

**ANALISIS KONDISI FISIK PADA ATLET KICK BOXING
PROVINSI JAMBI MENUJU BABAK KUALIFIKASI
PON TAHUN 2023**

SKRIPSI



**Oleh
Nadiyah Agnaldi
NIM K1A220027**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
2024**

**ANALISIS KONDISI FISIK PADA ATLET KICK BOXING
PROVINSI JAMBI MENUJU BABAK KUALIFIKASI
PON TAHUN 2023**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Jambi
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan



Oleh
Nadiyah Agnaldi
NIM K1A220027

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul *Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Kick Boxing Provinsi Jambi Menuju Babak Kualifikasi PON Tahun 2023* disusun oleh Nadiyah Agnaldi, Nomor Induk Mahasiswa K1A220027 Program Studi Kepelatihan Olahraga telah diperiksa dan disetujui untuk di ujiankan dalam Sidang Dewan Penguji.

Jambi, Maret 2024
Pembimbing I

Prof. Dr. Drs. Sukendro, M. Kes AIFO
NIP. 196509141992031011

Jambi, Maret 2024
Pembimbing II

Ceppy Pradana Putra, S.Pd.,M.Pd
NIDK.201506111005

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “**Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Kick Boxing Provinsi Jambi Menuju Babak Kualifikasi PON Tahun 2023**” yang disusun oleh Nadiyah Agnaldi, Nomor Induk Mahasiswa K1A220027 telah dipertahankan di depan tim penguji pada tanggal Maret 2024.

Prof. Dr. Drs. Sukendro, M. Kes AIFO Pembimbing Skripsi 1 _____
NIP. 196509141992031011

Ceppy Pradana Putra, S.Pd.,M.Pd Pembimbing Skripsi 2 _____
NIDK.201506111005

Jambi, Maret 2024
Mengetahui,
Ketua Program Studi

Anggel Hardi Yanto, S.Pd.,M.Pd
NIP. NIP. 199303282019031015

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Nadiyah Agnaldi

NIM : K1A220027

Program Studi : Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari hasil penelitian pihak lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan atau plagiat, saya bersedia menerima sanksi dicabut gelar dan ditarik ijazah.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, Maret 2024
Yang membuat pernyataan,

Materai
Rp. 10.000

Nadiyah Agnaldi
NIM. K1A220027

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”
(Q.S Al-Baqarah, 2: 286)

“Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lainnya)”
(QS Al Insyirah :6-7)

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelahmu itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadi dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu lancar. Tapi gelombang-gelombang itu yang nanti bisa diceritakan”
(Boy Candra)

“gonna fight and don’t stop, until you are proud of yourself”

“Tiada lembar yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Dengan mengucap rasa syukur atas rahmat Allah Swt, skripsi ini saya persembahkan sebagai tanda bukti kepada orang tua tercinta, abang, sahabat, dan teman-teman yang telah memberi support untuk menyelesaikan skripsi ini”

ABSTRAK

Agnaldi, Nadiyah.2024. *Analisis Kondisi fisik pada atlet kick boxing menuju babak kualifikasi PON Tahun 2023*, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, universitas jambi: pembimbing (I) Prof.Dr. Drs. Sukendro, M. Kes AIFO Pembimbing (II) Ceppy Pradan Putra, S.Pd.,M.Pd

Kata kunci : Kondisi Fisik, Kick Boxing, Babak Kualifikasi PON

Tempat penelitian ini dilaksanakan di Korem Garuda Putih beralamatkan di Jl. Jendral Urip Sumoharjo No. 3, Sungai Putri, Kec, Telanaipura, Kota Jambi. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 6 Oktober 2023.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pada atlet Kick Boxing Provinsi Jambi menuju Babak Kualifikasi PON tahun 2023.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sumber data utama dalam penelitian kuantitatif adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain.

Berdasarkan analisis data diperoleh kondisi fisik tes kekuatan, 2 laki-laki memiliki kategori baik sekali, 1 orang putri di kategori sangat baik, 2 orang putri di kategori baik, dan 1 orang putri di kategori cukup. Kecepatan 1 orang putra di kategori cukup, 1 orang putra di kategori kurang, 1 orang putri dikategori baik, 1 orang putri dikategori cukup, 2 orang putri di kategori sangat kurang. Daya tahan 1 orang putra di ketegori kurang, 1 orang putra di kategori sangat kurang, 1 orang putri di kategori kurang, 3 orang putri dikategori sangat kurang. Kelincahan 2 orang laki-laki dengan kategori sangat kurang, 1 orang putri di kategori kurang, 3 orang putri di kategori sangat kurang. Dapat disimpulkan bahwa analisis kondisi fisik atlet kick boxing provinsi berada pada kategori kurang

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin puji syukur kehadiran Allah SWT. Atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal yang dilakukan sampai terwujudnya menjadi skripsi ini yang berjudul "*Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Kick Boxing Provinsi Jambi Menuju Babak Kualifikasi PON Tahun 2023*". Shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW selaku uswatun hasanah bagi umatnya yang senantiasa diharapkan syafaatnya di dunia dan di akhirat.

Skripsi ini diajukan untuk melengkapi persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi kepelatihan, Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kepelatihan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu pendidikan, Universitas Jambi. Penyelesaian ini tentunya tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

Bapak Prof. Dr. Drs. Sukendro,M.Kes AIFO. selaku dosen pembimbing I dengan kesabaran, keikhlasan, dan sifat kebapakannya telah membimbing dan memotivasi penulis untuk menyelesaikan pendidikan dan penulisan proposal ini. Semua itu akan penulis kenang sebagai bekal di masa mendatang.

Bapak Ceppy Pradana Putra,.S.Pd.,M.Pd. yang dengan ketelitian, kesabaran, dan hatinya yang lembut dalam menasehati penulis tetapi kritis dan cemerlang dalam berpikir telah menggugah penulis untuk tidak menyerah memperbaiki kesalahan atau kekeliruan yang masih muncul dalam penyusunan proposal ini. Semoga Tuhan tetap memberikan yang terbaik untuk beliau.

Bapak Adhe saputra, S.Pd.,M.Pd dan Bapak Alexander Kurniawan,S.Pd.,M.Pd. terimakasih atas saran dan kritik yang telah diberikan

dalam seminar proposal dan ujian skripsi ini. Semoga ilmu dan kekritisannya bapak-bapak membuat skripsi ini lebih sempurna.

Dosen Program Studi Kepeleatihan Olahraga, FKIP Universitas Jambi yang telah membagi ilmunya, penulis sampaikan rasa terima kasih yang dalam. Semoga semuanya menjadi amal ibadah yang baik. Tidak lupa pula rasa haru dan terima kasih penulis sampaikan kepada Bapak Ely Yuliawan, S.Pd, M.Pd. Sebagai Dosen Penasehat Akademik yang telah mengantarkan penulis untuk menyelesaikan pendidikan. Ini semua tentu berkat kerjasama beliau dengan Ketua dan Sekretaris Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan, serta Dekan FKIP Universitas Jambi yang selalu memberikan kemudahan dan pengarahan kepada mahasiswanya, terutama dalam proses perizinan penelitian dan pengesahan skripsi ini.

Secara khusus kepada kedua orang tua penulis, ayahanda tercinta zainal dan ibu tercinta syardyanty. Sebagai kedua orang tua yang terbaik di dunia telah banyak berkorban dan memberi support yang tiada hentinya dan mendoakan serta memberi perhatian untuk kesuksesan, penulis sampaikan terima kasih yang sangat mendalam. Semoga jerih payah beliau mendapat imbalan dari Yang Khalik dan telah memperkuat keyakinan penulis bahwa tanpa beliau penulis tidak akan pernah ada dan tidak akan pernah berhasil.

M. Ihsan Afrinaldi, S.Kom selaku abang saya dan Febrina, S.E selaku kakak ipar saya yang telah membantu memberi solusi serta motivasi selama kepada penulis selama menyusun skripsi ini.

Terimakasih kepada teman-teman kepelatihan olahraga angkatan 2020 tidak bisa saya sebutkan satu persatu namanya yang telah membantu dan mensupport saya selama perkuliahan sampai penyusunan skripsi ini.

Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu dari awal perjalanan kuliah hingga penulis menyelesaikan skripsi ini. Semoga amal baik bapak/ibu dan saudara/saudari semua mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca dan pengembangan ilmu pengetahuan jambi.

Terimakasih kepada Master Ronald, Selaku pelatih kick boxing Provinsi Jambi yang telah mempermudah saya dalam penelitian serta rekan-rekan atlet kick boxing yang telah bersedia membantu dalam penelitian skripsi saya.

Jambi, Maret 2024

Mahasiswa,

Nadiyah Agnaldi

NIM. K1A220027

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
MOTTO.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembahasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK	
2.1 Hakikat Kick Boxing.....	6
2.1.1 Peraturan Kick Boxing.....	7
2.1.2 Teknik-Teknik Kick Boxing	8
2.1.3 Hakikat Kondisi Fisik	9
2.1.4 Komponen Kondisi Fisik	10
2.1.5 Unsur-Unsur Kondisi Fisik Dalam Olahraga Kick Boxing	12
2.1.6 Babak Kualifikasi PON.....	13
2.1.7 Penelitian Relavan	13
2.2 Kerangka Berpikir	16
2.3 Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
3.2 Desain Penelitian.....	19

3.3. Populasi dan Sampel	19
3.3.1 Populasi.....	19
3.3.2 Sampel.....	20
3.4 Teknik Pengambilan Sampel	20
3.5 Teknik Pengumpulan Data	20
3.6 Instrumen Penelitian.....	21
3.7 Teknik Analisis Data	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	31
4.1.1 Deskripsi Subjek, Lokasi, dan Waktu Penelitian	31
4.1.2 Deskripsi Data Hasil Penelitian	31
4.2 Pembahasan	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	41
5.2 Implikasi Hasil Penelitian.....	41
5.3 Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

