

A REVIEW ON THE PHYSICAL CONDITION OF THE ATHLETE SON AND PRINCESS TASSEL CLUB BOXING CAMP PEKANBARU

Windah M M Hutapea, Drs. Ramadi, S. Pd, M. Kes, AIFO,

Ni Putu Nita Wijayanti, S. Pd, M. Pd

windahmmhutapea@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com.

No. HP. 082168105284

**Physical education, Health and Recreation
Faculty of Teacher Training And Education
Riau University**

***Abstract :** Based on the author's observations at the time of carrying out observation at the club of rumbai boxing camp from the results of the above research, there are still some Boxing athletes who have physical conditions that fall into the category, the less and less. One of the factors that affect the athlete's physical condition factors i.e. Boxing workout. Based on the research that has been carried out on the athlete's physical Condition Review Prince and Princess ClubRumbai Boxing Camp Soweto, then the description data research results consists of seven types of shapes of test execution, namely: ExpandingDynamometer Test, Test, test Reach An Sit Two Hand Medicine Ball Put, Ran back and forth, Bass Test Modification. Ran 30 meters and tests Multi Fitness Test Endurance test data derived from test results multistage fitness test which was followed by a sample of as many as 5 people on Athletes Prince and Princess Tassel Club Boxing Camp Soweto, to the average value of multistage fitness test test adalah24 2, peak = 29.7, the lowest value = 20.4, median = 23.5, standard deviation = 4.10. For more details can be seen on a frequency distribution table below.*

Key Words: *Physical Condition, The Prince And Princess Tassel Club Boxing Camp Pekanbaru*

TINJAUAN KONDISI FISIK PADA ATLET PUTERA DAN PUTERI CLUB RUMBAI BOXING CAMP PEKANBARU

Windah M M Hutapea, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO,

Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd

windahmmhutapea@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com.

No. HP. 082168105284

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau

Berdasarkan observasi penulis pada saat melaksanakan observasi di club rumai boxing camp Dari hasil penelitian di atas, masih ada beberapa atlet *Boxing* yang memiliki kondisi fisik yang masuk dalam kategori, kurang dan kurang sekali. Salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet *Boxing* yaitu faktor latihan. Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan tentang Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putera Dan Puteri *ClubRumbai Boxing Camp* Pekanbaru, maka deskripsi data hasil penelitian ini terdiri dari tujuh jenis bentuk pelaksanaan tes, yaitu:*ExpandingDynamometer Test, Tes Sit An Reach, Tes Two Hand Medicine Ball Put, Lari Bolak-Balik, Modifikasi Bass Test, Lari 30 Meter Dan Tes Multi Fitness Tes* Data tes daya tahan yang diperoleh dari hasil tes multistage fitness test yang diikuti oleh sampel sebanyak 5 orang pada Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp* Pekanbaru, untuk nilai rata-rata tes *multistage fitness tes* adalah 24,2, nilai tertinggi = 29,7, nilai terendah = 20,4, median= 23.5, standar deviasi = 4,10. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp* Pekanbaru

PENDAHULUAN

Olahraga tidak hanya membuat manusia lebih sehat namun juga dapat menghasilkan prestasi. Prestasi dalam olahraga tidak dapat diciptakan dengan mudah. Dibutuhkan latihan dan pembinaan yang serius agar dapat menghasilkan prestasi dan kemampuan olahraga yang maksimal. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan hal yang sangat serius. Dengan pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik, olahraga yang dibina dapat menghasilkan prestasi yang maksimal.

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Adapun beberapa komponen-komponen kondisi fisik menurut Sajoto (1995:8) sebagai berikut: (1) Kekuatan (*Strength*), (2) Daya Tahan (*Endurance*), (3) Daya Otot (*Muscular Power*), (4) Kecepatan (*Speed*), (5) Daya Lentur (*Flexibility*), (6) Kelincahan (*Agility*), (7) Koordinasi (*Coordination*), (8) Keseimbangan (*Balance*), (9) Ketepatan (*Accuracy*), (10) Reaksi (*Reaction*). Dalam situs <http://id.M.Wikipedia.Org/wiki/tinju> Tinju adalah olahraga dan seni bela diri yang menampilkan dua orang atlet dengan berat yang serupa bertanding satu sama lain dengan menggunakan tinju mereka dalam rangkaian pertandingan berinterval satu atau tiga menit yang disebut ronde. Menurut Kosasih (1985:306) dalam pertandingan tinju dilakukan secara Amateur terdiri dari 3 atau 4 ronde tiap ronde 3 menit dengan waktu istirahat 1 menit, dan Professional terdiri dari 7,12 sampai 15 ronde. Setiap ronde dilakukan selama 2,5 menit. Dalam setiap ronde tersebut petinju harus terus bertarung dengan tujuan untuk mengkanvaskan atau menumbangkan lawan. Petinju dituntut harus cerdas dalam bertanding baik dari segi penyerangan dan bertahan. Stamina yang tinggi sangat dibutuhkan dalam tinju.

