

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET TARUNG DERAJAT DI PUSAT
PELATIHAN KOTA KEDIRI DALAM MENGHADAPI KEJUARAAN
PEKAN OLAHRAGA PROVINSI JAWA TIMUR TAHUN 2023**

Disusun Guna Memenuhi Persyaratan Dalam Pembuatan Skripsi Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)



OLEH:

FARIKHA' NURUL HIDAYA

17.1.01.09.0104

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2023

Skripsi oleh:

FARIKHA' NURUL HIDAYA

NPM: 17.1.01.09.0104

Judul:

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET TARUNG DERAJAT DI
PUSAT PELATIHAN KOTA KEDIRI DALAM MENGHADAPI
KEJUARAANPEKAN OLAHRAGA PROVINSI JAWA TIMUR
TAHUN 2023**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian / Sidang Skripsi Prodi Pendidikan
Jasmani FIKS UN PGRI KEDIRI

Pada Tanggal:

Pembimbing I

Pembimbing II

Rizki Burstiando, M.Pd
NIDN. 0711029002

Rendhitva Prima Putra, M.Pd
NIDN. 0714078903

Skripsi Oleh

FARIKHA' NURUL HIDAYA

NPM: 17.1.01.09.0104

Judul:

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET TARUNG DERAJAT DI
PUSAT PELATIHAN KOTA KEDIRI DALAM MENGHADAPI
KEJUARAANPEKAN OLAHRAGA PROVINSI JAWA TIMUR
TAHUN 2023**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang

SkripsiProdi Penjas FIKS UNP Kediri

Pada Tanggal: _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua :
2. Penguji I :
3. Penguji II :

Mengetahui, Dekan FIKS

Dr. Sulistiono, M.Si.
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Farikha' Nurul Hidayah

Jenis kelamin : Perempuan

Tempat/tgl lahir : Kediri/ 11 Desember 1998

NPM : 17.1.01.09.0104

Fak. Prodi : FIKS / S1 PENJAS

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,
Yang Menyatakan

Farikha' Nurul Hidayah
NPM. 17.1.01.09.0104

MOTTO DAN PERSEMBAHAN:

1. Pengetahuan merupakan nilai yang tidak terhingga.
2. Kesuksesan datang apabila orang berusaha dan selalu menyerahkan semua urusan kepada Tuhan.
3. Menjadi diri sendiri merupakan keharusan dalam menjalani kehidupan yang lebih baik.
4. Pengalaman dan pembelajaran merupakan pembentuk jati diri yang sesungguhnya.
5. Musuh terberat dalam kehidupan adalah menyerah dan mengaku kalah saat belum melakukan suatu hal.

Persembahan karya tulis yang sederhana ini untuk:

1. Kedua Orang Tuaku dan temanku dengan NIM 931412417 yang telah memberikan dukungannya.
2. Saudara – saudaraku di Tarung Derajat yang telah membantu, mendukung dan bekerja sama dengan baik dalam melakukan penelitian yang.

ABSTRAK

Farikha' Nurul Hidayah: Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Di Pusat Pelatihan Kota Kediri Dalam Menghadapi Kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur Tahun 2022.

Kata Kunci: profil, kondisi fisik, atlet tarung derajat Pusat Pelatihan Kota Kediri

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet tarung derajat Pusat Pelatihan Kota Kediri dalam Menghadapi Kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur Tahun 2023.

Metode penelitian ini ialah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei dengan teknik tes pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet tarung derajat Pusat Pelatihan Kota Kediri dalam menghadapi Kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi tahun 2023 yang berjumlah 9 atlet, diambil menggunakan *total population sampling*. Instrumen dalam penelitian ini terdiri atas kekuatan otot lengan (*push-up* 30 detik), *power* tungkai (*vertical jump*), kekuatan otot perut (*sit-up* 30 detik), dan kelincahan (*shuttle-run*). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk presentase.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, profil kondisi fisik atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Kediri Dalam menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) pada tahun 2023 masuk pada klasifikasi “sangat baik” sejumlah 0 atlet (0%), klasifikasi “baik” sejumlah 7 atlet (88%), klasifikasi “cukup” sejumlah 1 atlet (12%). Klasifikasi “kurang” sejumlah 0 atlet (0%). Klasifikasi “kurang sekali” sejumlah 0 atlet (0%).

