

Komponen Mendasar Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Kota Banda Aceh Tahun 2022

Ali Muktar¹, Junaidi², Hendry fadly³

Ali Muktar, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

_Alimuktarpenjas@serambimekkah.ac.id

Junaidi, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

Junaidiusm84@gmail.com

Edi Azwar, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

edi.azwar@serambimekkah.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana komponen kondisi fisik mendasar berpengaruh pada peningkatan prestasi Atlet tarung derajat kota Banda Aceh. Sampel dalam penelitian ini adalah Atlet tarung derajat kota Banda Aceh yang berjumlah 20 Orang. Teknik pengumpulan data dengan tes: (1) Tes Komponen Daya Tahan cardio vascular diukur dengan menggunakan Tes Lari 12 menit, (2) Tes komponen daya tahan dinamis lokal otot fleksor lengan diukur dengan menggunakan Tes Pull-Up, (3) Tes Komponen daya Tahan dinamis lokal otot perut diukur dengan menggunakan tes Sit-up, (4) Tes komponen daya tahan dinamis local otot ekstensor tungkai diukur dengan menggunakan Tes Squat-Jump, (5) Tes komponen kekuatan otot lengan diukur dengan menggunakan Tes Hand Dynamometer, (6) Tes komponen kekuatan otot tungkai diukur dengan menggunakan Tes leg Dynamometer (7) Tes komponen power otot ekstensor lengan dan bahu diukur dengan menggunakan Tes Medicine Ball-Push. Data dengan menggunakan statistik dalam bentuk perhitungan nilai rata-rata (mean). Hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut: (1) Tes Lari 12 menit (M=2,32) atau baik, (2) Pull Up (M=9,93) atau baik sekali, (3) Sit Up (M= 80,8) atau sempurna, (4) Squat Jump (M=71,23) atau baik sekali (5) Hand Dynamometer (M=30.63) atau baik, (6) Leg Dynamometer (M=210.57) atau baik, (7) Medicine Ball Push (M= 4, 09) atau baik. Jadi, berdasarkan klasifikasi rata - rata diatas dapat di simpulkan bahwa program latihan dan Atlet Tarung Derajat Kota Banda Aceh sangat bagus dan terprogram.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Tarung Derajat

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Latihan kondisi fisik (*Physical Conditionning*) merupakan unsur yang berperan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran Jasmani (*physical fitnes*), Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari- hari. Tingginya derajat kebugaran jasmani seseorang maka tinggi pula derajat kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya semakin produktif jika kebugaran jasmaninya semakin

meningkat.

Selain berguna untuk meningkat kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan Atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga Atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi jika seseorang melakukan aktivitas fisik yang berat.

Program latihan kondisi fisik perlu direncanakan secara sistematis. Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan secara ekosistem tubuh. proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan semakin meningkatnya beban latihan yang memungkinkan kebugaran jasmani seseorang semakin meningkat. Hal ini akan menyebabkan seseorang semakin terampil, kuat dan efisien dalam gerakannya. Para ahli olahraga berpendapat, bahwa seorang Atlet yang mengikuti program latihan kondisi fisik secara intensif selama 6-8 minggu sebelum musim pertandingan akan memiliki kekuatan, dan daya tahan yang jauh lebih baik selama musim pertandingan.

Perkembangan kondisi fisik yang baik juga membantu seorang atlet untuk mampu mengikuti latihan, selanjutnya dalam usaha mencapai prestasi setinggi-tingginya. Berkenaan dengan faktor pembinaan kondisi fisik, kita perlu mengenal dan memahami beberapa komponen unsur kondisi fisik yang perlu di latih diantaranya, yaitu daya tahan dan kekuatan yang merupakan bagian yang dominan yang digunakan dalam ilmu bela diri Tarung Derajat.

