklasifikasi “Kurang”, dan didapat tingkat kondisi fisik atlet tinju Amatir Kabupaten Kepulauan Mentawai berada pada klasifikasi “SEDANG”.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian tentang **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tinju amatir Kabupaten Kepulauan Mentawai”**.

Dalam menyelesaikan proposal penelitian ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak, di antaranya adalah:

1. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Suwirman M.Pd selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dra. Pitnawati M.Pd selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Asep Sujana Wahyuni S.Si,M.Pd selaku Penguji I yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak Dr, Nurul Ihsan M.Pd selaku Penguji II yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.

8. Bapak Drs. Edwarsyah M.Kes Penguji III yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
9. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah membekali penulis dengan ilmu yang berguna dan bermanfaat.
10. Keluarga dan kerabat penulis yang telah memberikan dukungan moril maupun materil.
11. Pengurus serta atlet-atlet tinju Kabupaten Kepulauan Mentawai.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan warna-warni dalam perjalanan hidup penulis.

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

Padang, Januari 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                           | Halaman     |
|-------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>  |             |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>   |             |
| <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>vii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>              | <b>viii</b> |
| <br><b>BAB I. PENDAHULUAN</b>             |             |
| A. Latar Belakang Masalah.....            | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....             | 4           |
| C. Pembatasan Masalah .....               | 4           |
| D. Rumusan Masalah .....                  | 5           |
| E. Manfaat Penelitian.....                | 5           |
| F. Tujuan Penelitian .....                | 5           |
| <br><b>BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>   |             |
| A. Kajian Teori .....                     | 6           |
| 1. Olahraga Beladiri Tinju .....          | 6           |
| 2. Kondisi Fisik .....                    | 21          |
| 3. Kondisi Fisik Atlet Tinju .....        | 23          |
| B. Kerangka konseptual.....               | 28          |
| C. Pertanyaan Penelitian .....            | 29          |
| <br><b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b> |             |
| A. Jenis Penelitian.....                  | 30          |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian .....      | 30          |
| C. Populasi dan Sampel .....              | 30          |
| D. Defenisi Operasional .....             | 31          |
| E. Jenis dan Sumber Data .....            | 32          |



|                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|
| F. Teknik Pengumpulan Data .....              | 32        |
| G. Instrumen Penelitian.....                  | 33        |
| H. Teknik Analisis Data.....                  | 36        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> |           |
| A. Deskriptif Data .....                      | 39        |
| B. Pembahasan .....                           | 45        |
| <b>BAB V PENUTUP</b>                          |           |
| A. Kesimpulan .....                           | 50        |
| B. Saran.....                                 | 51        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                   | <b>52</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                         | <b>59</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                               | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Kelas-kelas Dalam Tinju Amatir .....                                                       | 21      |
| 2. Daftar Nama Atlet Dalam Penelitian .....                                                   | 36      |
| 3. Tenaga Pelaksana Penelitian .....                                                          | 37      |
| 4. Tingkat Kemampuan Daya Tahan Atlet Tinju Kabupaten<br>Kepulauan Mentawai .....             | 38      |
| 5. Tingkat Kemampuan Kecepatan Reaksi Atlet Tinju Kabupaten<br>Kepulauan Mentawai .....       | 40      |
| 6. Tingkat Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Atlet Tinju<br>Kabupaten Kepulauan Mentawai ..... | 41      |
| 7. Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Tinju Kabupaten<br>Kepulauan Mentawai .....          | 43      |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                                                  | Halaman |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Posisi Bersedia .....                                                                                         | 12      |
| 2. Posisi Kaki .....                                                                                             | 13      |
| 3. Pukulan Jab .....                                                                                             | 15      |
| 4. Pukulan Straight .....                                                                                        | 17      |
| 5. Pukulan Hook .....                                                                                            | 18      |
| 6. Pukulan Uppercut .....                                                                                        | 20      |
| 7. Kerangka Konseptual .....                                                                                     | 29      |
| 8. Lintasan BleepTest .....                                                                                      | 34      |
| 9. Whole Body Reaction Time Test .....                                                                           | 35      |
| 10. Histogram Tingkat Kemampuan Daya Tahan Atlet Tinju<br>Kabupaten Kepulauan Mentawai .....                     | 39      |
| 11. Histogram Tingkat Kemampuan Kecepatan Reaksi Atlet Tinju<br>Kabupaten Kepulauan Mentawai .....               | 40      |
| 12. Histogram Tingkat Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Atlet Tinju<br>PERTINA Kabupaten Kepulauan Mentawai ..... | 42      |
| 13. Histogram Tingkat Kondisi Fisik Atlet Tinju<br>Kabupaten Kepulauan Mentawai .....                            | 43      |
| 14. Arahan Sebelum Memulai latihan.....                                                                          | 59      |
| 15. Arahan Sebelum Memulai latihan.....                                                                          | 59      |
| 16. Pelaksanaan Bleep Tes.....                                                                                   | 60      |
| 17. Pelaksanaan Bleep Tes.....                                                                                   | 60      |
| 18. Pelaksanaan Whole Body Reaction Tes .....                                                                    | 61      |
| 19. Pelaksanaan Whole Body Reaction Tes .....                                                                    | 61      |
| 20. Pelaksanaan Medicine Ball Put .....                                                                          | 62      |
| 21. Pelaksanaan Medicine Ball Put .....                                                                          | 62      |
| 22. Arahan sesudah Latihan .....                                                                                 | 63      |
| 23. Bersyukur setelah Latihan .....                                                                              | 63      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                                      | Halaman |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Daftar nama Atlet dalam Penelitian .....                                                          | 50      |
| 2. Jadwal Pelaksanaan Penelitian .....                                                               | 51      |
| 3. Hasil Tes dan Pengukuran Daya Tahan Atlet Tinju Kabupaten<br>Kepulauan Mentawai .....             | 52      |
| 4. Hasil Tes dan Pengukuran Kecepatan Reaksi Atlet Tinju Kabupaten<br>Kepulauan Mentawai .....       | 53      |
| 5. Hasil Tes dan Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan Atlet Tinju<br>Kabupaten Kepulauan Mentawai ..... | 54      |
| 6. Hasil Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik Atlet Tinju Kabupaten<br>Kepulauan Mentawai .....          | 55      |
| 7. Surat Balasan dari Tempat Penelitian .....                                                        | 56      |
| 8. Surat Izin Penelitian .....                                                                       | 57      |
| 9. Dokumentasi Penelitian .....                                                                      | 58      |