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan hidayahnya sehinggapenulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi.

Penyusunan skripsi berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Di Pusat Pelatihan Kota Kediri Dalam Menghadapi Kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur Tahun 2023” ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada program Studi Penjas.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan setulus-tulusnyakepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. sebagai Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si. sebagai dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd sebagai ketua Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Rizki Burstiando, M.Pd sebagai dosen pembimbing I dalam penulisan Skripsi yang selalu membantu dan membimbing saya.
5. Rendhitya Prima Putra, M.Pd. sebagai dosen pembimbing II dalam penulisan Skripsi yang selalu memberikan arahan, membimbing dan memberikan dukungan terhadap saya.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diiharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 6 Juli 2023

FARIKHA' NURUL HIDAYA
NPM : 17.01.09.0104

DAFTAR ISI

halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN:	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II	7
KAJIAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
A. Kajian Teori	Error! Bookmark not defined.
1. Beladiri	Error! Bookmark not defined.
2. Tarung Derajat.....	Error! Bookmark not defined.
3. Lambang Tarung Derajat.....	Error! Bookmark not defined.
4. Tujuan Seni Beladiri Tarung Derajat	Error! Bookmark not defined.
5. Tradisi Dalam Beladiri Tarung Derajat...	Error! Bookmark not defined.
6. Hakikat Kondisi Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	Error! Bookmark not defined.

C. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Identifikasi Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
B. Pendekatan Penelitian dan Teknik Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Pendekatan penelitian	Error! Bookmark not defined.
2. Teknik penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
E. Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
G. Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Test Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan dan Pengambilan Simpulan Penelitian.	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 1. Makna simbol Tarung Derajat	17
Tabel 2. Waktu Penelitian	31
Tabel 3. Norma Kekuatan Otot Lengan <i>Push-Up</i> Laki-laki	38
Tabel 4. Norma Kekuatan Otot Lengan <i>Push-Up</i> Perempuan	38
Tabel 5. Norma Tes Kekuatan Otot Kaki <i>Vertical Jump</i>	38
Tabel 6. Norma Tes Kekuatan Otot Perut <i>Sit-Up</i>	38
Tabel 7. Norma Tes Kelincahan Lari Bolak-Balik (<i>Shuttle-Run</i>). Laki-laki.....	39
Tabel 8. Norma Tes Kelincahan Lari Bolak-Balik (<i>Shuttle-Run</i>) Perempuan	39
Tabel 9. Kategorisasi Normal Penilaian.....	40
Tabel 10. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Atlet Tarung Derajat PUSLATAKOT Kota Kediri	41
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Komponen Kekuatan Otot Lengan Atlet Putra PUSLATAKOT Kota Kediri.....	41
Tabel 12 Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Komponen Kekuatan Otot Lengan Atlet Tarung Derajat Putri PUSLATAKOT Kota Kediri	42
Tabel 13 Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Kaki Atlet Tarung Derajat PUSLATAKOT Kota Kediri	42
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Komponen Kekuatan Otot Kaki Atlet Tarung Derajat Putra PUSLATAKOT Kota Kediri.....	43
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Komponen Kekuatan Otot Kaki Atlet Tarung Derajat Putri PUSLATAKOT Kota Kediri	43
Tabel 16. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Perut Atlet Tarung Derajat PUSLATAKOT Kota Kediri.....	44
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Komponen Kekuatan Otot Perut Atlet Tarung Derajat Putra PUSLATAKOT Kota Kediri	44
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Komponen Kekuatan Otot Perut Atlet Tarung Derajat Putri PUSLATAKOT Kota Kediri.....	45
Tabel 19. Deskriptif Statistik Kelincahan Atlet Tarung Derajat PUSLATAKOT Kota Kediri.....	45
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Komponen Kelincahan Atlet Tarung Derajat Putra PUSLATAKOT Kota Kediri	46

Tabel 21. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Komponen Kelincahan Atlet Tarung Derajat Putri PUSLATAKOT Kota Kediri	46
---	----