Tarung Derajat merupakan suatu logika dan tindakan moral pragmatis sebagai sebuah ilmu olahraga beladiri yang memanfaatkan unsur daya gerak otot, otak dan nurani secara realistis dan rasional, terutama dalam proses pendidikan dan pelatihan, seluruh pergerakan anggota tubuh dan bagian penting lainnya seperti kaki, tangan, kepala, yang dilakukan baik anggota gerakan bagian bawah (lower ekstremitas) atau gerakan bagian atas (upper ekstremitas), dengan menerapkan daya gerak yaitu kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian dan keuletan.

Komponen fisik dan kebugaran jasmani yang perlu diperhatikan dan dikembangkan untuk meningkatkan prestasi dalam cabang ilmu beladiri tarung derajat diantaranya yaitu daya tahan dan kekuatan. Daya tahan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama, istilah lain yang sering digunakan ialah (*respiratio cardio vasculair endurance*) yakni daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung, dan peredaran darah yang di sebut dengan (ergosistem skunder) yang dilatih melalui ergosistem primer (sistem saraf otot dan tulang rangka), sedangkan kekuatan merupakan unsur terpenting dalam program latihan kondisi fisik, karena kekuatan merupakan daya penggerak sekaligus pencegah terjadinya cedera dan disamping itu kekuatan juga merupakan faktor utama menciptakan prestasi yang optimal Atlet Tarung Derajat kota Banda Aceh adalah Atlet andalan Provinsi Aceh, dalam mengikuti event Nasional, seperti pada PON ke Papua 2020. Pada event PON tersebut, Aceh dalam hal ini olahraga Tarung Derajat memperoleh 9 medali. Antara lain 3 emas, 1 perak, 5 perunggu. Dari ke sembilan atlet sebagai peserta PON, ke sembilannya menyumbang medali. Hal inilah yang menarik penulis ingin mengkaji,

sejauh mana kondisi fisik sebagai unsur utama dalam pertarungan atau yang bergensi sebagai olahraga pertarungan adu fisik.

Dalam hal ini peneliti ingin mengukur sejauh mana kondisi fisik para atlet yang menjadi tulang punggung tim PON binaan Kota Banda Aceh yang menjadi pusat pembinaan Olahraga Tarung Derajat.

Olahraga seni ilmu pembelaan diri Tarung Derajat, merupakan perpaduan sinergis antara aspek olahraga, seni dan ilmu beladiri dengan mengutamakan aspek Kondisi fisik dan perkembangan ilmu pembelaan diri Tarung derajat melalui proses pendidikan, pelatihan, pemahaman, penguasaan dan pengabdian sejalan dengan cipta, rasa dan karsa melalui pengalaman hidup dan renungan kehidupan.

Rumusan Masalah

Komponen yang mendasar untuk kondisi fisik atlet tarung derajat Kota Banda Aceh.

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat komponen yang mendasar terhadap kondisi fisik atlet Tarung Derajat Kota Banda Aceh.

Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi Atlet, pelatih, Dinas Pemuda dan Olahraga, KONI, dan lembaga terkait lainnya dalam upaya menjaga dan meningkatkan kondisi fisik para Atlet Tarung Derajat kota Banda Aceh.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Penelitian deskriptif yaitu “penelitian yang berusaha menggambarkan peristiwa-peristiwa dan kejadian-kejadian serta gejala-gejala (fenomena) yang ada masa sekarang.

Rancangan Penelitian

Tes pengukuran terhadap kondisi fisik Atlet dengan menggunakan item tes lari 12 menit, pull-up, sit-up, squat-jump, Leg Dynamometer (kg), leg Dynamometer (kg) Rancangan ini digunakan untuk mendiskriplan tentang tingkat kondisi fisik. Namun sebelum pengukuran dilakukan ada beberapa langkah yang harus dilakukan oleh peneliti untuk dapat terlaksananya penelitian ini secara sempurna. Adapun langkah-langkah yang ditempuh meliputi: 1. Persiapan administrasi penelitian, 2. Persiapan Atlet atau pertarung, 3. Persiapan peralatan dan perlengkapan penelitian, 4. Pelaksana penelitian, 5. Penyusunan dan konsultasi hasil penelitian.

Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian yang akan diteliti sesuai dengan

judul penelitian maka yang menjadi populasi adalah Atlet tarung derajat kota Banda Aceh dengan jumlah 30 atlet.

Mengingat populasi yang terlalu besar dan tidak dapat terjangkau secara keseluruhan, maka peneliti mengambil 15 % dari keseluruhan populasi. Penetapan sampel berpijak pada pendapat Arikunto (2003:125) “yaitu apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semuanya sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Seandainya jumlah subjek lebih besar dari 100, maka dapat diambil sampel sebanyak 10-15% atau 20-25% atau lebih”.

Teknik Pengumpulan dan Pengoahn Data

Untuk mengukur kondisi fisik para Atlet tarung derajat menggunakan tes pengukuran lapangan berupa lari 2 menit, gantung angkat tubuh (*pull-up*), sit-up, squat-jump, medicine ball push, hand dynamometer, leg dynamometer. Teknik pengolahan data dilakukan dengan perhitungan Statistik deskriptif perhitungan nilai rata-rata dan mencari nilai persentasi formula perhitungan nilai rata-rata

Waktu dan Tempat Penelitian

Kegiatan pengambilan data penelitian dilaksanakan pada Bulan Maret 2022 yang bertempat di Tempat Latihan Tarung Drajat Banda Aceh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dari serangkaian penelitian yang dilakukan pada atlet tarung derajat Kota Banda Aceh Tahun 2022 diperoleh hasil penelitian berupa tes kondisi fisik dominan. Data tersebut selanjutnya ditabulasikan kedalam tabel dan dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Tes Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Tarung Kota Banda Aceh Tahun 2022

No	Nama	Lari 12 Menit (km)	Pull Up	Sit Up	Squat Jump	Hand Dynamometer (kg)		Leg Dynamometer (kg)	Medicine Ball Push (Meter)
						Pull	Push		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Ariadi	2,38	11	82	53	32	28	197,5	4,70
2	Irwan	1,59	3	38	24	17	22	146,5	3,50
3	Safrizal	2,30	8	60	45	34	18	293	4,00
4	Edi Rizki	2,44	8	70	41	25	22	234,5	4,05
5	Fadilan	2,28	13	72	40	26	25	212,5	3,73
6	M.Firdaus	2,24	11	60	46	27	30	249,5	3,98
7	Asopa	2,48	16	87	50	29	23	249	4,40
8	Azhari	1,52	13	45	50	32	28	199,5	4,35
9	Ahmad Sabil	1,77	7	57	51	36	15	166,5	4,00

10	Ibnu Afan	2,54	5	47	33	40	13	203,0	3,70
11	Angiel	2,45	3	56	70	32	29	239,5	4,20
12	Muammarullah	2,44	7	85	505	29	19	133,5	3,50
13	Khalifah	2,75	12	90	60	34	22	233	4,26
14	M.Rizal	2,08	10	110	51	30	32	231,1	4,58
15	Isbandi	2,45	6	47	49	37	30	178	3,90
16	Rahmat Aulia	2,14	12	95	60	33	23	117	4,00
17	Wildaniyadi	2,42	10	123	50	34	29	210	4,40
18	Ali Akbar	2,50	10	110	40	31	27	173	4,90
19	Adlin Riasah	2,36	11	80	100	32	40	259,5	4,20
20	Lubis	2,46	12	110	60	25	40	190,5	4,50
21	Junaidi	2,65	15	102	82	26	40	208,5	4,10
22	Januardi	2,53	5	80	80	37	24	243	3,65
23	Afriyal	2,08	5	95	59	8	9	79,5	2,00
24	Bagio	2,41	11	80	60	24	45	226,5	4,00
25	Fadil Rizal	2,51	17	140	55	24	22	250	4,20
26	Kandar	2,24	11	65	55	46	38	286	5,50
27	Fauzi	2,41	10	90	50	39	26	245,5	4,55
28	Satriani	2,33	12	75	60	35	30	234,5	4,10
29	Tawardi	2,38	14	88	71	30	42	231,5	4,10
30	Hasbi Hasan	2,43	10	85	67	35	29	195,5	4,00
Jumlah		69,56	298	2424	2,137	919	820	6317,10	122,75
Mean		2,32	9,93	80,8	71,23	30,63	27,33	210,57	4,09

Analisis Data Penelitian

1. Tes Lari 12 Menit

Dari hasil data diatas dapat dikemukakan rata-rata kondisi fisik dominan lari 12 menit adalah 2,32 berada pada kategori klasifikasi sedang.