Menurut Sulistijono (1984:81) Kesegaran jasmani dalam olahraga tinju ada beberapa komponen yang terdiri atas, Ketahanan (*endurance*), kekuatan (*strength*), tenaga (*power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*). Dalam olahraga tinju, banyak teknik dan jenis pukulan yang dapat dilakukan seperti pukulan *jab, straight, hook, uppercut, cross, long hook*, dan lain sebagainya.

Pada bulan Februari 2018 *Club Rumbai Boxing Camp* Pekanbaru merekrut atlet baru (pemula) yang berjumlah 2 orang putera dan 3 orang puteri. Untuk melihat kenyataan di lapangan, peneliti melakukan observasi pada atlet pemula Tinju putera dan puteri *Club Rumbai Boxing Camp* Pekanbaru.

Kelelahan juga terlihat pada saat atlet melakukan latihan sirkuit, yang mana jumlah stasiun adalah 5 tempat. Satu stasiun diselesaikan dalam waktu 45 detik, dan dengan repetisi antara 10 kali, sedang waktu istirahat tiap stasiun adalah 1 menit. Stasiun pertama yaitu lompat tali (*skipping*), stasiun kedua *ducking* yaitu gerakan berpindah kekiri lalu kekanan dengan tali ditengah sebagai pembatas dan posisi tali tepat di samping telinga dalam keadaan sikap tinju, stasiun ketiga naik turun tangga yaitu gerakan naik turun tangga setinggi 20 cm dengan kaki bergantian, stasiun keempat *burpees* yaitu gerakan berdiri lalu jongkok dengan meletakkan tangan didepan kedua kaki lalu melompat kedepan dengan kedua kaki membentuk sikap tiarap tumpu, kemudian melompat dan kembali kesikap jongkok dan melompat setinggi – tingginya, stasiun kelima *shadow boxing* yaitu gerakan kombinasi pukulan, gerakan menghindar dan atlet meminta untuk istirahat, atlet terlihat kelelahan dan tidak dapat menyelesaikan latihan sampai dengan selesai.

Dari beberapa permasalahan di atas, peneliti menduga bahwa kemampuan Kondisi Fisik yang dimiliki oleh atlet belum maksimal, dan juga karena belum ada data yang pasti mengenai hal itu, peneliti tertarik untuk melihat kemampuan Kondisi Fisik atlet putra dan putri *ClubRumbai BoxingCamp* Pekanbaru dalam sebuah penelitian yang berjudul Tinjauan Kondisi Fisik pada Atlet Putra dan Putri *ClubRumbaiBoxing Camp* Pekanbaru.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Taman Olahraga PoliteknikCaltex Riau, Pemilihan lokasi berdasarkan karakteristik atas lingkungan serta pertimbangan tempat yang menunjang untuk penelitian. Waktu penelitian telah dilaksanakan pada bulan September 2018 dilakukan saat sebelum latihan dan sesudah latihan pada jadwal latihan yang telah di tentukan oleh Club.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan tentang Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putra Dan Putri *ClubRumbai Boxing Camp* Pekanbaru, maka deskripsi data hasil penelitian ini terdiri dari tujuh jenis bentuk pelaksanaan tes, yaitu:*ExpandingDynamometer Test, Tes Sit An Reach, Tes Two Hand Medicine Ball Put, Lari Bolak-Balik, Modifikasi Bass Test. Lari 30 Meter Dan Tes Multi Fitness Tes*

Data Tes Daya Tahan Kardiovaskuler

Data tes daya tahan yang diperoleh dari hasil tes multistage fitness test yang diikuti oleh sampel sebanyak 5 orang pada Atlet Putra Dan Putri *Club Rumbai Boxing Camp* Pekanbaru, untuk nilai rata-rata tes *multistage fitness tes* adalah 24,2, nilai tertinggi = 29,7, nilai terendah = 20,4, median= 23.5, standar deviasi = 4,10. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini.

