

**ANALISIS PROFIL KONDISI FISIK ATLET TINJU KONI
PADA PERSIAPAN PEKAN OLAHRAGA NASIONAL BELA DIRI**

**Muhammad Nur Shabri^{1*}, Irmantara Subagio², Moh. Amrullah Albaitomi³,
Dewangga Yudhistira⁴**

^{1 2 3 4} Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

* Corresponding Author: 24060474075@mhs.unesa.ac.id

Keterangan	Abstrak
Rekam Jejak: <i>Submitted</i>; Juli 2026 <i>Revised</i>; Agustus 2026 <i>Accepted</i>; September 2026 Kata Kunci: Kondisi Fisik; Atlet; Tinju; KONI; Pekan Olahraga Nasional; Bela Diri.	Kondisi fisik merupakan komponen utama dalam olahraga tinju karena berpengaruh terhadap kemampuan teknik, taktik, dan daya tahan atlet selama pertandingan. Namun, penelitian mengenai profil kondisi fisik atlet tinju pada pemusatan latihan daerah masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis profil kondisi fisik atlet tinju KONI Jawa Timur sebagai persiapan menghadapi Pekan Olahraga Nasional(PON) Bela diri 2026. Metode yang dipakai dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan responden 9 atlet tinju Puslatda KONI Jawa Timur. Pengambilan data dilakukan pada bulan Februari 2026 di Kabupaten Ngawi, Jawa Timur melalui tes kondisi fisik meliputi kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan. Data dianalisis memakai statistik deskriptif dengan mencari persentase dan rata-rata berdasarkan norma penilaian KONI Jawa Timur. Hasil penelitian menunjukkan gambaran kondisi fisik atlet tinju secara keseluruhan masuk di dalam kategori kurang dengan rata-rata sebesar 77%. Komponen kekuatan memperoleh rata-rata 72%, daya ledak 81%, kecepatan 67%, kelincahan 69%, kelentukan 88%, dan daya tahan 86%. Dari proses penelitian diperoleh hasil bahwa kondisi atlet tinju Puslatda Jawa Timur masih perlu ditingkatkan, terutama dalam komponen kekuatan, kecepatan, dan kelincahan karena <i>gap</i>-nya terlalu jauh dari rata-rata kondisi fisik lainnya yang sudah melebihi 80%. Adapun implikasi dari hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi alat evaluasi untuk pelatih di dalam merancang program latihan yang lebih terstruktur, terukur serta sesuai kebutuhan cabang olahraga tinju untuk meningkatkan performa atlet menjelang Pekan Olahraga Nasional (PON) 2026.

Copyright © 2026

**Muhammad Nur Shabri – Irmantara Subagio – Moh. Amrullah Albaitomi –
Dewangga Yudhistira**



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan serangkaian aktivitas gerak yang dilakukan secara teratur dan terencana sebagai upaya untuk menjaga kesehatan serta mengembangkan kemampuan gerak seseorang. Pada umumnya, olahraga bertujuan untuk mendorong pertumbuhan, meningkatkan kondisi jasmani dan rohani, serta membangun hubungan sosial yang lebih baik (Sari, 2016). Dalam kehidupan modern saat ini, manusia tidak dapat dipisahkan dari aktivitas olahraga, baik sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi maupun sebagai upaya menjaga kebugaran tubuh agar tetap mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Pada dasarnya, olahraga merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang efektif untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas tubuh (Pratiwi et al., 2018). Selain berfungsi untuk menjaga kesehatan, olahraga juga dapat dipertandingkan sebagai ajang kompetisi untuk meraih prestasi yang maksimal. Di Indonesia, terdapat berbagai cabang olahraga yang berkembang di berbagai daerah, salah satunya adalah olahraga tinju.

