

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET TARUNG DERAJAT SATLAT
UNISMA BEKASI TAHUN 2024**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Pada
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh:

ANSHARULLAH

41182191170151

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

2024

Skripsi

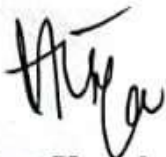
**PROFIL, KONDISI FISIK ATLET TARUNG DERAJAT SATLAT
UNISMA BEKASI TAHUN 2024**

Oleh:

Ansharullah
41182191170151

Telah disetujui oleh:

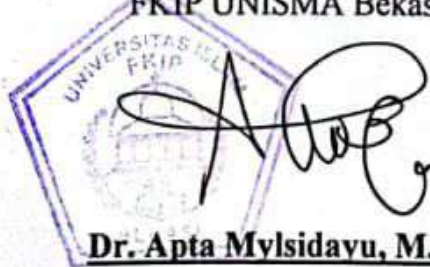
Pembimbing



Aisya Kemala, M.Pd.

Bekasi, 12 Juli 2024

Menyetujui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidavu, M.Or.
NIK. 45101122011035

Skripsi


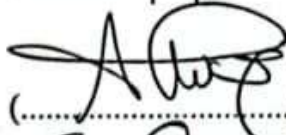


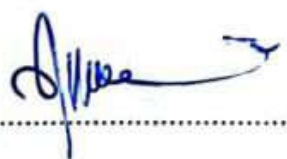
PROFIL KONDISI FISIK ATLET TARUNG DERAJAT SATLAT UNISMA BEKASI TAHUN 2024

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

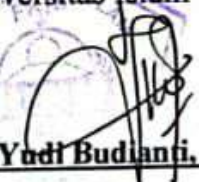
Ansharullah
41182191170151

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 17 Juli 2024
Dan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua	Yudi Budianti, M.Pd.	()
Sekretaris	Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.	()
Penguji 1	Dr. Bujang, Drs., M.Si.	()
Penguji 2	Dr.Hj. Ekowati,S.Pd.,M.Pd.	()
Penguji 3	Mia Kusumawati, M.Pd.	()

Bekasi, 17 Juli 2024
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi


Yudi Budianti, M.Pd.

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Ansharullah
NPM : 41182191170151
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “ **Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Satlat Unisma Bekasi Tahun 2024**” ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakikatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dan kenyataan ini saya bersedia di proses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan atau kerjasama.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 12 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan


Ansharullah

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

"Merdeka semerdeka-merdekanya hidup adalah lepas dari kuasa siapapun, kecuali Tuhannya. ZELFBESTUUR"

Persembahan

Pertama-tama puji syukur alhamdulillah kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan segala rahmatnya dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi) saya dengan baik. Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya Arsawi dan Nasyana mendidik saya sampai detik ini dan selalu mensupport segala kegiatan serta mendoakan penulis agar berhasil meraih cita-cita.

ABSTRAK

Ansharullah, NPM: 41182191170151 Skripsi ini berjudul “**Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Satlat Unisma Bekasi Tahun 2024**”. Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan keadaan atlet Tarung Derajat di Unisma Bekasi yang nantinya dapat digunakan sebagai salah satu perspektif untuk peningkatan prestasi dalam pertandingan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini penelitian deskriptif dan dengan melakukan survei teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dari penelitian ini adalah atlet Tarung Derajat satuan latihan Unisma Bekasi. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 10 orang.

Dari hasil data diperoleh hasil kondisi fisik kekuatan dan daya tahan otot-otot tubuh bagian atas, terutama otot-otot dada, bahu, dan lengan atlet Tarung Derajat satlat Unisma Bekasi memiliki rata rata 35,3 kali yang termasuk dalam kategori ”Baik”; kondisi fisik dalam untuk tes kecepatan (*Sprint* 30 meter) atlet Tarung Derajat satlat Unisma Bekasi memiliki rata rata 4 menit 08 detik yang termasuk dalam kategori ”Baik”; untuk Bleep Tes MFT atlet Tarung Derajat satlat Unisma Bekasi memiliki rata rata VO2Max = 35,40 yang termasuk dalam kategori ”Kurang Sekali”; melakukan *Vertical Jump* atlet Tarung Derajat satlat Unisma Bekasi memiliki rata rata 39,3 cm yang termasuk dalam kategori ”Kurang”; dalam melakukan tes *Sit and Reach* atlet Tarung Derajat satlat Unisma Bekasi memiliki rata rata 23,7 cm yang termasuk dalam kategori ”Baik Sekali”. Berdasarkan hasil analisis pengolahan data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata dari keseluruhan hasil tes menunjukkan kemampuan atlet yang mengikuti Tarung Derajat di Unisma Bekasi termasuk dalam kategori ”Sedang”.