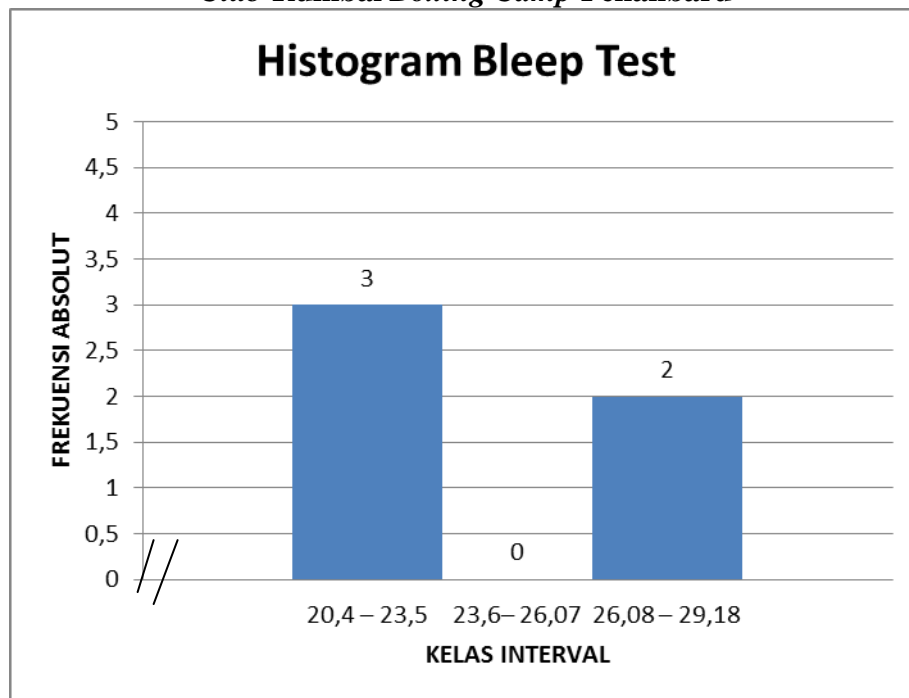
Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes daya tahan pada Atlet Putra Dan Putri *Club Rumbai Boxing Camp* Pekanbaru.

| NO | KELAS INTERVAL | FREKUENSI ABSOLUT | FREKUENSI RELATIVE | KATEGORI |
|---------------|----------------|-------------------|--------------------|----------|
| 1 | 20,4 – 23,5 | 3 | 60% | Kurang |
| 2 | 23,6– 26,07 | 0 | 0% | Kurang |
| 3 | 26,08 – 29,18 | 2 | 40% | Sedang |
| Jumlah | | 5 | 100% | |

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 5 sampel, ternyata 3 orang sampel putri (60%) dengan rentang nilai 20,4 – 23,5 dengan kategori kurang, kemudian 0 orang sampel (0%) dengan rentang nilai 23,6– 26,07 dengan kategori kurang, selanjutnya 2 orang sampel putra (40%) dengan rentang 26,08 – 29,18, dengan kategori sedang. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini:

Gambar 1 Histogram Data Tes daya tahan pada Atlet Putera Dan Puteri Club Rumbai Boxing Camp Pekanbaru



Sumber: Data Hasil Penelitian

Data Tes Kelentukan

Data tes kelentukan yang diperoleh dari hasil tes sit and reach yang diikuti oleh sampel sebanyak 5 orang pada Atlet Putera Dan Puteri Club Rumbai Boxing Camp Pekanbaru, untuk nilai rata-rata tes sit and reach adalah 12,26, nilai tertinggi = 16,2, nilai terendah = 10,8, median= 12,12, standar deviasi = 2,24. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini.

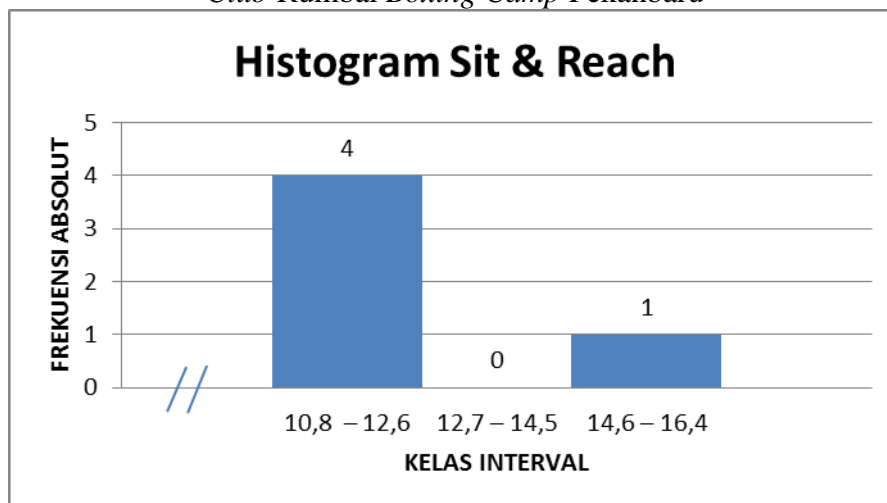
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelentukan pada Atlet Putera Dan Puteri Club Rumbai Boxing Camp Pekanbaru.