Tinju adalah olahraga bela diri yang digemari oleh banyak orang, baik tua maupun muda bahkan kini tinju tidak hanya dipertandingkan untuk laki-laki, tetapi juga telah dipertandingkan untuk perempuan, baik tinju profesional maupun amatir. Dengan nilai sejarah yang luas dan kultur yang mendalam. Tinju telah memerankan salah satu disiplin yang menantang dan menarik di dunia. Menggabungkan kekuatan fisik, kecepatan, ketangkasan, dan taktik, tinju tidak hanya menguji ketahanan fisiknya, tetapi juga ketahanan mentalnya (Hernán et al., 2024). Di atas ring, setiap petinju berhadapan dengan musuh dalam pertarungan yang tidak hanya tentang kekuatan, tetapi juga kecerdasan dan taktik. Dengan kekuatan atlet bisa untuk memberikan pukulan yang kuat dan efisien, di sisi lain daya tahan memungkinkan atlet untuk bertahan dalam ronde yang sengit tanpa kehilangan energi (Abdurrojak & Imanudin, 2016). Kecepatan dan kelincahan dibutuhkan untuk mengelakkan serangan musuh dan membuat peluang untuk *counterattack* dengan baik. Fleksibilitas memungkinkan tubuh untuk bergerak dinamis dan meminimalisir terjadinya cedera.

Kondisi fisik yang optimal tidak hanya berperan dalam meningkatkan performa atlet, tetapi juga berfungsi sebagai dasar dalam penguasaan teknik dan strategi pertandingan. Kondisi fisik adalah aspek yang harus diperhatikan agar hasilnya maksimal dalam prestasi (Nohan, 2020). Dalam olahraga, untuk mencapai prestasi yang tinggi, persiapan yang terintegritas dan berkelanjutan dalam berbagai aspek fisik dan teknik sangat diperlukan. Oleh karena itu, penilaian kondisi fisik secara rutin menjadi hal penting dalam proses pembinaan atlet, terutama dalam program pemusatan latihan daerah (Puslatda) yang bertujuan untuk mempersiapkan atlet menghadapi kompetisi seperti Pekan Olahraga Nasional (PON).

Dalam persiapan menghadapi PON Bela diri 2026, KONI Jawa Timur melaksanakan pembinaan intensif melalui program Puslatda. Program ini dirancang untuk meningkatkan kualitas atlet melalui latihan yang terstruktur, terprogram, dan berkelanjutan berdasarkan data. Namun demikian, efektivitas program latihan tidak dapat dilepaskan dari hasil evaluasi kondisi fisik atlet sebagai indikator keberhasilan pembinaan. Tidak adanya data kondisi fisik atlet yang akurat, pelatih akan kesulitan untuk mendesain program latihan yang selaras dengan kebutuhan individu atlet.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menganalisis kondisi fisik atlet olahraga bela diri, khususnya cabang olahraga tinju, namun masih ditemukan ruang pengembangan yang relevan dengan kebutuhan pembinaan prestasi saat ini. Penelitian yang dilakukan oleh (Berrezokhy et al., 2020) pada atlet tinju amatir di Kalimantan Barat menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan pada komponen kondisi fisik utama sebelum dan setelah program Training Center (TC), sehingga peningkatan kondisi fisik atlet belum tampak secara optimal. Kemudian menurut (Herrera-Valenzuela et al., 2021) Komponen kondisi fisik, yang terdiri dari kekuatan, daya tahan,

kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas, menjadi dasar yang utama bagi petinju agar meraih performa terbaik di atas arena. Sementara itu, Zawawi & Firdaus, (2021) menegaskan bahwa keberhasilan dalam olahraga tinju tidak hanya bergantung pada keberanian dan kekuatan, tetapi juga pada kualitas kondisi fisik yang terukur dan terencana dengan baik.

Meskipun penelitian mengenai kondisi fisik atlet tinju telah dilakukan pada berbagai tingkat pembinaan, kebutuhan untuk melakukan pemetaan kondisi fisik secara berkala masih menjadi aspek yang penting untuk dikembangkan. Evaluasi kondisi fisik yang dilakukan secara rutin sangat penting untuk mengetahui efektivitas program latihan yang sedang dilaksanakan, mengidentifikasi komponen fisik yang perlu ditingkatkan, serta menjadi dasar dalam penyusunan program latihan berikutnya. Selain itu, menjelang pelaksanaan PON Bela diri 2026, data kondisi fisik terbaru atlet Puslatda menjadi sangat berharga sebagai indikator kesiapan atlet dalam menghadapi kompetisi sekaligus sebagai bahan evaluasi terhadap siklus makro latihan yang telah dilaksanakan. Berbagai penelitian pada cabang olahraga prestasi juga menunjukkan bahwa profil kondisi fisik atlet dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan dalam perencanaan dan evaluasi program latihan guna meningkatkan performa secara optimal. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran aktual mengenai kondisi fisik atlet tinju Puslatda Jawa Timur sebagai bagian dari upaya peningkatan prestasi menuju PON Bela diri 2026.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Metode ini merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan suatu kejadian secara terstruktur, faktual dan akurat berdasarkan hasil yang diperoleh di lapangan. Menurut Sugiyono.,(2022) penelitian kuantitatif dipakai untuk mempelajari populasi atau responden tertentu dengan cara mengumpulkan data memakai alat penelitian dan analisis data yang bersifat statistik untuk menguji maupun menggambarkan suatu fenomena.

