

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET TARUNG DERAJAT PELATPROV  
PRA-PON 2015  
(Studi *Ex Post Facto* Pada Atlet Tarung Derajat Sumatera Barat)**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan kepelatihan olahraga Sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



**Oleh:  
NISSA ALDANI  
1104710 / 2011**

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

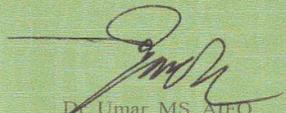
## PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Pelatprov Pra- PON  
2015 (Studi *Ex Post Facto* Pada Atlet Tarung Derajat Sumatera  
Barat).  
Nama : Nissa Aldani  
NIM/TM : 1104710/2011  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Jurusan : Kepeleatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2015

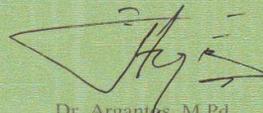
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



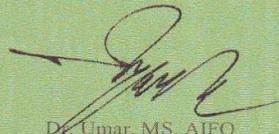
Dr. Umar, MS, AIFO  
NIP. 19610615 198703 1 003

Pembimbing II



Dr. Argantes, M.Pd  
NIP. 19600527 198503 1 002

Diketahui  
Ketua Jurusan Kepeleatihan



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

## PENGESAHAN PENGUJI

Nama : Nissa Aldani  
NIM/TM : 1104710/2011

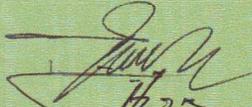
Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
Dengan judul

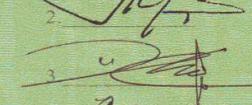
**Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Pelatprov Pra-PON 2015 (Studi  
Ex Post Facto Pada Atlet Tarung Derajat Sumatera Barat).**

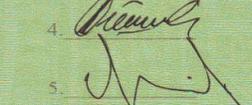
Padang, Desember 2015

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Umar, MS, AIFO
2. Sekretaris : Dr. Argantos, M.Pd
3. Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
4. Anggota : Drs. H. Witarsyah, M.Pd
5. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Pelatprov Pra-PON 2015 (Studi Ex Post Facto Pada Atlet Tarung Derajat Sumatera Barat)**", adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan orang lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah tertulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada 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 berlaku.

Padang, Oktober 2015  
Yang membuat pernyataan



Nissa Aldani  
1104710 / 2011

## ABSTRAK

### **Nissa Aldani, 2015 : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Pelatprov Pra-PON 2015 (Studi *Ex Post Facto* Pada Atlet Tarung Derajat Sumatera Barat).**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet PON Tarung Derajat Sumatera Barat. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti sejauh mana tinjauan kondisi fisik atlet Pelatprov Pra-PON Tarung Derajat Sumatera Barat. Tujuan penelitian yaitu mengetahui sejauh mana tinjauan kondisi fisik atlet Pelatprov Pra-PON 2015 yang meliputi: daya tahan aerobik, daya tahan kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincihan dan kelentukan pinggang.

Jenis penelitian ini yaitu penelitian *Ex Post Facto* yang memakai bentuk deskriptif, yaitu melihat suatu variabel yang diuji apa adanya berdasarkan fakta yang ada. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 14 orang atlet yang terdiri dari 7 orang atlet putra dan 7 orang atlet putri dan penarikan sampel secara *total sampling* yaitu seluruh atlet yang mengikuti pelatprov pra-PON 2015 Tarung Derajat Sumatera Barat. Teknik analisis data dengan menggunakan uji persentase tingkat capaian kemampuan kondisi fisik *paired sample test* dengan rumus  $P = (F/N) \times 100\%$ .

Hasil penelitian diperoleh: 1.) Tingkat kondisi fisik daya tahan aerobik atlet putra termasuk kategori baik (Klasifikasi 43-52 71,43%) dan atlet putri termasuk pada kategori sedang (Klasifikasi 31-37 71,43%), 2.) Tingkat kondisi fisik daya tahan kekuatan otot lengan atlet putra termasuk kategori baik (Klasifikasi 54-69 57,13%) dan atlet putri termasuk pada kategori sedang (Klasifikasi 35-53 71,43%), 3.) Tingkat kondisi fisik daya ledak otot tungkai atlet putra termasuk kategori sedang (Klasifikasi 231-240 42,86%) dan atlet putri termasuk pada kategori kurang sekali (Klasifikasi 161-170 57,14%), 4.) Tingkat kondisi fisik kelincihan atlet putra termasuk kategori kurang (Klasifikasi 11,5-12,5 42,86%) dan atlet putri termasuk pada kategori kurang sekali (Klasifikasi >13,5 100%) , 5.) Tingkat kondisi fisik kelentukan pinggang atlet putra termasuk kategori baik sekali (Klasifikasi > 24 42,86%) dan atlet putri termasuk pada kategori sedang (Klasifikasi 12-17 57,14%).

## KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan sebaik - baiknya.

Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan mencapai gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Pada Skripsi ini penulis mengambil topik bahasan yang berjudul *“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Pelatprov Pra-PON 2015 (Studi Ex Post Facto Pada Atlet Tarung Derajat Sumatera Barat)”*.

Dalam penyelesaian Skripsi ini, banyak pihak yang telah membantu penulis, baik berupa bantuan moril maupun materi. Untuk itulah pada kesempatan yang bahagia ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Phil. Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO selaku Pembimbing I dan sekaligus sebagai Penasehat Akademik yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti hingga selesai skripsi ini.
4. Bapak Dr. Argantos, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd, Bapak Drs. H. Witarsyah, M.Pd, dan Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku dosen tim penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.

6. Bapak/Ibu, selaku Pembantu Dekan, Seluruh dosen dan karyawan/karyawati FIK UNP
7. Teristimewa untuk Ayahanda dan Ibunda tercinta, dan seluruh keluarga besar penulis yang telah memberikan motivasi dan dukungan baik moril maupun materil kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman dekat dan teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP

Semoga segala bimbingan, bantuan dan dorongan yang telah diberikan menjadi kebaikan dan diridhoi oleh Allah SWT. Penulis telah menyelesaikan skripsi ini dengan segala kemampuan, namun penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun sehingga menjadi sumbangan yang berarti bagi pendidikan dimasa yang akan datang. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Atas perhatian dari semua pihak penulis mengucapkan terima kasih.

Padang, Desember 2015

Nissa Aldani

## DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	
1. Olahraga Beladiri Tarung Derajat.....	12
2. Kondisi Fisik.....	15
B. Penelitian yang Relevan.....	26
C. Kerangka Konseptual.....	26
D. Hipotesis Penelitian.....	27

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	29
--------------------------	----

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Defenisi Operasional .....	29
D. Populasi dan Sampel.....	30
E. Jenis dan Sumber Data.....	32
F. Instrumen Penelitian.....	33
G. Teknik Analisa Data.....	45

#### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	46
1. Deskripsi Data.....	46
a. Data daya tahan aerobik atlet putra.....	46
b. Data daya tahan aerobik atlet putri.....	48
c. Data daya tahan kekuatan otot lengan atlet putra.....	49
d. Data daya tahan kekuatan otot lengan atlet putri.....	51
e. Data daya ledak otot tungkai atlet putra.....	52
f. Data daya ledak otot tungkai atlet putri.....	54
g. Data kelincahan atlet putra.....	56
h. Data kelincahan atlet putrid.....	58
i. Data kelentukan pinggang atlet putra.....	60
j. Data kelentukan pinggang atlet putri.....	61
B. Pembahasan.....	63

#### BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	70
B. Saran.....	71

DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN.....	74

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	31
2. Norma Standarisasi <i>VO2 max</i> untuk <i>bleep test</i> .....	37
3. Norma Nilai <i>VO2 max Bleep Test</i> .....	37
4. Norma Nilai <i>Push Up</i> .....	40
5. Norma Nilai <i>Standing Broad Jump</i> .....	41
6. Norma Nilai <i>T-test</i> .....	43
7. Norma Nilai <i>Tes Flexiometer</i> .....	44
8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Putra.....	46
9. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Putri.....	48
10. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Putra..	50
11. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Putri...	51
12. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra.....	53
13. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putri.....	55
14. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putra.....	57
15. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putri.....	59
16. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang Atlet Putra.....	60
17. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang Atlet Putri.....	61

