

**KOMPONEN KONDISI FISIK ATLET TINJU
PERTINA KOTA PADANG PANJANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S1)*



Oleh

M. LEMBANG JAMAL
NIM. 07185/2008

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

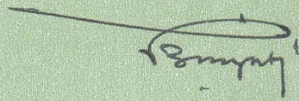
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Komponen Kondisi Fisik Atlet Tinju Pertina Kota Padang Panjang.
Nama : M. Lembang Jamal
NIM : 07185/2008
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2015

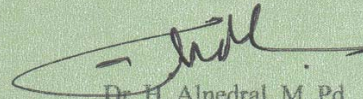
Disetujui

Pembimbing I



Prof. Dr. Sayuti Syahara. MS, AIFO
NIP. 19500521 197903 1 001

Pembimbing II



Dr. H. Alnedral, M. Pd
NIP. 19600430 198602 1 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Drs. Maiderman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

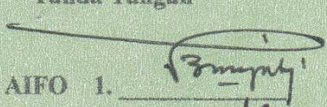
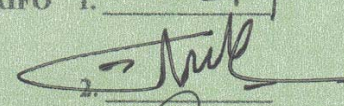
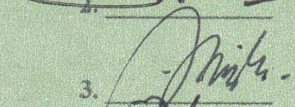
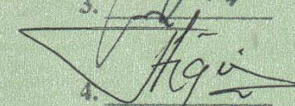
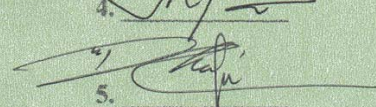
HALAMAN PENGESAHAN

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji skripsi
Jurusan kepelatihan olahraga fakultas ilmu keolahragaan
Universitas negeri padang*

Judul : Kompenen Kondisi Fisik Atlet Tinju Pertina Kota
Padang Panjang
Nama : M. Lembang jamal
NIM : 07185
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang , Oktober 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Sayuti Syahara. M.S, AIFO	1. 
2. Sekretaris	: Dr. H. Alnedral, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Hermazoni, M,Pd	3. 
4. Anggota	: Dr. Argantos, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti karya ilmiah yang lazim.

Padang , Agustus 2015

Yang menyatakan,



M. lembang jamal

Nim . 07185

ABSTRAK

M. Lembang Jamal, 2015 : Komponen Kondisi Fisik Atlet Tinju Pertina Kota Padang Panjang

Penelitian ini berawal dari masalah kondisi fisik atlet tinju Pertina Kota Padang Panjang yang masih rendah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet tinju Pertina Kota Padang Panjang. Tempat penelitian dilakukan di Sasana Tinju Ring Bambu Kota Padang Panjang. Perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu; Apakah Tingkat Kondisi fisik menjadi penyebab rendahnya prestasi tinju Pertina Kota Padang Panjang di Sumatera Barat.

Populasi dalam penelitian ini adalah 20 orang atlet tinju Pertina Kota Padang Panjang. Penelitian ini tergolong Penelitian *Deskriptif*. Teknik pengumpulan data dengan metode tes kondisi fisik bagi atlet tinju, diantaranya tes *push up* dan *knee push up*, *sit up*, tes daya tahan lari 15 menit (*balke test*), tes lompat tegak, tes keseimbangan, dan tes lari bolak balik. Sampel terpilih adalah 8 orang atlet yang berlaga di Porprov XIII di Dhamasraya.