Sampel untuk penelitian ini adalah atlet tinju KONI Jawa Timur yang mengikuti pemusatan latihan daerah (Puslatda) untuk persiapan menghadapi pertandingan PON Bela diri 2026 sebanyak 9 atlet. Adapun kriteria sampel yaitu atlet yang aktif dan terpanggil dalam Puslatda Jawa Timur. Pengambilan data kondisi fisik dilakukan pada bulan Februari 2026 di Ngawi Jawa Timur. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik. Tes kondisi fisik digunakan untuk mendapatkan data kuantitatif tentang bagian kondisi fisik atlet yang meliputi kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan.

Instrumen tes yang diberikan yaitu 1) tes kekuatan dengan sit up, russian twist, 5 RM single leg squat, chin up, clean and press. 2) tes daya ledak dengan triple jump. 3) tes kecepatan dengan 20m sprint. 4) tes kelincahan dengan square jump. 5) tes kelentukan dengan upper body flexibility, sit and reach, ankle flexibility. Dan 6) tes daya tahan dengan MFT. Nilai mentah yang diperoleh atlet pada masing-masing tes, termasuk hasil MFT yang terlebih dahulu dikonversi menjadi nilai prediksi VO₂Max berdasarkan tabel standar MFT, selanjutnya dihitung tingkat pencapaiannya terhadap target standar KONI Jawa Timur menggunakan rumus sebagai berikut;

$$\text{Persentase Pencapaian} = \frac{\text{Hasil Tes Atlet}}{\text{Standar KONI Jawa Timur}} \times 100\%$$

Data hasil penelitian dianalisis memakai teknik analisis statistik deskriptif dengan mencari nilai rata-rata, serta persentase kategori hasil tes kondisi fisik atlet dengan bantuan aplikasi excel. Menurut Sugiyono.,(2024),statistik deskriptif merupakan statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat generalisasi. Oleh karena itu, analisis data kondisi fisik atlet dalam penelitian ini dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran tingkat kondisi fisik atlet. Hasil pengukuran selanjutnya dikategorikan berdasarkan norma kondisi fisik yang telah ditetapkan oleh KONI Jawa Timur.

Tabel 1. Norma Penilaian

Nilai	Persentase	Kategori
3	$\geq 90\%$	Baik
2	61%-89%	Kurang
1	$\leq 60\%$	Sangat Kurang

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan tes dan pengukuran yang dilaksanakan terhadap 9 sampel, yaitu atlet tinju Puslatda Jawa Timur menunjukkan hasil yang berbeda-beda. Tes ini bertujuan untuk menggambarkan keadaan fisik dari masing-masing atlet tersebut menimbang saat ini mereka tengah mempersiapkan diri untuk pertandingan PON bela diri 2026.

Hasil tes kondisi fisik merupakan laporan data yang telah diolah oleh KONI Jawa Timur terhadap 9 atlet tinju. Analisis dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran terhadap elemen kondisi fisik utama mulai dari kekuatan otot, power, kecepatan, kelincahan, kelenturan, dan daya tahan. Hasil analisis bisa diamati dari tabel berikut ini:

Tabel 2. Hasil Tes Kekuatan (Strength)