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 1. Simbol Tarung Derajat.....	11
Gambar 2. Atlet Tarung Derajat Kota Kediri.....	14
Gambar 3. Pakaian Latihan Tarung Derajat.....	15
Gambar 4. Sabuk Tarung Derajat.....	15
Gambar 5. Skema Alur Penelitian	30
Gambar 6. Gerakan <i>Push-Up</i> Laki-laki	33
Gambar 7. Gerakan <i>Push-Up</i> Perempuan	34
Gambar 8. Gerakan <i>Vertical Jump</i>	35
Gambar 9. Gerakan <i>Sit-Up</i>	36
Gambar 10. <i>Shuttle-Run</i>	37

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1. Hasil Dokumentasi Dalam Melakukan Tes Vertical Jump	60
Lampiran 2. Dokumentasi Dalam Melakukan Tes Shuttle-Run	62
Lampiran 3. Dokumentasi Dalam Melakukan Tes Sit-Up.....	63
Lampiran 4. Dokumentasi Dalam Melakukan Tes Push-Up	65
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian	66
Lampiran 6. Surat Permohonan Izin Melakukan Penelitian	67
Lampiran 7. Surat Balasan Permohonan Izin Untuk Penelitian.....	68
Lampiran 8. Data Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat PUSLATAKOT Kota Kediri.....	69
Lampiran 9. Data Kategori Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat PUSLATAKOT Kota Kediri	70

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Rangkaian pertumbuhan olahraga pada zaman ini mengalami progres yang pesat, seperti munculnya jenis cabang olahraga yang mempunyai tujuan dan keefektifannya untuk keberlangsungan kehidupan. Dalam tujuannya sendiri olahraga memiliki 4 dasar. Melakukan aktivitas olahraga untuk sekedar mengisi waktu senggang guna menyegarkan diri maupun pikiran. Selanjutnya adalah melakukan aktivitas olahraga untuk memenuhi kebutuhan pendidikan. Selanjutnya melakukan aktivitas olahraga guna memperoleh target tingkat kesegaran jasmani pada tubuh. Selanjutnya adalah melakukan aktivitas olahraga demi menggapai target prestasi. Pada hal ini manusia yang bisa menjadi subjek peningkatan kemampuan mampu dilatih melalui pembinaan agar tujuan tertinggi bisa dicapai secara maksimal sehingga dapat diintegrasikan ke dalam program pembinaan prestasi olahraga. (Sajoto, 1988).

Beladiri merupakan olahraga yang diciptakan dari budaya suatu bangsa, dikarenakan perkembangan inovasi olahraga kini semakin pesat. Salah satunya adalah olahraga tarung derajat. Cabang olahraga beladiri ini tercipta di Kota Bandung tepatnya di daerah Tegallega, daerah yang pada zaman itu kondisi sosial masyarakatnya banyak melakukan tindak kekerasan, seperti pencabulan, penganiayaan, penindasan, penyiksaan, dan kebanyakan aksi tersebut dilakukan oleh manusia yang tidak mempunyai moral dan tidak mempunyai tanggung jawab (Dradjat, 2015). Dalam perkembangannya, tarung derajat dianggap kurang berkembang dikarenakan tidak semua provinsi tahu akan olahraga ini. Untuk

mengembangkan olahraga tarung derajat di Indonesia khususnya di Jawa Timur diperlukan membangun stakeholder di universitas, sekolah-sekolah maupun pada masyarakat itu sendiri. Maka dari itu untuk pembinaan dari semua sektor tersebut harus dilakukan dan diwujudkan untuk membantu olahraga tarung derajat dapat dikenal dan dapat berkembang di semua provinsi terkhusus di Provinsi Jawa Timur Kota Kediri.

Seiring berjalannya perubahan zaman, tujuan yang sudah dicapai oleh organisasi *Boxer* saat tahun 1994 ialah mensosialisaikan pada 15 provinsi di Indonesia. Daerah yang dimaksud ialah: Jabar, DKI Jakarta, Jateng, Jatim, Daerah Istimewa Yogyakarta, Bali, NTB, Lampung, Sumsel, Jambi, Riau, Sumbar, Sumut, Kaltim, dan Kalbar (ST, No. Istimewa/PB/VI/1994). Dengan demikian olahraga tarung derajat sudah bisa lebih dari layak untuk dipertandingkan dalam pekan olahraga provinsi maupun nasional.