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Tinju adalah olahraga beladiri (*full body contact*) yang menggunakan kedua tangan memakai pelindung tangan (sarung tinju), dilakukan berpasangan didalam ring dan dipimpin oleh seorang wasit dengan peraturan yang telah ditentukan. Tinju dibagi dua kelompok yaitu *amateur* dan *professional*. Tinju *amateur* adalah seorang petinju yang terikat oleh satu daerah dan negara, petinju tersebut mewakili daerah dan negaranya tersebut. Tinju profesional atau tinju bayaran adalah seorang petinju yang bertanding dengan sistem kontrak yang disepakati dengan promotor dengan kontrak sesuai yang diinginkan.

Titik pandang prestasi tinju bukan hanya pada kejuaraan nasional PON. Harus memandang ke yang paling atas yaitu Olimpiade dan kejuaraan dunia. Seorang petinju pasti mempunyai cita-cita menjadi seorang juara olimpiade dan juara dunia. Sedangkan petinju Indonesia belum pernah medali Olimpiade dan kejuaraan dunia sampai saat ini, padahal Indonesia khususnya Sumatera Barat banyak atlet yang berpotensi untuk diarahkan dan dilatih untuk meraih prestasi pada Olimpiade dan Kejuaraan dunia.

Untuk menjadi seorang petinju yang handal, perlu motivasi yang tinggi, daya juang, berlatih dengan keras baik fisik maupun mental, serta pelatih yang mempunyai pengalaman dan juga pengetahuan yang luas, sarana dan prasarana yang memadai, pembinaan yang bertahap dan berkelanjutan. Banyak atlet yang berlatih apabila mendekati kejuaraan saja, setelah kejuaraan usai mereka tidak berlatih lagi. Wajar apabila prestasi yang sudah diperoleh menurun.

Sekilas pandang peneliti, banyak atlet yang mempunyai potensi yang sudah ada pada diri masing-masing atlet tinggal bagaimana melatih dan mengembangkannya. Dalam olahraga tinju ada beberapa teknik yang digunakan, seperti teknik memukul dengan baik dan teknik menghindari pukulan lawan dengan baik.

Pembinaan Tinju Indonesia Khususnya Sumatera Barat, merupakan olahraga seni beladiri yang diharapkan berprestasi dengan baik. Pembinaan yang diharapkan pada atlet tinju di Sumatera Barat khususnya Petina Kab. Kepulauan Mentawai sejalan dengan tujuan yang dilakukan Persatuan Tinju Amatir Nasional Sumatera Barat, yaitu membina dan melatih serta melahirkan petinju yang memiliki keterampilan dan prestasi (Pertina, Sumbar, 2013).