Tabel	HALAMAN
3.1 Norma Tes Push Up	22
3.2 Norma Tes Lari Sprint 20 Meter.....	23
3.3 Norma Shuttle Run.....	24
3.4 Norma Bleep Tes	25
4.1 Kondisi Fisik Tes Push Up & Sprint 20 Meter.....	31
4.2 Kondisi Fisik Bleep Tes & Shuttle Run	32
4.3 Klasifikasi Kondisi Fisik Tes Push Up	32
4.4 Klasifikasi Kondisi Fisik Tes Sprint 20 Meter	34
4.5 Klasifikasi Kondisi Fisik Bleep Tes.....	35
4.6 Klasifikasi Kondisi Fisik Shuttle Run.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir	18
3.1 Gambar Tes Push Up	22
3.2 Gambar Sprint 20 Meter	22
3.3 Gambar Tes Shuttle Run	23
3.4 Gambar Bleep Test.....	24
4.1 Diagram Kondisi Fisik Push Up	34
4.2 Diagram Kondisi Fisik Sprint 20 Meter	35
4.3 Diagram Kondisi Fisik Bleep Test.....	36
4.4 Diagram Kondisi Fisik Shuttle Run	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	46
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian	47
Lampiran 3 Data Penelitian	48
Lampiran 4 Dokumentasi	49

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Keolahragaan adalah suatu kegiatan pikiran, raga dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani rohani, sosial dan budaya. Berkenaan dengan undang-undang yang mengatur keolahragaan yaitu UU No. 11 Tahun 2022. Bahwasannya keolahragaan memiliki fungsi untuk mengembangkan kemampuan seseorang dan membentuk watak serta kepribadian yang baik. Selain fungsi keolahragaan ada tujuan lain seperti, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif dan disiplin, memperkuat ketahanan nasional, dan menjaga perdamaian dunia. Olahraga di zaman sekarang banyak digemari pada semua masyarakat terutama di indonesia sekarang sudah semua usia mulai berolahraga karena tidak hanya untuk menjaga kondisi fisik agar tetap stabil tetapi juga bisa menimbulkan prestasi dengan cara latihan teratur dan terarah.

Olahraga bermacam-macam bentuk yaitu, olahraga prestasi, olahraga amatir, olahraga professional, selain itu ada juga olahraga yang menyandang disabilitas, menurut Giriwijoyo (2005:30) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional.

Kick Boxing salah satu bela diri yang bisa dijadikan untuk menjaga kondisi fisik yang baik serta bisa menimbulkan prestasi. Karena gerakan-gerakannya memerlukan kondisi fisik dan stamina yang bagus bela diri ini sudah populer dan masyarakat indonesia, Olahraga kick boxing adalah seni bela diri yang menggabungkan gerakan menendang dan meninju. Menurut catatan sejarah,

olahraga kick boxing diciptakan dari seorang karateka bernama Tatsuo Yamada. Dia menggabungkan jurus-jurus dari olahraga karate, tinju, dan muay thai. Kick boxing dibawah naungan World Association Kick Boxing Organization) WAKO. perkembangan kick boxing di indonesia sangat baik hal ini didukung dengan banyaknya pemusatan latihan dengan induk organisasi bernama Pengurus Pusat Kick Boxing Indonesia (PPKBI) dengan terbentuknya organisasi ini di tanah air melakukan pembinaan yang kompleks di setiap provinsi, kota, maupun kabupaten.

Pembinaan atlet kick boxing sebaiknya dilakukan berjenjang, baik di sekolah, maupun di pemusatan latihan di setiap daerah masing-masing agar dapat mencapai prestasi yang maksimal. Sasaran latihan dan program latihan yang dikemas secara bertahap sesuai kemampuan atlet adalah hal yang paling penting dalam suatu proses atau hasil latihan dapat tercapai dengan baik.

Dalam melakukan aktivitas olahraga seseorang juga harus memiliki kondisi fisik yang baik sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sebaliknya apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang kurang baik apalagi buruk maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan. Menurut Syafruddin (1999:35) “kondisi fisik umum adalah merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan ketahanan mental”

Kondisi fisik adalah unsur yang paling penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik maupun strategi dalam olahraga. Upaya meningkatkan komponen kondisi fisik tersebut bertujuan agar dapat mencapai

prestasi yang optimal. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda-beda termasuk bela diri kick boxing. Kick boxing harus memiliki kondisi fisik yang baik sebab tanpa adanya kondisi fisik yang baik akan berdampak buruk pada saat bertanding.

Karena itu kondisi fisik sangat mempengaruhi di dalam pertandingan kick boxing, sebab 1 pertandingan 3 ronde, 1 ronde nya 2 menit dan untuk istirahat pergantian ronde nya 1 menit untuk itu atlet harus memiliki kondisi fisik dan stamina yang bagus agar tetap bertahan dan stabil sampai ronde terakhir.

Kick boxing di provinsi jambi berdiri pada tahun 2018 pusat latihannya di lobby hotel Aini Jln. Profesor Dr Moh Yamin SH. No. 07, Jambi, Jelutung. Menurut pelatih kick boxing provinsi jambi master Ronald bela diri ini telah mempunyai anggota aktif sekitar 100 orang dari 9 Kab/Kota. Dulunya kick boxing mengikuti Babak Kualifikasi PON eksibisi atau uji coba sekarang kick boxing telah disahkan untuk mengikuti Babak Kualifikasi PON yang telah ditetapkan, pada Babak Kualifikasi PON tahun 2023 ini kick boxing provinsi jambi mengirimkan atlet yang akan bertanding pada tanggal 20 Oktober 2023.

Pada saat ini kick boxing sudah latihan terfokus dan terarah untuk materi latihannya sudah di susun oleh master Ronald secara rinci mulai dari latihan kekuatan, daya tahan, kecepatan, serta kelincahan . karena kalau tidak terarahnya metode latihan akan berdampak buruk pada saat pertandingan berlangsung karena itu pelatih memberikan metode latihan yang dirancang semaksimal mungkin untuk para atlet sebelum menghadapi Babak Kualifikasi PON tahun 2023 agar bisa bersaing dengan atlet-atlet provinsi lainnya.

Berdasarkan penelitian diatas maka penulis ingin mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik atlet kick boxing provinsi jambi sebelum menghadapi pertandingan berlangsung dan sesuai atau tidak dengan data yang telah saya rangkum untuk kemampuan kondisi fisik para atlet, melalui kajian ilmiah diatas maka penulis ingin mengambil sebuah sampel yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Kick Boxing Provinsi Jambi Menuju Babak Kualifikasi PON Tahun 2023”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas maka teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Ingin mengetahui bagaimana kondisi fisik para atlet kick boxing provinsi jambi untuk menuju babak kualifikasi PON.
2. Ingin melihat kesiapan kondisi fisik para atlet kick boxing provinsi jambi.
3. Kondisi fisik atlet kick boxing babak kualifikasi PON masih kurang baik.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah dan identifikasi masalah diatas, maka peneliti membatasi masalah, agar memperjelas permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti sebab mengingat keterbatasan waktu dan kemampuan penelitian. Hal ini penelitian hanya memfokuskan pada Analisis Kondisi Fisik (Kekuatan, Kelincahan, Kecepatan, dan Daya Tahan) pada atlet kick boxing menuju babak kualifikasi PON tahun 2023.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah disebutkan di atas, maka peneliti merumuskan yaitu “Bagaimana tingkat kondisi fisik para atlet kick boxing provinsi jambi menuju babak kualifikasi PON tahun 2023?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diangkat, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet kick boxing provinsi jambi menuju Babak Kualifikasi PON tahun 2023.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian yang akan dilaksanakan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Bagi atlet agar mendapatkan gambaran tentang kondisi fisik atlet guna untuk memacu semangat para atlet untuk memperbaiki tingkat kondisi fisik mereka masing-masing.
2. Bagi pelatih Sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan kondisi fisik pada atlet Kick Boxing.
3. Dapat dijadikan sumber bacaan dan masukan untuk acuan dan bandingan bagi siapa saja peneliti berikutnya yang ingin mengembangkan analisis kondisi fisik
4. Bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana S1 pada program studi kepelatihan olahraga fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas jambi.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

2.1 Hakikat Kick Boxing

Kick Boxing yaitu pertandingan yang menggunakan kondisi fisik yang baik gunanya untuk bertahan pada saat pertandingan berlangsung karena tanpa adanya kondisi fisik yang baik akan berdampak buruk pada pertandingan dan mengalami susah fokus, kehilangan teknik, dan taktik. Tetapi kalau memiliki kondisi fisik yang bagus akan berdampak pada pertandingan yang baik serta akan menimbulkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, ketahanan mental dan atlet itu memiliki rasa percaya pada diri mereka sendiri.

Seorang atlet Kick Boxing harus bisa menjaga tubuhnya untuk terus bekerja semaksimal mungkin tanpa menyebabkan kelelahan pada diri. Baik dalam latihan maupun pertandingan (Nuruddinsyah, 2020 :16). Latihan Kick Boxing efektif dalam meningkatkan berbagai aspek fisik tubuh manusia, aktivitas latihan Kick Boxing sangat bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran fisik (Our Gui et al.,2014:27). Manfaat yang diperoleh dalam olahraga Kick Boxing ialah kesehatan dan kebugaran, menurunkan berat badan, mampu menguatkan dan terbentuknya otot, memiliki fleksibilitas otot yang lebih baik, meningkatkan kecepatan gerak, dan ketangkasan gerak semakin berkembang, peningkatan level koordinasi mata tangan, mental training dan kompetisi semakin meningkat, melatih *balance*, memperbaiki postur tubuh (Aryatama 2022:433).

Maka dapat disimpulkan bahwa Kick Boxing adalah bela diri yang memerlukan kondisi fisik yang bagus serta berdampak baik untuk menjaga postur badan seseorang karena teknik-teknik Kick Boxing bisa menguras tenaga yang banyak seperti memukul, menendang, serta menangkis serangan dengan fleksibel.

2.1.1 Peraturan Pertandingan Kick Boxing

Kick Boxing memiliki dua kategori yaitu *Tatami* dan *Ring Sport*, yang mana pada setiap kategori berbeda peraturan dan berbeda nomor pertandingan dan memerlukan kondisi fisik yang bagus agar bisa bertahan pada babak terakhir.