Data diambil berdasarkan analisis data ditemukan, hasil analisis tingkat kondisi fisik atlet tinju Pertina Kota Padang Panjang yang berjumlah 8 orang dikategorikan **sedang**. Saran yang disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian yaitu, pelatih tinju Pertina Kota Padang Panjang disarankan untuk melatih unsur daya tahan jantung dan peredaran darah, otot lengan dan bahu, ketahanan otot perut, kekuatan otot tungkai, dan keseimbangan bagi atlet tinju Pertina Kota Padang Panjang. Khususnya kepada atlet tinju Pertina Kota Padang Panjang disarankan dapat meningkatkan daya tahan jantung dan peredaran darah, daya tahan otot lengan dan bahu, ketahanan otot perut, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Komponen Kondisi Fisik Atlet Tinju Pertina Kota Padang Panjang”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Strata 1 (S1) pada Jurusan Kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan tulisan ini.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moral maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Prof. Dr. Sayuti Syahara. MS, AIFO selaku Pembimbing I dan Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu peneliti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Hermanzoni, M.Pd, Bapak Dr. Argantos, M.Pd, serta Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku penguji.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

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 Panjang, Agustus

2015

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
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 KERANGKA TEORITIS	8
A. Kerangka Teori	8
1. Olahraga Beladiri Tinju	8
a. Sejarah Tinju	8
b. Sejarah Tinju Indonesia	13
c. Teknik Dasar Tinju	14

d. Pukulan Dasar Dalam Tinju	16
e. Tipe-tipe Petinju	19
2. Kodisi Fisik	21
3. Komponen Kondisi Fisik	24
a. Kekuatan	25
b. Kecepatan	26
c. Daya tahan	28
d. Kelentukan	29
e. Daya letak	30
f. Kelincahan	30
g. Koordinasi.....	30
h. Keseimbangan	31
i. Ketepatan	31
j. Reaksi	31
4. Jenis tes kondisi fisik	32
5. Kerangka berfikir	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Jenis penelitian	34
B. Populasi dan sampel	34
C. Desain penelitian	35
D. Kriteria Tes	35
E. Variabel dan data.....	39
F. Teknik dan Alat Pengumpul Data	39

G. Teknik Analisis Data	44
H. Prosedur Penelitian	45
I. Keterbatasan Penelitian	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Deskripsi Data	51
B. Analisis Data	51
C. Pembahasan	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	66
DOKUMENTASI	76

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma daya tahan kekuatan otot dengan <i>push up</i> untuk atlet putra	44
2. Norma daya tahan kekuatan otot dengan <i>kneepush up</i> untuk atlet putri	45
3. Norma daya tahan kekuatan otot dengan <i>sit up</i> untuk atlet putra	45
4. Norma daya tahan kekuatan otot dengan <i>sit up</i> untuk atlet putri	45
5. Norma daya tahan lari 15 menit (<i>balke test</i>) untuk atlet putra	46
6. Norma daya tahan lari 15 menit (<i>balke test</i>) untuk atlet putri	46
7. Norma daya tahan otot tungkai (lompat tegak) untuk atlet putra	46
8. Norma daya tahan otot tungkai (lompat tegak) untuk atlet putri	47
9. Norma tes keseimbangan untuk atlet putra	47
10. Norma tes keseimbangan untuk atlet putri	47
11. Norma tes kelincahan untuk atlet putra	48
12. Norma tes keseimbangan untuk atlet putri	48
13. Norma Kesegaran Jasmani Atlet Tinju Pertina Kota Padang Panjang	49
14. Hasil Tes <i>Push Up</i> dan <i>Knee Push Up</i>	56
15. Hasil Tes <i>Sit Up</i>	57
16. Hasil Tes Lari 15 menit (<i>balke test</i>)	58
17. Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai (Lompat Tegak)	59

18.	Hasil Tes Keseimbangan	60
19.	Hasil Kelincahan Lari Bolak Balik	61
20.	Rata-rata Hasil Tes Kesegaran Jasmani Atlet Tinju Pertina Kota Padang Panjang	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap Dasar Tinju	19
2. Pukulan <i>Jab</i>	21
3. Pukulan <i>Straight</i>	22
4. Pukulan <i>Hook</i>	22
5. Pukulan <i>Uppercut</i>	23

