

PROFIL KONDISI FISIK ATLET TARUNG DERAJAT

Fredy Eko Setiawan^{1*}, Aristiyanto², Guntur Ratih Prestifa Herdinata³

¹²³ Universitas Ngudi Waluyo, Jawa Tengah, 50512

* *Coressponding Author: fredy@unw.ac.id*

Keterangan

Rekam Jejak:
Received, Oktober 2021
Revised, November 2021
Accepted, Desember 2021

Kata Kunci:
Kondisi Fisik, Atlet, Tarung
Derajat.

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh tingkat latihan yang tidak terkontrol terhadap kondisi fisik atlet pada cabang olahraga Tarung Derajat KONI Banjarnegara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet cabang olahraga arung Derajat KONI Banjarnegara. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Subjek penelitian ini adalah tingkat kondisi fisik atlet cabang olahraga Arung Jeram KONI Banjarnegara yang berjumlah 7 orang. Instrumen yang digunakan adalah Multi Stage Fitness Test (MFT), Push Up, Handgrip Dynamometer, Back Dy namometer, Leg Dynamometer, VerticalJump, Sit Up, Sit and Reach. Berdasarkan hasil pengujian diketahui rata-rata kekuatan otot tungkai atlet tarung Banjarnegara sebesar 118,17 dalam kategori sangat kurang, sedangkan rata-rata kekuatan tungkai 45 dalam kategori cukup baik. Untuk rata-rata kekuatan otot perut atlet tarung derajat Banjarnegara sebesar 42,57 dengan kategori baik, sedangkan rata-rata kekuatan otot punggung 125,92 yang berada pada kategori sangat baik.

PENDAHULUAN

Olahraga dalam bahasa asing disebut sport, yaitu kegiatan jasmani berupa permainan dalam bentuk perlombaan atau perlombaan (Sembiring & Wiyaka, 2021). Untuk kegiatan sehari-hari setiap manusia membutuhkan kualitas fisik atau kemampuan fisik, terutama olahragawan (Aristiyanto et al., 2020). Kemampuan fisik bagi setiap manusia merupakan syarat untuk menampilkan hasil kerja pada tingkat tertentu, dan untuk menampilkan hasil kerja yang menjadi target perencanaan awal, fisiknya dilatih sedemikian rupa (Pratama & Wiyaka, 2021). Olahraga memiliki karakter permainan dan tidak dapat dikatakan bahwa olahraga sama dengan permainan (Alnedral, 2016). Olahraga dapat dikatakan sebagai bentuk permainan tersendiri. Ada berbagai alasan mengapa seseorang melakukan olahraga. Faktor lingkungan menjadi motif untuk berolahraga (Setiawan & Allsabab, 2018).

Dalam melaksanakan kegiatan olahraga seseorang mempunyai tujuan antara lain untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, kegiatan sosial, dan mencapai prestasi (Rusmanto et al., 2020). Kegiatan olahraga yang bertujuan untuk berprestasi biasanya dilakukan oleh orang yang melakukan kegiatan secara terus menerus, terjadwal dan terprogram, dan orang tersebut dinamakan atlet (Noviatmoko, 2016). Kondisi fisik adalah semua kemampuan fisik yang menentukan pencapaian, yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi (kemampuan dan motivasi) (Hambali et al., 2015). Kemampuan fisik tentunya terdiri dari unsur-unsur fisik yang perannya berbeda-beda antara kesiapan kondisi fisik yang satu dengan cabang olahraga yang lain (Putri, 2020).

Kemampuan fisik dan keterampilan pencak silat dalam kehidupan modern sangat dibutuhkan oleh manusia dan terutama dari segi olahraga, keterampilan bela diri sangat dibutuhkan dalam persiapan menghadapi suatu kompetisi yang menjunjung tinggi nilai sportivitas (Ramadhoni & Maidarman, 2018). Aspek non-teknis seperti aspek mental atau psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, faktor emosional dan kepribadian atlet sangat berpengaruh (Akbar, 2015). Aspek kepribadian seorang atlet seperti kedewasaan, motivasi dalam latihan, semangat berkompetisi, sikap pantang menyerah, percaya diri, keseimbangan emosi dan yang terpenting semangat sportif (Setiawan, 2021). Seni bela diri Tarung Derajat yang merupakan salah satu cabang olahraga tentunya dapat dilihat dari efektifitas dan produktivitasnya bagi para pemain aktivitas olahraga baik dari segi teknis maupun non teknis (Nurhidayat, 2021). Anggota Tarung Derajat menghadapi dan membina dengan tujuan meningkatkan organisasi induk olahraga (Sari et al., 2020).