1. kategori *Tatami* memiliki 3 nomor yaitu 2 seni (creative form-individu dan creative form-team) dengan catatan waktu 5 menit dan 1 fight (point fighting) dengan waktu 2 menit 3 babak setiap pergantian babak istirahat 1 menit point fighting yaitu pertarungan semi kontak atau pertarungan poin, ialah gaya *Kick Boxing* Amerika yang mirip dengan pertandingan karate terdiri dari pertarungan untuk tujuan mendapatkan poin yang banyak, serta atlet memiliki daya tahan, kecepatan, dan ketahanan mental. Berdasarkan ketentuan tertera bahwa pertarungan diadakan di *tatami* atau matras, dengan menggunakan sabuk pada saat pertandingan untuk mengetahui pengalaman dan kemampuan para atlet, petarung biasanya mengenakan pelindung *groin guard/ crotch protector*, pelindung kepala, sarung tinju, dan pelindung mulut semua peralatan harus sesuai dengan standar keamanan.
2. kategori *ring sport* memiliki 2 nomor yaitu *Low Kick* dan *Full Contact* dengan waktu berdurasi 2 menit 3 babak, setiap pergantian babak memiliki 1 menit istirahat pada kategori ini mirip dengan boxing dan muay thai yang memerlukan serangan yang telak mengenai lawan serta menggunakan *ring sport* pada saat pertandingan berlangsung, tetapi dari kedua nomor ini memiliki peraturan yang berbeda untuk nomor full contact atlet diperbolehkan menggunakan teknik pukulan seperti jep, hook,

uppercut, dan tendangan, tetapi hanya ke bagian atas tubuh lawan (dari pinggang sampai kepala dan tubuh bagian atas lawan), tidak diperbolehkan menendang dari bagian pinggang ke bawah sampai kaki contohnya seperti tendangan low kick dan sapuan, dan tidak diperbolehkan yaitu menggunakan lutut dan siku dan harus menggunakan celana kick boxing panjang dan untuk atlet cowok tidak diperbolehkan menggunakan baju sedangkan untuk nomor low kick dalam pertandingan low kick pada beladiri Kick Boxing, teknik pukulan ke atas tubuh masih diperbolehkan, seperti full contact, perbedaan utamanya adalah disini atlet boleh menggunakan teknik tendangan kaki bawah lawan. Jadi, perbedaan utama antara dua nomor ini adalah penggunaan teknik tendangan ke bawah dalam low kick, yang tidak umum dalam full contact lebih fokus pada pukulan atau tendangan bagian atas tubuh lawan, para petarung biasanya mengenakan *groin guard/ crotch protector*, pelindung kepala, sarung tinju, pelindung kaki, dan pelindung gigi, semua peralatan harus sesuai dengan standar keamanan.

2.1.2 Teknik-Teknik Kick Boxing

Teknik-teknik dalam Kick Boxing ada 3 yaitu: 1. pukulan terdiri dari jep, strike, hook, uppercut, dan swing 2. Tendangan terdiri dari straight kick, jump kick, high kick, low kick, dan tendangan kait 3. Serangan lutut yaitu, straight knee, curving knee strike dan jumping knee. Pada saat melakukan serangan atlet memerlukan kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelenturan agar terdapat serangan yang pas untuk mengenai lawan maka dari itu Kick Boxing memerlukan kondisi fisik yang bagus agar dapat melakukan serangan dengan maksimal.

2.1.3 Hakikat Kondisi Fisik

Kondisi fisik mengacu pada keadaan fisik seseorang, termasuk tingkat kesehatan, kebugaran jasmani dan kapasitas tubuh seseorang secara keseluruhan. Kondisi tubuh yang baik seringkali menjadi dasar untuk kesehatan yang baik dan kualitas hidup yang tinggi. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seseorang, yaitu dengan berolahraga dan beraktivitas, mengatur pola makan, istirahat yang cukup, dan menjaga kesehatan tubuh agar terlihat bugar.

Menurut Syafruddin (2011:64) menyatakan bahwa kondisi fisik (*physical condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Menurut Hidayat Syarif (2014:52) kondisi fisik dalam olahraga yaitu suatu kualitas fisik, kualitas psikis dan kemampuan fungsional peralatan tubuh individu dalam memenuhi tuntutan prestasi yang optimal pada spesifikasi cabang olahraga tertentu. Menurut sajoto (1989:57) kondisi fisik salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Berdasarkan ketiga menurut para ahli dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan suatu hal yang diperlukan bagi cabang olahraga tertentu contohnya Kick Boxing yang harus memiliki kondisi fisik yang baik karena itu merupakan usaha peningkatan suatu prestasi seorang atlet dan untuk dijadikan tolak ukur kualitas atlet tersebut. Didalam kondisi fisik terbagi menjadi dua yaitu kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus

a. Kondisi fisik umum

Kondisi fisik umum merujuk pada tingkat kebugaran seseorang secara keseluruhan yang untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan Kelincahan.

Latihan fisik umum terdiri dari latihan dasar yang beragam, dengan kata lain pelatihan mencakup seluruh aspek fisik yang bertujuan, pelatihan yang harmonis dan meningkatkan sistem kardio pulmonalis (jantung, peredaran darah), kekuatan otot dan ruang gerak sendi yang merupakan dasar, cabang olahraga Kick Boxing.

b. Kondisi fisik khusus

Kondisi fisik khusus merupakan istilah yang merujuk pada aspek-aspek tertentu dari kebugaran fisik seseorang yang berkaitan dengan tujuan atau aktivitas tertentu. Berfokus pada kemampuan atau karakteristik fisik yang diperlukan untuk mencapai kinerja yang baik dalam konteks tertentu seperti cabang olahraga Kick Boxing.

2.1.4 Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik harus mengembangkan semua komponen tersebut (M. Sajoto, 1988:57). Adapun komponen-komponen kondisi fisik yaitu:

1. kekuatan (*strength*) kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat mempengaruhi otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu.

2. Daya Tahan (*endurance*) memiliki dua macam yakni:
 - a. daya tahan otot (*Local Endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kelompok ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu relatif lama dengan beban tertentu,
 - b. daya tahan umum (*General Endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung pernapasan dan peredaran darah secara efektif dan efisien.
3. Kecepatan (*speed*) kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkelanjutan, dalam bentuk yang sama dalam waktu yang cepat, ada kecepatan gerak dan kecepatan *explosive*.
4. Daya Ledak Otot (*Power*) kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang diserahkan dalam waktu sependek-pendeknya.
5. Kelentukan (*flexibility*) keaktifan seseorang dalam melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluasnya terutama otot dan ligament di sekitar persendian.
6. Kelincahan (*agility*) kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau mengubah posisi tubuh dengan cepat dan efektif.
7. Keseimbangan (*balance*) kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ-organ syaraf otot.
8. Koordinasi (*coordination*) kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif

9. Ketepatan (*accuracy*) kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran atau objek yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh.
10. Reaksi (*Reaction*) kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat syaraf atau lainnya.

2.1.5 Unsur-Unsur Kondisi Fisik Dalam Olahraga Kick Boxing

Pada olahraga kick boxing memerlukan kondisi fisik yang baik guna untuk menjaga pertahanan para atlet pada saat bertanding adapun komponen kemampuan fisik dasar pada bela diri kick boxing yaitu:

1. Untuk Daya tahan salah satu komponen yang paling penting dimana suatu kondisi tubuh yang mampu berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan daya tahan mencakup seperti aerobik dan anaerobik, karena pada dasarnya kick boxing saat bertanding memerlukan waktu kurang lebih 8 menit di atas ring untuk bertahan dari serangan lawan.
2. Kelincahan merupakan suatu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan dan ketepatan respon terhadap aktivitas yang diberikan, seperti halnya kick boxing yang memerlukan kelincahan pada saat bertanding agar bisa mengelak atau menangkis serangan lawan.
3. Kekuatan yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal dalam melawan beban, latihan beban

dilakukan hanya 3 kali dalam seminggu, karena kalau melakukan latihan beban setiap hari akan memperlambat masa otot.

4. Kecepatan kemampuan seseorang untuk bisa menggerakkan tubuh secepat mungkin, kecepatan juga berkaitan dengan kemampuan fisik dalam melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam waktu sesingkat mungkin contohnya kecepatan reaksi, plyometric, dan koordinasi.

2.1.6 Babak Kualifikasi PON

Babak kualifikasi PON yaitu babak kualifikasi pekan olahraga nasional yang menjadikan untuk suatu tolak ukur sejauh mana prestasi pada setiap masing-masing provinsi, dan juga merupakan ajang bergengsi untuk memenuhi syarat menentukan atlet dari provinsi mana yang layak dan bagus untuk lolos ke PON (Pekan Olahraga Nasional), PON dilaksanakan 4 tahun sekali.

2.1.7 Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan merujuk pada penelitian yang memiliki kaitan atau relevansi dengan topik atau masalah yang ingin diteliti. Penelitian yang relevan biasanya berfokus pada topik atau masalah yang sedang menjadi perhatian atau menjadi isu penting dalam suatu bidang ilmu tertentu. Dengan melakukan penelitian yang relevan, penelitian dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan pengetahuan dalam bidang dipilih.

1. Hasil penelitian dari Hadib & Heri (2022:217) dengan judul:

“Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Muay Thai Tuban Di Era Pandemi Covid-19”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet putra muay thai di era pandemic covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Kemudian instrumen

penelitian ini menggunakan adalah tes, dimana tes dilakukan beberapa aspek fisik antara lain adalah kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan. Hasil penelitian ini menunjukkan a). kekuatan push up rata-rata 35 dengan kategori cukup baik, pull up rata-rata 11 dengan kategori cukup baik dan kekuatan sit up rata-rata 40.1 dengan kategori baik, b). kecepatan dilakukan tes lari dengan jarak 50 meter rata-rata adalah 8.32 dengan kategori baik, lari 100 meter rata-rata adalah 15.1 dengan kategori kurang, lari 200 meter rata-rata 41.2 dengan kategori cukup baik, lari 400 meter rata-rata adalah 1.95 dengan kategori cukup baik, c). kelincahan memiliki nilai rata-rata 39.17 dengan kategori cukup baik.

