



**PROFIL KONDISI FISIK ATLET SASANA RAMBO BOXING  
YTBKKOTA SEMARANG TAHUN 2019**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Achmad Amri

6301416201

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2020**

## ABSTRAK

**Amri, Achmad, 2019. *Profil Kondisi Fisik Atlet Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK Tahun 2019. Sarjana Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang. Tri Tunggal .S, S.Pd., M.Kes.***

Profil kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Identifikasi masalah pada penelitian ini yaitu belum teridentifikasinya komponen kondisi fisik yaitu kekuatan, daya ledak, kelincahan, dan daya tahan atlet tinju sasana Rambo Boxing YTBK tahun 2019.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana profil kondisi fisik atlet tinju sasana Rambo Boxing YTBK tahun 2019? Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi atlet tinju sasana Rambo Boxing YTBK tahun 2019.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif melalui *survey* tes kondisi fisik. populasi dalam penelitian ini adalah 10 atlet tinju sasana Rambo Boxing YTBK tahun 2019. Sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling yaitu seluruh atlet tinju sasana Rambo Boxing YTBK tahun 2019 yang berjumlah 10 atlet. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes pengukuran dan dokumentasi.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan profil kondisi fisik atlet tinju sasana Rambo Boxing YTBK tahun 2019 adalah semua pemain di kategorikan memiliki kondisi fisik yang baik. Dari ke 10 atlet terdapat 3 atlet dalam kategori baik sekali, sedangkan 7 atlet lainnya dalam kategori baik, Hal ini menunjukkan dari 100 % atlet hanya 30 % yang memiliki kondisi fisik baik sekali sedangkan 70 % memiliki kondisi fisik yang baik.

***Kata Kunci; Tinju; profil kondisi fisik; survey test***

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah, Saya

Nama : Achmad Amri

NIM : 6301416201

Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Judul : Profil Kondisi fisik atlet Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK  
Semarang Tahun 2019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak karya ilmiah orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan. Bagian tulisan dalam skripsi ini merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku diwilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, Desember 2019

Yang menyatakan,



Achmad Amri

Nim :6301416201

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal skripsi yang berjudul :

Profil Kondisi Fisik Atlet Tinju Sasana YTBK BOXING Semarang Tahun 2019.

Disusun Oleh :

Nama : Achmad Amri

NIM : 6301416201

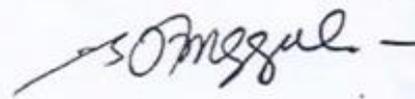
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga / PKLO S1

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal ..... 18 Juli 2019 .....oleh :

Menyetujui,

Ketua Jurusan PKLO  
  
Saiful Hidayat, S.Pd, M.Or  
NIP. 19691113 199802 1 001

Pembimbing



Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M. Kes  
NIP. 19680302 199702 1 001

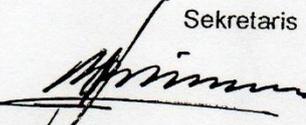
## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Achmad Amri. 6301416201 Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga dengan judul "PROFIL KONDISI FISIK ATLET TINJU SASANA RAMBO BOXING YTBK SEMARANG TAHUN 2019" telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 31 Desember 2019.



Panitia Ujian

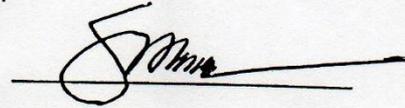
Sekretaris

  
**Sri Haryono, S.Pd, M.Or**  
NIP 19691113199802001

Dewan Penguji

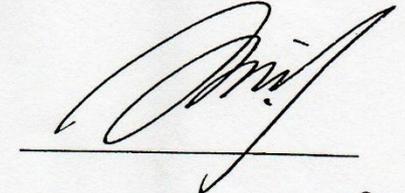
1. **Dr. Nasuka, M. Kes**  
NIP 195909161985111001

(Ketua I)

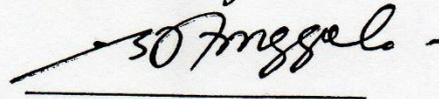


2. **Dr. Soedjatmiko, M. Pd**  
NIP 197208151997021001

(Ketua II)



3. **Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes**(Anggota)  
NIP 196803021997021001



## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“You are you own boss, don’ cheat your boss ( Andaadalahtuanbagidirianda, janganmenipudirisendiri), ( Pudiono, S.Pd).

### **PERSEMBAHAN**

Skripsiinisayapersembahkankepada:

Istri sayatercinta Siti maila dan kedua anak saya Aliya Shidqiyah dan Muhammad golovkin yang selalu memberi semangat hidup saya.

Semua sahabat perjuangan di tinju sasana Rambo Boxing YTBK semarang dan teman kuliah yang telahmemberikanbantuanbaiktenagamaupu npikirandanAlmamaterku FIK UNNES.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehinggapenyusunan skripsi penelitian korelasi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Profil Kondisi fisik atlet Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK Semarang Tahun 2019” ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi penelitian korelasi ini, tidak akan berhasil tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan terimakasih kepada semua pihak khususnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah member kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan studi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin dan rekomendasi penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Keolahragaan FIK Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin kepada penulis dalam menyusun skripsi.
4. Bapak *Tri Tunggal Setiawan, S.Pd., M.Kes.* selaku Pembimbing yang telah sabar dan teliti dalam memberikan bimbingan dan petunjuk dalam penyelesaian skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PKLO FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama duduk di bangku kuliah.
6. Ketua sasana Rambo Boxing YTBK yang telah memberikan ijin penelitian.

7. Suropto dan Khoirul Huda, Pelatih tinju sasana Rambo Boxing YTBK Semarang tahun 2019 yang telah banyak membantu dalam proses penelitian.
8. Istri saya tercinta Siti Mailadankedua anak saya Aliya Shidqiyah dan Muhammad Golovkin yang selalu memberi semangat hidup buatkan saya
9. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga Allah S.W.T senantiasa member rahmat, hidayah dan pahala yang setimpal yang telah diberikan selama ini.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, Amin.

Peneliti,

## DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv

### BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Rumusan Masalah .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	4
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	4
1.6.2 Manfaat Praktis .....	5

### BAB II LANDASAN TEORI ,KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.Landasan Teori.....	6
2.1.Sejarah Olahraga Tinju .....	6
2.2 Teknik Dasar Olahraga Tinju.....	7
2.3 Kondisi Fisik.....	9
2.3.1 Komponen-komponen Kondisi Fisik.....	10
2.3.2 Komponen Fisik Yang Dominan Bagi Petinju.....	11
2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	13
2.2 Kerangka Berfikir .....	13

### BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	14
3.2 Variabel Penelitian.....	15
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....	15
3.3.1 Populasi Penelitian.....	15
3.3.2 Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....	15
3.4 Instrumen Penelitian .....	16
3.5 Prosedur Penelitian .....	16
3.5.1 Tes Daya Ledak Otot Lengan.....	17
3.5.2 Tes Shuttle Run .....	18
3.5.3 Tes <i>Multistage Fitness</i> .....	20
3.5.4 Faktor yang Mempengaruhi Penelitian .....	23
3.6 Teknik Analisis Data .....	24

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian .....	26
4.1.1 Deskripsi Data tes Daya Ledak Otot Lengan.....	27
4.1.2 Deskripsi Data Hasil Tes Shuttle Run.....	28
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Tes Multistage Fitnes .....	30
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK Kota Semarang Tahun 2019 Secara Keseluruhan	31
4.2 Pembahasan .....	34
4.2.1 Kondisi Fisik Atlet Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK Kota Semarang Tahun 2019 .....	34

#### **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Simpulan .....	37
5.2 Saran .....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	38
<b>LAMPIRAN</b> .....	39

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Tabel 3.1 Norma Tes Daya Ledak Two-Hand Medicane Ball Putt .....	26
2. Tabel 3.2 Norma Tes Shuttle Run .....	27
3. Tabel 3.3 Norma Tes Multistage Fitnes .....	27
4. Tabel 3.4 Hasil Statistik Kondisi Fisik Tim Atlet Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK Kota Semarang Tahun 2019.....	28
5. Tabel 3.5 Data Hasil Tes Daya Ledak Two-Hand Medicane Ball Putt	29
6. Tabel 3.6 Data Hasil Tes Shuttle run .....	30
7. Tabel 3.7 Data Hasil Tes Multistage Fitnes .....	32
8. Tabel 3.8 Distribusi hasil Tes Kondisi Fisik Keseluruhan atlet Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK Kota Semarang Tahun 2019 .....	34
9. Tabel 4.1 Hasil Tes Akhir .....	39

## DAFTAR GAMBAR

<b>GAMBAR</b>	<b>Halaman</b>
1. Gambar 2.1 Pukulan Jab .....	26
2. Gambar 2.2 Pukulan Straight.....	27
3. Gambar 2.3 Pukulan Hook.....	28
4. Gambar 2.4 Pukulan Uppercut.....	29
5. Gambar3.1 Tes Daya Ledak Two-Hand Medicane ball putt .....	30
6. Gambar 3.2Tes Shuttel Run .....	32
7. Gambar 3.3TesMultistageFitnes .....	33
8. Gambar 4.1 Grafik Hasil Tes -Hand Medicane ball putt.....	41
9. Gambar 4.2 Grafik Hasil Tes Shuttel Run .....	42
10. Gambar 4.3Grafik Hasil Tes Multistage Fitnes .....	43
11. Gambar 4.4 Grafik Hasil Nilai Kondisi Fisik Keseluruhan Atlet Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK Semarang tahun 2019 .....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. SuratUsulanDosenPembimbing. ....	62
2. SuratKeputusanPenetapanDosenPembimbing.....	63
3. SuratPermohonanIjinPenelitian. ....	64
4. KeteranganTelahMelakukanPenelitian. ....	65
5. DaftarNamaSampel Dan Data TesAwal .....	66
6. Hasil Pengolahan Data.....	67
DokumentasiPenelitian	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang masalah**

Kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam menjalankan program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dapat menimbulkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik sesuai harapan. Fisik seorang atlet juga menentukan prestasi atlet seperti yang dikatakan M. Sajoto (1988: 10), bahwa "kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi". Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut walaupun perlu dilakukan dengan prioritas. Komponen kondisi fisik yang dimaksud menurut M. Sajoto (1988: 10), ada 10 bagian antara lain : "Kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketetapan dan reaksi".