No.	Responden	Kekuatan					Total Nilai	Nilai	%	K
		X1	X2	X3	X4	X5				
1	MB	1	2	3	2	3	11	2	82%	Kurang
2	AL	2	2	3	2	3	12	2	84%	Kurang
3	CAN	2	2	2	2	3	11	2	72%	Kurang
4	MON	2	2	3	3	3	13	3	89%	Kurang
5	HEN	2	2	1	3	3	11	2	72%	Kurang
6	ADE	1	1	2	2	2	8	2	64%	Kurang
7	ME	2	1	1	3	2	9	2	68%	Kurang
8	MW	2	1	1	2	2	8	1	59%	Sangat Kurang
9	SYA	1	1	1	2	2	7	2	62%	Kurang
Mean								2	72%	Kurang

Dari tabel 2 tes kekuatan menunjukkan hasil yaitu untuk kriteria baik 0, kurang 8, sangat kurang 1, dengan jumlah keseluruhan 9 sampel. Rata-rata kekuatannya yaitu sebesar 72% dengan nilai 2 dan masuk di dalam kategori kurang.

Tabel 3. Hasil Tes Daya Ledak (Power)

No.	Responden	Daya Ledak	Nilai	%	K
		X1			
1	MB	2	2	79%	Kurang
2	AL	2	2	89%	Kurang
3	CAN	2	2	79%	Kurang
4	MON	2	2	89%	Kurang
5	HEN	2	2	80%	Kurang
6	ADE	2	2	75%	Kurang
7	ME	2	2	74%	Kurang
8	MW	2	2	79%	Kurang
9	SYA	2	2	84%	Kurang
Mean			2	81%	Kurang

Dari tabel 3 tes daya ledak menunjukkan hasil yaitu untuk kriteria baik 0, kurang 9, sangat kurang 0, dengan jumlah keseluruhan 9 sampel. Rata-rata daya ledaknya yaitu sebesar 81% dengan nilai 2 dan masuk di dalam kategori kurang.

Tabel 4. Hasil Tes Kecepatan (Speed)

No.	Responden	Kecepatan	Nilai	%	K
		X1			
1	MB	1	1	60%	Sangat Kurang
2	AL	2	2	80%	Kurang
3	CAN	2	2	80%	Kurang
4	MON	2	2	70%	Kurang
5	HEN	1	1	60%	Sangat Kurang
6	ADE	2	2	70%	Kurang
7	ME	1	1	60%	Sangat Kurang
8	MW	1	1	60%	Sangat Kurang
9	SYA	1	1	60%	Sangat Kurang
		Mean	2	67%	Kurang

Dari tabel 4 tes kecepatan menunjukkan hasil yaitu untuk kriteria baik 0, kurang 4, sangat kurang 5, dengan jumlah keseluruhan 9 sampel. Rata-rata kecepatannya yaitu sebesar 67% dengan nilai 2 dan masuk di dalam kategori kurang.

Tabel 5. Hasil Tes Kelincahan (Agility)

No.	Responden	Kelincahan	Nilai	%	K
		X1			
1	MB	3	3	93%	Baik
2	AL	2	2	87%	Kurang
3	CAN	2	2	70%	Kurang
4	MON	2	2	87%	Kurang
5	HEN	1	1	60%	Sangat Kurang
6	ADE	2	2	77%	Kurang
7	ME	1	1	37%	Sangat Kurang
8	MW	1	1	50%	Sangat Kurang
9	SYA	2	2	63%	Kurang
		Mean	2	69%	Kurang

Dari tabel 5 tes kelincahan menunjukkan hasil yaitu untuk kriteria baik 1, kurang 5, sangat kurang 3, dengan jumlah keseluruhan 9 sampel. Rata-rata kelincahannya yaitu sebesar 69% dengan nilai 2 dan masuk di dalam kategori kurang.

Tabel 6. Hasil Tes Kelentukan (Flexibility)

No.	Responden	Kelentukan			Total Nilai	Nilai	%	K
		X1	X2	X3				
1	MB	3	3	3	9	3	102%	Baik
2	AL	3	2	3	8	3	92%	Baik
3	CAN	3	3	3	9	3	98%	Baik
4	MON	3	2	3	8	3	93%	Baik
5	HEN	3	2	1	6	2	76%	Kurang
6	ADE	3	3	2	8	3	92%	Baik
7	ME	3	1	1	5	2	65%	Kurang
8	MW	3	1	3	7	1	59%	Sangat Kurang
9	SYA	3	3	3	9	3	113%	Baik
		Mean			2	2	88%	Kurang

Dari tabel 6 tes kelentukan menunjukkan hasil yaitu untuk kriteria baik 6, kurang 2, sangat kurang 1, dengan jumlah keseluruhan 9 sampel. Rata-rata kulentukannya yaitu sebesar 88% dengan nilai 2 dan masuk di dalam kategori kurang.