2. Hasil penelitian dari Hardiyanti (2022:25) dengan judul:

“Analisis Kondisi Fisik Atlet Wushu Sanda Akademik Wanoro Seto Surabaya”. penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif tujuan penggunaan metode penelitian deskriptif adalah untuk menggambarkan fakta-fakta secara akurat dan sistematis tentang fakta-fakta dan ciri-ciri suatu populasi atau daerah tertentu yang menjadi subjek penelitian. Hasil penelitian merupakan hasil analisis data yang diperoleh dari penelitian Analisis Kondisi Fisik Atlet Wushu Sanda Putra Di Akademik Wanoro Seto Surabaya sebanyak 7 atlet wushu sanda putra di akademi wanoro seto surabaya mempunyai rata-rata kekuatan otot perut 59,28, kekuatan otot lengan 48,57, kecepatan 4.17 detik dan daya tahan 49, 03 ml/kg/min masuk dalam kategori “baik” setelah melakukan penelitian pengambilan data dari atlet wushu sanda putra di akademi wanoro seto surabaya dapat disimpulkan yaitu 1. Rata-

rata kekuatan otot perut atlet wushu sanda putra di akademi wanoro seto surabaya sebesar 59,28 dan masuk dalam kategori “baik” 2. Rata-rata kekuatan otot tangan atlet wushu sanda putra di akademi wanoro seto surabaya sebesar 48,57 masuk dalam kategori “sedang” 3. Rata-rata kecepatan atlet wushu sanda putra di akademi wanoro seto surabaya sebesar 4,17 detik masuk dalam kategori “baik” 4. Rata-rata daya tahan atlet wushu sanda putra di akademi wanoro seto surabaya sebesar 49,03 masuk kategori “baik” 5. Dapat disimpulkan hampir semua kondisi fisik yang diujikan masuk dalam kategori baik sebab di dalam club akademi wanoro seto surabaya diadakan tes rutin setiap 1 bulan sekali maka dari itu tidak heran jika hampir semuanya masuk dalam kategori baik diadakan tes fisik rutin setiap 1 bulan sekali maka dari itu tidak heran jika hampir semuanya masuk dalam kategori baik.

3. Hasil penelitian dari yogi septianto (2015) dengan judul:

“Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) Yogyakarta Tahun 2015”. Jenis penelitian ini adalah deskriptif . metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah atlet atletik PPLP Yogyakarta yang berjumlah 6 atlet. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah total sampling, yaitu berjumlah 6 atlet dimana terdiri dari 3 putra dan 3 putri. Instrumen dalam penelitian ini terdiri atas kecepatan yang diukur menggunakan tes lari 60 meter, power tungkai diukur menggunakan tes vertical jump, dan daya tahan aerobik yang diukur menggunakan tes lari 1200 meter. Teknik

analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk presentasi. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet atletik PPLP Yogyakarta untuk putra berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), kategori “cukup” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori baik sebesar 66,67% (2 atlet), kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), sedangkan untuk atlet putri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), kategori “kurang” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “cukup” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori “baik” sebesar 33,33% (1 atlet), kategori sangat baik sebesar 0% (0 atlet).

Dapat disimpulkan dari ketiga penelitian tersebut latihan kondisi fisik sangat berpengaruh pada peningkatan kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya tahan untuk pertandingan, jenis penelitian dari ketiga relevan adalah deskriptif, metode yang digunakan adalah pengambilan survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran.

2.2 Kerangka Berpikir

Pertandingan kick boxing berlangsung selama 3 ronde x 2 Menit dan istirahat 1 menit setiap pergantian ronde dimana atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik agar dapat bertahan selama pertandingan. Dalam waktu 3 ronde x 2 menit dimana pertandingan akan terjadi banyak pergolakan yang membutuhkan Daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan Adapun faktor yang mempengaruhi prestasi atlet Kick Boxing. Faktor-faktor tersebut, semuanya berhubungan yang erat antara satu faktor dengan faktor yang lain baik yang berasal dari dalam diri atlet dan luar diri atlet.

Kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Perlunya mengetahui kondisi fisik pemain bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat membuat program latihan sesuai kebutuhan atlet dan dapat memberi strategi pada saat bertanding. Setiap atlet Kick Boxing harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram.

Seorang atlet Kick Boxing harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan seorang atlet Kick Boxing dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, dan mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan.



Gambar. 2.1 Kerangka Berpikir

2.3 Hipotesis

Untuk dapat dipakai sebagai pegangan dalam penelitian ini, maka perlu menentukan suatu penafsiran sebelumnya tentang hipotesis yang akan dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono, (2015) berpendapat “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.” (hlm. 64). Menurut Sugiyono, (2019) menyatakan bahwa “tidak setiap penelitian harus merumuskan hipotesis, karena penelitian yang bersifat eksploratif dan deskriptif sering tidak perlu merumuskan hipotesis.”(hlm.99). Dalam penelitian ini hanya menggunakan satu variabel sehingga tidak mengajukan hipotesis.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada 6 Oktober 2023 yang berlokasi di Korem Garuda Putih, beralamatkan di Jl. Jendral Urip Sumoharjo No. 3, Sungai Putri, Kec, Telanaipura, Kota Jambi.

3.2 Desain Penelitian

Penelitian yang digunakan merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (sutrisno hadi, 1991:3), metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan teknik dan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (suharsimi arikunto, 2006:56). Dari hasil tes yang didapatkan kemudian data dianalisis untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik atlet kick boxing provinsi jambi.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi diartikan sebagai sekumpulan unsur atau elemen yang menjadi objek penelitian. Elemen populasi ini biasanya satuan analisis. Menurut hartono (2019:163) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang akan diteliti, jadi penelitian populasi adalah penelitian yang dilakukan dengan menggunakan semua

subjek penelitian sebagai sumber data, sehingga hasil penelitian disebut dengan penelitian populasi. Dari keterangan diatas, populasi pada penelitian ini adalah Atlet kick boxing provinsi jambi yang berjumlah 100 orang.

3.3.2 Sampel

Menurut hartono (2019:166) sampel adalah unsur-unsur yang diambil dari populasi sehingga sampel adalah representasi dari populasi oleh karena itu sampel merupakan bagian dari populasi yang dapat mewakili seluruh populasi. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Purposive sampling karena teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. yang diambil dalam penelitian ini 6 orang atlet kick boxing provinsi jambi yang lolos mengikuti babak kualifikasi PON tahun 2023.

3.4 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling yaitu respon yang menjadikan anggota dasar pertimbangan penelitian, disini penelitian mengambil sampel atlet kick boxing provinsi jambi yang lolos untuk mengikuti babak kualifikasi PON tahun 2023.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah segala informasi yang dijadikan dan diolah untuk suatu kepentingan penelitian sehingga dapat dijadikan sebagai dasar dalam pengambilan keputusan. Data adalah sekumpulan informasi yang diperlukan untuk pengambilan keputusan. Dengan demikian, data penelitian harus merupakan data yang baik. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer atau data yang dikumpulkan secara langsung oleh

peneliti. Metode atau pendekatan yang dapat dilakukan dalam proses pengumpulan data ini menggunakan test dan dokumentasi

Tujuan dari penelitian adalah untuk memperoleh data maka metode pengumpulan data merupakan langkah yang paling fatal dalam suatu penelitian. Peneliti tidak akan mendapatkan data yang diinginkan jika tidak mengetahui metode dalam pengumpulan data. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan tes pengukuran.

Menurut Yussuf (2014:383) kunci keberhasilan dari observasi sebagai teknik dalam pengumpulan data sangat banyak ditentukan oleh penelitian itu sendiri, karena peneliti melihat dan mendengarkan suatu objek penelitian dan kemudian peneliti menyimpulkan guna dari apa yang diamati dan realitas dalam konteks yang alami.

3.6 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2007:98) instrumen penelitian adalah alat atau tes yang digunakan untuk mengumpulkan data guna untuk mendukung dalam keberhasilan suatu penelitian. Instrumen yang digunakan ini adalah sebagai berikut:

1. Tes Kekuatan Push up 1 menit



Gambar. 3.1 *Push Up*

Sumber. Cahyo,F.D, Wiriawan, O & Setijono, H. (2018)

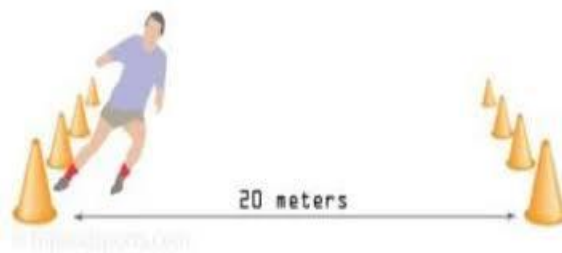
- Untuk melatih trisep
- Alat yang digunakan Stopwatch
- Peserta tes telungkup dengan kedua tangan dipakai untuk menyangga berat badan, telapak tangan lurus dengan bahu, kedua kaki lurus ke belakang
- Gerakan badan naik turun dilakukan dengan bertumpu pada kedua tangan
- Jumlah gerakan push up yang benar dilakukan selama 1 menit dicatat sebagai skor akhir peserta tes

Tabel. 3.1 Norma Tes *Push Up*

No	Banyaknya <i>Push Up</i> Putra	Banyaknya <i>Push Up</i> Putri	Skor
1	>54	>48	(sangat baik)
2	45-54	34-48	(baik)
3	35-44	17-33	(cukup)
4	20-34	6-16	(kurang)
5	0-19	0-5	(sangat kurang)

Sumber: Divisi Buku Sport (hal.76)

2. Tes Kecepatan Sprint 20 Meter



Gambar. 3.2 Sprint 20 Meter

Sumber. Yuni Eka Lestari

- Untuk Mengetahui kemampuan kecepatan maksimal berlari
- Alat yang digunakan:
 - Cone
 - Stopwatch
- Pelaksanaan:
 - Peserta berdiri dibelakang cone dengan jaran diberi jarak 20 Meter

- Saat aba-aba “ya” calon peserta berlari secepat-cepatnya sampai melewati garis finish
- Skor diperoleh dengan catatan waktu yang tercepat berlari mulai dari aba-aba “ya” sampai ke garis finish.