| NO | KELAS INTERVAL | FREKUENSI ABSOLUT | FREKUENSI RELATIVE | KATEGORI |
|--------|----------------|-------------------|--------------------|---------------|
| 1 | 10,8 – 12,6 | 4 | 80% | Kurang Sekali |
| 2 | 12,7 – 14,5 | 0 | 0% | Kurang |
| 3 | 14,6 – 16,4 | 1 | 20% | Cukup |
| Jumlah | | 5 | 100% | |

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 5 sampel, ternyata 4 orang sampel (80%) yang terdiri dari 3 sampel putri dan 1 sampel putra dengan rentang nilai 10,8 – 12,6 dengan kategori kurang sekali, kemudian 0 orang sampel (0%) dengan rentang nilai 12,7 – 14,5 dengan kategori kurang, selanjutnya 1 orang sampel (20%) dengan rentang 14,6 – 16,4, dengan kategori cukup. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini.

Gambar 2 Histogram Data Tes Kelentukan pada Atlet Putera Dan Puteri Club Rumbai Boxing Camp Pekanbaru



Sumber: Data Hasil Penelitian

Data Tes Daya Ledak otot lengan dan bahu

Data tes daya ledak otot lengan dan bahu yang diperoleh dari hasil test *two hand medicine ball* yang diikuti oleh sampel sebanyak 5 orang pada Atlet Putera Dan Puteri Club Rumbai Boxing Camp Pekanbaru, untuk nilai rata-rata tes *two hand medicine ball put* adalah 2,88, nilai tertinggi = 4,35, nilai terendah = 1,85, median= 2,61, standar

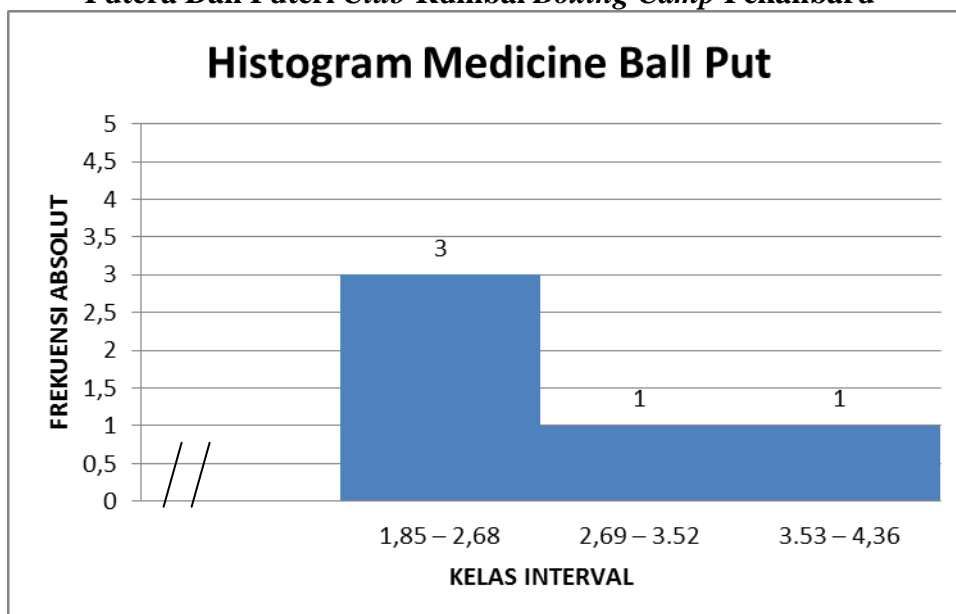
deviasi = 0,96. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Daya Ledak otot lengan dan bahu pada Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp* Pekanbaru.

| NO | KELAS INTERVAL | FREKUENSI ABSOLUT | FREKUENSI RELATIVE | KATEGORI |
|---------------|----------------|-------------------|--------------------|---------------|
| 1 | 1,85 – 2,68 | 3 | 60% | Kurang Sekali |
| 2 | 2,69 – 3,52 | 1 | 20% | Kurang |
| 3 | 3,53 – 4,36 | 1 | 20% | Kurang |
| Jumlah | | 5 | 100% | |

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 5 sampel, ternyata 3 orang sampel puteri (60%) dengan rentang nilai 1,85 – 2,68 dengan kategori kurang sekali, kemudian 1 orang sampel putera (20%) dengan rentang nilai 2,69 – 3,52 dengan kategori kurang, selanjutnya 1 orang sampel putera (20%) dengan rentang 3,53 – 4,36, dengan kategori kurang. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini.