Kata kunci: Profil, kondisi fisik, tarung derajat

ABSTRACT

Ansharullah, NPM: 41182191170151 This thesis is entitled "Profile of the Physical Condition of Combat Athletes at the Unisma Bekasi Satlat in 2024". Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University "45" Bekasi.

This research aims to describe the state of Tarung Derajat athletes at Unisma Bekasi which can later be used as one of the perspectives for improving achievements in matches. The method used in this study is descriptive research and by conducting a survey of data collection techniques using tests and measurements. The population of this study is Tarung Derajat athletes of the Unisma Bekasi training unit. Sampling uses purposive sampling with a sample of 10 people. From the results of the data, the results of the physical condition, strength and endurance of the muscles of the upper body, especially the chest, shoulder, and arm muscles of the Unisma Bekasi combat level athletes have an average of 35.3 times which is included in the "Good" category; the physical condition in the speed test (30-meter sprint) of the Unisma Bekasi Satlat Tarung Derajat athletes has an average of 4 minutes 08 seconds which is included in the "Good" category; for the Bleep MFT Test, the athletes of the Unisma Bekasi Combat Rank have an average VO2Max = 35.40 which is included in the category of "Less Once"; doing Vertical Jump athletes fighting degrees at Unisma Bekasi have an average of 39.3 cm which is included in the "Less" category; In conducting the Sit and Reach test, the Unisma Bekasi Satung Derajat athletes have an average of 23.7 cm which is included in the "Very Good" category. Based on the results of the data processing analysis, it can be concluded that the average of the overall test results shows the ability of athletes who take part in the Tarung Derajat at Unisma Bekasi is included in the "Medium" category.

Keywords: *Profile, physical condition, degree fight*

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkah, rahmat, taufik, dan hidayah Nya. Penyusunan skripsi yang berjudul, ”**Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Satlat Unisma Bekasi Tahun 2024**” dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu penulis mengucapkan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada Ibu **Aisya Kemala, M.Pd.** selaku pembimbing, dengan sabar, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran, memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis ucapkan pula kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianto, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam”45” Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi

4. Staff Dosen dan asisten Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah membekali penulisan dan ilmu-ilmu yang bermanfaat selama penulisan naskah.
5. Terima kasih kepada keluarga kecil saya yaitu istri saya Refia Alfina yang masih tetap memberi dorongan semangat agar dapat menuntaskan perkuliahan saya, di tahun terakhir masa kuliah saya ini.
6. Terima kasih kepada keluarga olahraga Tarung Derajat Satlat Unisma Bekasi yang telah mengizinkan saya melakukan penelitian dan juga membantu terlaksananya penelitian ini, khususnya kepada pelatih saya Kang Kustiawan Casia Putra (Kang Acong) yang telah membimbing saya dari pertama kali saya menginjakkan kaki di kota Bekasi sampai pada saat ini.
7. Teruntuk teman teman saya UKM LDK Al Ukhuwah Unisma Bekasi dan KAMMI Komisariat Unisma Bekasi, Terimakasih sudah menjadi kawan diskusi dan berbagi ilmu lintas pemikiran di internal kampus ataupun di eksternal kampus.
8. Terimakasih juga untuk kawan-kawan saya di Kopi Peneleh yang masih memberi semangat di tahun dan tanggal terakhir perkuliahan saya ini.
9. Teruntuk teman-teman saya tercinta mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani khususnya Angkatan 2017, khususnya kelas G terima kasih telah berbagi pengalaman dan berbagai suka maupun duka bersama semasa menjalani masa perkuliahan.