Tinju adalah olahraga seni bela diri yang dalam penampilannya menggunakan kondisi fisik yang prima, dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya tahan maupun daya ledak. Menurut Joni Muis (2016:77) menyatakan bahwa tinju adalah olahraga dan seni beladiri yang menampilkan dua orang partisipan dengan berat yang serupa bertanding satu sama lain,

dengan menggunakan tinju dalam rangkaian pertandingan berinterval satu atau tiga menit yang disebut "ronde". Terbukti banyak kalangan anak-anak, remaja, dewasa, bahkan orang tua suka dengan olahraga tersebut karena olahraga tersebut dapat menghibur.

Dalam perkembangannya olahraga tinju semakin pesat dan berkembang, terbukti dengan adanya sasana-sasana yang terdapat di berbagai kota-kota maupun kabupaten. Adanya *camp* atau sasana ini mempermudah pelatih-pelatih mencari bibit atlet tinju yang handal dan berprestasi kelak di masa depan. Salah satunya yang terdapat di kota Semarang, yaitu di Sasana Rambo Boxing YTBK yang bertempat di Jl. Srinindito Raya Ngemplak Simongan, Semarang Barat, Jawa Tengah merupakan sasana yang sudah lama berdiri dan mencetak atlet-atlet andalan khususnya untuk Jawa Tengah. Dalam pembinaannya Rambo Boxing YTBK yang di ketuai oleh Bapak Yanto BK dengan jumlah atlet 10 dan pelatih 2, dengan jadwal latihan hari Senin sampai hari Jumat pukul 16:00-18:00 WIB untuk latihan teknik dan hari Sabtu pukul 06:00-08:00 untuk latihan fisik.

Tetapi akhir-akhir ini dalam pembinaan dan pencapaian prestasi atlet di Sasana Rambo Boxing YTBK sangat menurun. Di tegaskan pada hari Jumat tanggal 14 Desember 2018 pukul 18:00 WIB melalui wawancara pelatih dan ketua Sasana Rambo Boxing YTBK menyatakan kondisi fisik atlet yang menurun disaat latihan maupun bertanding. Mungkin karena kurangnya latihan dan latihan fisik apalagi dengan zaman sekarang atlet lebih suka bermain ketimbang latihan. Pengaruh lainnya yaitu teknik dasar yang masih belum benar. Hal ini sependapat dengan teori Bompa (1994:3) yang menyatakan "latihan merupakan kegiatan yang di lakukan berulang-ulang secara dinamis dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik". Dengan kata lain latihan merupakan suatu

proses sistematis yang dilakukan dalam jangka panjang, berulang-ulang, progresif, dan bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik. Hal ini membuktikan kurangnya latihan dan mengasah teknik dasar yang terjadi pada diri membuat atlet Rambo Boxing YTBK mengalami penurunan kondisi fisik maupun prestasi. Dalam olahraga tinju kondisi fisik yang digunakan dalam olahraga tinju seperti daya ledak (menyerang), kelincahan (menyerang dan menghindar), daya tahan (daya tahan paru atau daya tahan otot) semua itu butuh latihan yang keras untuk mencapai prestasi.

Dalam bidang keolahragaan, tidak ada atlet yang dapat menang atau menunjukkan prestasi yang optimal tanpa adanya hal yang mendasar apalagi fisik dan teknik dasar. Dalam olahraga tinju kondisi fisik sangatlah diperlukan terlebih dalam melakukan gerakan menyerang seperti teknik dasar, jika kondisi fisik prima tetapi teknik dasar masih belum sempurna maka serangan akan kurang sempurna. Menurut Greg Brittenham (1998:1), teknik dasar pada olahraga membedakan seorang juara dengan yang lainnya. Pada olahraga tinju, semakin baik seorang petinju dapat menyerang, dan bertahan, semakin baik kemungkinannya untuk sukses. Tetapi teknik dasar tersebut akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah. Dari pernyataan tersebut bahwasannya seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik dan prima. Tinju merupakan olahraga beladiri yang mengandalkan kondisi fisik dan teknik yang benar untuk mencapai prestasi yang tinggi. Dari latar belakang di atas penulis menarik kesimpulan untuk meneliti "SURVEI PROFIL KONDISI FISIK ATLET TINJU SASANA RAMBO BOXING YTBK KOTA SEMARANG TAHUN 2019" yang meliputi, daya ledak, kelincahan, dan daya tahan.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Sesuai dengan latar belakang yang sudah dikemukakan diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

Bagaimana kondisi fisik Atlet Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK Kota Semarang Tahun 2019, yang meliputi daya ledak, kelincahan, dan daya tahan?

## **1.3 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas adalah sebagai berikut: Bagaimana "Profil Kondisi Fisik Atlet Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK Kota Semarang Tahun 2019?"

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini berdasarkan rumusan masalah tersebut, adalah sebagai berikut:

Untuk mengetahui 3 komponen kondisi fisik yaitu, daya ledak, kelincahan, dan daya tahan Atlet Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK Kota Semarang Tahun 2019.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1. Secara Teoritis**

Dengan adanya penelitian mengenai "Profil Kondisi Fisik Atlet Sasana Rambo Boxing YTBK Kota Semarang Tahun 2019, dapat dijadikan acuan bagi atlet maupun pelatih dalam latihan di Sasana Rambo Boxing YTBK dan menambah khasanah karya ilmiah.

## **2. Secara praktis**

Hasil penelitian dapat dijadikan tambahan wawasan bagi pembaca atau sebagai perbandingan karya ilmiah.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORIKERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS**

#### **2. LANDASAN TEORI**

##### **2.1 Sejarah Tinju**

Tinju adalah olahraga dimana dua kompetitor mencoba mencapai satu sama lain dengan tangan terbungkus sarung tinju, sambil berusaha untuk menghindari setiap pukulan lawan.

Olahraga tinju pertama kali dipertandingkan oleh bangsa Romawi, Mesir, dan Yunani. Pertandingan tinju Yunani kuno adalah sejenis olahraga kuno dari setidaknya abad ke- 8 SM (berdasarkan puisi Iliad karya Homer) yang dilaksanakan dalam berbagai konteks sosial di Yunani. Sebagian besar bahan sumber mengenai tinju Yunani kuno yang diketahui berada dalam kondisi tidak lengkap atau sekedar legenda sehingga sulit untuk mengetahui peraturan pertandingan, adat dan sejarah olahraga dengan rinci. Meskipun begitu, jelas bahwa pertarungan tinju menggunakan sarung tinju merupakan bagian penting dari kebudayaan atletik Yunani kuno sepanjang zaman klasik awal (Feri Kurniawan 2012:59).

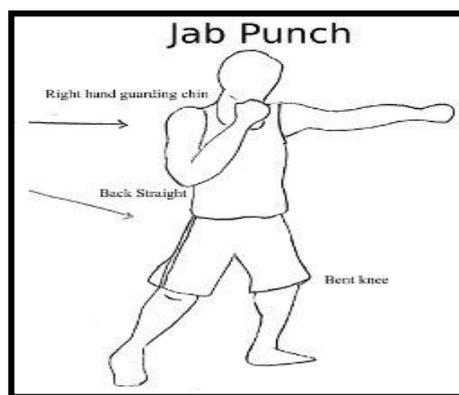
Tinju merupakan olahraga yang sangat keras dan berbahaya seorang atlet di haruskan memiliki kondisi fisik prima, mental, maupun taktik yang baik untuk menunjang performanya, berikut komponen kondisi fisik petinju diantaranya, daya ledak, kelincahan,dan daya tahan paru.Tetapi teknik dasar

yang benar di imbangi kondisi fisik yang prima akan menumbuhkan kondisi fisik atlet dan prestasi yang tercapai.

## 2.2 Teknik Dasar Olahraga Tinju

Pada olahraga tinju dikenal empat tehnik dasar pukulan. Menurut MayunNarendra (2002:22) empat tehnik dasar pukulan tersebut adalah:

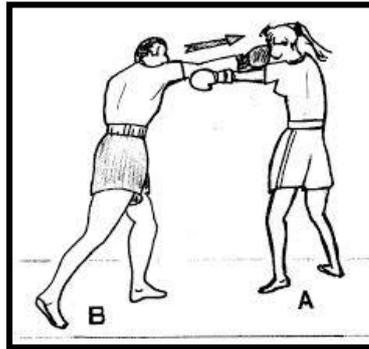
1. Pukulan *Jab* adalah pukulan pancingan atau pukulan pembuka pada olahraga tinju. Pukulan ini lurus kedepan dan dapat dilakukan ke segala arah pada bagian tubuh atau muka. Untuk petinju normal atau ortodok pada saat melontarkan pukulan *jab*, posisi tangan kanan berada pada posisi menjaga dagu kanan dan muka. Ketika melakukan pukulan *jab* harus diingat bahwa sisi kiri badan harus dipertahankan bentuk sebuah garis sepanjang gerakan yang sedemikian sehingga dagu kiri terlindung oleh bahu kiri, begitu juga sebaliknya bagi petinju kidal. Pukulan *Jab* sangat banyak digunakan karena sifatnya memancing atau membuka sasaran bagi pukulan lain yang lebih keras.