2. Tes *Pull Up*

Dari hasil data *Pull Up* dapat dikemukakan rata-rata kondisi fisik dominan *Pull Up* adalah 9,93 pada kategori klasifikasi baik.

Tes *Sit Up*

3. Dari hasil data diatas dapat dikemukakan rata-rata kondisi fisik dominan tes *Sit Up* adalah 80,8 pada kategori klasifikasi baik sekali.

Tes *Squat Jump*

4. Dari hasil data *Squat Jump* dapat dikemukakan rata-rata kondisi fisik dominan tes *Squat Jump* adalah 70,57 pada kategori klasifikasi baik sekali.

Hand Dynamometer

5. Dari hasil data diatas dapat dikemukakan rata-rata kondisi fisik dominan tes *Hand*

Dynamometer adalah 30,63 pada kategori klasifikasi cukup.

Leg Dynamometer

6.

Dari hasil data *Leg Dynamometer* dapat dikemukakan rata-rata komponen fisik dominan tes *Leg Dynamometer* adalah 210,57 pada kategori klasifikasi cukup.

7. Tes *Medicine Ball Push*

Dari hasil data diatas dapat dikemukakan rata-rata kondisi fisik dominan tes *Medicine Ball Push* adalah 4,09 pada kategori klasifikasi cukup.

Jawaban Pertanyaan Penelitian

Pada bab 1 telah dirumuskan pertanyaan yang berbunyi “Berada pada kategori manakah kemampuan komponen fisik dominan Atlet Tarung Derajat Kota Banda Aceh Tahun 2022”. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh jawaban bahwa: kemampuan komponen kondisi fisik dominan Atlet Tarung Derajat Kota Banda Aceh Tahun 2022 dapat digambarkan sebagai berikut: daya tahan jantung paru berada pada kategori sedang, daya tahan dinamis lokal otot fleksor lengan baik, daya tahan dinamis lokal otot perut baik sekali, daya tahan dinamis lokal otot ekstensor tungkai baik sekali, kekuatan otot lengan cukup, kekuatan otot tungkai cukup, power ekstensor lengan dan bahu cukup. jadi komponen fisik dominan Atlet Tarung Derajat Kota Banda Aceh Tahun 2022 secara keseluruhan berada pada kategori baik.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data maka didapatkan kesimpulan bahwa komponen fisik dominan Atlet Tarung Derajat Kota Banda Aceh Tahun 2022 secara keseluruhan berada pada kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad derajat. (2000). *Tarung Derajat. Mortal Ghada*. Bandung: Jawa Barat.
- Ambarukmi. (2005). *Penetapan Para Meter Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Cetakan ketigabelas. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, (2007), *Pedoman Penulisan Skripsi*, Universitas Syiah Kuala: Darussalam Banda Aceh.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. New york: albany.
- Lubis. Johansyah. (2004). *Instrument Pemanduan Bakat Pencak Silat*. Jakarta: Direktur Olahraga Pelajar Dan Mahasiswa.
- Lutan, dkk. (1992). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Pohan, Rusdin.(207). *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Yogyakarta; Lanarka Publisher.

- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Retno Utami, S. Pd (2006). *Pendidikan Jasmani Olah Raga, dan Kesehatan*, Surakarta: CV. Teguh Karya.
- Sumadi, BA., M.A., Ed.S., Ph.D. *Metodelogi Penelitian*, Jakarta PT. Raja Grafindo Persada.