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pelatprov Pra-PON Tarung Derajat Sumatera Barat .....	27
2. Lintasan <i>Vo2 max</i> dengan <i>bleep test</i> .....	37
3. Pelaksanaan <i>Push Up</i> .....	39
4. <i>Standing Broad Jump</i> .....	41
5. <i>T-test</i> untuk kelincahan.....	42
6. Tes Kelentukan Pinggang ( <i>Flexiometer</i> ) .....	44
7. Diagram Kondisi Fisik Daya Tahan Aerobik Atlet Putra.....	47
8. Diagram Kondisi Fisik Daya Tahan Aerobik Atlet Putri.....	49
9. Diagram Kondisi Fisik Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Putra	51
10. Diagram Kondisi Fisik Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Putri	52
11. Diagram Kondisi Fisik Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra.....	54
12. Diagram Kondisi Fisik Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putri.....	56
13. Diagram Kondisi Fisik Kelincahan Atlet Putra.....	58
14. Diagram Kondisi Fisik Kelincahan Atlet Putri.....	59
15. Diagram Kondisi Fisik Kelentukan Pinggang Atlet Putra.....	61
16. Diagram Kondisi Fisik Kelentukan Pinggang Atlet Putri.....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Hasil Keseluruhan Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Pelatprov	
Pra-PON Sumatera Barat.....	74
2. Hasil Penelitian Data Daya Tahan Aerobik.....	75
3. Hasil Penelitian Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	76
4. Hasil Penelitian Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	77
5. Hasil Penelitian Data Kelincahan.....	78
6. Hasil Penelitian Data Kelentukan Pinggang.....	79
7. Dokumentasi Penelitian .....	80

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga dibagi menjadi tiga kategori yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Tujuan dari olahraga itu sendiri adalah untuk meningkatkan kualitas manusia dengan memelihara kesehatan, kebugaran untuk menggapai prestasi yang tinggi demi mengharumkan nama bangsa. Tujuan olahraga prestasi yaitu meningkatkan kualitas manusia dan meraih prestasi yang tinggi pada olahraga tersebut.

Melalui olahraga prestasi diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan Negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam Undang - Undang RI no. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 20 ayat 1 bahwa: “ Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa ” (2005:12). Untuk mencapai prestasi dalam olahraga haruslah memiliki kerjasama yang baik dan serius serta berkesinambungan dalam segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut, baik dari faktor internal maupun eksternal.

Salah satu unsur atau faktor penting dalam meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik dan kemampuan mental. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Oleh karena itu untuk mengetahui bentuk kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, perlu pemahaman yang komprehensif terhadap kondisi fisik.

Setiap negara dan daerah mempunyai ciri dan corak bela diri masing-masing sesuai dengan adat istiadat masyarakat setempat. Namun pada prinsipnya ilmu bela diri mempunyai kesamaan tujuan yaitu membela diri bukan untuk menyerang terlebih dahulu. Senjata, alat dan perlengkapan, serta fasilitas lainnya disesuaikan dengan kebudayaan setempat. Teknik dan taktik yang membedakan bela diri adalah pada peraturan pertandingan, sehingga teknik-teknik yang digunakan disesuaikan dengan peraturan.

Olahraga Tarung Derajat adalah suatu seni keperkasaan diri reaksi cepat yang mempelajari melatih teknik, taktik dan strategi pergerakan, tangan, kepala serta anggota tubuh lainnya secara praktis dan efektif dalam pola dan bentuk latihan bertahan menyerang, dengan kemampuan *otot, otak*, dan *nurani* dalam rangka menguasai suatu ilmu pertahanan diri yang mengandung 5 unsur daya gerak yang khas yaitu: ***Kekuatan, Kecepatan, Ketepatan, Keberanian*** dan ***Keuletan***.

Olahraga Tarung Derajat dicetuskan pada tanggal 18 Juli 1972 yang merupakan suatu karya cipta seorang Putra Bangsa Indonesia adalah Drs.