Sedangkan aspek non teknis berupa aspek mental atau psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, faktor emosional dan kepribadian atlet turut mempengaruhi kinerja atlet (Ndaumanu & Hariono, 2021). Kesuksesan dalam dunia olahraga tidak lepas dari dua faktor tersebut (Novita & Tohidin, 2020). Tarung Derajat sangat berkembang di Indonesia hingga ke negara tetangga seperti Singapura, Malaysia, Brunei Darussalam, hingga China (Jamaludin, 2021). Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya paguyuban Tarung Derajat yang telah terbentuk di setiap provinsi (Fazril & Welis, 2019). Olahraga Tarung Derajat merupakan olahraga prestasi yang dipertandingkan mulai dari tingkat daerah maupun nasional. Sejak Sea Games 2011 di Indonesia, kompetisi eksibisi Tarung Derajat digelar untuk pertama kalinya di kancah internasional (Robiyanto et al., 2018).

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode analisis deskriptif yaitu penelitian yang berusaha menggambarkan suatu gejala, peristiwa, peristiwa yang sedang terjadi pada saat ini (Yusuf, 2016) atau penelitian yang menyelidiki keadaan, kondisi atau lainnya. hal-hal yang sedang terjadi. telah disebutkan, hasilnya disajikan dalam bentuk laporan penelitian dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan peristiwa atau peristiwa yang sedang terjadi sekarang dalam bentuk angka-angka yang bermakna

atau Data penelitian berupa angka-angka dan analisisnya menggunakan statistik (Setyosari, 2016). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah 7 atlet cabang olahraga Tarung Derajat KONI Banjarnegara. Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti dalam penelitian ini menggunakan total sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan tes pengukuran kondisi fisik yang meliputi:

- Tes *Multi-stage Fitness* diperlukan untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskular.
- Tes *Push Up* diperlukan untuk mengetahui tingkat daya tahan otot lengan.
- Tes *Handgrip Dynamo* diperlukan untuk mengukur kekuatan otot tangan.
- Tes *Back Dynamometer*, diperlukan untuk mengetahui tingkat kekuatan otot punggung.
- Tes *Leg Dynamometer*, diperlukan untuk mengetahui tingkat kekuatan otot tungkai.
- Tes *Vertical Jump*, diperlukan untuk mengukur daya ledak otot kaki.
- Tes *Sit Up*, diperlukan untuk mengetahui tingkat kekuatan otot perut.
- Tes *Sit & Reach*, diperlukan untuk mengukur tingkat kelenturan.

HASIL & PEMBAHASAN

Tes *Multi-stage Fitness*

Dari Tes *Multi-stage Fitness* yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil pengukuran yang dijabarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil Tes *Multi-stage Fitness*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	0	0,00
Baik	1	14,28
Cukup	4	57,14
Kurang	1	14,28
Sangat kurang	1	14,28

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa daya tahan kardiovaskuler pada 7 atlet Tarung Derajat Kabupaten Banjarnegara, dimana terdapat 1 atlet (14,28%) dalam kategori baik, terdapat 4 atlet (57,14%) dalam kategori cukup, terdapat 1 atlet (14,28%) dalam kategori kurang, terdapat 1 atlet (14,28%) dalam kategori sangat kurang, dan tidak ada atlet dengan kategori sangat baik.

Tes *Push Up*

Dari Tes *Push Up* yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil pengukuran yang dijabarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Hasil Tes *Push Up*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	5	71,42
Baik	1	14,28
Cukup	1	14,28
Kurang	0	0
Sangat kurang	0	0

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa daya tahan lengan pada 7 atlet Tarung Derajat Kabupaten Banjarnegara, dimana terdapat 5 atlet (71,42%) dalam kategori sangat baik, terdapat 1 atlet (14,28%) dalam kategori baik, 1 atlet (14,28%) dalam kategori cukup, dan tidak ada atlet dalam kategori kurang atau sangat kurang.