Gambar 3 Histogram Data Tes Daya Ledak otot lengan dan bahu pada Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp* Pekanbaru



Sumber: Data Hasil Penelitian

Data Tes kekuatan otot lengan dan bahu

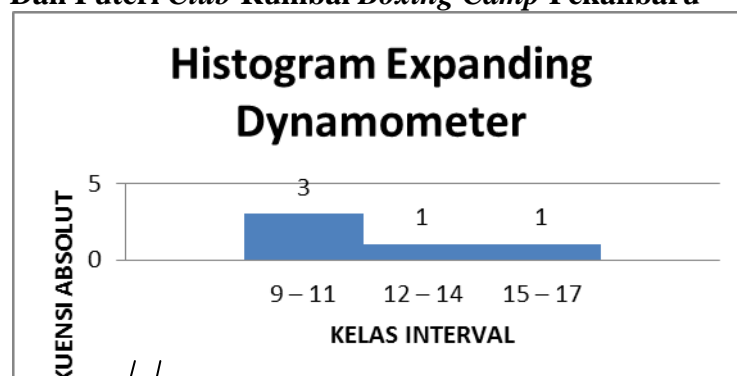
Data tes kekuatan otot lengan dan bahu yang diperoleh dari hasil tes *Expanding Dynamometer* yang diikuti oleh sampel sebanyak 5 orang pada Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp Pekanbaru*, untuk nilai rata-rata tes *Expanding Dynamometer* adalah 11,4, nilai tertinggi = 15, nilai terendah = 9, median= 10,82, standar deviasi = 2,30. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kekuatan otot lengan dan bahu pada Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp Pekanbaru*.

| NO | KELAS INTERVAL | FREKUENSI ABSOLUT | FREKUENSI RELATIVE | KATEGORI |
|---------------|----------------|-------------------|--------------------|---------------|
| 1 | 9 – 11 | 3 | 60% | Kurang Sekali |
| 2 | 12 – 14 | 1 | 20% | Kurang Sekali |
| 3 | 15 – 17 | 1 | 20% | Kurang Sekali |
| Jumlah | | 5 | 100% | |

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 5 sampel, ternyata 3 orang sampel (60%) 2 puteri dan 1 putera dengan rentang nilai 9 – 11 dengan kategori kurang sekali, kemudian 1 orang sampel puteri (20%) dengan rentang nilai 12 – 14 dengan kategori kurang sekali, selanjutnya 1 orang sampel putera (20%) dengan rentang 15 – 17, dengan kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini.

Gambar 4 Histogram Data Tes kekuatan otot lengan dan bahu pada Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp Pekanbaru*



// Sumber: Data Hasil Penelitian

Data Tes kelincahan

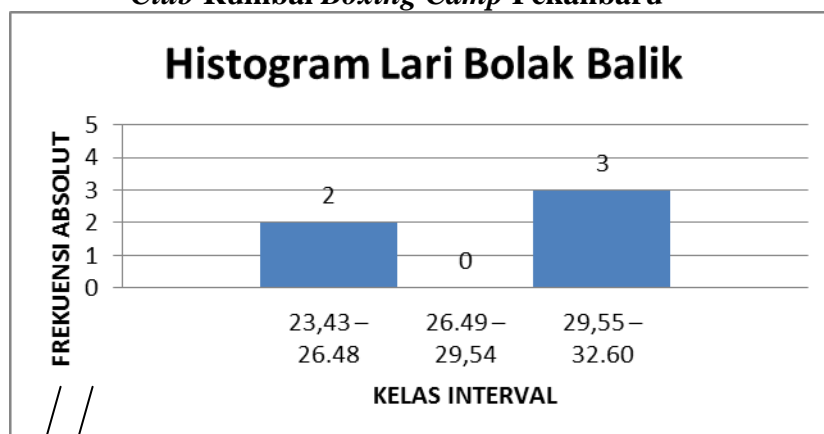
Data tes kelincahan yang diperoleh dari hasil tes lari bolak balik yang diikuti oleh sampel sebanyak 5 orang pada Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp Pekanbaru*, untuk nilai rata-rata tes lari bolak balik adalah 29,20, nilai tertinggi = 33,04, nilai terendah = 23,43, median = 26,35, standar deviasi = 04,49. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelincahan pada Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp Pekanbaru*.

