

**KONDISI FISIK PEJUDO PALIMO SEMEN PADANG
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**RAHMADANA SAPUTRA
1107358/2011**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kondisi Fisik Pejudo Palimo Semen Padang Kota Padang
Nama : RAHMADANA SAPUTRA
Nim/BP : 1107358/2011
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

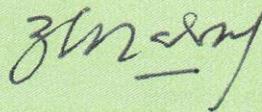
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Yendrizal, M.Pd
NIP. 19611113199703 1 004

Pembimbing II



Drs. Masrun, M.Kes. AIFO
NIP. 19600514 198503 1 002

Menyetujui,
Ketua Jurusan Kepelatihan



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

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

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

KONDISI FISIK PEJUDO PALIMO SEMEN PADANG KOTA PADANG

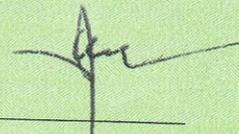
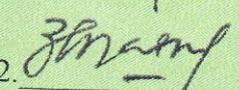
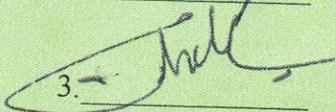
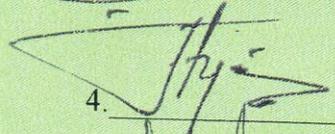
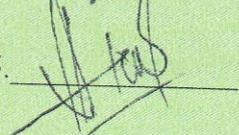
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Nama : Rahmadana Saputra
BP/NIM : 2011/1107358
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Yendrizal, M.Pd
Sekretaris : Drs. Masrun, M.Kes. AIFO
Anggota : Dr. Alnedral, M.Pd
Dr. Argantos, M.Pd
Heru Syarli L, S.pd., M.Kes

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir tanpa berupa skripsi dengan judul “Kondisi Fisik Pejudo Palimo Semen Padang 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 dicatumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam perpustakaan;
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 telah berlaku.

Padang, Januari 2017
Yang membuat pernyataan



RAHMADANA SAPUTRA
NIM 1107358/2011

Salaman Persembahan

Ya Allah, waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan bertemu orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman bagiku, yang telah memberi warna-warni kehidupanku. Kubersujud dihadapan Mu, Engkau berikan aku kesempatan untuk bisa sampai di penghujung awal perjuanganku Segala Puji Bagimu ya Allah.

Sujud syukurku kusembahkan Kepadamu Tuhan yang Maha Agung nan Maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyangg, atas takdir Mu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman, dan bersabar dalam menjadi kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Lantunan Al-fatihah beriring Shalawat dalam silahku merintih, menadahkan doa dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untukmu. Kupersembahkan sebuah karya kecil ini Abak dan Amak tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat dan kasih sayang seta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada di depanku..., Abak,, Amak,, terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusan anakmu ini untuk membalas semua pengorbananmu,, dalam hidupmu demi hidup anakmu kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa mengenal lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya. Maafkan anakmu Abak,, Amak,, masih saja menyusahkanmu.

Dalam silah di lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam,, seraya tanganku menadah'.. ya Allah ya Rahman ya Rahim... Terima kasih telah kau tempatkan aku di antara kedua malaikatmu yang setiap waktu ikhlas menjagaku,, mendidiku,, membimbingku dengan baik,, ya Allah berikanlah

balasan setimpal syurga untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti dari panasnya sengat hawa api nerakamu. *Abak,, Amak,,* Dalam setiap langkahku aku berusaha mewujudkan harapan-harapan yang kalian impikan didiriku, meski semua itu kuraih insyaallah atas dukungan doa dan restu semua mimpi itu akan terjawab di masa penuh kehangatan nanti. *Amiiin..*

Yang ndk kalupo untuk sobat-sobat "Geri gaek anak pak jon, Andika adik, Dani, Nurwahyudi, S. Pd (Sambo Dan Judo Pelatnas Khuras), Nono godze, Brong, bang P, maizul G, yang alah ikuik mambantu untuak manyalasaan skripsi ko... yang penting bana penyemangat wak koma Yolanda, untuak kawan2 yang indak tasabuik namonyo sorry yo, lah ponek ambo mangetik.... Rahmadana Saputra mengucapkan Tarimokasih banyak bantuan rekan2 kasadonyo dalam perkuliahan, manyalasaan skripsi ko... Keep Solit My Bro & Sis.