Tabel 7. Hasil Tes Daya Tahan (Endurance)

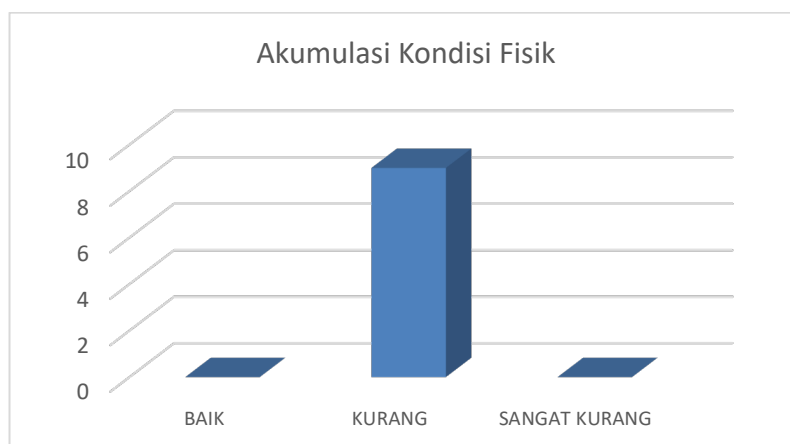
No.	Responden	Daya Tahan	Total Nilai	%	K
		X1			
1	MB	3	3	91%	Baik
2	AL	2	2	88%	Kurang
3	CAN	3	3	95%	Baik
4	MON	2	2	75%	Kurang
5	HEN	3	3	96%	Baik
6	ADE	2	2	81%	Kurang
7	ME	2	2	69%	Kurang
8	MW	3	3	96%	Baik
9	SYA	2	2	87%	Kurang
		Mean	2	86%	Kurang

Dari tabel 7 tes daya tahan menunjukkan hasil yaitu untuk kriteria baik 4, kurang 5, sangat kurang 0, dengan jumlah keseluruhan 9 sampel. Rata-rata daya tahannya yaitu sebesar 86% dengan nilai 2 dan masuk di dalam kategori kurang.

Tabel 8. Hasil Akumulasi Kondisi Fisik

No.	Responden	Akumulasi Kondisi Fisik						Total Nilai	Nilai	%	K
		X1	X2	X3	X4	X5	X6				
1	MB	2	2	1	3	3	3	14	2	85%	Kurang
2	AL	2	2	2	2	3	2	13	2	87%	Kurang
3	CAN	2	2	2	2	3	3	14	2	82%	Kurang
4	MON	3	2	2	2	3	2	14	2	84%	Kurang
5	HEN	2	2	1	1	2	3	11	2	74%	Kurang
6	ADE	2	2	2	2	3	2	13	2	77%	Kurang
7	ME	2	2	1	1	2	2	10	2	62%	Kurang
8	MW	1	2	1	1	1	3	9	2	67%	Kurang
9	SYA	2	2	1	2	3	2	12	2	78%	Kurang
		Mean							2	77%	Kurang

Dari tabel 8 akumulasi semua komponen kondisi fisik menunjukkan hasil yaitu untuk kriteria baik 0, kurang 9, sangat kurang 0, dengan jumlah keseluruhan 9 sampel. Rata-rata daya tahannya yaitu sebesar 77% dengan nilai 2 dan masuk di dalam kategori kurang.