Gambar 2.1 Pukulan jab

(sumber: Mayun Narendra, 2002:22)

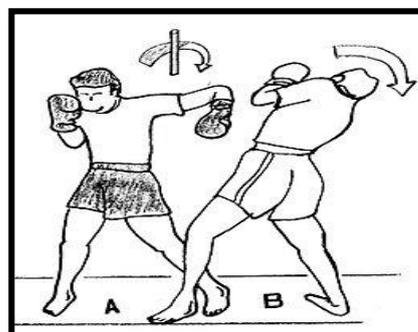
2. Pukulan *Straight* adalah pukulan lurus dalam. Lazimnya pukulan *straight* dilontarkan setelah pukulan *jab*, tapi tidak selalu begitu karena bisa dikombinasikan dengan pukulan lain sesuai dengan strategi dan kondisi.



Gambar 2.2 Pukulan Straight

(sumber: Mayun Narendra, 2002:22)

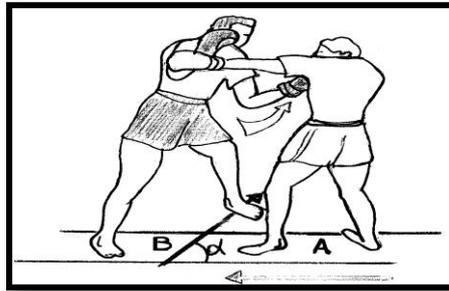
3. Pukulan *Hook* adalah pukulan menyudut. Pukulan *hook* dapat dilakukan kesegala arah. Melontarkan pukulan *hook* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu : *Long hook* dan *Short hook* yang dilakukan dengan tangan kanan maupun tangan kiri. Pukulan *hook* adalah pukulan pendek yang memiliki tenaga besar, karena hampir seluruh berat badan berada dibelakangnya sebagai penunjang.



Gambar 2.3 Pukulan hook

(sumber: Mayun Narendra, 2002:22)

4. Pukulan *Uppercut* adalah pukulan yang dari arah bawah, memotong ke atas, sangat efektif digunakan pada lawan yang suka merunduk. Pukulan *uppercut* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu : *Long uppercut* dan *Short uppercut* yang diarahkan ke badan atau ke kepala.



Gambar 2.4 Pukulan *Uppercut*

(sumber: Mayun Narendra, 2002:22)

### 2.3 Kondisi Fisik

Kondisi fisik ditinjau dari segi falsafatnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (M. Sajoto, 1995: 8).

Menurut Pedoman dan Modul Pelatih Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar (2000: 101), kondisi fisik secara terminologi diuraikan sebagai keadaan fisik. Keadaan ini sebelum (kemampuan awal), pada saat, dan setelah mengalami proses latihan. Yang dimaksud kondisi fisik adalah

kemampuan yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi. Disamping itu beberapa ahli berpendapat bahwa koordinasi tidak termasuk dalam pengertian kondisi fisik karena lebih banyak berhubungan dengan teknik olahraga dan juga sangat tergantung dari empat unsur fisik yang lain.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat diketahui bahwa kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, daya ledak dan postur tubuh.

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik adalah gambaran atau sketsa kemampuan untuk memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik yang meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, daya ledak dan postur tubuh pada suatu kelompok yang memiliki usia yang sama.

### **2.3.1 Komponen-komponen Kondisi Fisik**

Kondisi fisik identik dengan aktivitas fisik tentu saja memiliki komponen yang dapat dijadikan tolak ukur untuk mengetahui seseorang dikatakan baik atau tidak kondisi fisiknya. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57) kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen kesegaran jasmani yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa dalam peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen-komponen tersebut harus dikembangkan dalam segala aktivitas. Sekalipun dalam pengembangannya nanti berorientasi kepada skala prioritas komponen tertentu sesuai dengan periodisasi, kebutuhan dan tipe gerak dalam olahraga.

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57) mengatakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik dapat dibagi menjadi sepuluh, yaitu kekuatan (*strenght*),

daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Sedangkan menurut Amung Ma'mun, (2003:), berpendapat bahwa unsur kondisi fisik yaitu: daya tahan jantung dan paru (*general endurance*), kekuatan otot (*strength*), daya tahan otot, kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), kecepatan reaksi, power, kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), Koordinasi (*coordination*), dan ketepatan (*accuracy*). Keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan merupakan komponen biomotor. Menurut Bompa (1994: 259), komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Adapun komponen-komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu peristilahan sendiri. Diantaranya seperti: *power* merupakan gabungan atau hasil kali dari kekuatan dengan kecepatan, kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dengan koordinasi. Banyaknya komponen kondisi fisik tersebut yang akan menunjang prestasi atlet.

### **2.3.2 Komponen Kondisi Fisik Yang Dominan Pada Petinju**

Tinju merupakan olahraga yang unik, dimana mengandung banyak unsur-unsur gerak fisik, seperti: daya ledak otot (*power*), kelincahan (*agility*), dan daya tahan (*endurance*). Apabila unsur-unsur tersebut ada pada petinju maka seorang petinju akan maksimal berlatih maupun bertanding. Giri wijoyo (2007:18) menjelaskan "Kebugaran jasmani ialah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu, atau dengan perkataan lain untuk dapat melaksanakan tugas fisik tertentu dengan hasil baik diperlukan syarat-syarat fisik tertentu sesuai dengan tugas fisik itu."

### 1. DayaLedak Otot

Adalahkemempuanseseoranguntukmelakukankekuatanmaksimumdenganusaha hanya yang dikerahkandalamwaktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam olahraga tinju daya ledak salah satunya di gunakan saat memukul lawan.

### 2. Kelincahan

Adalah kemampuan tubuh untuk merubah arah secara cepat dan tepat tanpa gangguan keseimbangan. Menurut Greg Brittenham (1998: 62), kemampuan merubah arah tanpa mengurangi kecepatan. Seorang pemain melakukan sprint dengan kemampuan penuh tiba-tiba berpindah arah kekiri atau kekanan yang seakan tidak mengurangi kecepatan. Komponen kilincahan dalam olahraga tinju digunakan saat menyerang dan menangkis seperti memukul maupun body.

### 3. Daya Tahan otot

Dibagi menjadi dua yaitu daya tahan otot setempat adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relatif cukup lama, dengan beban tertentu. Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan, dan peredaran darahnya, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot besar dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Menurut Greg Brittenham (1998: 4), Olahraga tinju merupakan olahraga kontak fisik seperti memukul, menangkis, danbertahanmaupun bertahan, dan semua itu hanya beransur 3-5 menit di

detiap ronde, tetapi 3 menit itu sangatlah melelahkan. Maka dari itu daya tahan sangatlah diperlukan untuk menunjang performa yang maksimal.

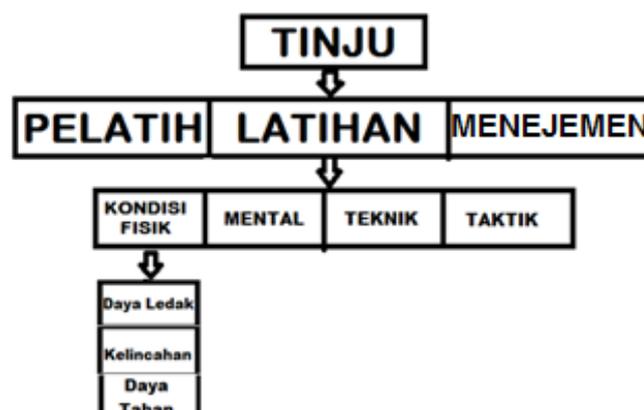
### 2.3.3 Faktor- faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Dalam Depdiknas (2000: 8-10), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kebugaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah: 1) umur, 2) Jenis Kelamin, 3) genetik daya tahan cardiovasculer, 4) kegiatan fisik, 5) kebiasaan merokok, 6) faktor lain.

Lebih lanjut menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 9) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut 1) makanan dan gizi, 2). faktor tidur dan istirahat, 3) faktor kebiasaan hidup sehat , 4) faktor lingkungan, 5) faktor latihan dan olahraga.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

### 2.4 Kerangka Berfikir



## BAB III

### METODE PENELITIAN

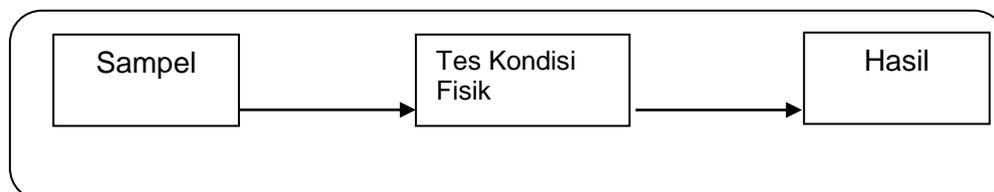
Sehubungan dengan penelitian yang berjudul “ Profil Kondisi Fisik Atlet Tinju Sasana Rambo BoxingYTBK Kota Semarang Tahun 2019” Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif melalui *survey* tes kondisi fisik, karena menurut Suharsimi Arikunto (2002:90) bahwa *survey* merupakan bagian dari studi deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan atau status, fenomena (gejala) dan menemukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan standar yang sudah ditentukan.

#### 3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang berusaha mengungkapkan fakta suatu kejadian, objek, aktivitas, proses, dan manusia secara “apa adanya” pada waktu sekarang atau jangka waktu yang masih memungkinkan dalam ingatan responden (Andi Prastowo, 2010:203). Peneliti dalam hal ini berusaha untuk memaparkan atau memberikan gambaran suatu keadaan kondisi fisik dominan yang dimiliki oleh Atlet Tinju Sasana Rambo BoxingYTBK Kota Semarang Tahun 2019.

Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan metode kuantitatif melalui nilai tes kondisi fisik yang kemudian dikonversikan berdasarkan kategori dalam norma yang telah ditetapkan. Metode penelitian tersebut menjadi dasar penetapan desain penelitian dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan “*One-shot*” model, artinya model pendekatan yang

menggunakan satu kali pengumpulan data pada “suatu saat” (Suharsimi Arikunto, 2010: 122). Adapun desain yang dimaksud adalah sebagai berikut ini:



Desain penelitian “*One-shot method*”

(sumber : Suharsimi Arikunto, 2010: 122)

### 3.2 Variabel Penelitian

Variabel yang di menggunakan variabel tunggal yaitu Profil Kondisi Fisik Atlet Tinju Sasana Rambo BoxingYTBK Kota Semarang Tahun 2019. Hal itu sependapat dengan Sutrisno Hadi (2000: 224) yang dimaksud dengan variabel adalah gejala-gejala yang menunjukkan variasi, baik dalam jenis maupun dalam tingkatannya. Sedangkan dalam penelitian ini sendiri

### 3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel Penelitian

#### 3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua Atlet Tinju Sasana Rambo BoxingYTBK Kota Semarang Tahun 2019 yang berjumlah 10 orang, yang mana sependapat dengan (SutrisnoHadi, 1987:112). Populasi adalah Keseluruhan subjek penelitian Atlet Tinju Sasana Rambo BoxingYTBK Kota Semarang Tahun 2019yang berjumlah 10 orang yang sudah benar-benar memenuhi syarat, adapun syarat-syarat sebagai berikut :

- 1) Atlet tinju berjenis kelamin putra.
- 2) usia atlet gulat rata-rata 16 - 19 tahun.

Berdasarkan uraian diatas Atlet Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK Kota Semarang Tahun 2019 memenuhi sebagai populasi.

### 3.3.2 Sampel dan Teknik pengambilan Sampel

Sampel yang di ambil adalah Atlet Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK Kota Semarang Tahun 2019, berusia 15-20 tahun. Teknik pengambilan sampel ini peneliti menggunakan seluruh populasi sebanyak 10 atlet. Berdasarkan hal tersebut peneliti menggunakan tehnik sampel total atau sering disebut *total sampling*. Hal tersebut sependapat dengan (Suharsimi Arikunto, 2013:174) yang menyatakan Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti.

### 3.4 Instrumen Penelitian

Sebuah instrumen dapat dipercaya jika digunakan dapat menghasilkan data yang benar, tidak meyimpang atau tidak berbeda dengan kenyataan (Suharsimi Arikunto, 2010:192). Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah (1) *Two-Hand Medicine Ball Putt* untuk mengukur daya ledak. (2) *dodgingrun* untuk mengukur kelincahan, (4) *multistage fitness test* untuk mengukur daya tahan.

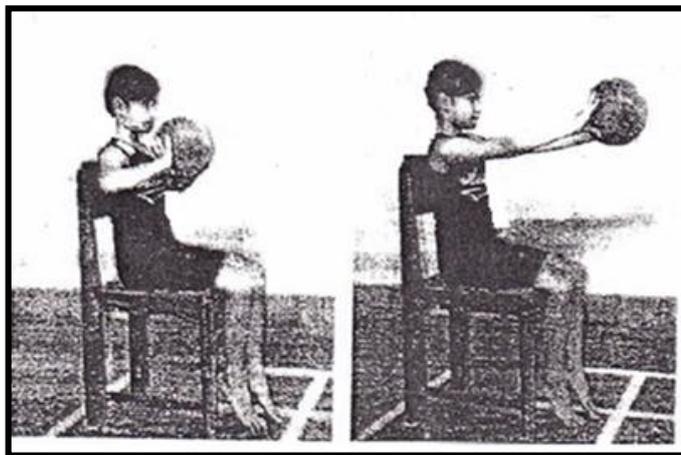
### 3.5 Prosedur Penelitian

Penelitian dilakukan dengan mengetahui kondisi fisik atlet, kemudian diprediksikan dengan tabel norma penilaian setiap instrumen tes. Adapun tahap dalam melakukan tes fisik dijelaskan melalui tahapan-tahapan sebagai berikut ini:

- 1) presensi kehadiran atlet, dan pembagian kelompok tes agar lebih cepat dan terpantau.
- 2) sebelum tes dimulai terlebih dahulu melakukan pemanasan.
- 3) selanjutnya diberikan arahan atau penjelasan selama 5 menit. Arahan atau pengantar tersebut berisi tentang penjelasan materi yang dilakukan pesertadi saat penelitian.

- 4) peserta melakukan tes pertama tes kemampuan kekuatan daya ledak otot lengan, yaitu dengan menggunakan Tes *Two-Hand Medicine Ball Put*.
- 5) Berikutnya tahapan pelaksanaan tes kelincahan ini untuk mengetahui tingkat kelincahan atlet dimana atlet harus berlari sesuai dengan lintasan yang sudah dibuat peneliti. Pemain tengkurap dibelakang garis start, dengan aba-aba dan tester menyalakan stopwatch, kemudian pemain berlari mengikuti arah garis yang sudah ditandai dengan kun. Pemain diberikan dua kali kesempatan untuk memperoleh catatan waktu terbaik. dan tes yang terakhir yaitu tes kemampuan daya tahan aerobik, yaitu dengan menggunakan lari *multistage fitness test*.

### 3.5.1 Tes Daya Ledak Otot Lengan



Gambar 3.1 Tes *Two-Hand Medicine Ball Putt*

( Ismaryati, 2011 : 65 )

#### 1. Tujuan

Mengukur daya ledak otot lengan dan bahu

#### 2. Peralatan

- 1) Bola medisn seberat 2,7216 kg ( 6 pound )

- 2) Kapur atau isolasi berwarna
- 3) Tali yang lunak untuk menahan tubuh
- 4) Bangku
- 5) Alat ukur / rol meter

### 3. Pelaksanaan

- 1) Testi duduk di bangku dengan punggung lurus
- 2) Testi memegang bola medisn dengan dua tangan, di depan dada dandi bawah dagu
- 3) Testi mendorong bola jauh ke depan sejauh mungkin, punggung tetapmenempel di sandaran kursi, ketika mendorong bola, tubuh testiditahan dengan menggunakan tali oleh pembantu tester.
- 4) Testi melakukan ulangan sebanyak tiga kali.
- 5) Sebelum melakukan tes, testi boleh melakukannya sekali.

### 4. Penilaian

- 1) Jarak diukur dari tempat jatuhnya bola hingga ujung bangku
- 2) Nilai yang diperoleh adalah jarak yang terjauh dari ketiga ulanganyang dilakukan.

**Tabel 3.1 Norma daya ledak *Two-Hand Medicine Ball Put* Laki-laki Usia 16-20 Tahun.**

Nilai	Prestasi	Skor
Sangat Baik	➤ 4,58Meter	5
Baik	4,05 – 4,57 Meter	4
Sedang	3,52 – 4.04 Meter	3
Kurang	2,95 – 3,51 d Meter	2
Sangat Kurang	2,37 – 2,94 d Meter	1

(Sri Haryono. 2008)

### 3.5.2 Tes *Shuttle Run*

Tujuan : Untuk mengukur kelincahan atlet dalam mengubah arah



Gambar 3.2 Tes *dodging run*

(<https://www.google.co.id/search?q=dodging+run&rlz>)

Tabel 3.2 Norma Kelincahan *Shuttle Run* Laki-laki Usia 16-19 Tahun.

Norma	Prestasi	Skor
Baik Sekali	$\leq 12.10$	5
Baik	12.11-13.52	4
Sedang	13.53-14.96	3
Kurang	14.97-16.39	2
Kurang Sekali	$\gt 16.40$	1

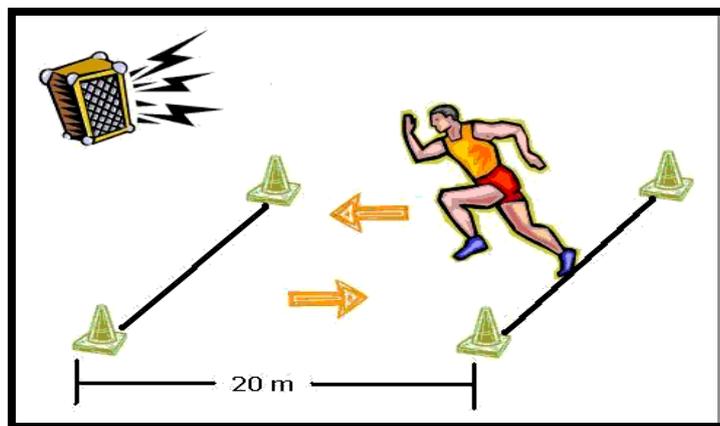
(Albertus dan Muhammad, 2015:158)

**Pelaksanaan:**

1. Subjek diberikan tata cara dan aturan dalam melakukan tes agar tidak melakukan kesalahan.
2. Subjek bersiap-siap diposisi garis start.
3. Setelah aba-aba “yaak” subjek berlari melintasi lintasan yang telah disediakan.
4. Testi bersiap digaris finis untuk mencatat waktu yang telah ditempuh.
5. Penilaian adalah garis yang telah ditempuh testi sendiri.
6. Tes dilakukan 2 kali dan dicatat yang terbaik.
7. Rintangannya adalah lari zik-zak yang telah dibuat dengan kun sebagai rintangannya.