Tabel. 3.2 Norma Tes Lari Sprint 20 Meter

No	Putra	Putri	Kategori
1	< 2,89	< 3,48	Sangat baik
2	3,18 – 2,90	3,79 – 3,49	Baik
3	3,33 – 3,19	3,95 – 3,80	Cukup
4	3,47 – 3,34	4,11 – 3,96	Kurang
5	>3,48	>4.12	Kurang Sekali

Sumber. (Kemenpora, 2016)

3. Tes Kelincahan Shuttle Run



Gambar. 3.3 Shuttle Run

Sumber. Muhammad Tatak Yustanto

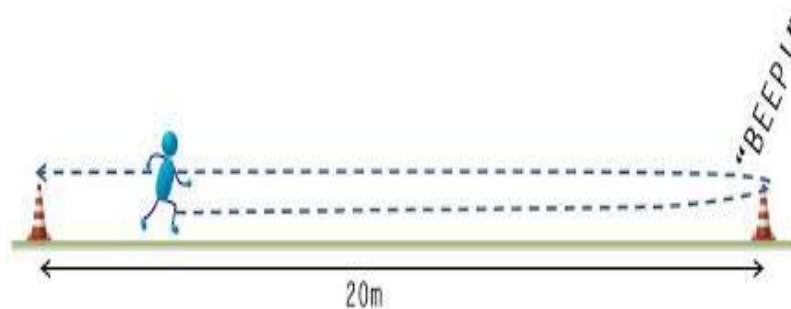
- Untuk mengukur kelincahan seseorang dalam mengubah arah dan posisi
- Alat yang digunakan
- 2 buah pembatas
- Stopwatch
- Pelaksanaan:
- Lari membentuk angka 8 diantara 2 buah pembatas yang diberi jarak 10 Meter sebanyak 3 kali putaran sampai kembali ke tempat

Tabel. 3.3 Norma Tes Kelincahan Shuttle Run

No	Putra	Putri	Kategori
1	<15,5	<16,7	Sempurna
2	16 – 15,6	17,4 – 16,8	Baik sekali
3	16,6 – 16,1	18,2 – 17,5	Baik
4	17,1 – 17,6	18,9 – 18,3	Cukup
5	17,7 – 17,2	19,6 – 19,0	Kurang

Sumber. Muhammad Tatak Yustanto

4. Daya Tahan Bleep Test



Gambar. 3.4 Bleep Test

Sumber. Mury Kuswari

- Untuk mengukur daya tahan kardiovaskuler VO_2 maksimal
- Alat yang digunakan:
- Irama Untuk lari bolak balik
- Lintasan lari jarak 20 Meter pada permukaan datar dan tidak licin
- Cone untuk pembatas
- Pelaksanaan:
- Lari ke arah ujung/akhir yang berlawanan dan sentuh kaki di belakang garis batas pada saat terdengar bunyi “bleep”.
- Apabila telah sampai sebelum bunyi “bleep” harus bertumpu pada titik putar menanti bunyi kemudian lari ke arah yang berlawanan agar dapat mencapai tepat saat tanda berikutnya bunyi
- Kecepatan lari harus semakin bertambah cepat, karena waktu akan semakin pendek
- Harus mencapai garis ujung pada waktu yang ditentukan

Tabel. 3.4 Bleep Test

No	Putra	Putri	Keterangan
1	>61.0	>54.30	Baik Sekali
2	60.90 – 55.10	54.20 – 49.30	Baik
3	55.00 – 49.20	49.20 – 44.20	Sedang
4	49.10 – 43.30	44.10 – 39.20	Kurang
5	<43.20	<39.10	Kurang Sekali

Sumber. Perkembangan olahraga terkini, Jakarta 2003

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi Vo_2Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi Vo_2Max
1	1	17,2	2	1	20,0
	2	17,6		2	20,4
	3	18,0		3	20,8
	4	18,4		4	21,2
	5	18,8		5	21,6
	6	19,2		6	22,0
	7	19,6		7	22,8
				8	22,8

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi Vo_2Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi Vo_2Max
3	1	23,3	4	1	26,4
	2	23,6		2	26,8
	3	24,0		3	27,2
	4	24,4		4	27,2
	5	24,8		5	27,6
	6	25,2		6	28,0
	7	25,6		7	28,7
	8	26,0		8	29,1
				9	29,5

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi Vo_2Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi Vo_2Max
5	1	29,8	6	1	33,2
	2	30,2		2	33,6
	3	30,6		3	33,9
	4	31,0		4	34,3
	5	31,4		5	34,7
	6	31,8		6	35,0
	7	32,4		7	35,4
	8	32,6		8	35,7
	9	32,9		9	36,0
				10	36,4

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi Vo_2Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi Vo_2Max
7	1	36,8	8	1	40,2
	2	37,1		2	40,5
	3	37,5		3	40,8
	4	37,5		4	41,1
	5	38,2		5	41,5
	6	38,5		6	41,8
	7	38,9		7	42,0
	8	39,2		8	42,2
	9	39,6		9	42,6
	10	39,9		10	42,9
				11	43,3

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi Vo_2Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi Vo_2Max
9	1	43,6	10	1	47,1
	2	43,9		2	47,4
	3	44,2		3	47,7
	4	44,5		4	48,0
	5	44,9		5	48,4
	6	45,2		6	48,7
	7	45,5		7	49,0
	8	45,8		8	49,3
	9	46,2		9	49,6
	10	46,5		10	49,9
	11	46,8		11	50,2

Tingkat (level)	Bolak- Balik	Prediksi Vo_2Max	Tingkat (level)	Bolak- Balik	Prediksi Vo_2Max
11	1	50.5	12	1	54.0
	2	50.8		2	54.3
	3	51.1		3	54.5
	4	51.4		4	54.8
	5	51.6		5	55.1
	6	51.9		6	55.4
	7	52.2		7	55.7
	8	52.5		8	56.0
	9	52.8		9	56.3
	10	53.1		10	56.5
	11	53.4		11	56.8
	12	53.7		12	57.1

Tingkat (level)	Bolak- Balik	Prediksi Vo_2Max	Tingkat (level)	Bolak- Balik	Prediksi Vo_2Max
13	1	57.4	14	1	60.8
	2	57.6		2	61.1
	3	57.9		3	61.4
	4	58.2		4	61.7
	5	58.5		5	62.0
	6	58.7		6	62.2
	7	59.0		7	62.5
	8	59.3		8	62.7
	9	59.5		9	63.0
	10	59.8		10	63.2
	11	60.0		11	63.5
	12	60.3		12	63.8
	13	60.6		13	64.0

Tingkat (level)	Bolak- Balik	Prediksi <i>Vo₂Max</i>	Tingkat (level)	Bolak- Balik	Prediksi <i>Vo₂Max</i>
15	1	64.3	16	1	67.8
	2	64.4		2	68.0
	3	64.8		3	68.3
	4	65.1		4	68.5
	5	65.3		5	68.8
	6	65.6		6	69.0
	7	65.9		7	69.3
	8	66.2		8	69.5
	9	66.5		9	69.7
	10	66.7		10	69.9
	11	66.9		11	70.2
	12	67.2		12	70.5
	13	67.5		13	70.7
				14	70.9

Tingkat (level)	Bolak- Balik	Prediksi <i>Vo₂Max</i>	Tingkat (level)	Bolak- Balik	Prediksi <i>Vo₂Max</i>
17	1	71.2	18	1	74.6
	2	71.4		2	74.8
	3	71.6		3	75.0
	4	71.9		4	75.3
	5	72.2		5	75.6
	6	72.4		6	75.8
	7	72.6		7	76.0
	8	72.9		8	76.2
	9	73.2		9	76.5
	10	73.4		10	76.7
	11	73.6		11	76.9
	12	73.9		12	77.2
	13	74.2		13	77.4
	14	74.4		14	77.6
				15	77.9

Tingkat (level)	Bolak- Balik	Prediksi <i>Vo₂Max</i>	Tingkat (level)	Bolak- Balik	Prediksi <i>Vo₂Max</i>
19	1	78,1	20	1	81,5
	2	78,3		2	81,8
	3	78,5		3	82,0
	4	78,8		4	82,2
	5	79,0		5	82,4
	6	79,2		6	82,6
	7	79,5		7	82,8
	8	79,7		8	83,0
	9	79,9		9	83,2
	10	80,2		10	83,5
	11	80,4		11	83,7
	12	80,6		12	83,9
	13	80,8		13	84,1
	14	81,0		14	84,3
	15	81,3		15	84,5
				16	84,8

Tingkat (level)	Bolak- Balik	Prediksi <i>Vo₂Max</i>
21	1	85.0
	2	85.2
	3	85.4
	4	85.6
	5	85.8
	6	86.1
	7	86.3
	8	86.5
	9	86.7
	10	86.9
	11	87.2
	12	87.4
	13	87.6
	14	87.8
	15	88.0
	16	88.2

Sumber: perkembangan olahraga terkini, Jakarta, 2003

3.7 Teknik Analisis Data

Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang survei kondisi fisik atlet Kick Boxing. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Statistik deskriptif dilakukan untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai. Selanjutnya dipakai pada pembahasan permasalahan dengan mengacu pada standar kondisi fisik atlet kick boxing yang sudah ditentukan.

Untuk mengetahui berapa persen besarnya kondisi fisik atlet kick boxing dengan rumus frekuensi sebagai berikut:

$$p = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Besarnya persentase

F = jumlah subjek yang ada pada kategori tertentu

N = frekuensi total atau keseluruhan

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Subjek, Lokasi, dan Waktu Penelitian

Penelitian Ini dilaksanakan pada tanggal 6 Oktober 2023 yang bertempat di Korem Garuda Putih Jambi. Subjek dalam penelitian ini merupakan atlet kick boxing yang mengikuti babak kualifikasi PON tahun 2023 yang berjumlah 6 orang atlet 2 laki-laki dan 4 perempuan.

