# RESPON AKUT PEMANASAN DINAMIS TERHADAP KECEPATAN PUKULAN PADA BELADIRI TARUNG DERAJAT

**SKRIPSI**


**DISUSUN OLEH**

**ANOM NATAFATRA**

**NIM. F1251211014**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS TANJUNGPURA**


**2025**

# RESPON AKUT PEMANASAN DINAMIS TERHADAP KECEPATAN PUKULAN PADA BELADIRI TARUNG DERAJAT

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pada Jurusan Ilmu Keolahragaan Program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**


**DISUSUN OLEH :**

**ANOM NATAFATRA**

**NIM. F1251211014**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS TANJUNGPURA**

## LEMBAR PENGESAHAN

**RESPON AKUT PEMANASAN DINAMIS TERHADAP KECEPATAN PUKULAN PADA BELADIRI TARUNG DERAJAT**

**Penanggung Jawab**

**Anom Natafatra**
**F1251211014**

| Pembimbing I | Pembimbing II |
|---|---|
| **Eka Supriatna, S. Pd.Kor.,M.Pd** | **Maharani Fatima Gandasari, M.Pd** |
| **NIP. 197711122006041002** | **NIP.198908032022032005** |

**Mengetahui,**
**Dekan FKIP UNTAN**

**Drs. Ahmad Yani T, M.Pd**
**NIP. 196604011199102110001**

Lulus Tanggal: 31 Januari 2025

**RESPON AKUT PEMANASAN DINAMIS TERHADAP KECEPATAN PUKULAN PADA BELADIRI TARUNG DERAJAT**

**Penanggung Jawab**

**Anom Natafatra**
**F1251211014**

**Pembimbing I**

**Eka Supriatna, S. Pd.Kor.,M.Pd**
**NIP. 197711122006041002**

**Pembimbing II**

**Maharani Fatima Gandasari, M.Pd**
**NIP.198908032022032005**

**Penguji I**

**Rubiyatno, S.Pd.Jas.,M.Or**
**NIP. 198811252019031013**

**Penguji II**

**Ghana Firsta Yosika, M.Or**
**NIP. 199601092022031008**

**Mengatahui,**
**Ketua PRODI Pendidikan Kepelatihan Olahraga**
**FKIP UNTAN**

**Dr. Y. Touvan Juni Samodra, M.Pd**
**NIP.197706022008011010**

**DAFTAR ISi**

**LEMBAR PENGESAHAN** ..... **ii**
**DAFTAR ISI** ..... **iii**
**DAFTAR TABEL** ..... **iv**
**DAFTAR GAMBAR** ..... **v**
**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN** ..... **vi**
**LEMBAR PERSEMBAHAN** ..... **vii**
**KATA PENGANTAR** ..... **viii**
**ABSTRAK** ..... **x**
**BAB I PENDAHULUAN** ..... **1**
1.1. Latar belakang ..... 1
1.2. Rumusan masalah ..... 3
1.3. Tujuan ..... 3
1.4. Manfaat penelitian ..... 3
1.5. Definisi operasional ..... 3
**BAB II TINJAUAN PUSTAKA** ..... **4**
2.1. Olahraga Beladiri ..... 4
2.2. Tarung Derajat ..... 5
2.2.1. Teknik ..... 6
2.3. Program Latihan ..... 7
2.4. Pemanasan ..... 8
2.5. Pemanasan Dinamis ..... 9
2.6. Komponen Fisik ..... 10
2.7. Kecepatan ..... 12
**BAB III METODE PENELITIAN** ..... **15**
3.1. Desain Penelitian ..... 15
3.2. Populasi dan Sampel Penelitian ..... 15
3.3. Teknik Pengumpulan Data ..... 16
3.4. Instrumen Penelitian ..... 16
3.4.1. Alat Tes ..... 16

3.4.2. Tes Kecepatan Pukulan ..... 16
3.4.3. Pemanasan Dinamis ..... 17
3.4.4. Form Pengambilan Data ..... 17
3.5. Teknik analisis data ..... 18
**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN ..... 19**
4.1. Hasil ..... 19
4.2. Pembahasan ..... 23
**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN ..... 28**
5.1. Kesimpulan ..... 28
5.2. Saran ..... 28
**DAFTAR PUSTAKA ..... 29**
**DAFTAR LAMPIRAN ..... 38**

# DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Urutan Pelaksanaan Penelitian ..... 16
Tabel 3. 2. Tabel Pengumpulan Data Pre-Test dan Post-Test ..... 17
Tabel 4. 1. Data Kelompok Pemanasan Dinamis ..... 19
Tabel 4. 2. Data Kelompok Non-Pemanasan ..... 20
Tabel 4. 3. Deskripsi Statistik ..... 20
Tabel 4. 4. Tes Normalitas ..... 21
Tabel 4. 5. Uji Beda Berpasangan ..... 22
Tabel 4. 6. Uji Perbandingan Antara Kelompok ..... 23

# DAFTAR GAMBAR

LAMPIRAN 1. SK PEMBIMBING ..... 38
LAMPIRAN 2. HASIL SEMINAR ..... 39
LAMPIRAN 3. SURAT KETERANGAN SEMINAR ..... 40
LAMPIRAN 4. SURAT TUGAS ..... 41
LAMPIRAN 5. SURAT BALASAN ..... 42
LAMPIRAN 6. DATA PENELITIAN ..... 43
LAMPIRAN 7. DOKUMENTASI ..... 44
Dokumentasi 1. Persiapan Pre-Test ..... 44
Dokumentasi 2. Pelaksanaan Pre-Test pada Kelompok Eksperimen ..... 44
Dokumentasi 3. Pelaksanaan Pre-Test pada Kelompok Kontrol ..... 45
Dokumentasi 4. Pelaksanaan Pemanasan Dinamis ..... 45
Dokumentasi 5. Pelaksanaan post-test ..... 46
Dokumentasi 6. Pelaksanaan post-test pada kedua kelompok ..... 46

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anom Natafatra

NIM : F1251211014

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga / Ilmu Keolahrgaan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benarbenar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pontianak, 31 Januari 2025
Yang Membuat Pernyataan




Anom Natafatra
NIM. F1251211014

## LEMBAR PERSEMBAHAN

**"Maju, Maju, Hantam"** adalah motto hidup yang kubuat ketika terjun menjadi atlet Tarung, dimana moto ini terinspirasi ketika bertarung dalam pertandingan. Motto ini menggambarkan perjuangan dalam menggapai sebuah tujuan.

Motto hidup yang terdengar kekanak-kanakan namun itulah yang membuat diri ini mencapai titik yang sekarang, proses dan rintangan yang dilalui yang terkadang hampir membuat menyerah, namun dapat dihadapi sambil mengatakan "loh bisa toh". Motto ini memberi makna agar selalu memperjuangkan suatu hal yang diinginkan, sebab "*manusia yang tidak memperjuangkan apapun, maka tidak akan mendapatkan apapun*" itu adalah keyakinan yang selama ini tertanam pada diri. Sama persis dengan "Gelar Sarjana" yang sekarang ini diperjuangkan, yang bahkan perjuangan untuk meraihnya melibatkan orang-orang yang selama ini selalu membersamai, yaitu kedua orang tua ku.

Skripsi ini kupersembahkan kepada kedua orang tuaku tercinta

Bapak Joko Supriyanto dan Ibu Aliyah yang sudah mencurahkan segala cinta dan kasih sayangnya sehingga diriku dapat mengemban dan menyelesaikan perguruan tinggi.

Adik kandung yang kubanggakan Fazir Sapa Rudin, terimakasih atas guyonan yang kau berikan sehingga membuat beban terasa lebih ringan, dan aku yakin kau mampu lebih dari Mas mu ini.

Segala rasa, haru, senang, hampa serta perasaan lainya yang menemani selama proses pembentukan diri, telah tercurahkan dalam tulisan singkat ini, terimakasih telah menjadi bagian dalam proses dan sebagai guru tak berwujud yang mengajarkan segala yang tidak pernah diajarkan olah orang lain. Semoga apa yang telah dilalui akan menjadi bekal untuk menghadapi kebrutalan hidup dimasa depan, aamiin...

# KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul **"RESPON AKUT PEMANASAN DINAMIS TERHADAP KECEPATAN PUKULAN PADA BELADIRI TARUNG DERAJAT"**. Shalawat serta salam tidak pula penulis panjatkan Kepada nabi Muhammad SAW. Tugas Akhir Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat sidang pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga jurusan Ilmu Keolahragaan, FKIP Universitas Tanjungpura.

Dalam menyelesaikan penulisan Tugas Akhir Skripsi ini penulis mendapat bantuan berupa moril maupun materi dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan terimakasih kepada Yth :

1. Bapak Dr. Y. Touvan Juni Samodra, M.Pd selaku Ketua Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kegururan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura, yang selalu meluangkan waktu untuk membimbing dan memberi saran pada penulis.
2. Bapak Eka Supriatna, M.Pd selaku dosen pembimbing pertama yang telah memberikan masukkan, dan saran dalam pengolahan data.
3. Ibu Maharani Fatima Gandasari, M.Pd selaku dosen pembimbing pendamping yang sabar dalam membimbing dan mengarahkan penulis dalam menulis isi skirpsi sehingga skripsi dapat mendekati kesempurnaan.
4. Bapak dan Ibu dosen pengajar yang tidak bisa disebutkan satu persatu, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang telah tulus mengajar dan membimbing selama masa kuliah.
5. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Ilmu Keolahragaan, dan Staf Akademik, dan Staf Administrasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura yang telah banyak membantu untuk menyelesaikan administrasi selama ini.