Penulis



Rahmadana Saputra

ABSTRAK

Rahmadana Saputra. 2017. “Kondisi Fisik Pejudo Palimo Semen Padang Kota Padang”.

Masalah dalam penelitian ini adalah minimnya prestasi yang dimiliki pejudo Palimo Semen Padang kota Padang, mungkin disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik khusus yang mereka miliki seperti: daya tahan aerobik, kekuatan otot lengan, kelentukan dan daya ledak otot lengan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang gambaran kondisi fisik khusus yang dimiliki pejudo Palimo Semen Padang kota padang. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 25 dan 26 desember 2016.

Populasi penelitian adalah seluruh pejudo Palimo Semen Padang Kota Padang yang berjumlah 20 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, jadi jumlah sampel sebanyak 12 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya tahan aerobik adalah *bleep test*, kekuatan otot lengan diukur dengan *push-up*, dan kelentukan diukur dengan *sit and reach test* dan daya ledak otot lengan diukur dengan *two-hand medicine ball push*. Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut (1) daya tahan aerobik diperoleh nilai rata-rata 57.50 dikategorikan baik; (2) kekuatan otot lengan diperoleh nilai rata-rata 27.33 dikategorikan kurang; (3) kelentukan diperoleh skor rata-rata 18.08 dikategorikan baik; (4) daya ledak otot lengan diperoleh nilai rata-rata 3.88 dikategorikan cukup.

KATA PENGANTAR



Puji syukur Alhamdulillah diucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “KONDISI FISIK PEJUDO PALIMO SEMEN PADANG KOTA PADANG”. selanjutnya shalawat beserta salam semoga disampaikan Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam menyusun skripsi ini peneliti menyadari masih banyak dapat kekurangan, maka untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini disampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M. Pd, Ph. D Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Syafrizar, M. Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang kepada penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.

3. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO, Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Yendrizal, M. Pd, Penasehat Akademis (PA) dan sekaligus dosen pembimbing I yang telah banyak menyediakan waktu dan pikiran dalam membimbing penulis selama ini.
5. Bapak Drs. Masrun, M. Kes. AIFO, pembimbing II yang telah memberikan banyak masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
6. Kepada Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, penguji 1, Bapak Dr. Arganto, M.Pd, penguji 2, dan Bapak Heru Syarli Lesmana, S. Pd., M. Kes, penguji 3, di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu dan masukan yang selama ini peneliti peroleh diperkuliahan.
7. Teristimewa kepada Ayahanda dan Ibunda serta keluarga yang berjuang melalui do'a, yang telah mencurahkan kasih sayang, dan memberikan motivasi baik secara moril maupun materil demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi dan studi ini.
8. Kepada teman-teman sesama Jurusan Kepelatihan Olahraga tahun 2011 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril maupun materil.
9. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
10. Buat Semua pihak yang mungkin tidak tersebutkan satu persatu yang telah ikhlas membantu penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan sehingga mendapatkan Ridhonya, serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Januari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ABTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORITIS	
A. Kajian Teori	10
B. Penelitian yang Relevan.....	28
C. Kerangka Konseptual	29
D. Pertanyaan Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
C. Populasi Sampel Penelitian.....	32
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	46
B. Pembahasan.....	52

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	56
DAFTAR RUJUKAN.....	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Pejudo Palimo Kota Padang	33
Tabel 2. Sampel Penelitian Pejudo Putra Palimo Kota Padan	33
Tabel 3. Prediksi Ambilan Konsumsi Oksigen Maksimal Tes Kesegaran Multitahap (Multistage Fitness Test)	35
Tabel 4. Norma Standarisasi VO_2max dengan <i>Bleep Tes</i>	37
Tabel 5. Klasifikasi kemampuan <i>Push-Up</i>	39
Tabel 6. Norma Tes <i>Sit and Reach Test</i>	40
Tabel 7. Skala Lima	43
Tabel 8. Tim Pengumpul Data	45
Tabel 9. Daya tahan aerobik (X_1)	46
Tabel 10. Distribusi frekuensi kekuatan otot lengan (X_2)	48
Tabel 11. Distribusi frekuensi kelentukan (X_3)	49
Tabel 12. Distribusi frekuensi daya ledak otot lengan (X_4)	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Otot bahu	26
Gambar 2. Otot pangkal lengan atas	27
Gambar 3. Otot lengan bagian bawah	28
Gambar 4. Kerangka Konseptual	30
Gambar 5. Bentuk Pelaksanaan <i>Bleep Test</i>	37
Gambar 6. Tes Kekuatan Otot Lengan (<i>Push-Up</i>)	39
Gambar 7. <i>Sit and Reach Test</i>	41
Gambar 8. Two-Hand Medicine Ball Push Tes.	43
Gambar 9. Pelaksanaan <i>Bleep Test</i>	65
Gambar 10. Pelaksanaan <i>Push-Up</i>	66
Gambar 11. Pelaksanaan <i>Sit and Reach Test</i>	67
Gambar 12. Pelaksanaan <i>Two-Hand Medicine Ball Push</i>	68
Gambar 13. Instrumen Penelitian	69
Gambar 14. Foto Bersama Pejudo Palimo Semen Padang.....	70