4.1.2 Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data kondisi fisik dalam penelitian ini terdiri atas tes fisik yang diukur menggunakan tes Push Up, tes Sprint 20 meter, Bleep Test, dan Shuttle Run. Hasil data kondisi fisik atlet kick boxing provinsi jambi selengkapnya bisa dilihat pada tabel sebagai berikut

Tabel 4.1. Kondisi Fisik Tes Push Up & Sprint 20 Meter

No	Nama	Jenis Kelamin	Push Up	Kategori	Sprint 20 meter	Kategori
1	Ali	L	81	Baik Sekali	3.19	Cukup
2	Sahat	L	68	Baik Sekali	3.41	Kurang
3	Winda	P	40	Baik	4.47	Sangat kurang
4	Dinda	P	58	Baik Sekali	3.97	Cukup
5	Kiki	P	32	Cukup	4.13	Sangat Kurang
6	Ramaidah	p	35	Baik	3.62	Baik

Tabel 4.2. Kondisi Fisik Tes Bleep test & Shuttle Run

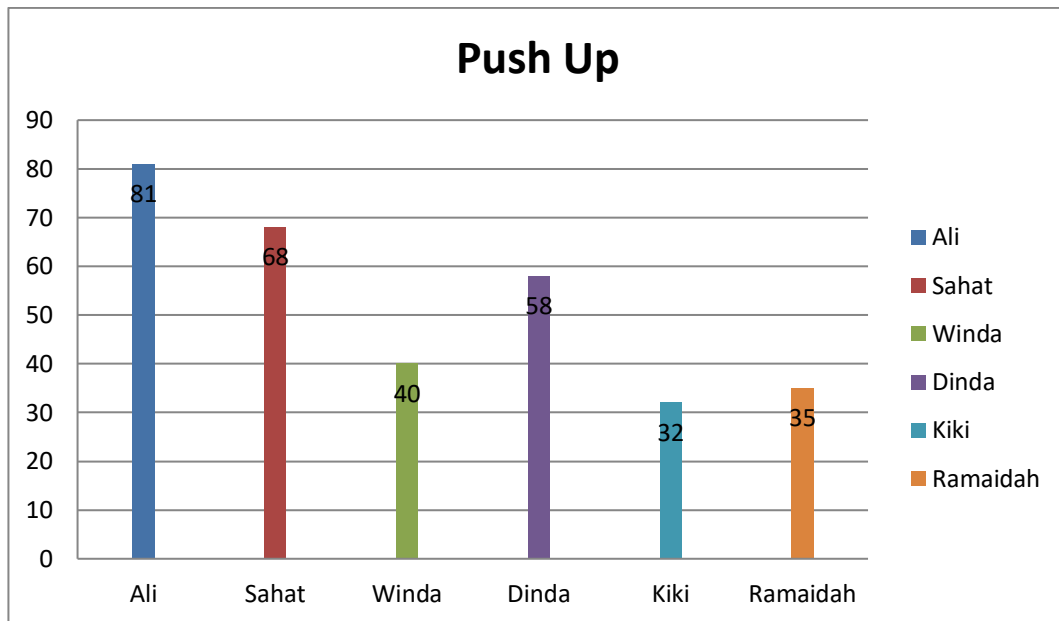
No	Nama	Jenis Kelamin	Bleep Test	Kategori	Shuttle run	Kategori
1	Ali	L	49	Kurang	18.19	Sangat Kurang
2	Sahat	L	46.2	Kurang	18.07	Sangat Kurang
3	Winda	P	31.4	Sangat kurang	22.59	Sangak Kurang
4	Dinda	P	42.2	Kurang	19.16	Sangat Kurang
5	Kiki	P	34.3	Sangat Kurang	20.53	Sangat Kurang
6	Ramaidah	P	32.2	Sangat Kurang	18.91	Kurang

1. Tes Push Up

Berdasarkan hasil tes yang diperoleh dengan tes push up untuk mengukur kekuatan atlet kick boxing bisa dilihat pada tabel dan grafik dibawah ini:

Tabel 4.3 Klasfikasi Kondisi Fisik Tes Push Up

No	Interval		Kategori	Putra		Putri	
	Putra	Putri		F	P	F	P
1.	>54	>48	Baik Sekali	2	100%	1	25%
2.	45-53	34-48	Baik	0	0	3	75%
3.	35-44	17-33	Cukup	0	0	0	0
4.	20-34	6-16	Kurang	0	0	0	0
5.	0-19	0-5	Sangat Kurang	0	0	0	0
Jumlah				2	100%	4	100%



Gambar 4.1. Diagram Kondisi Fisik Push Up

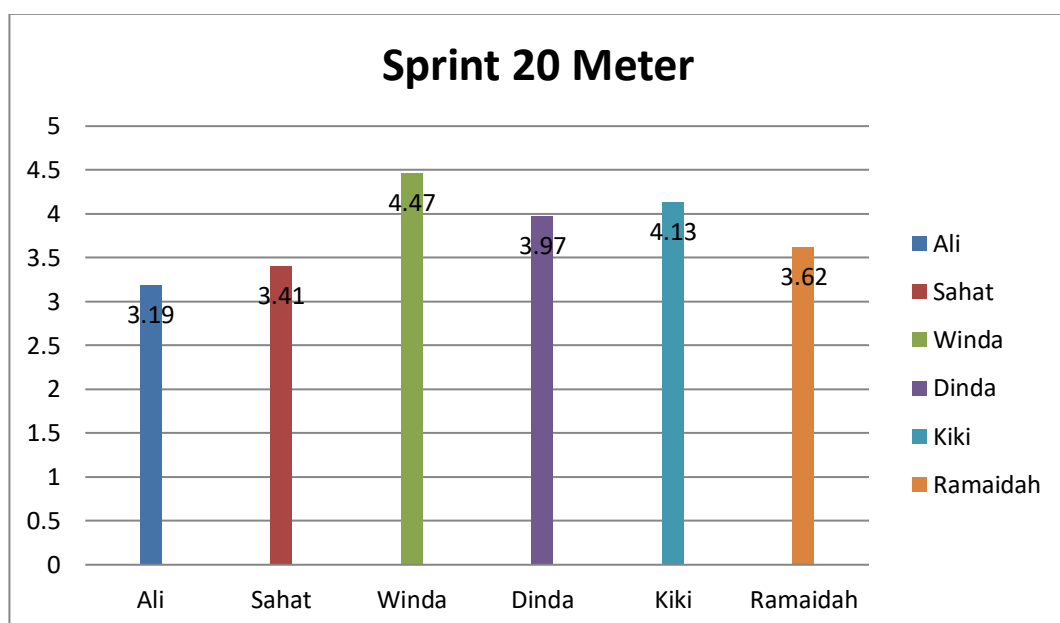
Berdasarkan tabel dan grafik di atas dapat dijelaskan bahwa kondisi fisik tes push 1 menit laki-laki memiliki kategori baik sekali sebanyak (2 orang) yaitu Ali melakukan Push Up sebanyak 81 kali dan Sahat Sebanyak 68 kali, sedangkan untuk putri untuk melakukan push up 1 menit yang berada kateori baik sekali (1 orang) yaitu Dinda melakukan Push Up sebanyak 58 kali, kategori Baik (2 orang) yaitu Winda melakukan Push Up sebanyak 40 kali dan Ramaidah melakukan Push Up sebanyak 35 kali, kategori cukup (1 orang) yaitu Kiki melakukan Push Up sebanyak 32 kali.

2. Tes Sprint 20 Meter

Mengacu pada pengujian dan pengukuran *speed* atlet kick boxing dengan cara lari jarak pendek 20 meter, hasilnya didapatkan pada tabel dan grafik di bawah ini:

Tabel 4.4 Klasifikasi Kondisi Fisik Tes Sprint 20 Meter

No	Interval		Kategori	Putra		Putri	
	Putra	Putri		F	P	F	P
1.	< 2,89	< 3,48	Baik Sekali	0	0	0	0
2.	3,18 – 2,88	3,79 – 3,47	Baik	0	0	1	25%
3.	3,33 – 3,19	3,97 – 3,80	Cukup	1	50%	1	25%
4.	3,47 – 3,34	4,11 – 3,96	Kurang	1	50%	0	0
5.	>3,48	>4.12	Sangat Kurang	0	0	2	50%
Jumlah				2	100%	4	100%

**Gambar 4.2.** Diagram Kondisi Fisik Sprint 20 Meter

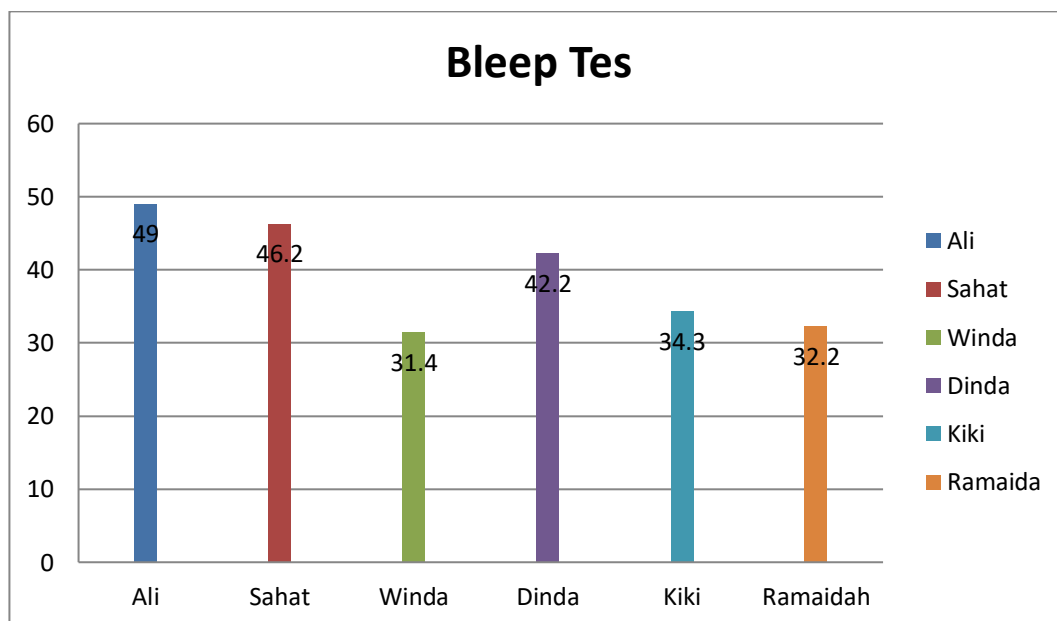
Berdasarkan tabel dan grafik di atas dapat dijelaskan kondisi fisik sprint 20 meter dari laki-laki yang memiliki kategori cukup (1 orang) yaitu Ali dengan waktu 3.19 detik, di kategori kurang (1 orang) yaitu Sahat dengan waktu 3.41 detik, sedangkan untuk putri berada di kategori baik (1 orang) yaitu Ramaidah dengan waktu 3.62 detik, di kategori cukup (1 orang) yaitu Dinda dengan waktu 3.97 detik, di kategori sangat kurang (2 orang) yaitu Kiki dengan waktu 4.13 dan Winda dengan waktu 4.47 detik.