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Komponen Kondisi Fisik Olahraga Tinju	25
2. Hasil tes <i>Push Up</i> dan <i>Knee Push Up</i>	57
3. Hasil tes <i>Sit Up</i>	58
4. Hasil tes lari 15 menit (<i>balke tes</i>).....	59
5. Hasil tes lompat tegak	60
6. Hasil tes keseimbangan	61
7. Hasil tes kelincahan lari bolak balik	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
8. Daftar nama atlet tinju Pertina Kota Padang Panjang	70
9. Tes daya tahan otot (<i>muscle endurance test</i>)	
<i>Push up</i> dan <i>knee push up</i>	71
10. Tes daya tahan otot (<i>muscle endurance test</i>) <i>Sit up</i>	72
11. Tes daya tahan lari 15 menit (<i>balke test</i>)	73
12. Tes kekuatan otot tungkai (loncat tegak)	74
13. Tes keseimbangan	75
14. Tes lari bolak balik	76
15. Data Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Tinju Pertina	
Kota Padang Panjang	77
16. Daftar petugas penelitian	78
17. Jadwal pelaksanaan penelitian	79
18. Dokumentasi	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 adalah tujuan dari keolahragaan nasional yang tercantum dalam Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi :

“Memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat, dan pembinaan kesatuan bangsa, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan diatas maka kondisi fisik perlu ditingkatkan terutama sekali dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan prestasi olahraga membangkitkan kebanggaan daerah dan ketahanan nasional secara umum. Oleh karena itu perkembangan olahraga perlu mendapatkan perhatian yang baik dengan adanya perencanaan yang matang dan pelaksanaan yang sistematis.

Maksudnya, kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kegiatan jasmani atau rekreasi, melainkan harus berfikir kearah peningkatan prestasi olahraga agar dapat mengangkat nama bangsa ke gelanggang

internasional. Peningkatan prestasi yang tinggi dalam olahraga dapat dilakukan dengan pembinaan atlet yang berbakat secara merata di seluruh tanah air. Melalui upaya ini pembinaan prestasi dapat dilihat dari minat secara terprogram dan terpadu, hal ini dapat menghasilkan atlet yang berprestasi dan kebanggaan keluarga, masyarakat, bangsa, dan negara.

Olahraga mempunyai banyak manfaat, salah satunya memperbaiki dan menjaga kondisi fisik. Dengan mengikuti kegiatan olahraga, diharapkan seorang dapat menikmati manfaat olahraga bagi kesehatannya. Selain itu, yang jauh lebih penting adalah melalui olahraga seseorang akan bekerja dengan produktif dan efisien. Tidak mudah terserang penyakit, belajar akan jadi lebih semangat, serta dapat berprestasi secara optimal karena didukung kondisi fisik yang dimilikinya.

Kondisi fisik adalah keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa 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. Pada dasarnya semua macam latihan atau olahraga untuk meningkatkan kondisi fisik dapat digunakan sebagai sarana latihan, misalnya dalam cabang olahraga tinju.

Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011:91) mengatakan bahwa “kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti

sempit kondisifisik merupakan keadaan yang meliputi kekuatan (*strenght*), kecepatan (*speed*) dan dayatahan (*endurance*). Sedangkan dalam arti luas meliputi ketiga unsur tersebut ditambah dengan unsur kelentukan (*flexibility*) dan koordinasi (*coordination*)”.

Tinju adalah olahraga bela diri (*full body contact*) yang menggunakan kedua tangan memakai pelindung tangan (sarung tinju), dilakukan berpasangan dalam ring dan dipimpin oleh seorang wasit dengan peraturan yang telah ditentukan.

Tinju dibagi dua kelompok yaitu tinju *amateur* dan profesional. Tinju *amateur* adalah seorang petinju yang terikat oleh suatu daerah dan negara petinju mewakili daerah dan negaranya tersebut, sedangkan tinju profesional atau tinju bayaran adalah seorang petinju bertanding dengan sistem 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. Petinju Indonesia belum pernah meraih medali olimpiade dan kejuaraan dunia sampai saat ini, padahal banyak atlet yang berpotensi untuk diarahkan dan dilatih untuk meraih prestasi pada olimpiade dan kejuaraan dunia.