### 3.5.3 Tes *Multistage Fitness*

Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan maksimal kerja paru dan jantung



Gambar 3.3. Tes *multistage fitness*

(<https://florizquierdo.wordpress.com/category/general/>)

**Tabel 3.4: Norma Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasar Konsumsi Oksigen Maksimal (*Multistage Fitness*) Laki-laki Usia 16-19 Tahun.**

<b>Kategori</b>	<b>Level</b>	<b>Skor</b>
Sangat Baik	➤ 12	<b>5</b>
Baik	10.11 - 11.12	<b>4</b>
Sedang	8.11 - 10.10	<b>3</b>
Buruk	6.10 – 8.10	<b>2</b>
Sangat Buruk	<6.9	<b>1</b>

(Sri Haryono, 2008:62)

**Pelaksanaan:**

1. Mulailah menghidupkan tape recorder. Pada bagian permulaan pita tersebut, jarak antara dua “tut” menandai suatu interval 1 menit yang telah terukur secara tepat. Pergunakan saat permulaan ini untuk memastikan pita dalam kaset itu belum mengalami peregangan (molor), dan juga bahwa kecepatan mesin pemutar kaset bekerjanya dengan benar. Ketelitian sekitar 0,5 detik ke arah (sisi) yang manapun dianggap cukup memadai. Apabila waktunya berselisih lebih besar dari 0,5 detik, maka jarak tempat berlari perlu diubah.
2. Beberapa petunjuk kepada testi telah tersedia dalam pita kaset rekaman. Pita tersebut berlanjut dengan penjelasan ringkas mengenai pelaksanaan

tes, yang 5 detik menjelang pelaksanaan dari permulaan tes tersebut. Setelah itu, pita kaset mengeluarkan tanda suara “tut” tunggal pada beberapa interval yang teratur. Para testi diharapkan berusaha agar dapat sampai ke ujung yang berlawanan (di seberang) bertepatan pada saat “tut” yang pertama berbunyi. Kemudian testi harus meneruskan berlari pada kecepatan seperti ini, dengan tujuan agar dapat sampai ke salah satu dari kedua ujung tersebut bertepatan dengan terdengarnya bunyi “tut” berikutnya.

3. Setelah mencapai waktu selama 1 menit, interval waktu diantara bunyi “tut” akan berkurang sehingga dengan demikian kecepatan lari harus makin ditingkatkan. Kecepatan lari pada menit pertama disebut level 1, kecepatan pada menit kedua disebut level 2, dan seterusnya. Masing-masing level meningkat sampai ke level 21. Akhir tiap lari bolak balik ditandai dengan bunyi ”tut” tunggal, sedangkan akhir tiap level ditandai dengan sinyal “tut” tiga kali berturut-turut serta oleh pemberi komentar dari rekaman pita tersebut. Penting untuk diketahui bahwa kecepatan lari pada permulaan tes multistahap ini amat lambat. Pada level 1, para testi diberi waktu 9 detik harus sudah satu kali lari sepanjang jarak 20 meter.
4. Testi harus selalu menempatkan satu kaki tepat pada atau di belakang tanda meter ke 20 pada akhir tiap kali lari. Apabila testi telah mencapai salah satu ujung batas lari sebelum sinyal “tut” berikutnya, testi harus berbalik (dengan bertumpu pada suhu putar kaki tersebut) dan menunggu isyarat bunyi “tut”, kemudian melanjutkan kembali lari dan menyesuaikan kecepatan lari pada level berikutnya.

Tiap testi harus meneruskan lari selama mungkin sampai tidak mampu lagi mengikuti kecepatan yang telah diatur dalam pita rekaman sehingga testi secara sukarela harus menarik diri dari tes yang sedang dilakukan. Dalam beberapa hal, pelatih yang menyelenggarakan tes ini perlu menghentikan testi apabila mulai ketinggalan di belakang langkah yang diharapkan. Apabila testi gagal mencapai jarak dua langkah menjelang garis ujung pada saat terdengar bunyi “tut”, testi masih diberi kesempatan untuk meneruskan dua kali lagi agar dapat memperoleh kembali langkah yang diperlukan sebelum ditarik mundur.

### **3.5.1 Faktor yang Mempengaruhi Penelitian**

Banyak faktor yang mempengaruhi hasil penelitian, demikian pula halnya dengan penelitian ini, faktor-faktor tersebut adalah :

#### **1. Faktor pemberian materi**

Pemberian materi dalam pelaksanaan tes mempunyai peran yang besar dalam pencapaian hasil yang optimal. Usaha yang ditempuh agar penyampaian materi tes dapat diterima seluruh sampel dengan jelas. Sebelum pelaksanaan tes, secara klasikal diberikan petunjuk penggunaan alat tes dan contoh yang benar penggunaan masing-masing alat tes tersebut.

#### **2. Faktor kesungguhan**

Faktor kesungguhan sangat berpengaruh terhadap hasil penelitian dari peserta tes yang diteliti. Maka Untuk mengatasi hambatan ini peneliti memberikan motivasi kepada peserta tes agar melakukan tes dengan penuh kesungguhan hati.

#### **3. Faktor penggunaan alat**

Dalam penelitian ini baik dalam tes maupun dalam pemberian latihan sebelum dimulai diupayakan semua alat yang berhubungan penelitian sudah dipersiapkan terlebih dahulu, sehingga latihan dapat dilakukan dengan lancar.

#### 4. Faktor kesehatan sampel

Yang dimaksud kesehatan disini,yaitu sehat secara jasmani dan rohani.Serta kepada peserta penelitian diharapkan menjaga kesehatan agar dapat melaksanakan tes dengan baik.

#### 5. Faktor Kemampuan Sempole

Masing masing sampel memiliki kemampuandasar yang berbeda, baik dalam penerimaan materi secara lisan maupun kemampuan dalam penggunaan alat tes. Untuk itu peneliti selain memberikan informasi secara klasikal, secara individu penulis berusaha memberikan koreksi agar tes yang digunakan benar benar baik.

#### 6. Faktor kegiatan sampel diluar penelitian

Tujuan utama pelaksanaan penelitian ini adalah memperoleh data seakurat mungkin. Untuk menghindari adanya kegiatan sampel diluar penelitian yang bisa manghambat proses latihan dan pengambilan data penelitian,penulis berusaha mengatasi dengan memilih waktu penelitian bersamaan dengan jadwal latihan rutin.

#### 7. Faktor cuaca

Faktor cuaca sangat berpengaruh terhadap hasil penelitian karena faktor cuaca yang baik akan membuat penelitian berjalan dengan baik dan maksimal.Maka faktor cuaca sangat berpengaruh dalam penelitian ini.

### **3.6 Teknik Analisis Data**

Analisis data adalah cara – cara ilmiah yang telah dipersiapkan untuk menganalisis data, menyusun data, menyajikan data dan menganalisa data penelitian. Analisa data merupakan salah satu langkah yang paling penting

dalam penelitian, sebab analisis yang salah akan mengakibatkan pengambilan data simpulan yang salah juga. Dalam penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif presentase, dengan menggunakan analisa deskriptif atau statistik deskriptif. Analisis data yang akan dipakai dalam pengolahan data pada penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif *presentase*. Statistik dekriptif digunakan untuk mnganalisis data dengan cara mendisripsikan atau menggambarkan data yang telah dikumpulkan dimana tidak memiliki maksud untuk membuat kesimpulan yang berlaku umum (sugiyono, 2013).

$$Dp = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

Dp = prosentase skor

n = jumlah skor jawaban responden

N = jumlah skor total

Data dalam penelitian ini berupa angka-angka, maka peneliti menggunakan analisis statistic. Dengan analisa statistic, dapat memberikan efesiensi dan efektifitas kerja karena dapat membuat data lebih ringkas bentuknya. Dalam penelitian ini teknik analisis data menggunakan program bantu Microsoft Excel.

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**4.1 Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan *Survey Tes*, permasalahan yang diteliti ialah: “Profil Kondisi Fisik Atlet Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK Kota Semarang Tahun 2019”. Data yang diperoleh dari pelaksanaan penelitian ini adalah mengenai tingkat kondisi fisik Atlet Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK Kota Semarang Tahun 2019 yang menjadi subyek penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah profil kondisi fisik. Setelah pengambilan data di lapangan selesai dilakukan maka dilanjutkan dengan tabulasi data dan pengolahan data melalui perhitungan statistik deskriptif. Adapun hasil perhitungan statistik deskriptif dapat dilihat seperti pada tabel berikut :

**Tabel 4.1 Hasil Statistik Kondisi Fisik Atlet Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK Kota Semarang Tahun 2019**

Resp	Two-Hand Medicine Ball Put		Dodging run		Multistage	
	Meter	Skor	Detik	Skor	Level	Skor
R1	4.20	4	12.35	4	11 (11)	4
R2	4.52	4	12.10	5	10 (8)	4
R3	4.42	4	12.18	4	11 (5)	4
R4	4.30	4	12.11	4	11 (8)	4
R5	4.60	5	13.10	4	11 (9)	4
R6	4.41	4	12.21	4	10 (11)	4
R7	4.35	4	12.15	4	11 (1)	4
R8	4.50	4	12.35	4	11 (10)	4
R9	4.44	4	12.18	4	11 (9)	4
R10	4.56	4	12.20	5	10 (11)	4
<b>Rata2</b>	4.42889	4	12.29	4	11 (8)	4
<b>Max</b>	4.60	5	13.10	5	11 (11)	4
<b>Min</b>	4.20	4	12.10	4	11 (1)	4

Dari tabel 4.1 di atas dapat diketahui bahwa profil fisik Atlet Tinju Sasana Rambo BoxingYTBK Kota Semarang Tahun 2019 pada komponen kekuatan daya ledak memiliki rata-rata 7.45 yang mana berada dalam kategori baik, komponen kelincahan memiliki rata-rata 12.29 yang berada dalam kategori baik, serta komponen daya tahan diperoleh rata-rata 47.07 yang berada dalam kategori baik. Adapun penjelasan hasil dari perkomponen sebagai berikut:

#### 4.1.1 Deskripsi Data *Two-Hand Medicine Ball Put* Untuk Mengukur Kekuatan Daya Ledak Otot Lengan

Data kondisi fisik dari hasil *Two-Hand Medicine Ball Put* atlet tinju Sasana Rambo BoxingYTBK kota Semarang tahun 2019 memiliki rata-rata 7.45 yang mana berada dalam kategori baik. Adapun data dari hasil tes *Two-Hand Medicine Ball Put* dapat dilihat pada grafik 4.2 berikut.