Gambar 1. Akumulasi kondisi fisik

Dari gambar 1 akumulasi kondisi fisik menunjukkan hasil untuk kategori baik 0, kurang 9, sangat kurang 0, dengan jumlah keseluruhan 9 sampel atlet tinju Puslatda KONI Jawa Timur.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keadaan fisik atlet tinju Puslatda Jawa Timur umumnya termasuk dalam kategori kurang, dengan rata-rata akumulasi kondisi fisik mencapai 77%. Komponen kekuatan memperoleh rata-rata 72%, daya ledak 81%, kecepatan 67%, kelincahan 69%, kelentukan 88%, dan daya tahan 86%. Temuan ini menunjukkan bahwa banyak aspek kondisi fisik atlet belum berkembang dengan baik, meskipun mereka sedang dalam fase persiapan untuk Pekan Olahraga Nasional (PON) Bela diri 2026. Dalam olahraga tinju, kondisi fisik berperan sebagai dasar utama yang mendukung teknik, strategi, serta kemampuan untuk menjaga intensitas selama beberapa ronde pertandingan. Menurut Duhe et al., (2024) kondisi fisik menjadi elemen vital dalam menunjang kemampuan teknis dan efektivitas performa atlet tinju selama pertandingan. Kondisi fisik yang tidak optimal akan berpotensi menurunkan keterampilan menyerang, bertahan, serta daya tahan atlet di atas ring.

Dalam aspek komponen kekuatan, penelitian ini menunjukkan rata-rata 72% yang termasuk dalam kategori kurang, 8 atlet masuk dalam kategori kurang, sedangkan 1 atlet masuk dalam kategori sangat kurang. Rendahnya kemampuan kekuatan dapat berpengaruh pada kemampuan atlet untuk melakukan pukulan efektif dan menjaga stabilitas tubuh baik saat menyerang maupun bertahan. Kekuatan otot menjadi komponen krusial yang mendasari kualitas teknik pukulan dalam tinju. Temuan ini selaras dengan penelitian oleh Rohman & Yusuf Effendi, (2019) yang menyatakan bahwa kekuatan otot akan berkontribusi signifikan terhadap performa atlet bela diri, terutama dalam menciptakan gerakan yang stabil dan eksplosif. Lebih lanjut Apriana & Nur, (2024) menyatakan bahwa kekuatan otot yang rendah dapat mengakibatkan penurunan efektivitas teknik dan daya saing atlet saat bertanding.

Pada aspek daya ledak, seluruh atlet terklasifikasi dalam kategori kurang dengan rata-rata mencapai 81%. Daya ledak yaitu hasil kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang krusial untuk menciptakan pukulan yang kuat. Rendahnya kekuatan daya ledak ini menunjukkan bahwa atlet belum dapat melakukan kontraksi otot dengan cepat dan bertenaga seperti yang dibutuhkan. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya latihan pliometrik serta latihan berbeban eksplosif yang efektif. Penelitian oleh Safitri et al., (2023) menegaskan bahwa daya ledak otot berhubungan erat dengan kinerja atlet dalam olahraga bela diri, terutama dalam melakukan serangan cepat dan bertenaga. Selain itu, Febrianti & Hariyanto, (2025) juga menegaskan bahwa peningkatan latihan daya ledak sangat penting untuk atlet combat sport karena berhubungan langsung dengan kekuatan serangan dan kemampuan ledakan atlet saat bertanding.

Berlanjut pada aspek kecepatan, penelitian ini menggambarkan bahwa rata-rata yang diperoleh adalah 67% dengan kategori kurang, dimana 4 atlet termasuk dalam kategori kurang sementara 5 atlet termasuk dalam kategori sangat kurang. Kecepatan dianggap sebagai kemampuan vital dalam tinju karena berhubungan dengan reaksi, pergeseran langkah dan kemampuan untuk menghindari dari serangan lawan. Rendahnya kemampuan kecepatan ini mengidentifikasi bahwa atlet belum memiliki kemampuan secara eksplosif yang maksimal. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Shodiq & Fadhli, (2025) yang mengutarakan bahwa kecepatan merupakan salah satu aspek penting dalam olahraga bela diri karena mempengaruhi efektivitas serangan dan pertahanan atlet. Atlet dengan kecepatan yang rendah cenderung akan lambat dalam memberikan respons terhadap gerakan lawan.