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1. Histogram daya tahan aerobik (X_1)	47
Grafik 2. Histogram Kekuatan otot lengan (X_2)	49
Grafik 3. Histogram kelentukan (X_3).....	50
Grafik 4. Histogram kelentukan (X_4).....	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Analisis Data Daya Tahan Aerobik	60
Lampiran 2. Hasil Analisis Data Kekuatan Otot Lengan.....	61
Lampiran 3. Hasil Analisis Data kelentukan.....	62
Lampiran 4. Hasil Analisis Data Daya Ledak Otot Lengan.....	63
Lampiran 5. Dokumen Penelitian.....	65

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan salah satu bagian penting dalam pembangunan masyarakat secara utuh dan menyeluruh. Setiap orang mempunyai hak dan kewajiban yang sama dalam upaya untuk melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga. Seiring berjalannya waktu, olahraga terus berkembang dan sudah menjadi sesuatu yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupan masyarakat. Aktivitas olahraga dapat dilakukan sesuai dengan keinginannya, baik oleh anak-anak, remaja, dewasa, tua, dan tanpa membedakan jenis kelamin. Olahraga telah menjadi sesuatu yang dianggap penting pada saat ini, karena dengan berolahraga akan meningkatkan kualitas manusia baik jasmani maupun rohani. Pemerintah sangat mendukung pembinaan dan pengembangan olahraga di Indonesia dari semua bidang. Hal ini dapat terlihat dari UU Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social”. Lebih lengkap dalam pasal 4 menyebutkan tujuan keolahragaan Nasional 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 pertahanan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan undang-undang tersebut terlihat bagaimana pemerintah sangat serius dalam pembinaan olahraga untuk mencapai suatu prestasi yang

maksimal. Pemerintah memberikan ruang sebesar-besarnya untuk menampung keinginan, aspirasi, minat, dan bakat masyarakat dalam berolahraga dapat disalurkan melalui organisasi-organisasi yang telah diizinkan oleh pemerintah sehingga diharapkan dapat menghasilkan suatu prestasi olahraga.

Judo adalah salah satu cabang olahraga bela diri yang digunakan orang Jepang pada zaman dahulu pada perkelahian tangan kosong. Suatu jenis gulat yang dapat diikuti oleh semua kalangan orang. Menurut Rudianto (2014:49) mengatakan “seni beladiri Judo adalah pengejawantahan teknik menundukan atau melumpuhkan lawan secara halus dengan cara melempar, membanting, mengunci, atau menjempit posisi lawan, termasuk cara memanfaatkan tenaga lawan untuk menundukan lawan secara praktis”. Olahraga Judo sangat berperan dalam memberikan gerakan yang bagus dan menciptakan bantingan yang indah. Judo dimainkan oleh dua orang. Olahraga Judo bertujuan untuk mengalahkan lawan dengan bantingan yang mutlak (seluruh bagian punggung menyentuh matras), mengepit, mematahkan sendi, dan cekikan. Untuk dapat menyalurkan hobi masyarakat dalam Judo, banyak wadah yang dapat digunakan seperti klub. Dengan adanya klub masyarakat dapat melaksanakan olahraga Judo dengan teratur dan terencana.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi tinggi (terbaik) individu. Untuk memperoleh prestasi yang baik di dalam olahraga Judo perlu dilakukan pembinaan yaitu: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Faktor-faktor yang mempengaruhi