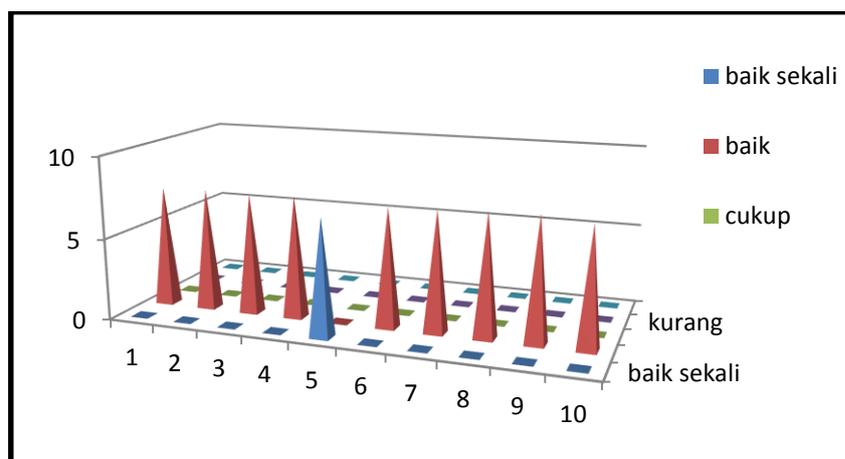
**Tabel 4.2. Data Hasil Tes Kondisi Fisik *Two-Hand Medicine Ball Put* Atlet Tinju Sasana Rambo BoxingYTBK Kota Semarang Tahun 2019**

Meter	Kriteria	F	%
➤ 4,58	Baik Sekali	1	10
4,05 – 4,57 Meter	Baik	9	90
3,52 – 4,04 Meter	Cukup	0	0
2,95 – 3,51 d Meter	Kurang	0	0
2,37 – 2,94 d Meter	Kurang sekali	0	0
Jumlah		10	100

Sumber: Data premier yang diolah, 2019

Dari tabel 4.2 di atas dapat kita lihat bahwa keseluruhan atlet dalam kategori baik dengan kata lain sebanyak 90% atlet atlet tinju Sasana Rambo BoxingYTBK memiliki daya ledak yang baik. Sedangkan 10 % memiliki kategori baik sekali hal ini terlihat dengan hasil atlet tinju Sasana Rambo BoxingYTBK yang mana hasil yang diperoleh semua atlet masuk pada kategori baik.

**4.1 Berikut grafik prosentase kondisi fisik Daya Ledak Atlet Tinju Sasana Rambo BoxingYTBK Tahun 2019 dari hasil *Two-Hand Medicine Ball Put*.**



Gambar 4.1 Histogri *Two-Hand Medicine Ball Put* Atlet Tinju Sasana Rambo BoxingYTBK Tahun 2019

**4.1.2 Diskripsi Data Hasil Tes *Dodging Run* untuk Mengukur Kelincahan**

Data kondisi fisik dari hasil tes *dodging run* untuk menentukan kelincahan atlet Atlet Tinju Sasana Rambo BoxingYTBK Tahun 2019 diperoleh rata-rata 12.29

yang berada dalam kategori baik. Adapun data dari hasil tes dodging run dapat dilihat pada tabel 4. 3 berikut.

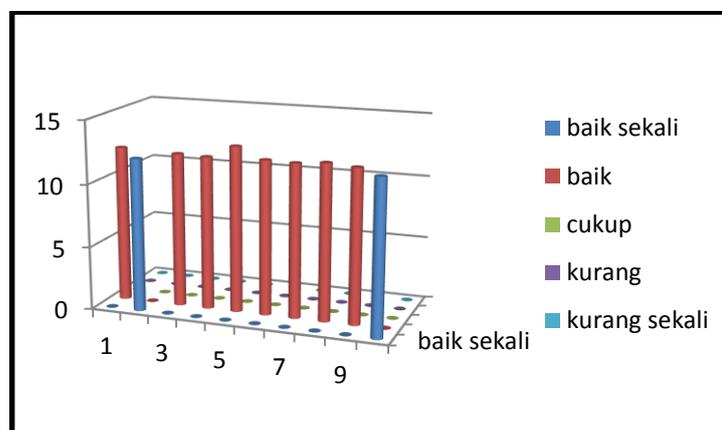
**Tabel 4.3 Data Hasil Tes Kondisi Fisik *Dodging Run* Atlet Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK Tahun 2019**

Detik	Kriteria	F	%
$\leq 12.10$	Baik Sekali	2	20
12.11-13.52	Baik	8	80
13.53-14.96	Cukup	0	0
14.97-16.39	Kurang	0	0
$\geq 16.40$	Kurang sekali	0	0
Jumlah		10	100

Sumber: Data premier yang diolah, 2017

Dari tabel 4.3 di atas dapat kita lihat bahwa keseluruhan atlet dalam kategori baik dengan kata lain 100 % atlet memiliki kelincahan yang baik terlihat dengan hasil *tes dodging run* yang menunjukkan bahwa 80%keseluruhan masuk dalam kategori baik dan 20 % dalam katagori sangat baik.

#### 4.2 Grafik prosentase kondisi fisik kelincahan Atlet Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK Tahun 2019dari hasil *tes dodging run*.



Gambar 4.2 Histori tes dodging run

Atlet Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK Tahun 2019

**4.1.3 Diskripsi Data Hasil Tes *Multistage* untuk Mengukur Daya Tahan**

Data kondisi fisik dari hasil tes *multistage* untuk menentukan daya tahan Atlet Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK Tahun 2019 diperoleh rata-rata 47.07 yang berada dalam kategori baik. Adapun data dari hasil tes *multistage* dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut.

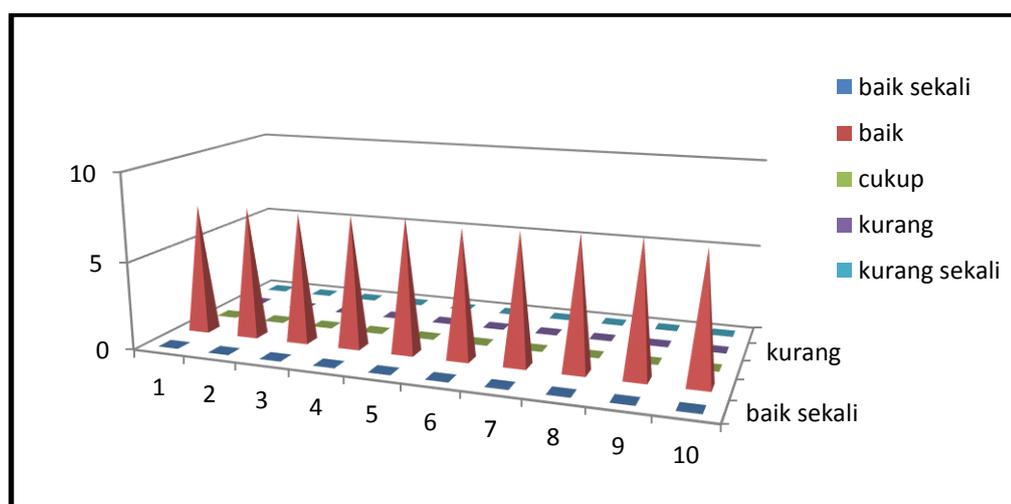
**Tabel 4.4 Data Hasil Tes Kondisi Fisik *Multistage* Atlet Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK Tahun 2019**

Level	Kriteria	F	%
Sangat Baik	➤ 12	0	0
Baik	10.11 - 11.12	10	100
Sedang	8.11 - 10.10	0	0
Buruk	6.10 – 8.10	0	0
Sangat Buruk	<6.9	0	0
<b>Jumlah</b>		10	100

Sumber: Data premier yang diolah, 2017

Dari tabel 4.4 di atas dapat kita lihat bahwa keseluruhan atlet dalam kategori baik dengan kata lain sebanyak 100% atlet tinju Sasana Rambo Boxing YTBK memiliki daya tahan yang baik. Hal ini terlihat dengan hasil atlet tinju Sasana Rambo Boxing YTBK yang mana hasil yang diperoleh semua atlet masuk pada kategori baik.

4.3 Berikut diagram prosentase kondisi fisik daya tahan atlet tinju Sasana Rambo Boxing YTBK tahun 2019 dari hasil tes *multistage*.



Gambar 4.3 Histori *Multistage*

atlet tinju Sasana Rambo Boxing YTBK tahun 2019

#### 4.2 Deskripsi Data Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK Tahun 2019 Secara Keseluruhan

Kondisi fisik identik dengan aktivitas fisik tentu saja memiliki komponen yang dapat dijadikan tolak ukur untuk mengetahui seseorang dikatakan baik atau tidak kondisinya. Menurut hasil wawancara pakar pelatih tinju Jawa Tengah sekaligus mantan atlet peroleh medali emas di PON tahun 1996 Mr. Soni Raming mengatakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik seperti: daya ledak, kelincihan, dan daya tahan merupakan komponen yang wajib di jaga khususnya untuk atlet tinju. Karena dari kondisi fisik yang bagus akan menunjang

performa yang terbaik. Berikut Hasil tes kondisi fisik atlet tinju Sasana Rambo BoxingYTBK tahun 2019 secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut.