Untuk menggapai prestasi yang gemilang sesuatu yang perlu dilakukan adalah melakukan latihan dan melakukan pertandingan agar mempunyai jam pengalaman. Latihan yang benar dan terstruktur sejalan sesuai dengan cabang olahraga yang digeluti. Salah satunya adalah cabor beladiri tarung derajat. Dalam olahraga ini tingkatan fisik merupakan salah satu elemen terpenting yang harus dimiliki semua atlet tarung derajat. Apabila seseorang atlet tidak mempunyai tingkatan fisik yang baik dan maksimal maka atlet tersebut akan menghadapi rasa lelah. Dalam memperoleh tingkatan fisik yang baik dan stabil atlet diharuskan berlatih namun tidak diperbolehkan sampai *over training*. Karena *over training* akan menghambat perkembangan dari kondisi atlet tersebut dan menyebabkan

kelelahan mental dan fisik. Menurut Imanudin (2008) Manusia yang dikatakan dalam kondisi fisik yang bagus apabila melakukan aktivitas fisik tanpa merasakan rasa lelah yang berlebihan.

Kondisi fisik memiliki macam-macam jenis yang saling berkaitan. Elemen fisik dapat dijadikan sebagai penunjang dari skill atlet dalam berlatih. Sajoto (1988) mengatakan elemen-elemen kondisi fisik meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), akurasi (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Elemen-elemen tersebut merupakan elemen penting yang dapat memengaruhi bagaimana kondisi fisik dari atlet beladiri khususnya cabor tarung derajat. Adapun komponen-komponen kondisi fisik tarung derajat yang perlu dimiliki atletnya menurut Noviatmoko (2016) yaitu elemen kekuatan, elemen kecepatan, elemen kelincahan, elemen daya tahan, dan elemen kelentukan. Komponen kondisi fisik merupakan aspek yang memainkan peran sentral dalam kesejahteraan dan kinerja manusia. Kondisi fisik ini merujuk pada status kesehatan dan kebugaran tubuh seseorang, yang mencakup berbagai elemen fisik yang telah ada. Memahami dan menjaga komponen kondisi fisik adalah fakta yang penting untuk membangkitkan pola hidup sehat dan produktif (Bompa & Haff, 2019).

Olahraga tarung derajat, juga dikenal sebagai pertarungan individu dengan etika yang sudah ditanamkan, olahraga ini adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang melibatkan kompetisi antara dua individu atau tim dalam pertarungan satu lawan satu. Jenis olahraga ini mencakup berbagai teknik pertempuran, strategi, dan

keterampilan fisik yang diperlukan untuk mengalahkan lawan dan meraih kemenangan. Olahraga ini berasal dari pengembangan teknik yang dilakukan oleh Achmad Drajad saat tahun 1960-an. Salah satu aspek menarik dari olahraga tarung derajat adalah keberagaman teknik pertempurannya. Atlet dapat menggunakan berbagai gaya dan metode bertarung, termasuk pukulan, tendangan, lemparan, dan teknik pegangan. Ini menciptakan variasi yang menarik dalam pertandingan dan memungkinkan setiap peserta untuk mengembangkan gaya unik mereka sendiri. Selain nilai fisik dan keterampilan, olahraga tarung derajat juga mengajarkan nilai-nilai penting seperti disiplin, rasa hormat, dan etika. Atlet diharapkan untuk menghormati lawan dan wasit, serta mengikuti aturan yang telah ditetapkan. Ini membantu membentuk karakter yang kuat dan tangguh di luar arena pertandingan.

Di Kota Kediri olahraga ini sudah dikenal dengan baik. Terbukti dilakukannya PUSLATKOT Kediri untuk jumlah atletnya sudah melampaui 5 atlet. Pada kejuaraan tahun-tahun sebelumnya atlet-atlet tarung derajat Kota Kediri ini sudah beberapa menyumbangkan prestasinya. Walaupun masih belum maksimal namun olahraga ini bisa dijadikan target bagus untuk mendapatkan target yang lebih baik lagi. Pada tarung derajat sendiri memiliki sistem pertandingan yang berbeda dari olahraga beladiri lain. Maka dengan ini tarung derajat tidak bisa dipandang sebelah mata.