GH. Achmad Drajat, yang memiliki nama julukan AA BOXER. Sejarah lahirnya bela diri Tarung Derajat diketahui secara pasti, namun ilmu bela diri Tarung Derajat masih belum banyak dikenal dengan oleh masyarakat dan pemerintah Indonesia. Olahraga ini dilahirkan sebagai suatu seni ilmu bela diri yang berdiri sendiri secara mandiri dengan memiliki aliran dan wadah tersendiri, tidak berafiliasi kepada aliran lain dan organisasi bela diri lainnya, baik yang telah ada di Indonesia maupun yang berada di luar negara Indonesia dan ditegaskan pula bahwa Olahraga Tarung Derajat tidak mengadopsi dan bukan gabungan dari bela diri-bela diri lainnya. Dan tidak juga muncul dengan sendirinya akan tetapi memiliki asal usul riwayat dan sumber hidup pribadi yang bersumber kepada kebesaran dan keagungan Tuhan Yang Maha Kuasa sebagai satu-satunya unsur pokok dan sangat berpengaruh dalam membentuk “ Jati diri manusia serta Jati diri sesuatu hal lainnya” sesuai dengan kehendak-Nya.

Olahraga bela diri tarung derajat tidak muncul begitu saja tetapi ada prakarsanya Sang Guru Haji Achmad Drajat. Pengakuan dunia tentang Tarung Derajat tidak semata-mata langsung di yakini oleh penganutnya akan tetapi di yakini melalui rintisan dan pengembangan yang relatif lama dan pengorbanan yang cukup besar, baik pikiran, moral maupun materil. Dan untuk menciptakan bela diri Tarung Derajat, Sang Guru mempelajari dan memadukan lima unsur gerakan bela diri, seperti: memukul, menendang, menangkis, membanting dan mengelak, dari sinilah namanya di kenal dengan sebutan AA BOXER yang memiliki kemampuan bela diri yang luar biasa, yakin:kuat, cepat, tepat, berani dan ulet, sehingga dia sering menyebutkan

keberhasilan pergerakan tarung derajat sebagai dasar filosofis gerak tubuh yang ditentukan oleh lima kunci kemampuan.

Dari sini di temukan teknik jurus yang mengoptimalkan kekuatan pukulan dengan menggabungkan lima unsur, yaitu: Kekuatan, Kecepatan, Ketepatan, Keberanian dan Keuletan. Semua unsur itu berfungsi sebagai pertahanan diri dan menerapkan prinsipnya “menyerang untuk menang” dengan filsafah dalam pembentukan keuletan diri untuk berlatih adalah “Berlatih Berlatih Tarung Derajat adalah untuk menaklukan diri sendiri, bukan untuk di taklukan orang lain” (AD/ART Kodrat, 1994).

Pada tahun 1988, Tarung derajat pertama kali mengadakan kejuaraan yang di sebut “Tarung Bebas” menerapkan beberapa faktor teknis yang berkembang secara ilmiah, yaitu memakai prinsip “Menyerang untuk menang” sebagai tabu bagi petarung. Perolehan nilai atau poin untuk pemenang, memakai sistem perkenaan langsung (full body contact) sebagai khas utama Tarung Derajat. Dasar penerapan teknik bertanding, menerapkan lima unsur bela diri, yaitu memukul, menendang, menangkis, membanting dan megelak. Pembentukan mental yang membawa petarung menerapkan lima unsur, yaitu kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian dan keuletan.

Harapan yang strategis perguruan AA-BOXER untuk masuk menjadi anggota KONI Pusat hampir terbuka lebar yakni terpenuhinya persyaratan 5 (lima) kali mengadakan kejuaraan yang berskala Nasional, maka beladiri tarung Derajat kualifikasi cabang akan di akui oleh KONI Pusat sebagai cabang olahraga prestasi resmi di pertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON). Namun antara kejuaraan AA BOXER Cup I sampai dengan

Kejurnas V hampir sama, yaitu memakai sistem perkenaan langsung (*full body contact*) tanpa perlindungan yang menyangkut dengan keselamatan petarung, baik wajah, badan, selangkangan, gigi, kepalan tangan dan kesan brutal yang berlebihan sudah menjadi catatan Litbang KONI Pusat.

Mengenai nama organisasi pada prinsipnya tidak keberatan untuk mengganti, duulunya “BOXER” menjadi Keluarga Olahraga Tarung Derajat yang disingkat dengan “KODRAT”. Pada tanggal 9 Agustus 1996, PB KODRAT, Anggota Raparnas bersama dengan Sang Guru mencari solusi yang terbaik agar tercapainya cita-cita Tarung Derajat untuk bisa setar dengan cabang olahraga lainnya di Indonesia maupun di Luar Negeri.