**Tabel 4.5 Distribusi Hasil Tes Kondisi Fisik Secara Keseluruhan**

Interval	Kriteria	f	%
13-15	Baik Sekali	3	30
9-12	Baik	7	70
6-8	Sedang	0	0
3-5	Kurang	0	0
<2	Kurang sekali	0	0
Jumlah		10	100

Sumber: Berdasarkan Norma

**Tabel 4.6 Hasil Nilai Akhir**

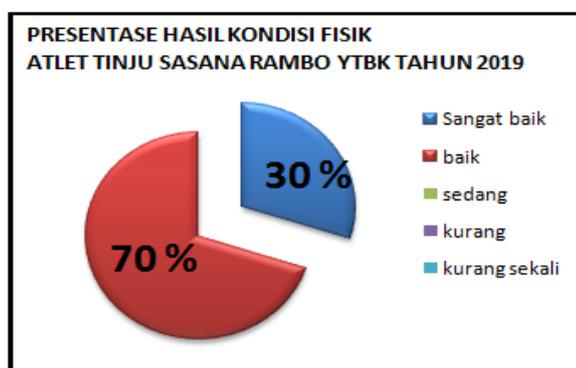
Resp	Two-Hand Medicine Ball Put		Dodging run		Multistage		Keterangan
	Meter	Skor	Detik	Skor	Level	Skor	
R1	4.20	4	12.35	4	11 (10)	4	Baik
R2	4.52	4	12.10	5	10 (8)	4	baik sekali
R3	4.42	4	12.18	4	11 (5)	4	Baik
R4	4.30	4	12.11	4	11 (8)	4	Baik
R5	4.60	5	13.10	4	11 (9)	4	baik sekali
R6	4.41	4	12.21	4	10 (11)	4	Baik
R7	4.35	4	12.15	4	11 (1)	4	Baik
R8	4.50	4	12.35	4	11 (10)	4	Baik
R9	4,44	4	12.18	4	11 (9)	4	Baik
R10	4.560	4	12.20	5	10 (11)	4	baik sekali
<b>Rata2</b>	4.42889	4	12.29	4	11 (8)	4	<b>BAIK</b>
<b>Max</b>	4.60	5	13.10	5	11 (12)	4	
<b>Min</b>	4.20	4	12.10	4	11 (1)	4	

Sumber : hasil data dari sistem.

Dari Tabel di atas dapat diketahui bahwa jumlah rata-rata skor tes hasil akhir kondisi fisik atlet tinju Sasana Rambo Boxing YTBK tahun 2019 sebesar 12 yang mana masuk dalam kategori baik. Sedangkan nilai skor *max* 13 dan nilai skor *min* 12 sehingga diperoleh standar deviasi yaitu nilai *max*-nilai *min* (13-12) yaitu 1.

Dari keseluruhan yang berjumlah 10 atlet terdapat 3 atlet dalam kategori sangat baik, sedangkan 7 atlet lainnya dalam kategori baik. Adapun jumlah rata-rata kondisi fisik hasil awal atlet tinju Sasana Rambo Boxing YTBK perkomponen yaitu 1) daya ledak memperoleh rata-rata skor 12 yang mana semua (100%) atlet masuk dalam kategori baik, 2) Kelincahan memperoleh rata-rata skor 12 yang mana semua (100%) atlet masuk dalam kategori baik, 3) daya tahan memperoleh rata-rata skor 12 yang mana semua (100%) atlet masuk dalam kategori baik. Adapun prosentase kondisi fisik keseluruhan atlet tinju Sasana Rambo Boxing YTBK tahun 2019 yang sudah di olah menggunakan microsoft excel dapat dilihat pada diagram di bawah ini.

#### **Grafik 4.4 Presentase Hasil Kondisi Fisik Atlet Tinju Sasana Rambo YTBK Tahun 2019**



Gambar 4.4 persentasi hasil nilai kondisi Fisik secara keseluruhan Atlet Tinju Sasana Rambo YTBK Tahun 2019

## **4.2 Pembahasan**

### **4.2.1 Kondisi Fisik Atlet Tinju Sasana Rambo YTBK Tahun 2019**

Kondisi fisik merupakan komponen kualitas seseorang atlet, tinju merupakan suatu olahraga beladiri yang sangat mengandalkan kondisi fisik selain teknik, taktik dan mental semua itu merupakan suatu komponen yang dimiliki masing-masing atlet dalam berlatih maupun bertanding.

Berdasarkan hasil penghitungan dan pengolahan data, dari keseluruhan 10 atlet hanya didapatkan 3 atlet yang memiliki kondisi fisik sangat baik dan 7 atlet yang lain memiliki kondisi fisik yang baik. Hal ini menunjukkan dari 100 % atlet hanya 30 % yang memiliki kondisi fisik sangat baik, sedangkan 70, % memiliki kondisi fisik yang baik. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kondisi fisik dominan atlet tinju sasana Rambo YTBK masuk dalam kategori baik. Kondisi ini sudah sangat baik mengingat para atlet ini mempunyai kondisi fisik yang prima. Hal ini juga dikuatkan dengan pernyataan dari pelatih melalui wawancara bahwa kemampuan fisik sangatlah penting untuk mendongkrak prestasi atlet itu sendiri, karena dalam pertandingan kejuaraan tinju yang resmi memerlukan waktu yang panjang. Pendapat tersebut dikuatkan teori oleh Dangsina Moeloek (1984:2) yang menyatakan bahwa dalam bidang olahraga, untuk mencapai prestasi yang tinggi (hasil yang sebaik-baiknya), adanya kesegaran jasmani yang baik (tinggi) pada olahragawan merupakan persyaratan yang tak dapat diabaikan. Suatu tingkat minimal kesegaran jasmani diperlukan oleh setiap kegiatan olahraga. Keberhasilan dalam olahraga menuntut keterampilan yang sempurna dalam stress fisik yang tinggi. Di arena

pertandingan, atlet akan menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress, dengan demikian kesegaran jasmani memegang peranan yang sangat penting. Dalam semua kegiatan manusia, baik kegiatan itu didominasi oleh kegiatan fisik maupun didominasi oleh kegiatan non fisik, kondisi fisik seseorang berperan sekali dalam kegiatan sehari-harinya. Disamping peranan langsung dari keadaan fisik terhadap produktivitas kerja yang saat ini sudah semakin diyakini manfaatnya, masih banyak dari sisi lain dari penampilan fisik yang berpengaruh terhadap kegiatan dan peran sehari-hari (Rusli Lutan, 2000:59).

Fakta dari hasil penelitian ini tidak sejalan dengan teori bahwa seorang atlet harus memiliki derajat kebugaran jasmani dan kondisi fisik yang melebihi derajat kebugaran jasmani dan kondisi fisik orang biasa (Rusli Lutan, 2000:34). Menurut teori, salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang atlet dalam mendapatkan kondisi fisik yang prima adalah faktor latihan. Latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis, yang dilakukan berulang-ulang dan kian hari jumlah latihan bebannya bertambah (Rubianto Hadi, 2007:55). Dan juga faktor spesifikasi dari sebuah latihan juga sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet, pembinaan kondisi fisik tertuju pada komponen kemampuan fisik yang dominan untuk mencapai prestasi.

Disamping terkait kebutuhan yang bersifat umum, setiap cabang juga memerlukan pembinaan kondisi fisik yang spesifik (Rusli Lutan, 2000:34). Kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu seringkali harus didukung dengan latihan yang tepat dan teknik dasar yang benar. Dalam latihan teknik dasar tidak hanya kuantitas atau jumlah berlatih saja yang diutamakan, akan tetapi kualitas atau mutu latihan harus benar-benar diperhatikan baik oleh pelatih maupun atlet. Latihan yang tidak sesuai dengan kebutuhan atlet akan

mengakibatkan ketidakefektifan dalam mencapai kondisi fisik yang diharapkan maka diperlukan latihan secara terprogram dan terencana. Porsi dalam berlatih olahraga bukan hanya masalah kuantitas berapa banyak kita berlatih akan tetapi juga masalah kualitas dan kontinuitas. Kualitas menggambarkan efektifitas dari latihan itu sendiri sedangkan kontinuitas mendeskripsikan keseriusan dan kemampuan untuk tetap menjaga kebugaran jasmani dan kondisi fisik yang prima seorang atlet. Dalam olahraga prestasi latihan harus mempunyai tujuan yang jelas, mempunyai prinsip latihan serta berpengaruh pada cabang olahraga yang diikutinya. Tujuan latihan adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik atau kebugaran jasmani (Rubianto Hadi, 2007:51). Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa olahraga voli menuntut kondisi fisik yang prima bagi atletnya. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang atlet dilapangan. Penampilan fisik yang buruk tentunya berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap atlet dituntut untuk memiliki kemampuan teknik individu yang sangat baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dan gulat pada khususnya. Sehebat apapun seorang atlet dalam hal teknik dan taktik tetapi tidak didasari oleh kondisi fisik yang prima dan baik maka prestasi yang kan diraih tidaklah sama dengan atlet yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentunya kondisi fisik yang baik (Justinus Laksana, 2011:16). Dengan terus berlatih dan berlatih atlet akan mampu memahami teknik dasar yang benar, mengerti tentang tempo dalam permainan, sedangkan lewat kondisi fisiklah semua akan men

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan profil kondisi fisik atlet tinju sasana Rambo YTBK Tahun 2019 rata-rata atlet di kategorikan memiliki kondisi fisik yang baik.