Dalam beladiri tarung derajat mempunyai sistem pertandingannya sendiri, diantaranya menang pengakumulasian dari angka yang diperoleh, menang dikarenakan lawan menyerah, menang dikarenakan *referee* memberhentikan

pertandingan, kemenangan apabila lawan terdiskualifikasi, kemenangan karena lawan tidak dapat melanjutkan pertandingan/roboh. Dalam tarung derajat terdapat sistem penilaian tersendiri pada pertandingan nomor bebas kategori putra, diantaranya menyerang memakai bagian kaki ke bagian wajah/kepala diberikan skor 3, menyerang memakai bagian kaki ke bagian badan diberikan skor 2 , menyerang memakai bagian kaki sampai semua bagian tubuh lawan terjatuh diberikan skor 4. Penilaian yang diberikan saat melakukan seragan dengan memakai bagian tangan ke bagian daerah wajah diberikan skor 2 , menyerang memakai bagian tangan ke bagian badan akan diberikan skor 1, melakukan gerakan serangan memakai tangan sampai seluruh bagian tubuh lawan terjatuh diberikan skor 3. Untuk penilaian khusus diberikan karena agresivitas dan sportivitas yang tinggi.

Untuk mendapatkan hasil yang baik dan prestasi yang unggul diperlukan latihan tidak hanya dilakukan beberapa saat namun berulang-ulang hingga bisa mencapai apa yang telah ditargetkan. Latihan yang terprogram dengan baik serta mengetahui bagaimana porsi latihan yang seharusnya akan memberikan dampak yang maksimal terhadap kondisi dari atlet baik fisik maupun tekniknya.

Pusat latihan Kota yang dilakukan di Kota Kediri merupakan pusat latihan yang terprogram untuk menghadapi kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) 2023 di Jawa Timur. Dalam masa pelatihan ini baik dari atlet, pelatih pengurus dan KONI Kota Kediri harus bisa selaras satu tujuan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Pelatihan beladiri tarung derajat ini sangat menguras tenaga dan pikiran karena disini pelatih harus memberikan program

berlatih yang berpola efektif dan efisien kepada atlet dikarenakan tuntutan juara dari KONI.

Kegunaan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana profil kondisi fisik atlet tarung derajat pusatlatkot Kediri yang akan disiapkan untuk Kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) VIII Jawa Timur 2023. Berlandaskan uraian diatas, yang membuat peneliti tertarik untuk membahas dan melakukan penelitian ini ialah membahas profil kondisi fisik atlet tarung derajat apakah terdapat kendala dalam kondisi fisik para atlet tarung derajat, maka dari itu dalam hal ini penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini berjudul “**Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Pusat Latihan Kota Kediri Dalam Menghadapi Kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur 2023**”

B. Identifikasi Masalah

Berlandaskan dari latar belakang yang sudah dipaparkan oleh peneliti maka peneliti menguraikan permasalahan tentang “Bagaimana kondisi fisik atlet Tarung Derajat di Satuan Pusat Latihan Kota Kediri?”

C. Pembatasan Masalah

Selaras dari latar belakang dan identifikasi masalahnya maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu: kondisi fisik atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Kediri.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diangkat peneliti berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalahnya ialah: Bagaimana tingkat kondisi fisik atlet tarung derajat

di pusat pelatihan Kota Kediri dalam menghadapi Kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur 2023.

E. Tujuan Penelitian

Selaras dengan fokus penelitiannya yang telah diperjelas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet tarung derajat di satuan Pusat Latihan Kota Kediri dalam menghadapi kejuaraan Pekan Olahraga Pronvisi Jawa Timur Tahun 2023.

F. Kegunaan Penelitian

Berlandaskan dari tujuan penelitian, diharapkan bahwa penelitian ini dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Kegunaan Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu untuk menjadi gagasan maupun ide untuk penelitian selanjutnya agar bisa dikembangkan dengan lebih baik dan mendalam.