Akhirnya Sang Guru memutuskan “mengalah untuk menang” agar di tetapkan untuk konsumsi KONI Pusat dan PON Tarung Derajat memakai pelindung (*body protectort*) dengan memakai *Gamseal* untuk gigi, Batok untuk selangkangan/kemaluan, dan *Hand box* untuk kepalan tangan. Konsekuensi dari keputusan yang di ambil oleh Sang Guru, adalah anugerah kemenangan dan penantian yang cukup lama. Tepat pada tanggal 6 Januari 1997, KONI Pusat memutuskan penerimaan Pengurus Besar Keluarga Olahraga Tarung Derajat (PB KODRAT) sebagai anggota biasa KONI Pusat, nomor: 06/RA/1997. Setelah Tarung Derajat resmi di terima KONI Pusat yang tercatat sebagai anggota ke-53, maka secara organisasi dan pembenahan semua bidang terus di tingkatkan. Pada tanggal 12-13 April 1997. Seiring dengan kegiatan ini, juga di laksanakan Pelatihan Pelatih dan wasit-juri Nasional yang bertujuan untuk penyetaraan teknik guna mengantisipasi kekurangan pelatih dan menambah jumlah wasit-juri

Nasional di seluruh Indonesia, dan juga memperbaiki peraturan teknik pengenaan pukulan dan tendangan dalam pertandingan. ([www.kawahderajatsumbar.com](http://www.kawahderajatsumbar.com)).

Berdasarkan pengamatan langsung di lapangan, dari beberapa kejuaraan yang di adakan oleh KONI maupun PB KODRAT Pusat, Pada kejuaraan PON XVIII tahun 2012 di Provinsi Riau, prestasi atlet PON Tarung Derajat Sumbar mengalami penurunan, hanya memperoleh 3 medali perunggu dengan Sumatera Barat berada diurutan **23** besar dari 33 Provinsi. Sangat jauh dari perhitungan perolehan medali pada kejuaraan PON XVII tahun 2008 di Provinsi Kalimantan Timur, atlet PON Tarung Derajat Sumatera Barat memperoleh 7 medali, yang terdiri dari: 1 Emas, 1 Perak dan 5 Perunggu dengan Sumatera Barat berada diurutan **11** dari 33 Provinsi. Pada PON XVII 2012 di Provinsi Riau, para petarung hanya bisa mencapai kemenangan di pertandingan babak semi final, para atlet mengalami kekalahan dan tidak bisa melanjutkan ke babak final.

Ketidakmampuan atlet PON Tarung Derajat Sumbar, selain Teknik, Taktik, dan Mental, juga Kondisi Fisik yang kurang maksimal pada diri atlit PON Tarung Derajat tersebut. Hal ini menjadi masalah yang sangat penting bagi pelatih Tarung Derajat Sumbar untuk meningkatkan prestasi atlet PON tarung Derajat Sumbar di PON XIX 2016 di Provinsi Jawa Barat.

Untuk menghadapi PON XIX tahun 2016, Pemprov Sumbar telah melatih atlet mulai bulan Januari 2015 sampai sekarang ini, gunanya untuk menghadapi persiapan Pra PON pada bulan Oktober 2015 di Bandung, Jawa Barat. Program ini tentu bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlit

PON Tarung Derajat Sumbar, karena seorang petarung sangat membutuhkan kondisi fisik yang maksimal dan tercapainya prestasi atlet PON Tarung Derajat Sumatera Barat.

Kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan & motivasi). Kondisi fisik merupakan unsur atas kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga. Kondisi fisik menunjukkan keadaan atau kemampuan fungsi tubuh secara menyeluruh seperti kemampuan fungsi jantung, paru, system peredaran darah, otot, sendi, pernafasan, dan lain sebagainya. Kemampuan ini merupakan dasar untuk mempelajari dan meningkatkan keterampilan teknik, yaitu bentuk – bentuk keterampilan gerak dalam cabang olahraga yang secara umum. Tanpa kondisi fisik yang baik, maka sulit bagi atlet untuk menguasai suatu teknik cabang olahraga kita. Dengan semua kemampuan jasmani tentu saja terdiri dari elemen-elemen fisik yang peranannya berbeda-beda dari satu kesiapan kondisi fisik cabang ke cabang olahraga yang lain kita bisa berprestasi lebih baik.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan pencaian prestasi Tarung Derajat dipengaruhi berbagai aspek dan faktor dalam latihan. Bertolak dari latar belakang diatas maka peneliti terdorong untuk meneliti “ Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pelatprov PraPON 2015 Tarung Derajat Sumatera Barat ”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang masalah di atas maka dapat dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah penelitian sebagai berikut:

1. Kondisi fisik berperan dalam peningkatan prestasi atlet PraPON Tarung Derajat Sumatera Barat.
2. Daya tahan aerobik berperan dalam meningkatkan prestasi atlet PraPON Tarung Derajat Sumatera Barat.
3. Daya tahan kekuatan otot lengan berperan dalam meningkatkan prestasi atlet PraPON Tarung Derajat Sumatera Barat.
4. Daya ledak otot tungkai berperan dalam meningkatkan prestasi atlet PraPON Tarung Derajat Sumatera Barat.
5. Kecepatan berperan dalam meningkatkan prestasi atlet PraPON Tarung Derajat Sumatera Barat.
6. Kelincahan berperan dalam meningkatkan prestasi atlet PraPON Tarung Derajat Sumatera Barat.
7. Kelentukan pinggang berperan dalam meningkatkan prestasi atlet PraPON Tarung Derajat Sumatera Barat.
8. Teknik berperan dalam meningkatkan prestasi atlet PraPON Tarung Derajat Sumatera Barat.
9. Sarana dan prasarana berperan dalam meningkatkan prestasi atlet PraPON Tarung Derajat Sumatera Barat.
10. Cuaca berperan dalam meningkatkan prestasi atlet PraPON Tarung Derajat Sumatera Barat.

11. Kualitas pelatih berpengaruh dalam meningkatkan prestasi atlet PraPON Tarung Derajat Sumatera Barat.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas ternyata banyak sekali variabel penelitian. Oleh karena keterbatasan waktu, tenaga maka penelitian ini hanya meneliti yaitu tentang kondisi fisik atlet Pelatda PraPON Tarung Derajat Sumatera Barat:

1. Daya tahan aerobik atlet PraPON Tarung Derajat Sumatera Barat
2. Daya tahan kekuatan otot lengan atlet Pelatda PraPON Tarung Derajat Sumatera Barat
3. Daya ledak otot tungkai atlet PraPON Tarung Derajat Sumatera Barat
4. Kelincahan atlet Pelatda Tarung Derajat Sumatera Barat
5. Kelentukan pinggang atlet Pelatda Tarung Derajat Sumatera Barat

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah penelitian:

1. Bagaimanakah tingkat daya tahan aerobik atlet Pelatprov PraPON Tarung Derajat Sumatera Barat?
2. Bagaimanakah tingkat daya tahan kekuatan otot lengan atlet Pelatprov PraPON Tarung Derajat Sumatera Barat?
3. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai atlet Pelatprov PraPON Tarung Derajat Sumatera Barat?

4. Bagaimanakah tingkat kelincahan atlet Pelatprov PraPON Tarung Derajat Sumatera Barat?
5. Bagaimanakah tingkat kelentukan pinggang atlet Pelatprov PraPON Tarung Derajat Sumatera Barat?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat daya tahan aerobik atlet Pelatprov PraPON Tarung Derajat Sumatera Barat.
2. Tingkat daya tahan kekuatan otot lengan atlet Pelatprov PraPON Tarung Derajat Sumatera Barat.
3. Tingkat daya ledak otot tungkai atlet Pelatprov PraPON Tarung Derajat Sumatera Barat.
4. Tingkat kelincahan atlet Pelatprov PraPON Tarung Derajat Sumatera Barat.
5. Tingkat kelentukan pinggang atlet Pelatprov PraPON Tarung Derajat Sumatera Barat.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan, dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat dan berguna bagi:

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan.

2. Pelatih dalam menentukan dan menerapkan metoda latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dalam pencapaian kemampuan pada atlet.
3. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, atlet dan organisasi untuk pencapaian prestasi atlet yang lebih baik.
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Peneliti dapat memperkaya pengetahuan, tentang Kondisi Fisik Atlet Pelatprov Pra PON Tarung Derajat Sumatera Barat.
6. Dapat memberikan informasi bagi para peneliti selanjutnya.