prestasi olahraga bisa datang dari dalam (internal), dan bisa datang dari luar (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dari orang yang berlatih. Artinya, prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisik, teknik, taktik, maupun oleh kemampuan mental (psikis). Seperti yang dinyatakan oleh Syafruddin (2012:5) Bahwa “yang menentukan prestasi seorang atlet adalah kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental”. Sedangkan faktor eksternal adalah yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina olahraga, program latihan, keluarga, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan sebagainya. Prestasi olahraga bukan hanya merupakan kumpulan faktor atau komponen, melainkan juga merupakan hasil koordinasi yang optimal setiap komponen tersebut. Struktur prestasi olahraga sangat beraneka ragam dan tergantung dari tingkat kesulitan serta kekompleksitasan cabang olahraganya.

Jika dilihat dari penjelasan di atas, maka terlihat bahwa ke empat unsur prestasi saling terkait dan merupakan satu kesatuan yang utuh. Bila salah satu unsur belum dimiliki atau dikuasai, maka betapapun baiknya ke tiga unsur yang lain, prestasi terbaik yang diinginkan tidak akan tercapai, karena prestasi olahraga di pengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh, baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik, maupun oleh kemampuan mental (psikis).

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang harus mendapatkan perhatian yang serius dari pembina, sebab kondisi fisik merupakan pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan yang dimiliki oleh setiap atlet. Bagaimanapun seseorang pandai bermain olahraga Judo serta bagaimanapun baiknya pelatih, tetapi kalau tidak di tunjang oleh kondisi fisik yang diperlukan, maka prestasinya tidak akan menonjol. Dengan demikian jelaslah bahwa komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap pejudo dalam mencapai prestasi yang diinginkan.

Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai suatu teknik dalam cabang olahraga. Selanjutnya kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, selain itu taktik juga membutuhkan kemampuan mental yang baik, karena faktor mental sangat menentukan dan mempengaruhi keberhasilan taktik, baik secara individual maupun secara kelompok.

Unsur-unsur kondisi fisik yang dijelaskan oleh Moeloek dalam Arsil, (2008:14) “*Daya tahan (cardiovascular-respiratory), Kekuatan otot (muscle strenght) Daya ledak otot (muscle explosive power), Kelentukan (flexibility), Kecepatan (speed), Kelincahan (agility), Keseimbangan (balance), Koordinasi (coordination), Ketepatan (accuracy), Reaksi (reaction)*”.

Kondisi fisik menurut Jonath dan Krempel dalam Syafrudin (2012:64) yaitu: “(a). Dalam arti sempit, kondisi fisik merupakan suatu keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan dan daya tahan (b). Dalam arti luas,

meliputi selain ketiga faktor di atas ditambah dengan faktor kelentukan, daya ledak dan koordinasi”.

Aspek-aspek kondisi fisik tersebut sangat penting bagi pejudo seperti kelentukan, kekuatan, kelincahan, daya tahan. Seperti yang dijelaskan oleh Lutan (2012:231) komponen-komponen kemampuan fisik dasar olahraga Judo adalah daya tahan umum lokal, kekuatan, kelentukan dan daya ledak. Berkaitan dengan pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga di tanah air, sudah seharusnya pengembangan prestasi olahraga Judo dikembangkan sesuai dengan kemajuan teknologi saat ini. Pelatih yang berkualitas dapat menerapkan ilmu pengetahuan secara ilmiah di bidang olahraga yang pada akhirnya bisa menghasilkan seorang pejudo berprestasi tinggi. Prestasi tidak dapat dicapai dengan baik semata-mata hanya ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga ditentukan oleh kesiapan kondisi fisik yang matang.

Perkembangan olahraga Judo terus berkembang di Sumatera Barat, khususnya Kota Padang. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya perkumpulan maupun organisasi Judo yang berdiri atau yang biasa disebut Klub. Di kota Padang ada 4 klub judo seperti di Palimo Semen Padang, Gor HTT, Gedung Beladiri Taman Siswa, dan PPLP Air Pacah. Perkembangan Klub juga sejalan dengan banyaknya kejuaraan kejuaraan yang diadakan diadakan seperti Pekan Olahraga Kota (Porkot), Pekan Olahraga Provinsi (Porprov), Kejuaraan Daerah (Kejurda), Kejuaraan Nasional (Kejurnas) dan Pekan Olahraga Nasional (PON).