Hasil penelitian mengenai aspek kelincahan menunjukkan rata-rata sebesar 69% yang dikategorikan dalam kategori kurang. Dimana 1 atlet masuk dalam kategori baik, 5 atlet dalam kategori kurang, sedangkan 3 atlet lainnya masuk dalam kategori sangat kurang. Kelincahan itu sendiri sangat penting dalam olahraga tinju untuk melakukan perubahan arah dengan cepat serta menjaga keseimbangan tubuh saat bertanding. Kemampuan kelincahan yang rendah dapat mengakibatkan atlet kesulitan dalam melakukan footwork dan transisi gerakan. Penelitian oleh Telew et al., (2023) menyatakan bahwa kelincahan berkaitan erat dengan kemampuan atlet dalam berpindah posisi dan mengatur ritme selama pertandingan di cabang olahraga bela diri. Atlet yang

mempunyai kelincahan yang bagus umumnya lebih mampu untuk mengantisipasi serangan dari lawan serta mempertahankan keseimbangan tubuh sepanjang pertandingan berlangsung.

Berbeda dengan komponen yang lain, hasil mengenai kelentukan memperlihatkan pencapaian yang cukup lebih baik dengan 6 atlet masuk dalam kategori baik, 2 atlet masuk kategori kurang dan 1 atlet masuk dalam kategori sangat kurang. Rata-rata persentase untuk kelentukan mencapai 88%, meskipun secara keseluruhan masih dianggap kurang jika dilihat dari standar penilaian penelitian ini. Fungsi kelentukan yaitu untuk meningkatkan rentang gerak sendi, mengurangi peluang terjadinya cedera dan mendukung efektivitas teknik serangan serta pertahanan. Temuan ini selaras dengan penelitian Safitri et al., (2023) yang mengutarakan bahwa fleksibilitas yang baik dapat memperbaiki efisiensi gerakan atlet dan membantu mengurangi risiko cedera pada otot dan sendi baik selama latihan maupun pertandingan.

Pada aspek daya tahan, penelitian ini menunjukkan rata-rata hasil sebesar 86% yang masuk dalam kategori kurang, meskipun ada 4 atlet masuk dalam kategori baik dan sisanya 5 atlet masuk dalam kategori kurang. Daya tahan memiliki peranan krusial dalam olahraga tinju, sebab atlet harus mampu menjaga performa mereka di tengah intensitas tinggi selama pertandingan. Daya tahan yang rendah dapat mengakibatkan penurunan dalam kualitas teknik serta fokus di akhir ronde pertandingan. Muftia et al., (2025) menyatakan bahwa daya tahan adalah salah satu elemen utama yang mempengaruhi stabilitas performa atlet selama kompetisi. Atlet yang memiliki daya tahan tinggi cenderung mampu mempertahankan intensitas gerakan dan konsentrasi mereka lebih lama dibandingkan dengan atlet yang memiliki daya tahan yang rendah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian mengenai kondisi fisik atlet tinju Puslatda Jawa Timur menunjukkan semua atlet masuk dalam kategori kurang dengan rata-rata sebesar 77%. Temuan ini menunjukkan bahwa program latihan untuk fisik untuk atlet tinju Puslatda Jawa Timur perlu ditingkatkan, terutama di bagian kekuatan, daya ledak, kecepatan dan kelincahan. Temuan ini sejalan dengan temuan yang diperoleh Duhe et al., (2024) yang menyatakan bahwa pengolahan kondisi fisik atlet harus dilakukan secara terencana, sistematis dan berkelanjutan untuk mencapai performa maksimal saat berkompetisi. Oleh karena itu, pelatih harus melakukan evaluasi secara rutin terhadap program latihan, serta menerapkan metode latihan yang lebih spesifik sesuai dengan keperluan kondisi fisik atlet tinju sebagai persiapan menuju PON Bela Diri 2026.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat digambarkan bahwa kondisi fisik atlet tinju Puslatda Jawa Timur secara keseluruhan tergolong kurang dengan rata-rata total kondisi fisik sebesar 77%, dimana komponen kekuatan, kecepatan dan kelincahan merupakan komponen yang utama untuk ditingkatkan karena *gap*-nya terlalu jauh dengan komponen yang lain yaitu di bawah 80%. Komponen kondisi fisik yang diteliti mencakup kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan fisik atlet tinju Puslatda Jawa Timur masih membutuhkan evaluasi dan perbaikan yang lebih terstruktur, terukur, dan berkelanjutan agar para atlet dapat mencapai tingkat kondisi fisik yang optimal dalam persiapan menghadapi Pekan Olahraga Nasional (PON) Bela diri 2026.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrojak, H., & Imanudin, I. (2016). Hubungan Antara Reaction Time Dan Kekuatan Maksimal Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Pada Cabang Olahraga Tinju. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 53. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i2.2681>
- Apriana, Y., & Nur, H. A. (2024). *Holistic Journal of Sport Education (HJSE)*. 4(2), 45–55. <https://journal.uniga.ac.id/index.php/penjas67>
- Berrezokhy, F., Gustian, U., & Puspitawati, I. D. (2020). Analisis Kemampuan Fisik Atlet Tinju Amatir Kalimantan Barat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 109. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1753>
-