| NO | KELAS INTERVAL | FREKUENSI ABSOLUT | FREKUENSI RELATIVE | KATEGORI |
|---------------|----------------|-------------------|--------------------|---------------|
| 1 | 23,43 – 26.48 | 2 | 40% | Kurang Sekali |
| 2 | 26.49 – 29,54 | 0 | 0% | Kurang |
| 3 | 29,55 – 32.60 | 3 | 60% | Kurang Sekali |
| Jumlah | | 5 | 100% | |

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 5 sampel, ternyata 2 orang sampel putra (40%) dengan rentang nilai 23,43 – 26.48 dengan kategori kurang sekali, kemudian 0 orang sampel (0%) dengan rentang nilai 26.49 – 29,54 dengan kategori kurang, selanjutnya 3 orang sampel (60%) yang terdiri 2 sampel putra dan 1 sampel puteri dengan rentang 29,55 – 32.60, dengan kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini.

Gambar 5 Histogram Data Tes Kelincahan pada Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp Pekanbaru*



Sumber: Data Hasil Penelitian

Deskripsi Data Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp Pekanbaru*

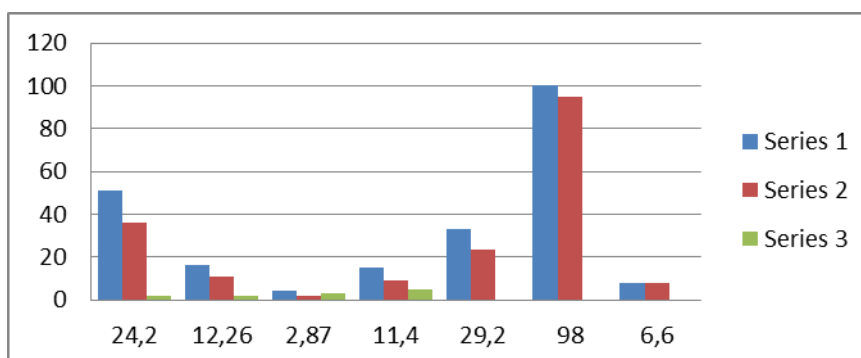
Tabel 6 Deskripsi Data Hasil Tes Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp Pekanbaru*

| No | Tes | N | Mean | Maksimum | Minimum |
|----|------------------------|---|-------|----------|---------|
| 1 | Multistage Fitness Tes | 5 | 24.2 | 51,4 | 36 |
| 2 | Sit And Reach | 5 | 12,26 | 16,2 | 10,8 |
| 3 | Medicine Ball Put | 5 | 2,87 | 4,35 | 1,85 |
| 4 | Expanding Dynamometer | 5 | 11.4 | 15 | 9 |
| 5 | Lari Bolak Balik | 5 | 29,20 | 33,04 | 23,43 |
| 6 | Modifikasi Bass Test | 5 | 98 | 100 | 95 |
| 7 | Lari 30 Meter | 5 | 6,6 | 8,1 | 4,9 |

Sumber: Data Hasil Penelitian

Data yang diperoleh dari hasil tes yang diikuti oleh 5 orang sampel pada Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp Pekanbaru*, untuk nilai rata-rata *T-score* tes *multistage fitness* tes adalah 24,2, nilai tertinggi = 51,4, nilai terendah = 36. Nilai rata-rata *T-score* tes *sit and reach* adalah 12,26, nilai tertinggi = 16,2, nilai terendah = 10,8. Nilai rata-rata *T-score* tes *medicine ball put* adalah 2,87, nilai tertinggi = 4,35, nilai terendah = 1,85. Nilai rata-rata *T-score* tes *Expanding Dynamometer* = 11,4, nilai tertinggi = 15, nilai terendah 9. Nilai rata-rata *T-score* tes Lari Bolak – Balik = 29,20, nilai tertinggi 33,04, nilai terendah = 23,43. Nilai rata-rata *T-score* tes *Modifikasi bass test* = 98, nilai tertinggi = 100, nilai terendah = 95. Nilai rata-rata *T-score* tes lari 30 Meter = 6,6, nilai tertinggi = 8,1, dan nilai terendah = 4,9. Lebih jelasnya dapat dilihat dari histogram dibawah ini:

Gambar 6 Histogram Deskripsi Data Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp Pekanbaru*