Berdasarkan pengamatan di lapangan, atlet tinju Kab. Kepulauan Mentawai tidak memiliki prestasi yang baik ditingkat Sumatera Barat. Posisi atlet tinju amatir Kab. Kepulauan Mentawai khususnya dalam prestasi Tinju masih peringkat bawah pada kejuaraan daerah dan Pekan Olahraga Provinsi, ini dapat dilihat beberapa kejuaraan yang pernah diikuti peneliti melihat sering kewalahan, itu semua disebabkan oleh kondisi fisik yang masih lemah. Ini dapat dibuktikan dari beberapa kali mengikuti pertandingan Tinju Kab. Kepulauan Mentawai selalu mengalami kekalahan.

Dari Uraian diatas faktor yang memberikan pengaruh terhadap rendahnya prestasi atlet tinju Kab. Kepulauan Mentawai di Sumatera Barat muncul dari faktor internal atlet atau eksternal atlet seperti kondisi fisik, motivasi,

antropometri, kesehatan, fisiologi, dan mental dan faktor eksternal seperti pelatih, sarana prasarana, iklim, penonton, dan wasit.

Kondisi fisik adalah keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut biasa meliputi sebelum melakukan latihan, pada saat melakukan latihan (proses latihan), setelah melakukan latihan. Melalui kegiatan olahraga yang teratur, terprogram dan terarah lebih baik maka akan tampak peningkatan derajat kesejahteraan dan kondisi fisik. Pembinaan kondisi fisik dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan jasmani atau olahraga.

Jonth dan Krempel dalam Syafruddin (2011:64) mengatakan bahwa “kondisi fisik dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi kekuatan (*strenght*), kecepatan (*speed*), dan daya tahan (*endurance*). Sedangkan dalam arti luas meliputi ketiga unsur tersebut ditambah dengan unsur kelenturan (*flexibility*) dan koordinasi (*coordination*)”.

Berdasarkan data peneliti, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian terhadap penyebab menurunnya prestasi atlet Tinju Kab. Kepulauan Mentawai, dengan harapan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran tingkat kondisi fisik dan sumbangan usaha – usaha mendongkrak prestasi atlet Tinju amatir Kab. Kepulauan Mentawai adalah karena faktor kondisi fisik. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tinju Kab. Kepulauan Mentawai”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu :

1. Apakah tingkat kondisi fisik penyebab merosotnya prestasi atlet tinju Kab. Kepulauan Mentawai?
2. Apakah rendahnya frekuensi pertandingan bisa menyebabkan merosotnya prestasi atlet tinju Kab. Kepulauan Mentawai?
3. Apakah sarana dan prasarana sebagai sumber penyebab merosotnya prestasi atlet tinju Kab. Kepulauan Mentawai?
4. Apakah motivasi menjadi penyebab rendahnya prestasi atlet tinju Kab. Kepulauan Mentawai?
5. Apakah factor tubuh atau postur bias menjadi salah satu penyebab mundurnya prestasi atlet tinju Kab. Kepulauan Mentawai?
6. Apakah faktor mental petinju dapat mempengaruhi prestasi atlet tinju Kab. Kepulauan Mentawai?

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, terdapat banyak Faktor yang menyebabkan munculnya masalah, maka penelitian membatasi penelitian ini yang berhubungan dengan Kondisi Fisik atlet Tinju Amatir yaitu Daya Tahan, Daya Ledak otot Lengan dan Kecepatan Reaksi.



#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dapat diketengahkan “Bagaimana tingkat kondisi fisik yaitu daya tahan, Daya Ledak otot Lengan dan Kecepatan Reaksi atlet tinju Kab. Kepulauan Mentawai?”.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini di harapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Pengurus PERTINA Sumatera Barat sebagai Pedoman dalam membina Olahraga Cabang tinju.
2. Pelatih tinju khususnya Pengcab PERTINA Kab. Kepulauan Mentawai sebagai acuan dalam membuat dan memberikan Program latihan yang tepat dalam meningkatkan prestasi atlet tinju Kab. Kepulauan Mentawai.
3. Pedoman bagi atlet dalam mengikuti latihan tinju guna mencapai prestasi yang optimal.
4. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Referensi bagi peneliti bidang Sejenis, hasil peneliti ini diharapkan dapat menjadi salahsatu dasar dan masukan dalam mengembangkan penelitian berikutnya.

#### **F. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah,maka dapat diketengahkan bahwa tujuan penelitian adalah untuk mengetahui: “apakah tingkat kondisi fisik menjadi

penyebab rendahnya Prestasi Atlet Tinju Amatir Kabupaten Kepulauan Mentawai”.