6. Kedua Orang Tua penulis Bapak Joko Supriyanto dan Ibu Aliyah yang selalu memberikan dukungan fasilitas, keuanga, mental, serta spiritual pada putra pertamanya ini sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsinya.
7. Kang Bakri selaku Pelatih Tarung Derajat Satlat Rasau Jaya, yang sudah memberikan izin untuk penelitian dan memberi dukungan agar cepat menyelesaikan masa perkuliahan.
8. Sahabat dan Teman-teman Kuliah angkatan 21, tanpa dukungan dan semangat dari kalian tugas skripsi ini mungkin akan lama di selesaikan terimakasih atas senda gurau yang selalu diberikan dikala sepi.
9. Devi Tri Utari, Zhyva Putri Nugroho dan Pasha Islami yang telah memberikan dukungan serta dorongan untuk menyelesaikan tugas akhir dan saya sudah menepati janji untuk mengabadikan nama kalian di skripsi.
10. Anak-anak murid Satlat Rasau Jaya yang tidak bisa penulis sebutkan satu-satu karena keterbatasan daya ingat, terimakasih sudah ikut serta dalam bagian dari penelitian ini sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.

Penulis sadar bahwa skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan. Maka dari itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan dan perbaikan dalam penyusunan di masa yang akan datang. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan berguna bagi semua pihak yang membutuhkan.

# ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pemanasan dinamis mempengaruhi kecepatan pukulan pada beladiri tarung derajat. Metode yang digunakan ialah metode eksperimen dengan melakukan *Pre-Test* dan *Post-Test* untuk melihat perbedaan setelah diberikan pemanasan dinamis, dengan teknik *Purposive Sampling*, sampel yang digunakan ialah anggota beladiri tarung derajat berjumlah 14 anggota yang akan dibagi menjadi kelompok eksperimen (melakukan pemanasan dinamis) dan kelompok kontrol (tidak melakukan pemanasan), selanjutnya akan dianalisis menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 26, dengan *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui peningkatan pada kelompok eksperimen dan kontrol dan *Independent Sample T-Test* untuk mengetahui perbedaan antar kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil penelitian antara kelompok eksperimen dan kontrol menunjukan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,173 dapat disimpulkan tidak adanya perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol, namun peningkatan pada kelompok eksperimen sebesar 55,61%, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 16,94%, sehingga dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini bahwa penggunaan pemanasan dinamis dapat mempengaruhi kecepatan pukulan pada olahraga Beladiri Tarung Derajat.



**Kata kunci** : Tarung Derajat, Pemanasan Dinamis, Kecepatan Pukulan

# BAB I
# PENDAHULUAN

## 1.1. Latar belakang

Sebelum melakukan akivitas olahraga, pemanasan merupakan hal yang sangat penting dilakukan, ini merupakan proses mempersiapkan diri dalam menghadapi aktivitas fisik yang lebih tinggi, persiapan dilakukan berupa gerakan-gerakan yang ringan mencakup otot-otot yang akan digunakan (Prayogi & Kurniawan, 2022). Pemanasan merupakan aktivitas fisik berisikan gerakan ringan untuk bersiap secara mental maupun fisik sebelum melakukan olahraga, serta jika dilakukan dengan baik dapat meningkatkan performa ketika melakukan latihan inti (Sholihin, 2019). Pemanasan merupakan aktivitas fisik yang dilakukan sebelum melakukan latihan, sangat penting dilakukan karena mencegah terjadinya cedera pada tubuh saat olahraga, pemanasan yang baik dilakukan secara bertahap membuat tubuh berkeringat, meningkatkan suhu tubuh, dan meningkatkan detak jantung (Rezki et al., 2022). Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pemanasan merupakan aktivitas fisik ringan yang dilakukan secara bertahap dalam mempersiapkan tubuh menghadapi aktivitas yang lebih berat atau latihan, tujuan dari pemanasan ialah meningkatkan denyut nadi, suhu tubuh dan mengontraksikan otot secara bertahap.