Sumber: Data Hasil Penelitian

Hasil Analisis Data

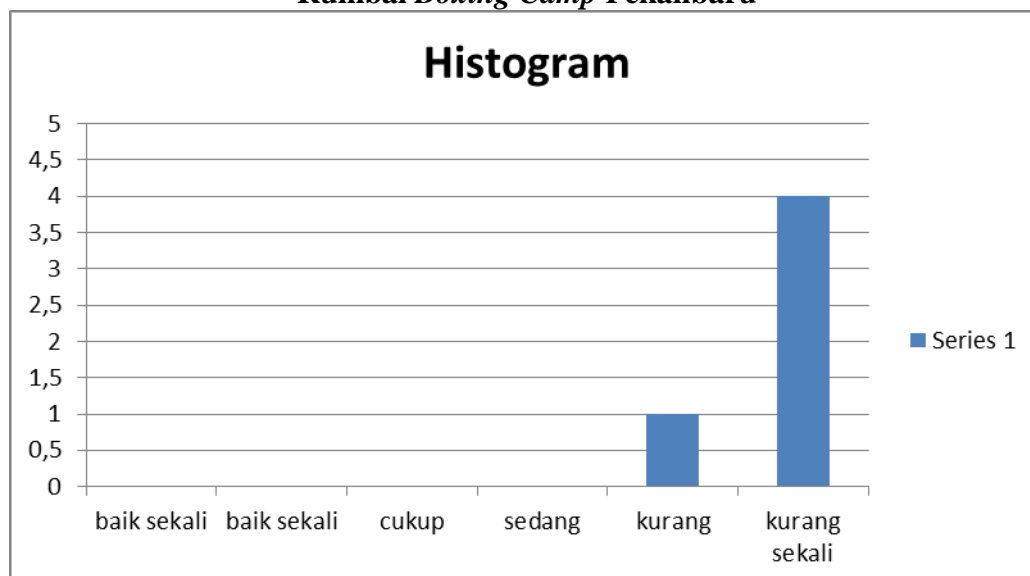
Hasil analisis data tes kondisi fisik Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp* Pekanbaru :

Tabel 7 Analisis Data Hasil Tes kondisi fisik Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp* Pekanbaru

| NO | KATEGORI | FREKUENSI ABSOLUT | FREKUENSI RELATIVE |
|--------|---------------|-------------------|--------------------|
| 1 | Baik Sekali | - | 0% |
| 2 | Baik | - | 0% |
| 3 | Cukup | - | 0% |
| 4 | Sedang | - | 0% |
| 5 | Kurang | 1 | 20% |
| 6 | Kurang Sekali | 4 | 80% |
| Jumlah | | 5 | 100% |

Dari tabel 8 diatas menyatakan bahwa hasil tes kondisi fisik Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp* Pekanbaru secara keseluruhan terdapat 4 pemain (80%) yang berkategori kurang sekali, 1 pemain (20%) yang berkategori kurang. Lebih jelasnya dapat dilihat dari histogram dibawah ini:

Gambar 7 Histogram Analisis Data Tes kondisi fisik Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp* Pekanbaru



Sumber: Data Hasil Penelitian

Terlihat pada grafik diatas, hasil tes kondisi fisik Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp* Pekanbaru terdapat 4 atlet berkategori kurang sekali, 1 atlet berkategori kurang.

Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian di atas, masih ada beberapa atlet *Boxing* yang memiliki kondisi fisik yang masuk dalam kategori, kurang dan kurang sekali. Salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet *Boxing* yaitu faktor latihan. Latihan adalah suatu proses berlatih secara sistematis yang dilakukan berulang-ulang dan kian hari beban latihannya kian bertambah.

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi *multistage fitness test* diatas dari 5 sampel, ternyata 3 orang sampel puteri (60%) dengan rentang nilai 20,4 – 23,5 dengan kategori kurang, kemudian 0 orang sampel (0%) dengan rentang nilai 23,6–26,07 dengan kategori kurang, selanjutnya 2 orang sampel putra (40%) dengan rentang 26,08 – 29,18, dengan kategori sedang.:

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi tes *Sit and Reach* yang dilakukan dari 5 sampel, ternyata 4 orang sampel (80%) yang terdiri dari 3 sampel putri dan 1 sampel putra dengan rentang nilai 10,8 – 12,6 dengan kategori kurang sekali, kemudian 0 orang sampel (0%) dengan rentang nilai 12,7 – 14,5 dengan kategori kurang, selanjutnya 1 orang sampel (20%) dengan rentang 14,6 – 16,4, dengan kategori cukup.

