

PROFIL KONDISI FISIK ATLET TARUNG DERAJAT PUSAT PELATIHAN KOTA KEDIRI DALAM MENGHADAPI KEJUARAAN PROVINSI JAWA TIMUR TAHUN 2017

Irwan Setiawan¹
M. Akbar Husein AllSabah²

^{1,2}Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri
irwansetiawan@unpkediri.ac.id

Tarung derajat adalah seni bela diri yang berasal dari Indonesia diciptakan oleh Achmad Dradajat. Beliau mengembangkan teknik bela diri melalui pengalamannya bertarung dijalanan pada tahun 1960-an di Bandung. Berbicara tentang fisik, petarung harus memiliki kondisi fisik yang baik untuk melaksanakan pertarungan yang diinstruksikan oleh pelatih. Komponen kondisi fisik seperti kekuatan, power, daya tahan, kecepatan dan kelincahan merupakan suatu komponen yang harus dimiliki petarung. Pada Penelitian ini terdapat rumusan masalah yaitu berapakah persentase kondisi fisik yang dimiliki atlet puslatkot Kediri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Hasil penelitian sebagai berikut: profil kondisi fisik 9 atlet puslatkot Kediri sebagaimana besar berada pada kategori cukup sebanyak 6 atlet dengan presentase sebesar (67%), kategori baik sebanyak 2 atlet dengan presentase sebesar (22%), kategori sangat kurang 1 atlet dengan presentase sebesar (11%), kategori sangat baik sebanyak 0 atlet dengan presentase sebesar (0%) dan kategori kurang 0 atlet dengan presentase sebesar (0%). Kesimpulan pada penelitian ini adalah kondisi fisik atlet Tarung Derajat kota Kediri dikategorikan Cukup. Saran kedepannya dapat terus meningkatkan intensitas latihan fisiknya agar dapat meningkatkan prestasi di bidang olahraga Tarung Derajat.

Kata Kunci: *Atlet Tarung Derajat, Profil Kondisi Fisik, Puslatkot Kediri.*

Tarung Derajat is a martial art originating from Indonesia was created by Achmad Drajad. He Developed the technique of martial arts through his experiences fighting on the streets in 1960 in Bandung. Talking about the physical, the fighter must have good physical condition to carry out the fight in instruct by the coach. The components of physical condition like strength, power, endurance, speed, and agility is a component that must be owned by the fighter. In this research, there is the outline of the problem is what percentage of the physical condition owned athletes Puslatkot Kediri. The methods used in this research is a survey with data collection techniques by using tests and measurements. Results of the study as follows: the profile of the physical condition of 9 athletes Puslatkot Kediri are largely on the category average as 6 athletes with percentage of (67%), Categories are good athletes with as much as 2 percentage of (22%), category 1 athlete with very less percentage of (11%), excellent category as much as athletes with percentage of 0 (0%), and the category less 0 athletes with percentage of (0%). At the conclusion of the research is the physical condition of the athlete Tarung Derajat Kediri categorized is average. Advice in future can continue to increase the intensity of physical exercise in order to improve achievement in the field of sports Tarung Derajat.

Keywords: *Athlete Tarung Derajat, Profile Physical Condition, Puslatkot Kediri*

PENDAHULUAN

Tarung derajat adalah seni bela diri yang berasal dari Indonesia diciptakan oleh Achmad Dradjat. Beliau mengembangkan teknik bela diri melalui pengalamannya bertarung di jalanan pada tahun 1960-an dibanding. Olahraga seni beladiri ini menekankan pada agresivitas gerakan menyerang, seperti teknik memukul dan menendang. Selain teknik dasar tarung derajat juga diajarkan teknik-teknik beladiri praktis yang dapat dilatihkan pada masyarakat umum untuk melindungi diri. Tarung Derajat secara resmi diakui sebagai cabang olahraga nasional dan digunakan sebagai latihan bela diri dasar oleh TNI Angkatan Darat dan Brigade Mobil Polri. Tarung Derajat dideklarasikan kelahirannya dibanding pada 18 Juli 1972 oleh Achmad Dradjat yang biasa dipanggil Aa Boxer. "BOX" adalah salam persaudaraan diantara anggota Tarung Derajat. Tarung Derajat juga dijuluki "Boxer". Praktisi Tarung Derajat disebut "Petarung". Sejak tahun 1990-an, Tarung Derajat telah disempurnakan untuk olahraga. Pada tahun 1998, Tarung Derajat resmi menjadi anggota KONI. Sejak itu, Tarung Derajat memiliki tempat di Pekan Olahraga Nasional dan terus berkembang sekarang memiliki suborganisasi di 22 provinsi di Indonesia serta berkembang kenegara-negara Asia Tenggara dan sudah diperkenalkan tahun 2011 SEA GAMES di Palembang (Kurniawan, 2011).

Atlet tarung derajat dituntut memiliki fisik yang baik karena atlet tersebut harus cepat, kuat dan lincah dari lawannya. Pengertian profil sesuatu yang di paparkan dengan grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu. Kondisi fisik menurut Sajoto (1988: 16) mengatakan, "Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat dibutuhkan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditunda-tunda atau ditawar-tawar lagi." Pentingnya kondisi fisik dimiliki setiap atlet atau petarung, menurut Harsono (1988: 153) menjelaskan "akan ada peningkatan dalam kemampuan sirkulasi dan kerja jantung, ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina dan kecepatan dll komponen kondisi fisik, akan ada ekonomi gerak yang baik pada saat latihan dan akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh sewaktu-waktu respon demikian dilakukan." Latihan yang dilakukan secara teratur setiap waktu dengan beberapa set dan repetisi sesuai dengan porsinya, serta dengan intensitas dan tingkat kesulitan yang diberikan dalam latihan maka akan terjadi perubahan, akan terlihat sangat efisien dan efektif dalam setiap gerakannya. Secara umum unsur-unsur kondisi fisik antara lain daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), kelentukan (*fleksibilitas*), kecepatan gerak (*power*), dan koordinasi (*coordination*). Komponen kondisi fisik menurut Bempa (1990: 29) mengatakan, "sebagai komponen kesegaran biometrik dimana komponen kesegaran motorik terdiri dari dua kelompok komponen, masing-masing adalah kelompok kesegaran jasmani yaitu; kesegaran otot, kesegaran kardiovaskular, kesegaran keseimbangan jumlah dalam tubuh dan kesegaran kelentukan.

Tim Puslatkot adalah tim yang disiapkan jangka panjang untuk menghadapi Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur yang akan dilaksanakan tahun 2019. Masa persiapan telah dimanfaatkan pelatih dalam menggembleng teknik, taktik dan fisik atlet ketika untuk melakukan uji pertandingan di Kejuaraan Provinsi Jawa Timur tahun 2017. Pentingnya kondisi fisik dari hasil latihan yang telah dilakukan, peneliti ingin mengetahui kondisi fisik atlet tarung derajat sebagai persiapan menghadapi kejuaraan yang akan berlangsung, nantinya dapat diketahui setelah melakukan latihan dari awal pembentukan tim hingga akan dimulainya kejuaraan sesungguhnya termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang atau kurang sekali. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet tarung derajat puslatkot Kediri yang akan disiapkan untuk uji pertandingan di Kejuaraan Provinsi Jawa Timur tahun 2017. Hasil ini akan menjadi dasar

untuk pelatih sebagai bahan menentukan beban latihan dan pertimbangan pelatih untuk kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur tahun 2019.

METODE

Untuk mendapatkan data yang terkait kemudian dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode ini digunakan untuk mengumpulkan data mengenai profil kondisi fisik dengan menggunakan teknik pengujian berbagai tes kondisi fisik antara lain: (1) kekuatan otot kaki dengan tes *leg strength*; (2) kekuatan otot lengan dengan tes *push-up* 30 detik; (3) kekuatan otot perut dengan tes *sit-up* 30 detik; dan (4) kelincahan dengan tes *Shuttle Run*.

Subyek dalam penelitian ini adalah atlet tarung derajat puslatkot Kediri yang akan bertanding di KEJURPROV Jawa Timur tahun 2017 yang berjumlah 9 atlet. Tim Puslatkot Kediri adalah tim yang disiapkan jangka panjang untuk menghadapi kejuaraan PORPROV Jawa Timur yang akan dilaksanakan tahun 2019 yang atletnya adalah putra dan putri yang berdomisili di kota Kediri. Studi ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh, dimana seluruh populasi digunakan sebagai sampel. Sampel jenuh menurut Sugiyono (2001: 61) mengatakan "sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang."

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian profil kondisi fisik Atlet Tarung Derajat kota Kediri dari berbagai tes tersebut dapat di deskripsikan sebagai berikut:

Kekuatan Otot Lengan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Komponen Kekuatan Otot Lengan

Klasifikasi	Nilai		Jumlah	Presentase
	Laki-laki	Perempuan		
Baik sekali	38 keatas	21 keatas	8	89%
Baik	29-37	16-20	0	0%
Sedang	20-28	10-15	1	11%
Kurang	15-19	5-9	0	0%
Kurang sekali	<14	<5	0	0%

Berdasarkan tabel 1, diperoleh dari data profil kondisi fisik Atlet Tarung Derajat kota Kediri dengan kategori baik sekali 8 atlet dengan presentase (89%). Kategori baik 0 atlet, dengan presentase 0%, kategori sedang 1 atlet dengan presentase (11%), kategori kurang 0 atlet dengan 0% presentase, kategori kurang sekali 0 atlet, dengan presentase 0%. Frekuensi tertinggi diperoleh pada kategori baik sekali dengan frekuensi 8 atlet.

Kekuatan Otot Kaki

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Komponen Kekuatan Otot Kaki

Klasifikasi	Nilai		Jumlah	Presentase
	Laki-laki	Perempuan		
Baik sekali	41>	46>	5	56%
Baik	31-40	35-45	2	22%
Sedang	21-30	26-34	2	22%
Kurang	11-20	16-25	0	0%
Kurang sekali	<10	<15	0	0%

Berdasarkan tabel 2, diperoleh data profil kondisi fisik Atlet Tarung Derajat kota Kediri dengan kategori baik sekali 5 atlet dengan presentase (56%), kategori baik 2 Atlet dengan presentase (22%), kategori sedang 2 atlet dengan presentase (22%), kategori kurang 0 atlet dengan presentase (0%), dan kategori kurang sekali 0 atlet dengan

presentase (0%). Frekuensi tertinggi diperoleh pada kategori baik sekali dengan frekuensi 5 atlet.

Kekuatan Otot Perut

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Komponen Kekuatan Otot Perut

Klasifikasi	Nilai		Jumlah	Presentase
	Laki-laki	Perempuan		
Baik sekali	90 Keatas	70 Keatas	0	0%
Baik	70-89	54-69	0	0%
Sedang	50-69	35-53	2	22%
Kurang	30-49	22-34	5	56%
Kurang sekali	.10-29	21 Kebawah	2	22%

Berdasarkan tabel 3, diperoleh data profil kondisi fisik Atlet Tarung Derajat kota Kediri dengan kategori baik sekali 0 atlet dengan presentase (0%), kategori baik 0 atlet dengan presentase (0%), kategori sedang 2 atlet dengan presentase (22%), kategori kurang 5 atlet dengan presentase (56%), dan kategori kurang sekali 2 atlet dengan presentase (22%). Frekuensi tertinggi diperoleh pada kategori kurang dan sedang dengan frekuensi 5 atlet.

Kelincahan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Komponen Kelincahan

Klasifikasi	Nilai		Jumlah	Presentase
	Laki-laki	Perempuan		
Baik sekali	>12.10	>12.42	3	33%
Baik	12.11-13.52	12.43-14.09	2	22%
Sedang	13.53-14.96	14.10-15.74	3	33%
Kurang	14.97-16.39	15.75-17.39	1	11%
Kurang sekali	>16.40	>17.40	0	0%

Berdasarkan tabel 4, diperoleh data profil kondisi fisik Atlet Tarung Derajat kota Kediri dengan kategori baik sekali 3 atlet dengan presentase (33%), kategori baik 2 atlet dengan presentase (22%), kategori sedang 3 atlet dengan presentase (33%), kategori kurang 1 atlet dengan presentase (11%), dan kategori kurang sekali 0 atlet dengan presentase (0%).

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dengan demikian kondisi obyek akan dijelaskan berdasarkan data yang diperoleh. Penelitian mengenai profil kondisi fisik Atlet Tarung Derajat Kota Kediri dimaksudkan untuk menggambarkan kondisi fisik Atlet tarung Derajat yang akan dipersiapkan untuk Kejurprov secara keseluruhan. Data yang diperoleh dari pelaksanaan empat 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 kota Kediri. Dibawah ini adalah deskripsi dari data hasil penelitian.

Tabel 5. Data Hasil Pengukuran Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat

Komponen Fisik	Mean	St. Deviasi	Min	Max
Kekuatan Otot Lengan	36,22	8,66	24	48
Kekuatan Otot Kaki	48,78	18,39	28	80
Kekuatan Otot Perut	31,22	3,80	23	36
Kelincahan	13,07	1,41	11,41	16,73

Komponen kekuatan otot lengan Atlet Tarung Derajat kota Kediri memperoleh skor maksimum= 48, nilai minimum= 24, rata-rata= 36,22, dan SD=8,66. Komponen kekuatan otot kaki Atlet Tarung Derajat kota Kediri memperoleh skor maksimum= 80, skor minimum= 28, rata-rata= 48,78, dan SD= 18,39. Komponen kekuatan otot perut Atlet Tarung Derajat kota Kediri memperoleh skor maksimum= 36, skor minimum= 23, rata-rata= 31,22, dan SD= 3,80. Komponen kelincahan Atlet Tarung Derajat kota Kediri memperoleh skor maksimum= 16,73, skor minimum= 11,41, rata-rata= 13,07, dan SD= 1,41.

Profil kondisi fisik Atlet Tarung Derajat kota Kediri data dianalisis telah diubah menjadi t-skor, sehingga unit sama. Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar= 1213,40, nilai minimum= 657,15, rata-rata yang diperoleh= 923,48, dan standar deviasi diperoleh= 290,33. Berdasarkan kategori formula yang diterapkan, analisis data diperoleh kondisi fisik Atlet Tarung Derajat kota Kediri yang akan dipersiapkan untuk Kejurprov sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi frekuensi kondisi fisik Atlet Tarung Derajat kota Kediri

Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
Sangat Baik	0	0%
Baik	2	22%
Cukup	6	67%
Kurang	0	0%
Sangat Kurang	1	11%
	9	100%

Atlet Tarung Derajat kota Kediri sebagian besar berada pada kategori cukup sebanyak 6 Atlet dengan presentase sebesar 67%, kategori kurang sebanyak 0 atlet dengan presentase sebesar 0%, kategori sangat kurang 1 atlet dengan presentase sebesar 11%, kategori sangat baik sebanyak 0 atlet dengan presentase sebesar 0% dan kategori baik 2 atlet dengan presentase sebesar 22%.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik Atlet Tarung Derajat kota Kediri, hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik berdasarkan komponen kekuatan otot lengan dalam kategori baik sekali 89%, komponen kekuatan otot kaki dalam kategori baik sekali 55%, komponen kekuatan otot perut dalam kategori kurang 56% dan komponen kelincahan dalam kategori baik sekali dan sedang dengan presentase 33%. Hasil ini dapat memotivasi atlet-atlet Tarung Derajat kota Kediri untuk meningkatkan menjadi lebih baik hasil kondisi fisik selain itu hasil ini untuk bahan evaluasi untuk pelatih untuk menyusun program latihan yang tepat tentang peningkatan kondisi fisik Atlet Tarung Derajat kota Kediri. Ini merupakan suatu gambaran tentang seseorang atau kelompok yang berupa keterangan suatu keadaan mengenai data kondisi fisik seseorang, Harsono (1988: 153), menjelaskan bahwa dengan kondisi fisik yang baik akan sangat berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh, antara lain berupa: (a) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung; (b) akan ada peningkatan dalam kekuatan, stamina, dan kondisi fisik lainnya; (c) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan; (d) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan; dan (e) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

SIMPULAN

Kondisi fisik Atlet Tarung Derajat kota Kediri 9 atlet sebagian besar berada pada kategori cukup sebanyak 6 atlet dengan presentase sebesar (67%), kategori baik sebanyak 2 atlet dengan presentase sebesar (22%), kategori sangat kurang 1 atlet dengan presentase sebesar

(11%), kategori sangat sangat baik sebanyak 0 atlet dengan presentase sebesar (0%) dan kategori kurang 0 atlet dengan presentase sebesar (0%).

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O., 1990. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, Iowa Kendall. Hunst Publishing Company.
- Harsono. 1988. *Ilmu Coaching*. KONI pusat; Jakarta.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini: Kajian Para Pakar*. PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- Jhonson and Nellson, 1960. *Practical Measurement for Evaluation in Phisical Education*. Burges Publishing Company; Minepolis.
- Rahmani, Mikanda. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Dunia Cerdas. Jakarta.
- Sajoto, M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Dahara Prize; Jakarta.
- Sugiyono. 2001. *Statistik Non Parametris untuk Penelitian*, cetakan 2. Penerbit CV Alfa Beta; Bandung.