1. Atlet tinju Sasana Rambo Boxing YTBK Semarang memiliki Kondisi fisik daya ledak 10 % ( baik sekali ) sedangkan 90 % masuk dalam katagori baik.
2. Atlet tinju Sasana Rambo Boxing YTBK Semarang memiliki Kondisi fisik Kelincahan 20 % ( Baik sekali ) sedangkan 80 % masuk dalam katagori baik.
3. Atlet tinju Sasana Rambo Boxing YTBK Semarang memiliki Kondisi fisik daya tahan 100% masuk dalam katagori baik.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan kondisi fisik atlet sasana Rambo Boxing YTBK melalui analisis data mengenai survei kondisi fisik secara umum masuk dalam kategori baik.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan simpulan penelitian maka saran peneliti adalah :

1. Kepada Pelatih agar dalam memilih calon atlet memperhatikan kondisi fisik atlet khususnya kelincahan, daya ledak dan daya tahan.
2. Kepada atlet agar lebih sering giat dalam latihan khususnya latihan fisik khususnya kelincahan, daya ledak dan daya tahan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukholid.2004. *Pendidikan Jasmani*. Bogor : Yudistira Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Albertus Fenan lampir. 2015. *Tes Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Amung Ma'mun. 2003. *Konstruksi Tes Kemampuan Fisik Atlet anggar*. Bandung. IKASI dan UPI Bandung.
- Bompa, Tudor O. 1994. *An Illustration of the Interpendence Between the Blomotor Abilities Periodization of Strenght*. Canada: Publishing Inc. Toronto.
- Brooks, George A. and Thomas D. Fahey 1984, *Fundamentals of Human Performance*, New York : Mc.Millan Publishing Company
- Budi Raharjo 2011. *Macam-macam komponen kondisi fisik dalam olahraga prestasi*. Diakses dari: Aglan Latihan Kondisi Fisik\_Files/Aglan Latihan Kondisi Fisik.htm pada tanggal 12 November 2012.jam 00.34 WIB
- Dangsina Moeloek. 1984. *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik*, Jakarta : Bagian Ilmu Faal Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Departemen Pendidikan Nasional. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatih Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kurikulum Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offset
- Mayun Narendra, IGAR. 2000. *Seni Olahraga Tinju . Jakarta*
- Joni Muis 2016 *Teknik Dasar beladiri Tinju*. Jakarta
- Pedoman dan Modul Pelatih Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar* 2000: 101
- Muhamad Isnandar Bagus M.2017.Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Putra PPLPJawa tengah tahun 2018.*Jurnal Nasional UNNES*. Semarang (vol.1(1) 2018.
- Sri Haryono. 2008. *Tes dan pengukuran olahraga*.Semarang Unnes Press.

# LAMPIRAN - LAMPIRAN

## Lampiran1 .SuratUsulanDosenPembimbing



KEMENTERIAN RISTEK DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
 JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
 Gedung F1 lt 3, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229  
 Telepon: 024 70774085  
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: [fik@unnes.ac.id](mailto:fik@unnes.ac.id)

Nomor : 200/SP 3.1.30/2019  
 Lamp. :  
 Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
 Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan

1. Nama : Tri Tunggal Setiawan, Spd, M. Pd  
 NIP : 196303021997021001  
 Pangkat/Golongan : III/d  
 Jabatan Akademik : Lektor Kepala  
 Sebagai Dosen Pembimbing

Dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir untuk mahasiswa

Nama : Achmad Amri  
 NIM : 6301416201  
 Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, S1  
 Topik : TINJU  
 Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.



## Lampiran 2. SuratKeputusanPenetapanDosenPembimbing



**KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

Nomor: 232/UN 37-16/DK/2017

**Tentang  
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER  
GASAL/GENAP  
TAHUN AKADEMIK 2016/2017**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)  
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES  
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;  
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
- Menimbang** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Tanggal 15 Maret 2017

**MEMUTUSKAN**

**Menetapkan** :  
**PERTAMA** :

Menunjuk dan menugaskan kepada:

1. Nama : Tri Tunggal Setiawan, Spd, M. Pd  
NIP : 196803021997021001  
Pangkat/Golongan : III/d  
Jabatan Akademik : Lektor Kepala  
Sebagai Dosen Pembimbing

Dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir untuk mahasiswa

- Nama : Achmad Amri  
NIM : 6301416201  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga, S1  
Topik : TINJU

Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.

**KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

- Tembusan**  
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik  
2. Ketua Jurusan  
3. Petinggal



6301413117

FM-03-AKD-24/Rev. 00

## Lampiran 3. Permohonan Ijin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
 Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229  
 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007  
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: [fik@mail.unnes.ac.id](mailto:fik@mail.unnes.ac.id)

Nomor : 10385/UN37.1.6/LT/2019  
 Hal : Izin Penelitian

16 Juli 2019

Yth.  
 Kepala Pelatih Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK Semarang

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Achmad Amri  
 NIM : 6301416201  
 Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1  
 Semester : Genap  
 Tahun akademik : 2019/2020  
 Judul : Profil Kondisi Fisik Atlet Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK Semarang Tahun 2019

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 1 sd 3 November 2019

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



Tembusan:  
 Dekan FIK;  
 Universitas Negeri Semarang



Nomor Agenda Surat : 116 247 717 2

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2018-07-06 14:18:17)

## Lampiran 4. Keterangan Melakukan Penelitian

**Surat Hasil Penelitian**

Yang bertanda tangan dibawah. Saya

Nama            Suropto

Jabatan        Kepala Pelatih Tinju Sasana Rambo boxing YTBK

Menyatakan bahwa mahasiswa di bawah ini

Nama Achmad Amri

Nim 6301416201

Telah melakukan penelitian pada tanggal 1-3 November 2019 dengan baik dan benar  
Semoga hasil dan penelitibannya bermanfaat dan menjadi panduan buat kami sebagai  
pelatih Sasana Rambo Boxing YTBK Kota Semarang

Semarang, 4 November 2019

Kepala Pelatih Tinju Sasana Rambo boxing YTBK



Suropto

## Surat Hasil Penelitian

## Hasil tes Fisik Atlet Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK

Resp	Iwo Hand Medicine Ball Put		Dodging run		Multistage	
	Meter	Skor	Detik	skor	Level	Skor
Dari	4 20	4	12 35	1	11 (10)	1
Errianto	4 52	4	12 10	2	10 (8)	1
Zaki	4 42	4	12 18	1	11 (5)	1
MUSCOPA	4 30	4	12 11	1	11 (8)	1
Dufra	4 10	4	13 10	1	11 (9)	1
adha	4 10	4	12 21	1	10 (11)	1
vian	4 32	4	12 15	1	11 (11)	1
arif	4 10	4	12 35	1	11 (10)	1
alm	4 44	4	12 18	1	11 (9)	1
adi	4 11	4	12 20	1	10 (11)	1
Kate?	4 42889	4	12 29	1	11 (8)	1

Pelatih



R. Sripto

Semarang 4 November 2019  
Peneliti



Abchrad Amri

## Lampiran 6. Hasil Pengolahan Data

TABEL DISTRIBUSI SKOR NILAI KONDISI FISIK SECARA KESELURUHAN

Resp	Two-Hand Medicine Ball Put		Dodging run		Multistage		Keterangan
	Meter	Skor	Detik	Skor	Level	Skor	
R1	4.20	4	12.35	4	11 (10)	4	Baik
R2	4.52	4	12.10	5	10 (8)	4	baik sekali
R3	4.42	4	12.18	4	11 (5)	4	Baik
R4	4.30	4	12.11	4	11 (8)	4	Baik
R5	4.60	5	13.10	4	11 (9)	4	baik sekali
R6	4.41	4	12.21	4	10 (11)	4	Baik
R7	4.35	4	12.15	4	11 (1)	4	Baik
R8	4.50	4	12.35	4	11 (10)	4	Baik
R9	4.44	4	12.18	4	11 (9)	4	Baik
R10	4.560	4	12.20	5	10 (11)	4	baik sekali
Rata2	4.42889	4	12.29	4	11 (8)	4	BAIK
Max	4.60	5	13.10	5	11 (12)	4	
Min	4.20	4	12.10	4	11 (1)	4	

## Data Hasil Tes Kondisi Fisik Two-Hand Medicine Ball Put Atlet Tinju Sasana Rambo boxing YTBK

Nilai	Meter	F	%
Sangat Baik	> 4,58	1	10
Baik	4,05 – 4,57 Meter	9	90
Sedang	3,52 – 4.04 Meter	0	0
Kurang	2,95 – 3,51 d Meter	0	0
Sangat Kurang	2,37 – 2,94 d Meter	0	0
Jumlah		10	100

**Data Hasil Tes Kondisi Fisik *Dodging Run* Atlet Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK**

Detik	Kriteria	F	%
≤ 12.10	Baik Sekali	2	20
12.11-13.52	Baik	8	80
13.53-14.96	Cukup	0	0
14.97-16.39	Kurang	0	0
≥ 16.40	Kurang sekali	0	0
Jumlah		10	100

**Hasil Tes Kondisi Fisik *Multistage* Atlet Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK**

Level	Kriteria	F	%
> 12	Baik Sekali	0	0
10.11 - 11.11	Baik	6	85,7
8.11 - 10.10	Cukup	1	14,2
6.10 – 8.10	Kurang	0	0
< 6.9	Kurang sekali	0	0
<b>Jumlah</b>		7	100

**Distribusi Hasil Tes Kondisi Fisik Secara Keseluruhan**

Interval	Kriteria	f	%
13-15	Baik Sekali	3	30
9-12	Baik	7	70
6-9	Sedang	0	0
3-6	Kurang	0	0
< 3	Kurang sekali	0	0
Jumlah		10	100

Lampiran 7. Dokumentasi

**Two-Hand Medicine Ball**



### Dodging run



### Multistage



**Latihan Tinju Atlet Tinju Sasana Rambo Boxing YTBK Semarang**