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi tes *Medicine Ball Put* yang dilakukan oleh 5 sampel, ternyata 3 orang sampel putri (60%) dengan rentang nilai 1,85 – 2,68 dengan kategori kurang sekali, kemudian 1 orang sampel putra (20%) dengan rentang nilai 2,69 – 3,52 dengan kategori kurang, selanjutnya 1 orang sampel putra (20%) dengan rentang 3,53 – 4,36, dengan kategori kurang.

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi *Expanding Dynamometer* diatas dari 5 sampel, ternyata 3 orang sampel (60%) 2 puteri dan 1 putera dengan rentang nilai 9 – 11 dengan kategori kurang sekali, kemudian 1 orang sampel puteri (20%) dengan rentang nilai 12 – 14 dengan kategori kurang sekali, selanjutnya 1 orang sampel putra (20%) dengan rentang 15 – 17, dengan kategori kurang sekali.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan penelitian dan analisis data yang telah dikemukakan, maka pada bab ini akan dikemukakan beberapa kesimpulan yang terdapat pada hasil penelitian. Dari hasil penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Penelitian ini bila ditinjau dari pendekatan menurut timbulnya variabel maka jenis penelitian ini adalah non eksperimen, dan bila ditinjau dari jenis pendekatan menurut pola-pola atau sifat penelitian non eksperimen maka penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Kemudian bila ditinjau dari jenis pendekatan menurut model pengembangan maka

penelitian ini termasuk "one-shot" model, artinya model satu kali tembak, yaitu model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada suatu saat.

Sampel di peroleh dengan menggunakan *total sampling* yang berjumlah 5 Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp* Pekanbaru. Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum tercapainya prestasi dalam *event Boxing* Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp* Pekanbaru. yang disebabkan oleh belum bagusnya kondisi fisik Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp* Pekanbaru. Mengenai masalah tersebut ternyata pelatih belum memiliki penilaian secara tertulis tentang kondisi fisik atlet *Boxing Camp* Rumbai Penelitian ini bertujuan untuk meninjau Kondisi Fisik Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp* Pekanbaru.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tinjauan kondisi fisik atlet Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp* Pekanbaru. terdapat 4 atlet yang berkategori Kurang Sekali, 1 atlet yang berkategori Kurang, Dengan demikian dari semua sampel yang berjumlah 5 orang diperoleh rata-rata nilai tes kondisi fisik pada Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp* Pekanbaru sebesar 184,53, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp* Pekanbaru termasuk dalam kategori kurang.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan rekomendasi yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp* Pekanbaru", diantaranya sebagai berikut:

1. Diharapkan ada penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini dengan kondisi fisik dan instrument tes yang lebih tepat demi tercapainya hasil penelitian yang lebih valid.
2. Bagi pelatih, hendaknya menyusun program latihan guna peningkatan kondisi fisik pada atlet *Boxing*, serta dalam menyusun program latihan tersebut hendaknya benar-benar terstruktur dan terprogram agar mendapatkan hasil yang maksimal.
3. Diharapkan kepada pelatih Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp* Pekanbaru khususnya dan kepada pelatih atlet *Boxing* se Kota Pekanbaru pada umumnya, untuk menjadikan tes kondisi fisik sebagai acuan dalam melakukan seleksi untuk atlet *Boxing* dan persiapan untuk event yang diadakan setiap tahunan di Provinsi Riau.
4. Kepada seluruh Atlet Putera Dan Puteri *Club Rumbai Boxing Camp* Pekanbaru diharapkan untuk melakukan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik, demi mendapatkan hasil yang maksimal serta meningkatkan prestasi dalam event Pertandingan *Boxing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*.
- Faruq Muhammad Muhyi.(2014). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Ambon
- Harsono (1998). *Latihan Kondisi Fisik* : Jakarta
- Irawadi, Hendri.(2011).*Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang:UNP Press
- Ismariati (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*, UNS Surakarta
- Jan Oudshoorn. (1988). *Tinju latihan teknik-taktik*. Jakarta
- Kokasih, Engkos (1985). *Olahraga:Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Marjohan (2014).*Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. UNP Padang
- Nurahasan dan Hasanudin. 2007. *Modul Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung. FPOK UPI.
- Suharsimi Arikunto(2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sulistijono (1985). *Aspek-aspek Olah Raga Tinju dipandang dari sudut pandang hukum pidana*.Jakarta timur
- Sudijono, Anas. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. Rajawali Press
- Susanti Meilia Nur Indah (2010 : 58) *Statistika Deskriptif dan Induktif*. Bandung
<http://id.M.Wikipedia.org/wiki/tinju>,diakses tanggal 22 januari 2017
- Undang-undang republik indonesia No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan