

PROFIL TINGKAT KONDISI FISIK ATLET TARUNG DERAJAT KOTA KEDIRI DALAM MEMPERSIAPKAN KEJUARAAN PORPROV TAHUN 2018

Irwan Setiawan¹, Muhammad Akbar Husein Allsabab²
^{1,2}Universitas Nusantara PGRI Kediri
E-mail : irwansetiawan@unpkediri.co.id

Tersedia Online di

[http://www.jurnal.unublitar.ac.id/
index.php/briliant](http://www.jurnal.unublitar.ac.id/index.php/briliant)

Sejarah Artikel

Diterima pada 14 November
Disetujui pada 15 November
Dipublikasikan pada 20
November 2018 Hal. 475-484

Kata Kunci:

Kondisi Fisik, Puslatkot, Tarung
Derajat

DOI:

[http://dx.doi.org/10.28926/briliant
t.v3i3.251](http://dx.doi.org/10.28926/briliant.v3i3.251)

kemampuan fisik bagi atlet tarung derajat. Penelitian ini teknik analisis data yang digunakan untuk menguji data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif persentase. Dimana hasil dari data penelitian dihitung dalam jumlah persen berapa atlet yang dalam katagori baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali. Setelah dilakukan analisis data penelitian mengenai kondisi fisik 11 atlet tarung derajat pada Puslatkot Kediri maka dapat diambil beberapa kesimpulan bahwa kondisi fisik secara keseluruhan atlet tarung derajat pada Puslatkot Kediri 67% termasuk dalam cukup, 33% termasuk dalam kurang, 11% termasuk dalam kategori baik, 11% termasuk dalam kategori sangat baik.

Abstrak: Capaian prestasi Tarung Derajat yang ada saat ini perlu didorong lagi agar lebih mencapai hasil yang optimal. Banyak jalan untuk mendorong peningkatan prestasi cabang olahraga. Salah satunya adalah dengan mengevaluasi atau mengukur tingkat kondisi fisik masing-masing atlet. Dengan mengukur kondisi fisik atlet akan didapat data yang dapat membantu pelatih menentukan program latihan yang tepat guna pada saat latihan. Selain itu dengan memperoleh data kondisi fisik atlet, dapat digunakan sebagai catatan maupun acuan untuk mencari bibit-bibit atlet yang selanjutnya akan menjadi penerus. Oleh karenanya dirasa penting bagi peneliti untuk melakukan penelitian guna melihat sejauh mana tingkatan kondisi fisik atlet Puslatkot Tarung Derajat kota kediri sehingga membantu dan dapat menjadi tolak ukur penentuan program latihan bagi KODRAT kota Kediri. Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran terhadap 9 komponen dominan tes kondisi fisik yang digunakan untuk menunjang

PENDAHULUAN

Salah satu cabang olahraga yang menyumbang raihan prestasi kota Kediri adalah cabang olahraga Tarung Derajat. Meskipun terbilang baru dikota Kediri tetapi prestasi yang diraih tidak kalah dengan cabang olahraga lainnya. Prestasi cabang olahraga Tarung Derajat kota Kediri di wilayah Jawa Timur tergolong membanggakan meskipun masih belum maksimal dalam mempersembahkan medali disetiap eventnya.

Capaian prestasi Tarung Derajat yang ada saat ini perlu didorong lagi agar lebih mencapai hasil yang optimal. Banyak jalan untuk mendorong peningkatan prestasi cabang olahraga. Salah satunya adalah dengan mengevaluasi atau mengukur tingkat kondisi fisik masing-masing atlet. Pentingnya kondisi fisik menurut Ruslan (2011) pembinaan prestasi atlet sangat ditentukan oleh kondisi fisik setiap atlet utamanya. Sehingga dengan adanya profil kondisi fisik ini dapat mengetahui gambaran kondisi atlet, antara lain atlet Tarung derajat. Gambaran

kondisi fisik ini dapat memberikan gambaran bagi pelatih agar mengetahui kondisi atletnya sehingga pelatih dapat melakukan kebijakan terkait perkembangan atletnya.

Dengan mengukur kondisi fisik atlet akan didapat data yang dapat membantu pelatih menentukan program latihan yang tepat guna pada saat latihan. Selain itu dengan memperoleh data kondisi fisik atlet, dapat digunakan sebagai catatan maupun acuan untuk mencari bibit-bibit atlet yang selanjutnya akan menjadi penerus.

1. Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

2. Tarung Derajat

Tarung derajat adalah seni bela diri yang berasal dari Indonesia diciptakan oleh Achmad Dradjat. Beliau mengembangkan teknik bela diri melalui pengalamannya bertarung dijalanan pada tahun 1960-an dibanding.

3. Tim Puslatkot

Tim Puslatkot adalah tim yang disiapkan jangka panjang untuk menghadapi kejuaraan PORPROV Jawa timur yang akan dilaksanakan tahun 2019.

4. Tes Dan Pengukuran

Tes dan pengukuran merupakan istilah yang berbeda namun saling berhubungan. Tes adalah instrument atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi atau data, tes harus dirancang secara khusus. Pengukuran adalah pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif. Melalui kegiatan pengukuran, segala program yang menyangkut perkembangan dalam bidang apa saja dapat dikontrol dan dievaluasi.

5. Penelitian Yang Relevan

- a) Perdana (2009) dengan penelitian Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik PAB D.I Yogyakarta Tahun 2009. Merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa status kondisi fisik atlet Atletik PAB DIY tahun 2009 sebagai berikut: (1) kecepatan atlet yang berusia 10-15 tahun dalam kategori cukup dan atlet yang berusia 16-18 tahun masuk dalam kategori kurang, (2) *Power* dan Koordinasi atlet yang berusia 10-15 tahun dalam kategori sangat kurang dan atlet yang berusia 16-18 tahun dalam kategori kurang, (3) *Power* Tungkai atlet yang berusia 10-15 tahun dalam kondisi cukup dan *power* tungkai atlet yang berusia 16-18 tahun baik tungkai kiri maupun tungkai kanan dalam kondisi sangat kurang, (4) daya tahan aerobik atlet yang berusia 10-15 tahun dalam kategori cukup dan atlet yang berusia 16-18 tahun dalam kategori kurang.
- b) Septiana (2015) yang melakukan survei kondisi fisik pada atlet *baseball* D.I Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* D.I Yogyakarta masuk

dalam kategori sedang. Dengan hasil tes secara keseluruhan yaitu 2 atlet (11,76%) kategori kurang sekali, 1 atlet (5,88) kategori kurang, 8 atlet (47,06%) kategori sedang, 5 atlet (29,41) kategori baik, dan 1 atlet (5,88%) kategori baik sekali.

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif survei. Menurut Maksum (68: 2012) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu kondisi fisik atlet Tarung Derajat Kota Kediri, yang terdiri dari komponen kondisi fisik antara lain:

1. Kelentukan
2. Kecepatan
3. Kelincahan
4. Daya tahan *aerobic*
5. Kekuatan
6. *Power*

C. Subyek Penelitian

Pada penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah atlet PUSLATAKOT Tarung Derajat KODRAT Kediri yang berjumlah 11 atlet. Rentang umur dari 13-20 tahun. Yang terdiri dari 4 perempuan dan 7 laki-laki.

D. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi pengambilan data penelitian akan dilakukan di Kampus 4 Universitas Nusantara PGRI Kediri. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan juni 2018.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran.

F. Teknik Analisis Data

Setelah didapatkan kategori pada setiap komponen kondisi fisik kemudian langkah berikutnya adalah mengambil kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase. Menurut Arikunto (1988) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

Keterangan :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran terhadap 9 komponen tes kondisi fisik yang digunakan untuk menunjang kemampuan fisik bagi atlet tarung derajat. Penelitian ini teknik analisis data yang digunakan untuk menguji data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif persentase. Dimana hasil dari data penelitian dihitung dalam jumlah persen berapa atlet yang dalam katagori baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali.

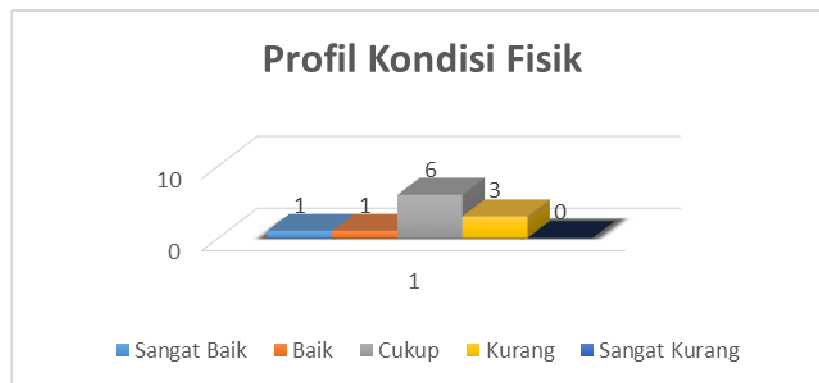
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet tarung derajat pada Puslatkot Kediri. Data yang diambil dalam penelitian ini adalah meliputi Kelentukan, kecepatan, kelincahan, daya tahan aerobik, kekuatan otot kaki, kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, power otot tungkai, dan power otot lengan.

1. Kondisi Fisik Secara Keseluruhan

Tabel 4.1. Analisis *Deskriptif Persentase* kondisi fisik atlet tarung derajat

Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \geq 406,87$	Baik Sekali	1	10%
$368,96 \leq X < 406,87$	Baik	1	10%
$331,04 \leq X < 368,96$	Cukup	6	67%
$293,13 \leq X < 331,04$	Kurang	3	33%
$X \leq 293,13$	Kurang Sekali	0	0%



Gambar 4.1. Analisis *Deskriptif Persentase* kondisi fisik atlet tarung derajat

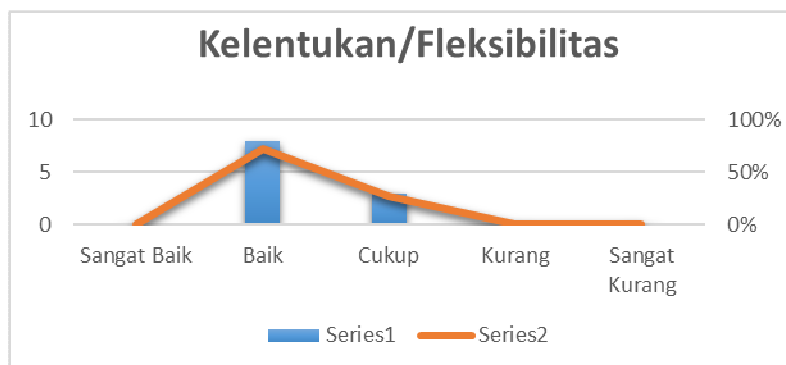
2. Deskripsi Masing-masing Tes

a. Kelentukan.

Tabel 4.2. Hasil Tes Kelentukan atlet tarung derajat

Kategori	Rentang Skor	jumlah	Presentase
Baik Sekali	>24	0	0%
Baik	18-23	8	73%
Sedang	12-17	3	27%
Kurang	6-11	0	0%

Kurang Sekali	1-5	0	0%
Jumlah		11	100%

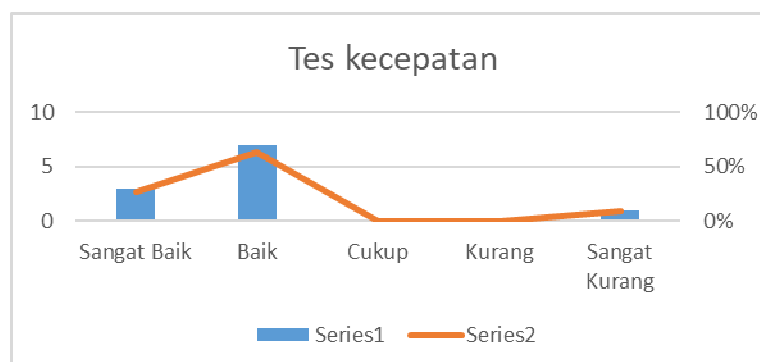


Gambar 4.2. Hasil tes kelenturan atlet tarung derajat

b. Tes Kecepatan

Tabel 4.3. Hasil tes kecepatan atlet tarung derajat

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Presentase
Baik Sekali	3.58 – 3.91	3	27%
Baik	3.92 – 4.34	7	64%
Sedang	4.35 – 4.72	0	0%
Kurang	4.73 – 5.11	0	0%
Kurang Sekali	5.12 – 5.50	1	9%
Jumlah		11	100%



Gambar 4.3. Hasil tes kecepatan atlet tarung derajat

c. Tes Kelincahan

Tabel 4.4. Hasil Tes kelincahan atlet tarung derajat

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Presentase
Baik Sekali	>12.10	0	0%
Baik	12.11 – 14.09	0	0%
Cukup	14.10 – 15.74	0	0%
Kurang	15.75 – 17.39	1	9%
Sangat Kurang	>16.40	10	91%
Jumlah		11	100%

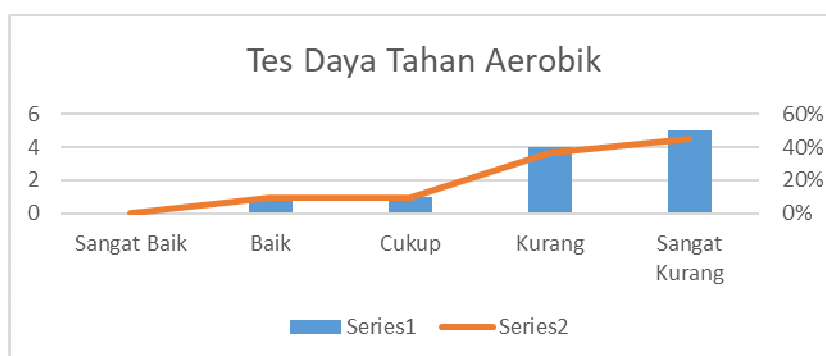


Gambar 4.4. Hasil tes kelincihan atlet tarung derajat

d. Tes Daya Tahan Aerobik

Tabel 4.5. Hasil tes daya tahan aerobik atlet tarung derajat

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Presentase
Baik Sekali	>51.6	0	0%
Baik	42.6 – 51.5	1	9%
Sedang	33.8 – 42.5	1	9%
Kurang	25.0 – 33.7	4	36%
Kurang Sekali	<25.0	5	45%
Jumlah		11	100%

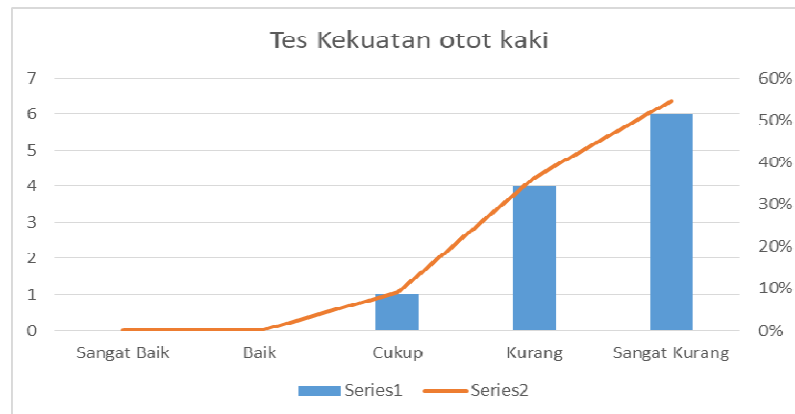


Gambar 4.5. Hasil tes daya tahan aerobik atlet tarung derajat

e. Kekuatan Otot Kaki

Tabel 4.6. Hasil Tes kekuatan otot kaki atlet tarung derajat

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Presentase
Baik Sekali	-	0	100%
Baik	>283	0	0
Sedang	215 – 282	1	9%
Kurang	146 – 214	4	36%
Kurang Sekali	77 -145	6	55%
Jumlah		11	100%

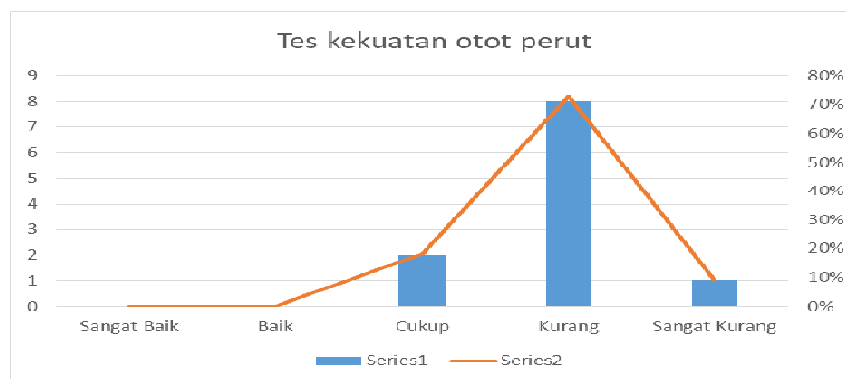


Gambar 4.6. Hasil tes kekuatan otot kaki atlet tarung derajat

f. Kekuatan Otot Perut

Tabel 4.7. Hasil tes kekuatan otot perut atlet tarung derajat

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	>90	0	0%
Baik	70 – 89	0	0%
Sedang	50 – 69	2	18%
Kurang	30 – 49	8	73%
Kurang Sekali	20 29	1	9%
Jumlah		11	100%

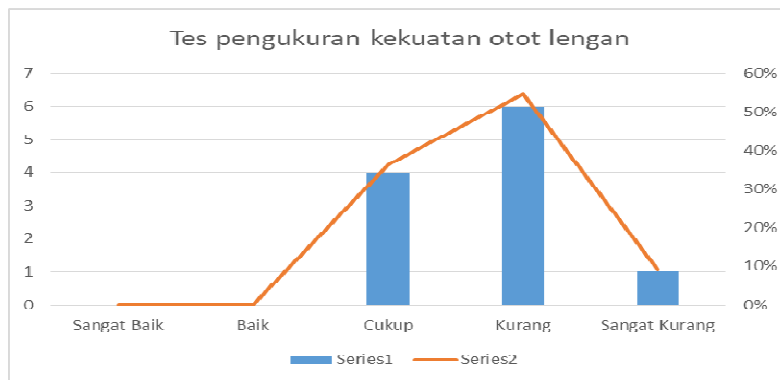


Gambar 4.7. Hasil Tes kekuatan otot perut atlet tarung derajat

g. Tes Kekuatan Otot Lengan

Tabel 4.8. Hasil tes kekuatan otot lengan atlet tarung derajat

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	>38	0	0%
Baik	29 – 37	0	0%
Sedang	20 28	4	36%
Kurang	12 19	6	55%
Kurang Sekali	4 – 11	1	9%
Jumlah		11	100%

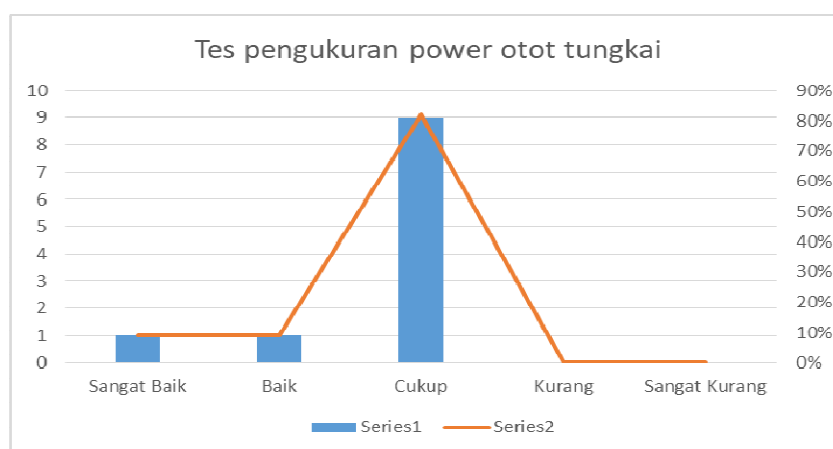


Gambar 4.8. Hasil tes kekuatan otot lengan atlet tarung derajat

h. Tes Power Otot Tungkai

Tabel 4.9. Hasil tes power otot tungkai atlet tarung derajat

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	>70	1	9%
Baik	62 – 69	1	9%
Sedang	53 – 61	9	82%
Kurang	46 – 52	0	0%
Kurang Sekali	38 – 45	0	0%
Jumlah		11	100%

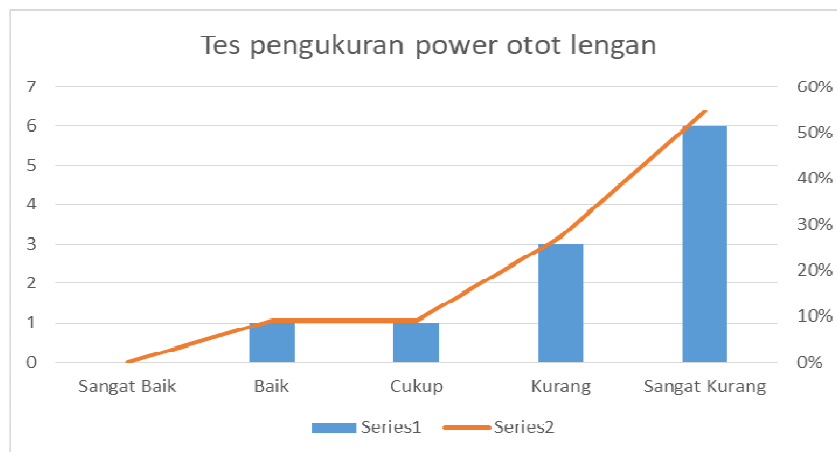


Gambar 4.9. Hasil tes power otot tungkai atlet tarung derajat

i. Tes Power Otot Lengan

Tabel 4.10. Hasil tes power otot lengan atlet tarung derajat

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	>6.23	0	0%
Baik	5.88 – 6.22	1	9%
Sedang	4.53 – 5.37	1	9%
Kurang	3.68 – 4.52	3	27%
Kurang Sekali	2.63 – 3.67	6	55%
Jumlah		11	100%



Gambar 4.10. Hasil tes power otot lengan atlet tarung derajat

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Studi ini adalah penelitian deskriptif, dengan demikian kondisi objek kondisi objek akan dijelaskan berdasarkan data yang diperoleh. Penelitian mengenai profil kondisi fisik atlet Tarung Derajat dimaksudkan untuk menggambarkan kondisi fisik atlet Tarung Derajat yang akan dipersiapkan untuk kompetisi Porprov Jawa Timur 2019 secara keseluruhan. Data yang diperoleh dari pelaksanaan 9 (Sembilan) macam tes, sehingga mendapatkan skor yang bervariasi.

Untuk mengatasi masalah ini, maka data diolah dengan menggunakan t-skor, sehingga diperoleh data dengan unit yang sama. Dari data t-skor tersebut diperoleh rata-rata skor, dan data ini dikelompokkan berdasarkan lima kategori yang sudah disampaikan dalam pembahasan sebelumnya. Setiap macam tes juga dilakukan perhitungan, maka akan mendapatkan profil kondisi fisik atlet Tarung Derajat. Profil kondisi fisik atlet Tarung Derajat data dianalisis telah diubah menjadi t-skor, sehingga unit sama. Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar= 1107,16, nilai minimum= 657,17, rata-rata yang diperoleh= 1213,40, dan standar deviasi diperoleh= 156,34. Secara keseluruhan kondisi fisik atlet Tarung Derajat pada level cukup dengan presentase 67%.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan analisis data penelitian mengenai kondisi fisik 11 atlet tarung derajat pada Puslatkot Kediri maka dapat diambil beberapa kesimpulan bahwa kondisi fisik secara keseluruhan atlet tarung derajat pada Puslatkot Kediri 67% termasuk dalam cukup, 33% termasuk dalam kurang, 11% termasuk dalam kategori baik, 11% termasuk dalam kategori sangat baik.

SARAN

Kondisi fisik pada dasarnya dapat dimiliki oleh atlet secara maksimal melalui latihan-latihan yang diprogram dan direncanakan dengan baik serta didukung dengan kesungguhan oleh atlet itu sendiri. Dengan adanya profil kondisi fisik ini pelatih dapat mengetahui gambaran kondisi atletnya jelang kompetisi. Perlu kiranya pelatih melakukan agenda pengukuran kondisi fisik ini untuk mengukur kemampuan atletnya agar selalu terpantau.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O. 1999. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Illinois: Kendall Hunt Publishing Company.
- Iwan Setiawan, dkk. 2005. *Manusia Dan Olahraga*. Bandung: ITB
- Johnson, Barry L., J. K. Nelson. 2000. *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. Champaign, IL : Human Kinetics
- Kemenpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Yogyakarta : Kemenpora
- Kurniawan. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa
- Morrow, James R, Jr., A. W.Jackson, J. G. Disch & D. L. Mood. 2000. *Measurement and Evaluation in Human Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Muhyi & Albertus. 2015. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offset
- Perdana. 2009. *Profil Kondisi Fisik Atlet PAB DIY Tahun 2009*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Septiana. 2015. *Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatihan Daerah Baseball Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Sudjiono, Anas. 2012. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Raja Grafindo Persada; Jakarta.
- Sugiyono. 2001. *Statistik Non Parametris untuk Penelitian*, cetakan 2. Penerbit CV Alfa Beta; Bandung.
- Sukadiyanto. 2002. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: UNY