Dan atas segala bantuan dan saran yang telah diberikan penulis mengucapkan terima, dan akhirnya penulis berharap semoga Proposal Skripsi ini dapat dilanjutkan sebagai penelitian untuk Skripsi.

Bekasi, Juli 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Definisi Operasional Variabel.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Olahraga Tarung Derajat.....	6
1. Sejarah Singkat Olahraga Tarung Derajat	6
2. Garis Besar Pembelajaran Olahraga Tarung Derajat	7
3. Sarana dan Prasarana Olahraga Tarung Derajat	25
B. Tarung Derajat Satuan Latihan Unisma Bekasi	26

DAFTAR ISI

	Halaman
C. Hakikat Kondisi Fisik.....	27
1. Komponen-komponen Kondisi Fisik	29
D. Penelitian yang Relevan	33
E. Kerangka Berpikir	35
F. Hipotesis	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Metode Penelitian.....	37
B. Populasi dan Sampel.....	38
C. Tempat dan Waktu Penelitian	40
D. Desain dan Instrumen Penelitian	40
E. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	53
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	61
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	66
A. Simpulan.....	66
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Penghormatan	7
Gambar 2.2 Sikap	8
Gambar 2.3 Pukulan Cepat.....	10
Gambar 2.4 Tendangan Lingkar Dalam	15
Gambar 2.5 Tendangan Samping	15
Gambar 2.6 Tendangan Belakang	16
Gambar 2.7 Atlet Tarung Derajat dalam Kejuaraan Pemprov DKI 2019	27
Gambar 2.8 Komponen Kondisi Fisik.....	28
Gambar 2.9 Kerangka Berpikir	36
Gambar 3.1 Desain Penelitian “ <i>One Shot Method</i> ”.....	41
Gambar 3.2 Teknik <i>Push Up</i>	45
Gambar 3.3 <i>Run Sprint Test</i>	47
Gambar 3.4 Teknik <i>Multistage Fitness Test</i>	48
Gambar 3.5 Teknik <i>Vertical Jump</i>	49
Gambar 3.6 Teknik <i>Sit and Reach Test</i>	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	33
Tabel 3.1 Daftar Nama Atlet untuk Pengambilan Data.....	39
Tabel 3.2 Klasifikasi Komponen Kondisi Fisik	50
Tabel 3.3 Kategori Modifikasi Nilai Norma	51
Tabel 3.4 Kategori Lima Batasan Norma.....	52
Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Jumlah <i>Push Up</i> Atlet Tarung Derajat.....	54
Tabel 4.2 Kategori Jumlah <i>Push Up</i> Atlet Tarung Derajat	54
Tabel 4.3 Hasil Pengukuran Kecepatan (<i>Sprint</i> 30 meter) Atlet Tarung Derajat..	55
Tabel 4.4 Kategori Kecepatan (<i>Sprint</i> 30 meter) Atlet Tarung Derajat	56
Tabel 4.5 Hasil Pengukuran <i>Bleep Test</i> (MFT) Atlet Tarung Derajat	57
Tabel 4.6 Kategori <i>Bleep Test</i> (MFT) Atlet Tarung Derajat	58
Tabel 4.7 Hasil Pengukuran <i>Vertical Jump</i> Atlet Tarung Derajat.....	58
Tabel 4.8 Kategori <i>Vertical Jump</i> Atlet Tarung Derajat	59
Tabel 4.9 Hasil Pengukuran <i>Sit and Reach</i> Atlet Tarung Derajat	59
Tabel 4.10 Kategori <i>Sit and Reach</i> Atlet Tarung Derajat	60
Tabel 4.11 Rekapitulasi Hasil Tes Kondisi Fisik Sampel Penelitian	61
Tabel 4.12 Kategori Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Satlat Unisma Bekasi	63

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Persetujuan Judul Skripsi.....72
Lampiran 2	Surat Keputusan Penetapan Pembimbing Skripsi.....73
Lampiran 3	Surat Perizinan dari Tempat Penelitian.....74
Lampiran 4	Kartu Bimbingan Skripsi75
Lampiran 5	Hasil Turnitin Skripsi.....77
Lampiran 6	Foto Kegiatan Penelitian.....78
Lampiran 7	Data Riwayat Hidup.....85