Namun banyak pelatih dan atlet menyepelekan pemanasan padahal ini mencegah mereka dari resiko cedera, tujuan dari melakukan pemanasan adalah agar tubuh siap dalam melakukan aktivitas fisik, sebab jika otot-otot masih dalam keadaan rileks dan dingin langsung diagunakan untuk aktivitas yang berat hal ini beresiko tinggi terkena cidera (Damayanti, 2022). Para pelaku olahraga sangat perlu melakukan pemanasan dengan benar, bukan tanpa alasan ini dilakukan untuk memaksimalkan kemampuan fisik dan meminimalisir resiko cedera (Arifin et al., 2015). Pemanasan sangat bermanfaat untuk membuat tubuh siap secara fisiologis dan psikologis saat menghadapi aktivitas

berat dan juga mengurangi resiko cedera (Aminuddin, 2019). Pemanasan juga berpengaruh pada kelenturan seseorang dimana kelenturan sendiri adalah modal untuk terhindar dari cedera (Samodra, 2022). Pemanasan dapat dikatakan efektif jika pemanasan dapat memeberikan peningkatan pada suhu tubuh dan membuat tubuh dapat beradaptasi dengan intensitas pada latihan (Muhammad et al., 2022). Banyak orang yang meremehkan pemanasan padahal pemanasan bertujuan untuk mengurangi resiko cedera, mempersiapkan fisik dan mental ketika menghadapi latihan yang berat.

Pemanasan yang biasa membuat jenuh dan terasa bosan, dalam hal ini pemanasan dapat di variasikan (Rahmat & Aryadi, 2019). Melakukan pemanasan yang bervariasi merupakan upaya dalam menghilangkan rasa bosan (Muhammad et al., 2022). Pemanasan dinamis merupakan salah satu variasi pemanasan yang dapat dilakukan agar pemanasan tidak begitu monoton, dan dapat meningkatkan semangat dan efektif dalam latihan (Johandi Yusuf et al., 2020). Memvariasikan pemanasan merupakan hal baik yang dilakukan karena pemanasan yang monoton dapat membuat jenuh karena hanya melakukan gerakan yang sama, pemanasan dinamis merupakan salah satu variasi pemanasan.

Pemanasan adalah hal yang sangat penting dilakukan, untuk mempersiapkan otot-otot saat beraktivitas, ini merupakan upaya dalam mengurangi resiko cedera dan juga upaya memaksimalkan performa ketika latihan. Pemanasan juga mempengaruhi pada tingkat kelenturan, ini merupakan fondasi terhindar dari cedera.

Pada Satlat (Satuan Latihan) Rasau Jaya, pemanasan merupakan bagian dari program latihan yang didesain untuk meningkatkan dan mempersiapkan komponen fisik untuk persiapan bertanding maupun menjaga kondisi fisik. Bentuk program latihan yang ada di Satlat Rasau Jaya tentunya memiliki dampak positif berupa banyaknya prestasi yang dicapai, dalam nomor Tarung maupun Seni Gerak. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti salah satu

bagian dari program latihan yang diterapkan Satlat Rasau Jaya yaitu pemanasan dinamis.

### 1.2.Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diangkat oleh peneliti adalah bagaimana pemanasan dinamis berpengaruh terhadap kecepatan pukulan anggota beladiri tarung derajat di Satlat Rasau Jaya.

### 1.3.Tujuan

Tujuan dari penelitian ini yang berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah ialah untuk melihat seberapa besar pengaruh pemanasan dinamis terhadap kecepatan pukulan para anggota beladiri Tarung Derajat.

### 1.4. Manfaat penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang manfaat pemanasan dalam memaksimalkan performa atlet, memberikan manfaat bagi pelatih dalam membina atlet agar dapat meraih prestasi lebih tinggi kedepannya dan membuka mata para pelatih agar tidak menganggap remeh pemanasan sebelum latihan.

### 1.5. Definisi operasional

Test kecepatan pukulan merupakan tes yang dilakukan untuk mengukur seberapa banyak pukulan yang dapat diluncurkan dalam waktu yang terbatas. Tes berupa melakukan pukulan bertubi-tubi, secepatnya dan sebanyak mungkin dalam waktu 15 detik, kearah sasaran yang ada seperti petching, sandsak ataupun sasaran lainnya.

Pemanasan dinamis merupakan teknik pemanasan yang menuntut tubuh agar terus bergerak dalam mempersiapkan otot-otot yang akan digunakan nantinya. Pemanasan dinamis melakukan gerakan yang berkesinambungan pada bagian tubuh secara kontinu dalam waktu tertentu, dan dilakukan secara menyeluruh ke bagian-bagian tubuh yang akan di gunakan, ini dilakukan 10 menit.