Tes Handgrip Dynamometer

Dari Tes *Handgrip Dynamometer* yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil pengukuran yang dijabarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Hasil Tes *Handgrip Dynamometer*

Kategori	Frekuensi Kn	Persentase	Frekuensi Kr	Persentase
Baik sekali	0	0	0	0
Baik	3	42,87	1	14,28
Cukup	1	14,28	2	28,57
Kurang	2	28,87	3	42,87
Sangat kurang	1	14,28	1	14,28

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kondisi kekuatan otot tangan kanan pada 7 atlet Tarung Derajat Kabupaten Banjarnegara, dimana terdapat 3 atlet (42,87%) dalam kategori baik, 1 atlet (14,28%) dalam kategori cukup, 2 atlet (28,87%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (14,28%) dalam kategori sangat kurang. Sedangkan kondisi kekuatan otot tangan kiri pada 7 atlet Tarung Derajat Kabupaten Banjarnegara, dimana terdapat 1 atlet (14,28%) dalam kategori baik, 2 atlet (28,57%) dalam kategori cukup, 3 atlet (42,87%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (14,28%) pada kategori sedang. kategori sangat buruk.

Tes Back Dynamometer

Berdasarkan Tes *Back Dynamometer* yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil pengukuran yang dijabarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Hasil Tes *Back Dynamometer*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	6	85,71
Baik	1	14,28
Cukup	0	12,5
Kurang	0	0
Sangat kurang	0	0

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kondisi kekuatan otot punggung pada 7 atlet Tarung Derajat di Kabupaten Banjarnegara terdapat 6 atlet atau 85,71 dengan kategori sangat baik, terdapat 1 atlet sebesar 14,28% pada kategori baik. kategori.

Tes Leg Dynamometer

Dari Tes *Leg Dynamometer* yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil pengukuran yang dijabarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Hal Tes *Leg Dynamometer*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	0	0
Baik	0	6,25
Cukup	1	14,28
Kurang	3	42,87
Sangat kurang	3	42,87

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kondisi kekuatan otot tungkai pada 7 atlet Tarung Derajat Kabupaten Banjarnegara terdapat 1 atlet atau 14,28% pada kategori cukup, terdapat 3 atlet sebesar 42,87% pada kategori rendah, terdapat 3 atlet atau 42,87% termasuk dalam kategori sangat kurang.

Tes *Vertical Jump*

Dari Tes *Vertical Jump* yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil pengukuran yang dijabarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Hasil Tes *Vertical Jump*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	0	0
Baik	0	6,25
Cukup	4	57,14
Kurang	2	28,57
Sangat kurang	1	14,28

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kondisi power otot tungkai pada 7 atlet Tarung Derajat Kabupaten Banjarnegara terdapat 4 atlet atau 57,14% pada kategori cukup, terdapat 2 atlet sebesar 28,57% pada kategori rendah, ada 1 atlet. atlet atau 14,28% termasuk dalam kategori Sangat Kurang.

Tes *Sit Up*

Dari tes *Sit Up* yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil pengukuran yang dijabarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 7. Hasil Tes *Sit Up*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	0	0
Baik	5	71,42
Cukup	2	28,57
Kurang	0	0
Sangat kurang	0	0

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kondisi kekuatan otot perut pada 7 atlet Tarung Derajat Kabupaten Banjarnegara terdapat 5 atlet atau 71,42% dalam kategori baik, ada 2 atlet sebesar 28,57% dalam kategori cukup.

Tes *Sit & Reach*

Dari Tes *Sit & Reach* yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil pengukuran yang dijabarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 8. Hasil Tes *Sit & Reach*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	0	0
Baik	1	14,28
Cukup	2	28,57
Kurang	2	28,57
Sangat kurang	2	28,57

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kondisi kelenturan pada 7 atlet Tarung Derajat Kabupaten Banjarnegara terdapat 1 atlet atau 14,28% pada kategori baik, terdapat 2 atlet atau 28,57% pada kategori cukup, terdapat 2 atlet sebesar 28,57 % dalam kategori kurang, ada 2 atlet atau 28,57% termasuk kategori sangat kurang.