Berdasarkan observasi dilapangan, bahwa prestasi pejudo Palimo Semen Padang dapat dikatakan masih rendah, ini terbukti pada PORKOT tahun 2013 di kota Padang pejudo Palimo Semen Padang mendapatkan 7 emas. Kemudian PORPROV 2014 di Dharmasraya mendapatkan 7 emas. kemudian pada KEJURDA 2015 di Padang mendapatkan 2 emas, 3 perunggu, dan 1 emas. Pada KEJURNAS Kartika Cup di Yogyakarta pejudo Palimo Semen Padang mendapatkan 4 emas 2 perunggu. Dan pada PON Bandung Jawa barat tak ada satupun pejudo Palimo Semen Padang mendapatkan medali. Ketika peneliti mengamati langsung pada saat pejudo Palimo Semen Padang bertarung satu lawan satu (*randari*), hal ini dapat dilihat pada saat pejudo melakukan serangan masih sangat lemah, terutama bantingan yang dilakukan masih belum maksimal, saat menggunakan teknik cekikan mudah sekali lawan terlepas dari tangan. Selain itu, apa bila pertandingan berjalan lebih dari 1 menit stamina pejudo mulai mengalami penurunan.

Redahnya prestasi Pejudo Palimo Semen Padang, diduga disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: kondisi fisik seperti daya tahan aerobik, kekuatan otot lengan, kelentukan dan daya ledak otot lengan. Di samping itu teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana, serta kualitas pelatih yang sangat mempengaruhi suatu prestasi. Untuk itu perlu sekali dilakukan suatu penelitian untuk mengetahui penyebab rendahnya prestasi Pejudo Palimo Semen Padang, karena jika hal ini dibiarkan terus-menerus maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk di raih. Untuk itu penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Kondisi Fisik Pejudo palimo semen padang kota padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah pada penelitian ini:

1. Daya tahan aerobik dapat mempengaruhi kemampuan Pejudo Klub Palimo Semen Padang.
2. Kekuatan otot lengan dapat mempengaruhi kemampuan Pejudo Klub Palimo Semen Padang.
3. Kelentukan dapat mempengaruhi kemampuan *randori* Pejudo Klub Palimo Semen Padang.
4. Daya ledak otot lengan dapat mempengaruhi kemampuan Pejudo Klub Palimo Semen Padang.
5. Mental dapat mempengaruhi kemampuan Pejudo Klub Palimo Semen Padang.
6. Pelatih dapat mempengaruhi kemampuan Pejudo Klub Palimo Semen Padang.
7. Program latihan dapat mempengaruhi kemampuan Pejudo Klub Palimo Semen Padang.
8. Sarana dan prasarana dapat mempengaruhi kemampuan Pejudo Klub Palimo Semen Padang.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penelitian ini dibatasi pada masalah yang berhubungan dengan kemampuan kondisi fisik Pejudo Klub Palimo Semen Padang yang terdiri:

1. Daya Tahan Aerobik.
2. Kekuatan Otot Lengan
3. Kelentukan
4. Daya Ledak Otot Lengan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka penulis merumuskan masalah penelitian yaitu :

1. Bagaimana daya tahan aerobik Pejudo Klub Palimo Semen Padang?
2. Bagaimana kekuatan otot lengan Pejudo Klub Palimo Semen Padang?
3. Bagaimana kelentukan Pejudo Klub Palimo Semen Padang?
4. Bagaimana daya ledak otot lengan Pejudo Klub Palimo Semen Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah penelitian yang diajukan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat:

1. Daya tahan yang dimiliki Pejudo Klub Palimo Semen Padang.
2. Kekuatan otot lengan Pejudo Klub Palimo Semen Padang.
3. Kelentukan yang dimiliki Pejudo Klub Palimo Semen Padang.
4. Daya ledak otot lengan yang dimiliki Pejudo Klub Palimo Semen Padang.

F. Manfaat Penelitian

Asumsi dengan masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Untuk memenuhi salah satu syarat penulis demi memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi dosen-dosen staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, pembina dan guru-guru olahraga yang akan mengajar Judo.
4. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga dan perpustakaan pusat Universitas Negeri Padang.