2. Kegunaan Secara Praktis

a. Bagi Pusat Latihan Kota Kediri.

Menjadi masukan bagi atlet maupun pelatih dalam upaya untuk meningkatkan prestasi atlet Tarung Derajat di pusat latihan Kota Kediri dengan hasil dari data kondisi fisiknya.

b. Bagi peneliti

Peneliti bisa mengaplikasikan ilmu yang diperoleh, selain itu peneliti dapat mengetahui tentang profil kondisi fisik atlet tarung derajat di pusat latihan Kota Kediri.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral, & Sari, D. P. (2022). *Mengenal Lebih Dekat Olahraga Tarung Derajat* (1 ed.). Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Arief, G. (2007). *Bela Diri*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Arifianto, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kelentukan, Kecepatan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kelincahan Atlet Tenis Junior Sumatera Barat. *Repository UNP*, 1–8. Diambil dari <https://osf.io/preprints/inarxiv/xd7s5/>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revi). Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. In *Champaign, Ill. : Human Kinetics*; (5th ed). USA: Sheridan Book.
- Darma, S. P. S. (2013). *Profil Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Putri SMPN 1 Kalasan Sleman*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dradjat, B. D. (2015). *Peraturan Pertandingan Kejuaraan Tarung Bebas & Seni Gerak Keluarga Olahraga Tarung Derajat*. Perguruan Pusat Tarung Derajat: Bandung.
- Efendi, E. (2017). Kontribusi Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Bermain Bolabasket. *Jurnal Performa Olahraga*, 21–31.
- Forenza, D., Masrun, Alnedral, & Purnama, S. D. (2015). Profil Kondisi Fisik Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1104–1117.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Harsono. (2000). *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: FPOK UPI.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Raemaja Rosadakarya.
- Imanudin, I. (2008). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cahaya.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS.

Press.

- Martiani. (2018). Kontribusi Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Punggung Terhadap Kemampuan Bantingan Pinggang Olahraga Gulat Atlet PGSI Provinsi Bengkulu. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 14(2), 108–120.
- Meshalindri, N. (2014). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tangan terhadap Keterampilan Passing Atas Permainan Bola Voli Atlet Putri Klub Artha Bengkulu* (Universitas Bengkulu). Diambil dari <http://repository.unib.ac.id/9112/%0Ahttp://repository.unib.ac.id/9112/1/I%2CII%2CIII%2CI-14-nad-FK.pdf>
- Moeslim, M. (2003). “*Pengukuran dan Evaluasi Program Pelatihan Cabang . Dalam Harsuki (Ed). 2003. Perkembangan Olahraga Terkini: Kajian Para Pakar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Noviatmoko, F. (2016). *Analisis Komponen Kondisi Fisik Dominan Dalam Cabang Olahraga Tarung Derajat*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Noviatmoko, F. (2020). Analisis Komponen Kondisi Fisik Dominan Dalam Cabang Olahraga Tarung Derajat. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 441–449. Diambil dari <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17502>
- Nurhasan, dkk. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Purwanto, A. (2022). *Konsep Dasar Penelitian Kualitatif: Teori Dan Contoh Praktis*. Lombok Tengah: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Rizqanada, A. (2020). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Passing Sepakbola Siswa Akademi Arema U-14*. Universitas Negeri Malang.
- Safitri, S. M. (2013). *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kemampuan Agilitas dan Kecepatan Anak di SDN Komplek Bojong Bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Sajoto, M. (1995). *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Effhar dan Dahara Prize.
- Saleh, M. (1983). *Bela Diri II*. Jakarta: CV. Gembira.
- Setiawan, I., & Allsabab, M. A. H. (2018). Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Kota Kediri dalam Mempersiapkan Kejuaraan PORPROV Tahun 2018. *Jurnal Riset dan Konseptual*, 3(4), 475–484.

- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharto. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Sukadiyanto. (2002a). *Teori dan Metodeologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2002b). *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wirawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*.
- Yulianto, F. (2015). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tarung Derajat Di Satlat Gor Satria Kabupaten Banyumas Tahun 2013. *E-Jurnal Physical Education, Sport(Health and Recreation)*, 1607–1612.