- Duhe, E. D. P., Haryanto, A. I., Horman, J., & Punu, D. (2024). Analisis Biomotorik Atlet Tinju: Optimalisasi Kemampuan Kekuatan Fisik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(3), 120–126. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i3.1647>
- Febrianti, I., & Hariyanto, A. (2025). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga Surabaya. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.
- Hernán, *, Brevis, R., Arellano, N. P., & Brevis, H. R. (2024). Análisis de la experiencia y práctica de boxeo aficionado en tres recintos deportivos de la ciudad de Temuco, Chile (Analysis of the experience and practice of amateur boxing in three sports venues in the city of Temuco, Chile). *Retos*, 51, 1137–1145. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V51.101341>
- Herrera-Valenzuela, T., Carter, J., Leiva, E., Valdés-Badilla, P., Ojeda-Aravena, A., & Franchini, E. (2021). Effect of a Short HIIT Program with Specific Techniques on Physical Condition and Activity during Simulated Combat in National-Level Boxers. *Sustainability* 2021, Vol. 13, Page 8746, 13(16), 8746. <https://doi.org/10.3390/SU13168746>
- Muftia, N. F., Mukarromah, S. B., Dani, A. A., Andika, R., Yangkara, Y. F., Fatimah, R. D., Yuda, B., Rahmawati, E. D., Juniano, N., & Pratama, Y. (2025). Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PPLOP Jawa Tengah Tahun 2025. *Pendidikan Olahraga*, 6(2), 163–176. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v6i2.4622>
- Nohan, A. (2020). *CLUB Ahmad Nohan * , Achmad Rizanul Wahyudi This study aims to determine the Vo2Max level of pencak silat athletes at the golden silat club . The population of this study were athletes who had competed in pencak silat at the district level . This research.* 110–117.
- Pratiwi, F. Z., Setijono, H., & Fuad, Y. (2018). Effect of Plyometric Front Cone Hops Training and Counter Movement Jump Training to Power and Strenght of Leg Muscles. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 105. https://doi.org/10.29407/JS_UNPGRI.V4I1.12073
- Rohman, U., & Yusuf Effendi, M. (2019). *Ujang Rohman , 2 Mochamad Yusuf Effendi Correspondence : Universitas PGRI Adi Buana Surabaya , Surabaya , Indonesia Abstrak Kata Kunci : Profil , Kondisi Fisik Abstract.* 3(2), 112–121.
- Safitri, I. I., Nurrochmah, S., Kurniawan, A. W., & Wiguno, L. T. H. (2023). Kelentukan Tubuh, Kelincahan, Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Tahan Tubuh Atlet Gulat Kota Malang dan Kabupaten Malang. *Sport Science and Health*, 5(5), 475–488. <https://doi.org/10.17977/um062v5i52023p475-488>
- Sari, S. (2016). Mengatasi Doms Setelah Olahraga. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 7(1), 97–107. <https://doi.org/10.33558/motion.v7i1.500>
- Shodiq, A., & Fadhli, N. R. (2025). Level Kondisi Fisik Atlet Gulat Gaya Bebas: Kajian Deskriptif Kuantitatif. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 5(3), 532–545. <https://doi.org/10.38048/jor.v5i3.5840>
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.*
- Telew, A. J., Langitan, F. W., & Sumendap, N. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate (Inkai) Di Dojo Ponompiaan Kabubaten Bolaang Mongondow. *Jurnal Olympus*, 4(1), 191–208. <https://doi.org/10.53682/jo.v4i1.7129>
- Zawawi, M. A., & Firdaus, M. (2021). Heading to provincial championship boxing 2020 east java: A study of physical condition in ontang-anting sasana boxing athletes. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(3), 508–521. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i3.15796
-