

LAPORAN PENELITIAN
(Penelitian Kelompok)

PERFORMANCE ATLET BELADIRI (*BODY CONTACT*)
PELATDA DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA



Oleh:

Lismadiana, M.Pd
Devi Tirtawirya, M. Or
Awan Hariono, M. Or.
Agus Susworo Dwi M., M. Pd

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2012

Penelitian Dibiayai dengan Anggaran DIPA UNY Tahun 2012
SK. Dekan Nomor: 203 Tahun 2012, Tanggal 1 Juni 2012
Nomor Perjanjian: 1155h/UN34.16/PL/2012, Tanggal 1 Juni 2012

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LEMBAGA PENELITIAN**

PENGESAHAN HASIL PENELITIAN

1. Judul Penelitian : *Performance* Atlet Beladiri (*Body Contact*) Pelatda Daerah Istimewa Yogyakarta

 2. Jenis Penelitian : Survey

 3. Ketua Tim Peneliti :
 - a. Nama Lengkap dan Gelar : Lismadiana, M.Pd
 - b. NIP : 19791207 200501 2 002
 - c. Pangkat/Golongan : Penata / III-c
 - d. Jabatan Sekarang : Lektor
 - e. Fakultas : Ilmu Keolahragaan
 - f. Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
 - g. Bidang Keahlian : Bulutangkis

 4. Jumlah Tim Peneliti : 4 orang


 5. Lokasi Penelitian : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

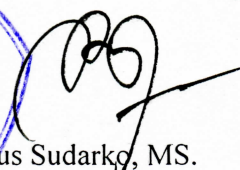
 6. Jangka Waktu Penelitian : 5 (lima) bulan

 7. Biaya yang diperlukan : Rp. Rp. 5.000.000,-
(*Lima Juta Rupiah*)
-

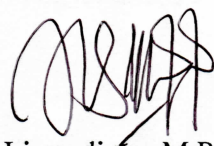
Yogyakarta, 31 Oktober 2012

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan




Rumpis Agus Sudarko, MS.
NIP. 19600824 198601 1 1001

Ketua Peneliti,


Lismadiana, M.Pd
NIP. 19791207 200501 2 002

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
ABSTRAK	viii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Hasil Penelitian	4
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	5
A. Pengertian Latihan	5
B. Beladiri <i>Body Contact</i>	9
C. Komponen Biomotor Beladiri (<i>Body Contact</i>)	12
BAB III. METODE PENELITIAN	15
A. Desain Penelitian	15
B. Tempat dan Waktu Penelitian	15
C. Subjek Penelitian	15
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	15
E. Teknik Analisis Data	16
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	17
A. Hasil Penelitian	17
B. Pembahasan	20

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	22
A. Kesimpulan	22
B. Saran	22
DAFTAR PUSTAKA	23
LAMPIRAN	24

**PERFORMANCE ATLET BELADIRI (*BODY CONTACT*)
PELATDA DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Oleh:

Lismadiana, Devi Tirtawirya, Awan hariono, Agus Susworo DM.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan kemampuan fisik atlet beladiri (*body contact*) Pelatda Daerah Istimewa Yogyakarta, sehingga dapat digunakan untuk menyamakan persepsi terhadap *performance* atlet beladiri (*body contact*) Pelatda di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, yaitu untuk mendeskripsikan terhadap objek yang diteliti melalui data sampel sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet Pelatda kelompok olahraga beladiri di Daerah Istimewa Yogyakarta yang dipersiapkan untuk mengikuti PON XVIII tahun 2012 di Riau. Semua subjek digunakan untuk penelitian, sehingga tidak menggunakan sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (a) Kelincahan (*agility*) menggunakan *shuttle run test*; (b) Kelentukan menggunakan *sit and rich test*; (c) Power tungkai menggunakan *standing broad jump test*; (d) Kekuatan otot perut menggunakan tes *sit up* 30 detik; (e) Power lengan menggunakan tes *push up* 30 detik; (f) VO2 Max menggunakan *muly-stage test*; dan (g) Kecepatan reaksi menggunakan *WBR Measuring equipment II* (visual). Data dianalisis secara statistic deskriptif, meliputi tendensi sentral dan deviasi. Selanjutnya data dibahas secara kualitatif untuk menentukan *performance* atlet beladiri (*body contact*) Pelatda di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penelitian ini menghasilkan identifikasi *performance* atlet beladiri (*body contact*) Pelatda Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan komponen kondisi fisik, yang meliputi: kelincahan (*agility*); kelentukan, power tungkai, kecepatan reaksi, kekuatan otot perut, power lengan, dan VO2 Max. Selanjutnya masing-masing komponen kemampuan fisik disusun menjadi norma kemampuan fisik atlet beladiri (*body contact*) Pelatda Daerah Istimewa Yogyakarta dengan lima kategori, yaitu: baik sekali; baik; sedang; kurang; dan kurang sekali.

Kata kunci: *performance*, atlet beladiri, Pelatda DIY

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan identifikasi *performance* atlet beladiri (*body contact*) Pelatda Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan komponen kondisi fisik, yang meliputi: kelincahan (*agility*); kelentukan, power tungkai, kecepatan reaksi, kekuatan otot perut, power lengan, dan VO2 Max. Selanjutnya masing-masing komponen kemampuan fisik disusun menjadi norma kemampuan fisik atlet beladiri (*body contact*) Pelatda Daerah Istimewa Yogyakarta dengan lima kategori, yaitu: baik sekali; baik; sedang; kurang; dan kurang sekali.

B. Saran

Agar hasil penelitian dapat lebih sempurna dan bermanfaat bagi, ada beberapa saran yang perlu untuk dipertimbangkan, diantaranya:

1. Untuk pembuatan norma, perlu melibatkan sampel yang lebih banyak agar hasil yang diperoleh lebih.
2. Untuk menentukan instrumen yang digunakan dan komponen kondisi fisik yang akan diukur, perlu dilakukan FGD terlebih dahulu dengan melibatkan orang-orang yang berkompeten di cabang olahraga beladiri yang diteliti.
3. Untuk mengetahui *performance* atlet beladiri (*body contact*) Daerah Istimewa Yogyakarta, penyusunan norma dilakukan secara terpisah antara cabang olahraga beladiri yang satu dengan yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho. (2000). *Diktat Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta.
- Anas Sudiyono. (2006). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Bompa, O.T. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto Kendal: Hunt Publishing Company.
- Josef Nossek, (1995). *General Theory of Training (Terjemahan)*. Surakarta: UNS Press.
- Sugiyono. (2005). *Statistik untuk penelitian*. Bandung: CV. Alfa Beta.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta UNY.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Metodologi research III*. Yogyakarta: Andi Offset.