3 Bleep Test

Persentase kelas yang dicapai merujuk pada hasil tes dan pengukuran *endurance* dengan cara tes multi tahap, hasil tes bisa dilihat pada tabel dan grafik dibawah ini:

Tabel 4.5 Klasifikasi Kondisi Fisik Bleep Test

No	Interval		Kategori	Putra		Putri	
	Putra	Putri		F	P	F	P
1.	>61.0	>54.30	Baik Sekali	0	0	0	0
2.	60.90-55.10	54.20-49.30	Baik	0	0	0	0
3.	55.00-49.20	49.20-44.20	Cukup	0		0	0
4.	49.10-43.30	44.10-39.20	Kurang	2	100%	1	25%
5.	<43.20	<39.10	Sangat Kurang	0	0	3	75%
Jumlah				2	100%	4	100%



Gambar 4.3. Diagram Kondisi Fisik Bleep Test

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dapat dijelaskan kondisi fisik bleep test dari laki-laki yang memiliki kategori kurang (1 orang) yaitu Ali dengan nilai prediksi Vo_2Max 49.0 , di kategori sangat kurang (1 orang) yaitu Sahat dengan nilai prediksi Vo_2Max 46.2 sedangkan untuk putri berada di kategori kurang (1

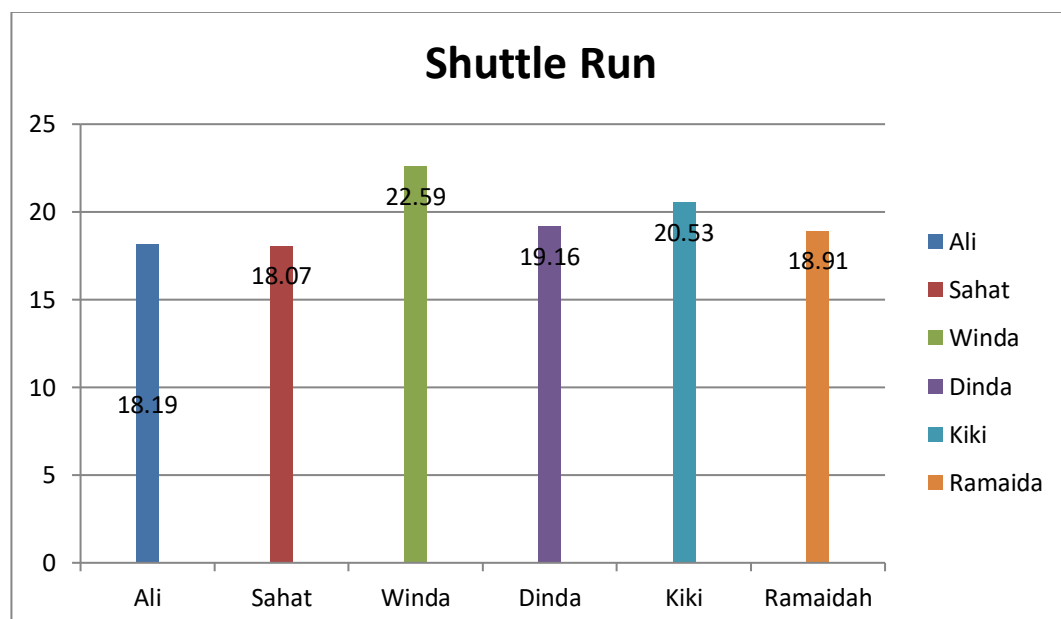
orang) yaitu dinda dengan nilai prediksi Vo_2Max 42.2, di kategori sangat kurang (3 orang) yaitu kiki dengan nilai prediksi Vo_2Max 34.3, ramaidah dengan nilai prediksi Vo_2Max 32.4, dan winda dengan nilai prediksi Vo_2Max 31.4

4. Tes Shuttle Run

Mengacu pada hasil tes dan pengukuran *agility* (kelincahan) atlet kick boxing dengan cara tes lari berbentuk angka 8 didapatkan dengan tabel dan grafik dibawah ini:

Tabel 4.6 Klasifikasi Kondisi Fisik Shuttle Run

No	Interval		Kategori	Putra		Putri	
	Putra	Putri		F	P	F	P
1.	<15,5	<16,7	Baik Sekali	0	0	0	0
2.	16 – 15,6	17,4 – 16,8	Baik	0	0	0	0
3.	16,6 – 16,1	18,2 – 17,5	Cukup	0		0	0
4.	17,1 – 17,6	18,9 – 18,3	Kurang	0	0	1	25%
5.	17,7 – 17,2	19,6 – 19,0	Sangat Kurang	2	100%	3	75%
Jumlah				2	100%	4	100%



Gambar 4.4. Diagram Kondisi Fisik Shuttle Run

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dapat dijelaskan bahwa kondisi fisik shuttle run pada laki-laki di kategori sangat kurang (2 orang) yaitu sahat dengan waktu 18.07 detik dan ali dengan waktu 18.19 detik, sedangkan untuk putri berada di kategori Kurang (1 orang) yaitu ramaidah dengan waktu 18.91 detik, di kategori sangat kurang (3 orang) yaitu dinda dengan waktu 19.16 detik, kiki dengan waktu 20.53 detik, dan winda dengan waktu 22.59 detik

4.2 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet kick boxing provinsi jambi yang akan melaksanakan kejuaraan babak kualifikasi pon tahun 2023, yang terdiri dari tes push up (kekuatan), sprint 20 meter (kecepatan), bleep test (daya tahan), dan shuttle run (kecepatan). Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet kick boxing provinsi jambi untuk atlet putra tes “push up” nya berada pada kategori “baik sekali” sebesar 100% (2 orang), sedangkan untuk putri berada pada kategori “baik sekali” sebesar 25% (1 orang), dikategori “baik” sebesar 50% (2 orang), dikategori “cukup” sebesar 25% (1 orang). Tes sprint 20 meter putra yang berada pada kategori “cukup” sebesar 25% (1 orang), dikategori “kurang” sebesar 50% (1 orang), sedangkan untuk putri dikategori “baik” sebesar 25% (1 orang), dikategori “cukup” sebesar 50% (2 orang). Dikategori “sangat kurang” sebesar 50% (2 orang). Bleep Tes putra yang berada pada kategori “kurang” sebesar 100% (2 orang). Sedangkan untuk putri yang berada dikategori “kurang” sebesar 25% (1 orang), dikategori “sangat kurang” sebesar 75% (3 orang). Tes Shuttle Run putra yang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 100% (2 orang). Sedangkan untuk putri dikategori “kurang” sebesar 25% (1 orang), dikategori “sangat kurang” 75% (3

orang). Berdasarkan hasil kondisi fisik atlet kick boxing provinsi jambi sangat kurang, padahal pelatih sudah memberikan program latihan yang terbaik, tetapi masih ada atlet yang kurang fokus untuk melakukan platda karna ada sebagian atlet yang bekerja dan kuliah. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan atlet dapat lebih fokus lagi untuk melakukan platda, agar atlet dapat menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar menjadi lebih baik lagi.

Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya daya tahan lebih bagus dan mampu melakukan serangan kepada lawan dengan baik untuk mendapatkan nilai yang bagus untuk memenangkan pertandingan, maka dari itu kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala dan mustahil dapat meraih prestasi yang tinggi.

Kondisi fisik dalam penelitian ini terdiri dari kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelincahan, secara terperinci hasilnya sebagai berikut:

1. Kekuatan Push Up

Push up atlet kick boxing untuk putra berada pada kategori baik sekali itu harus dipertahankan kalau bisa ditingkatkan lagi agar bisa lebih bagus lagi pada pukulannya dan untuk putri harus ditingkatkan lagi untuk kekuatan push up nya dikarenakan push up sangat berpengaruh pada pukulan. Dengan memiliki kekuatan pukulan yang baik bisa dapat meningkatkan performa dan kualitas pukulan yang bagus contohnya dapat menumbangkan lawan dengan pukulan yang bagus dan kuat.

2. Kecepatan

Kecepatan atlet kick boxing untuk putra dan putri berada di kategori kurang maka dari itu atlet memerlukan latihan kecepatan yang baik, kecepatan adalah elemen kebugaran fisik yang diperlukan untuk kick boxing baik nomor tarung ataupun seni kemampuan fisik yang prima sangat di perlukan. Meningkatnya komponen kecepatan terjadi dengan berlatih secara sistematis dan program yang terencana.

3. Daya Tahan

Daya tahan Vo_2max atlet kick boxing putra maupun putri masih tergolong sangat rendah, maka dari itu atlet masih harus terus berlatih dan melakukan peningkatan latihan dengan tepat untuk mencapai kualitas daya tahan yang lebih baik. Daya tahan yaitu kemampuan kerja otot atau sekelompok dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Berdasarkan dua pengertian diatas maka daya tahan didefinisikan sebagai kemampuan peralatan organ tubuh untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya pertandingan. Keuntungan yang diperoleh olahragawan yang memiliki kemampuan daya tahan yang baik diantaranya atlet akan mampu menentukan irama dan pola permainan, berjuang secara ulet dan tidak mudah menyerah selama pertandingan. *Endurance* seorang atlet mampu mengembangkan dan meningkatkan melalui latihan yang teratur dan terprogram dengan menggunakan metode-metode yang baik.