SIMPULAN

Kondisi fisik atlet merupakan salah satu aspek penting dalam prestasi olahraga, setelah itu teknik dan taktik dapat berjalan dengan optimal apabila atlet tersebut memiliki tingkat kondisi fisik yang sangat baik. Aspek kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk menunjang aspek lain seperti; mentalitas, teknik, taktik dan strategi dalam berkompetisi atau bertanding (Swadesi, 2016). Kondisi fisik dalam olahraga performance merupakan bagian yang fundamental, hal ini dikarenakan kondisi fisik sangat mendukung aspek lainnya. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa: tingkat kondisi fisik atlet Tarung Derajat Banjarnegara yang memiliki kondisi fisik baik adalah kekuatan otot punggung, kekuatan otot perut, dan kekuatan otot perut. daya tahan otot lengan. Namun demikian diperlukan perhatian dan latihan khusus pada komponen fisik daya tahan kardiovaskuler, kelenturan, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot tangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A. (2015). Evaluasi unsur kelincahan dan kecepatan reaksi otot tangan atlet tarung derajat binaan satlat unsyiah tahun 2013. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1).
- Alnedral, A. (2016). Pembentukan Karakter-Cerdas Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 44–55.
- Aristiyanto, A., Setiawan, F. E., Subagya, H., & Nurohman, N. (2020). Profil kondisi fisik atlet arung jeram. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.293>
- Fazril, R., & Welis, W. (2019). Gambaran daya ledak otot tungkai atlet tarung derajat satlat pln kota pariaman. *Jurnal STAMINA*, 2(5), 1–8.
- Hambali, H., Syamsulrizal, S., & Ifwandi, I. (2015). Komponen mendasar kondisi fisik atlet tarung derajat Kota Banda Aceh. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(2).
- Jamaludin, J. (2021). Pengaruh latihan sirkuit training terhadap kemampuan vo2max atlet porprov tarung derajat Lombok Timur. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 6(1), 32–38.
- Ndaumanu, G. E., & Hariono, A. (2021). Arrangement of Physical Test Instrument for Tarung Derajat in Adult Category. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 4(4), 1317–1330.
- Noviatmoko, F. (2016). Analisis komponen kondisi fisik dominan dalam cabang olahraga tarung derajat. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4).
- Novita, W. A., & Tohidin, D. (2020). Evaluasi Cedera Olahraga Pada Atlet Tarung Derajat Porprov Ke-Xv Padang Pariaman Sumatera Barat. *Jurnal Stamina*, 3(6), 314–321.
-

- Nurhidayat, M. R. (2021). Analisis swot persiapan porprov vii tarung derajat puslatcab kota Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(2), 38–43.
- Pratama, S. M., & Wiyaka, I. (2021). Profil kondisi fisik, teknik, dan psikis atlet sepak takraw. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.307>
- Putri, A. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat (Kodrat) Satlat 01 Lubuk Sikaping. *Jurnal JPDO*, 3(6), 24–31.
- Ramadhoni, H., & Maidarman, M. (2018). Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 1(1), 40–45.
- Robiyanto, R., Rinaldy, A., & Amir, N. (2018). Kontribusi kelentukan terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat kabupaten Gayo Lues. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 4(2).
- Rusmanto, R., Ginanjar, A., & Ramadhan, R. (2020). Kondisi fisik atlet PPLPD beladiri tarung derajat kabupaten Indramayu. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 18–27.
- Sari, Y. A., Mardela, R., Argantos, A., & Sari, D. P. (2020). Pengaruh latihan footwork terhadap tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1172–1181.
- Sembiring, H., & Wiyaka, I. (2021). Korelasi kekuatan otot lengan dan otot tungkai dengan kecepatan atlet renang. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.302>
- Setiawan, I. (2021). Profil Tes Parameter Atlet Cabang Olahraga Tarung Derajat. *Jurnal Porkes*, 4(2), 158–164.
- Setiawan, I., & Allsabab, M. A. H. (2018). Profil tingkat kondisi fisik atlet tarung derajat Kota Kediri dalam mempersiapkan kejuaraan Porprov tahun 2018. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 3(4), 112–121.
- Setyosari, H. P. (2016). *Metode penelitian pendidikan & pengembangan*. Prenada Media.
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Prenada Media.
-