Untuk menjadi seorang petinju yang handal, perlu memiliki motivasi tinggi, daya juang, berlatih dengan keras baik fisik maupun mental, serta pelatih yang mempunyai pengalaman dan juga pengetahuan yang luas, sarana

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 masing-masing mereka 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 Pertina Kota Padang Panjang sejalan dengan tujuan yang dilakukan Persatuan Tinju Amatir Nasional Sumatera Barat (Pertina, Sumbar, 2013) yaitu, membina dan melatih serta melahirkan petinju yang memiliki keterampilan dan prestasi. Keberhasilan dalam pembinaan tinju di Kota Padang Panjang diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan raihan medali pada PON 2012, tidak hanya dua seperti yang pernah diraih oleh Roby Candra Putra dan Rahmat Taubat, tetapi tentu saja harus lebih banyak dibandingkan raihan sebelumnya.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, atlet tinju Pertina Kota Padang Panjang tidak memiliki prestasi yang baik ditingkat Sumatera Barat. Posisi Padang Panjang khususnya dalam tinju masih peringkat bawah pada kejuaraan

daerah dan Pekan Olahraga Provinsi. Faktor yang memberikan pengaruh terhadap rendahnya prestasi atlet tinju pertina kota Padang Panjang di Sumatera Barat muncul dari internal atlet atau eksternal atlet seperti kondisi fisik, motivasi, antropometri, kesehatan, fisiologi, dan mental dan dari luar (faktor eksternal) seperti pelatih, sarana prasarana, kurangnya pertandingan, iklim, penonton dan wasit.

Berdasarkan fakta di atas, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan masalah di atas, dengan harapan hasil penelitian dapat memberikan gambaran dan sumbangan usaha-usaha mendongkrak prestasi tinju Padang Panjang di Sumatera Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, beberapa faktor yang peneliti dapat identifikasi adalah;

1. Apakah motivasi menjadi penyebab rendahnya prestasi atlet tinju Padang Panjang?
2. Apakah tingkat kondisi fisik penyebab merosotnya prestasi tinju Padang Panjang di Sumatera Barat?
3. Faktor tubuh atau postur bisa menjadi salah satu penyebab mundurnya prestasi tinju Padang Panjang di Sumatera Barat
4. Apakah faktor mental petinju dapat mempengaruhi prestasi tinju Padang Panjang di Sumatera Barat?
5. Apakah rendahnya frekuensi pertandingan bisa menyebabkan merosotnya prestasi tinju Padang Panjang di Sumatera Barat?

6. Apakah sarana dan prasarana sebagai sumber penyebab merosotnya prestasi tinju Padang Panjang di Sumatera Barat?
7. Apakah kualifikasi pelatih menyebabkan merosotnya prestasi tinju Padang Panjang di Sumatera Barat?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi maka sesuai dengan keterbatasan peneliti dan waktu yang tersedia, peneliti hanya membatasi bagaimana cara mengetahui tingkat kondisi fisik atlet tinju Pertina Kota Padang Panjang. Yang di anggap sebagai salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet tinju Pertina Kota Padang Panjang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dapat diketengahkan “Apakah tingkat kondisi fisik menjadi penyebab rendahnya prestasi tinju Pertina Kota Padang Panjang di Sumatera Barat”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisiki atlet tinju Pertina Kota Padang Panjang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Memberi pengetahuan dan masukan bagi atlet dan pelatih untuk memperhatikan kondisi fisik guna menunjang prestasi atlet tinju Pertamina Kota Padang Panjang.
3. Dapat membantu pelatihan dan pembinaan kondisi fisik, serta dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pembinaan dan peningkatan program latihan selanjutnya.
4. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi mahasiswa Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai masukan bagi para peneliti selanjutnya.