4. Kelincahan

Kelincahan atlet kick boxing putra maupun putri masih tergolong sangat rendah oleh karena itu perlu latihan yang intensif agar atlet dapat memperoleh hasil yang ideal. Berdasarkan hasil itu untuk lebih giat dan upaya peningkatan agar kelincahan para atlet mampu berprogres sehingga mempengaruhi performa ketika berlatih bahkan kondisi kompetisi. Kelincahan merupakan suatu komponen yang memberi kontribusi dalam olahraga kick boxing karena menjadi dasar terbentuknya *footwork* yang baik dan kecepatan saat mengelak terhadap serangan. Peningkatan kelincahan mampu diselenggarakan dengan terencana dan program yang tepat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 4 tes kondisi fisik pada atlet kick boxing yaitu kekuatan, kelincahan, daya tahan dan kecepatan dari 4 tes kondisi fisik hanya ada satu yang dapat dikategorikan baik yaitu tes kekuatan, dan tiga tes fisik yang dapat dikategorikan sangat kurang yaitu tes kelincahan, daya tahan dan kecepatan.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu:

1. atlet untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisiknya. Sehingga ketika atlet turun dalam pertandingan, maka atlet akan dapat menunjukkan kemampuan yang maksimal dengan didukung kondisi fisik yang baik.
2. evaluasi kondisi fisik atlet kick boxing yang mengikuti babak kualifikasi pon tahun 2023 dilakukan secara menyeluruh.
3. atlet dan pelatih dapat mengetahui status kondisi fisiknya, sehingga bagi pelatih dan atlet untuk lebih menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar menjadi lebih baik.

5.3 Saran

Mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan di atas beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. hasil penelitian dapat disajikan masukan dan evaluasi bagi pelatih dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan bagi atlet.
2. bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang bervariasi.

3. bagi atlet hendaknya melakukan latihan lebih disiplin lagi agar mendapatkan hasil kondisi fisik yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Puddin.(2014). Studi Analisis Kondisi Fisik (Vo2max) Atlet Futsal Sman 1 Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara Tahun Ajaran 2013-2014. Skripsi: Fakultas Keguruan dan ilmu pendidikan-Universitas Bengkulu
- Aryatama, Bagus.(2022). Kemampuan Biomotor Cabang Olahraga Kick Boxing SMA Negeri Olahraga (SMANOR) Provinsi Lampung. Skripsi: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan-Universitas PGRI Palembang
- Dinisa, Ahmad fauzan.(2023). Kontribusi Kecepatan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Menggiring Bola Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepak Bola Mts Raden Intan Gadingrejo Pringsewu Lampung. Skripsi: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan-Universitas
- Hakiki, M. Adib.(2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Muay Thai Tuban Di Era Covid-19. Skripsi: Fakultas Ilmu Olahraga-Universitas Negeri Surabaya
- Mylsidayu, Apta.(2017). Analisis Kondisi Fisik Atlet PORDA Kategori Beladiri Di Kota Bekasi Tahun 2016. Skripsi: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan-Universitas Islam 45 Bekasi
- Ouerghi, I., Hssin, N., Haddad, M., Padulo, J., Franchini, E., Gmada, N., & Bouhlel, E. (2014). The effects of five weeks of Kick boxing training on physical fitness. 4(2), 106â€“113.
- Risdiyanti, Winda.(2020). Profil Atlet Pelatda Hoki Jawa Tengah Dalam Persiapan PON Papua XX Tahun 2021. Skripsi: Fakultas Ilmu Olahraga-Universitas Negeri Semarang

Septianto,Yogi.(2015). Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Pusat Pendidikan Dan
Penelitian Olahraga Pelajar (PPLP) Yogyakarta Tahun 2015. Skripsi:
Fakultas Ilmu Keolahragaan-Universitas Negeri Yogyakarta

**L
A
M
P
I
R
A
N**

1. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS JAMBI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Kampus Pinang Masak Jalan Raya Jambi – Ma. Bulian, KM. 15, Mendalo Indah, Jambi
Kode Pos. 36361, Telp. (0741)583453 Laman. www.fkip.unja.ac.id Email. fkip@unja.ac.id

Nomor : 4233/UN21.3/PT.01.04/2023
Hal : **Permohonan Izin Penelitian**

27 Oktober 2023

Yth. KOMANDAN KOREM GARUDA PUTIH

Di
Tempat

Dengan hormat,
Dengan ini diberitahukan kepada Saudara, bahwa mahasiswa kami atas nama

Nama	: Nadiyah Agnaldi
NIM	: K1A220027
Program Studi	: Keplatihan Olahraga
Jurusan	: Pendidikan Olahraga dan Keplatihan
Dosen Pembimbing Skripsi	: 1. Prof. Dr. Drs. Sukendro, M.Kes., AIFO 2. Cepy Pradana Putra, S.Pd., M.Pd

akan melaksanakan penelitian guna penyusunan Skripsi yang berjudul:
**“Analisis Kondisi Fisik pada Atlet Kick Boxing Menuju Babak Kualifikasi
 PON Tahun 2023”**

Berkenaan dengan hal tersebut mohon kiranya mahasiswa yang bersangkutan dapat diizinkan melakukan penelitian ditempat yang Saudara pimpin dari tanggal **31 Oktober s.d 30 November 2023**

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya di ucapkan terima kasih

Wakil Dekan BAKSI,



Delita Sartika, S.S., M.ITS., Ph.D
NIP 198110232005012002



2. Surat Balasan Penelitian



**PENGURUS PROVINSI
KICKBOXING INDONESIA JAMBI
(PENGPROV. KBI JAMBI)**

Sekretariat : Jl. Prof. M. Yamin. SH. No. 19, RT. 18, Kel. Payo Lebar, Kec. Jelutung, Kota Jambi
HP. 085366904400 081366833797 Email : kickboxingindonesiajambi@gmail.com



Nomor : 07/PENGPROV.KBI/JBI/I/2024.
 Lampiran : -
 Perihal : Penelitian Atlet KickBoxing Jambi.

Kepada Yth :
 DEKAN FKIP UNIVERSITAS JAMBI

Di -
 Jambi.

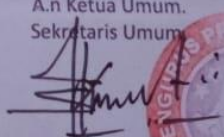
Dengan Hormat,
 Salam Olahraga...

Menindak lanjuti Surat dari Universitas Jambi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Nomor : 4233/UN21.3/PT.01.04/2023. Perihal : Permohonan Izin Penelitian.
 Dengan ini kami sampaikan kepada saudara, bahwa Mahasiswi atas Nama :

Nama : NADIYAH AGNALDI.
 NIM : K1A220027.
 Program Studi : Kepeleatihan Olahraga.
 Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan.

Telah melaksanakan penelitian terhadap Atlet PELATDA KickBoxing Indonesia Jambi untuk
 menghadapi Babak Kualifikasi PON tahun 2023 dari tanggal 31 Oktober – 30 November 2023
 di Camp Pengprov KBI Jambi Hotel Grand Aini.

Demikianlah surat ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya di ucapkan
 terimakasih.

Jambi, 26 Januari 2024
 Pengurus Provinsi KickBoxing Jambi
 A.n Ketua Umum.
 Sekretaris Umum

 ISKANDAR ISMAIL, SH.



3. Data Penelitian

Hasil Tes

No	Nama	Push Up	Kategori
1	Ali	81	Baik Sekali
2.	Sahat	68	Baik Sekali
3.	Winda	40	Baik
4.	Dinda	58	Baik Sekali
5.	Kiki	32	Cukup
6.	Ramaidah	35	Baik

No	Nama	Sprint 20 meter	Kategori
1	Ali	3.19	Cukup
2.	Sahat	3.41	Kurang
3.	Winda	4.47	Sangat Kurang
4.	Dinda	3.97	Cukup
5.	Kiki	4.13	Sangat Kurang
6.	Ramaidah	3.62	Baik

No	Nama	Bleep Test	Kategori
1	Ali	49.0	Kurang
2.	Sahat	46.2	Kurang
3.	Winda	31.4	Sangat Kurang
4.	Dinda	42.2	Kurang
5.	Kiki	34.3	Sangat Kurang
6.	Ramaidah	32.4	Sangat Kurang

No	Nama	ShuttleRun	Kategori
1	Ali	18.19	Sangat Kurang
2.	Sahat	18.07	Sangat Kurang
3.	Winda	22.59	Sangat Kurang
4.	Dinda	19.16	Sangat Kurang
5.	Kiki	20.53	Sangat Kurang
6.	Ramaidah	18.91	Sangat Kurang

Hasil Tes Kondisi Fisik

No	Nama	Jenis Kelamin	Push Up	Sprint 20 Meter	BleepTes	Shuttle run
1	Ali	L	81	3.19	47.7	18.91
2	Sahat	L	68	3.41	44.2	18.07
3	Winda	P	40	4.47	31.4	22.59
4	Dinda	P	58	3.97	42.2	19.16
5	Kiki	P	32	4.13	34.3	20,53
6	Ramaida	P	35	3.62	32.4	18.91

4. Dokumentasi



Gambar 1. Pengarahan ke Atlet Kick Boxing
Sumber. Nadiyah 2023

Push Up



Gambar 2. Menganalisis tes Push Up
Sumber. Nadiyah 2023

Sprint 20 Meter



Gambar 12. Menganalisis Tes Sprint 20 Meter
Sumber. Nadiyah 2023

Bleep Test



Gambar. 3 Instruksi Untuk melakukan Bleep Test
Sumber. Nadiyah 2023

Shuttle Run



Gambar. 4 Instruksi Untuk Melakukan Shuttle Run Angka 8
Sumber. Nadiyah 2023

BIODATA MAHASISWA



Nadiyah Agnaldi adalah nama penulis skripsi ini. Penulis dilahirkan di Jambi, pada tanggal 28 Agustus 2000 dari ayah yang bernama Zainal dan ibu yang bernama Syardyanty. Penulis merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Abang saya bernama M. Ihsan Afrinaldi.

Penulis mengawali pendidikan Sekolah Dasar Negeri 116 Kota Jambi pada tahun 2006 dan selesai pada tahun 2012 kemudian penulis melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Kota Jambi dan lulus pada tahun 2015 kemudian melanjutkan Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Kota Jambi dan lulus pada tahun 2018 kemudian melanjutkan pendidikan di Universitas Jambi pada tahun 2020 dan selesai tahun 2024

Penulis mengawali pendidikan di perguruan tinggi pada tahun 2020 mengambil program studi pendidikan kepelatihan olahraga di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Jambi melalui jalur SBMPTN. Penulis pernah mengikuti Program Inovasi Desa (Pro-Ida) di Sungai Duren.

Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya atas terselesaikannya skripsi yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Kick Boxing Provinsi Jambi menuju Babak Kualifikasi PON Tahun 2023”.