JP&O
Jurnal Pendidikan dan Olahraga
Volume 1 No. 1 November 2018
ISSN 2654-8887
email: jurnaljpo@gmail.com

Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Kota Padang

Hendikha Ramadhoni[1], Maidarman[2]
[1]*Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang*
[1]*ramadhonihendikha@gmail.com*, [2]*maidarman@gmail.com*

kata kunci: Kondisi Fisik, Tarung Derajat

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalahmasih rendahnya kondisi fisik atlet Tarung Derajat Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana kondisi fisik atlet Tarung Derajat Kota Padang. Jenis penelitian ini tergolong pada penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya.Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Tarung Derajat Kota Padangpersiapan Porprov XV 2018yang berjumlah 10 orang putra dan 7 orang putri. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu hanya atlet putradijadikan sampel.Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil penelitian bahwa tingkat kecepatan reaksi yang dimiliki atlet Tarung Derajat Kota Padang yaitu87cmtergolong kategori cukup, tingkat daya ledak otot lengan yaitu5,36mtergolong kategori cukup, tingkat daya ledak otot tungkai yaitu255,5 cmtergolong kategori baik sekali, tingkat kelincahan yaitu 11,82 detiktergolong kategori cukup, dan tingkat daya tahan aerobik yaitu 41,4 cc/kgBB/mnt tergolong kategori cukup.

Keywords : physical condition, Tarung Derajat

Abstract : The problem in this study was the still low physical condition of Tarung Derajat athletes in Padang city. This study aims to determine the extent of the physical condition of Tarung Derajat athletes in the city of Padang. This type of research is classified into quantitative research using descriptive analysis techniques, aiming to express something as it is. The population in this study were Tarung Derajat Kota Padang athletes preparing for 2018 XV PORPROV, totaling 10 sons and 7 daughters. Sampling was done by purposive sampling technique*, namely only male athletes were sampled. Based on the results of research that has been done, the results of the research show that the reaction speed level of Padang Tarung Derajat athletes, which is 87 cm is categorized as sufficient, the arm muscle explosive power of 5.36 m is classified as sufficient, the level of explosive muscle leg power is 255.5 cm categorized as very good, the level of agility that is 11.82 seconds is categorized as sufficient, and the level of aerobic endurance that is 41.4 cc/kgBW/minute is categorized as sufficient.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Olahraga tidak hanya dijadikan sarana untuk rekreasi tetapi olahraga juga bertujuan untuk suatu prestasi, yang dilakukan secara individu maupun dengan cara kelompok. Pencapaian prestasi olahraga merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan di bidang olahraga, terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga. Dalam upaya mewujudkan dan meningkatkan sumber daya manusia Indonesia khususnya di bidang olahraga, hal yang paling penting yang dapat kita lakukan adalah dengan memberikan perhatian terhadap pembinaan dan pengembangan olahraga bagi generasi penerus. Hal tersebut sesuai dengan Undang-undang Repuplik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Tahun 2007 tentang Sistim Keolahragaan Nasional, Pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu: "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak

mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nacional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa".

Tarung Derajat merupakan seni beladiri asli ciptaan putra bangsa Indonesia yang bernama Achmad Dradjat atau biasa dipanggil Aa Boxer. Olahraga tarung derajat dideklarasikan kelahirannya di Bandung pada tanggal 18 juli 1972. Olahraga ini berdiri sendiri secara mandiri dengan memiliki aliran dan wadah tersendiri, tidak berafiliasi kepada aliran lain dan organisasi beladiri lainnya, baik yang telah ada di indonesia maupun yang berada diluar negara indonesia.

Olahraga Tarung Derajat adalah suatu seni keperkasaan diri reaksi cepat yang mempelajari dan melatih teknik, taktik dan strategi pergerakan tangan , kepala serta anggota tubuh lainnya secara praktis dan efektif dalam pola dan bentuk latihan bertahan menyerang, dengan kemampuan otot, otak dan nurani dalam rangka menguasai suatu ilmu pertahanan diri yang mengandung 5 (lima) unsur daya gerak yang khas yaitu : kekuatan , kecepatan, ketepatan, keberanian, dan keuletan.

Pada saat ini olahraga tarung derajat bukan hanya sebagai olahraga beladiri, tetapi sudah termasuk olahraga yang diharapkan untuk berprestasi dengan baik. Dengan demikian diharapkan nantinya mampu melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara dalam berbagai kejuaraan yang dipertandingkan.

Oleh karena itu untuk mencapai tujuan menjadi atlet atau petarung yang berprestasi dibutuhkan kesadaran, kesabaran, kemauan, kedisiplinan dan keuletan. Prestasi tidak bisa dicapai dalam hitungan mingguan atau bulanan, melainkan tahunan. karena untuk mencapai prestasi harus dilakukan latihan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan. Dengan demikian, harus dilakukan pembinaan terhadap atlet yang berbakat sedini mungkin. Pemanduan ini bertujuan untuk mendapatkan bibit-bibit atlet berbakat sebagai atlet penerus yang berprestasi. Petarung berbakat ibaratkan bahan mentah yang berkualitas untuk di proses agar menjadi barang yang bermutu tinggi. Untuk mencapai tujuan menjadi atlet atau petarung yang berprestasi dibutuhkan kesadaran, kedisiplinan, kesabaran, dan keuletan.

Pada masing-masing tempat latihan Tarung Derajat atau yang disebut Satlat (Satuan latihan) umumnya diikuti oleh anak yang masih sekolah, mulai dari tingkat SD hingga SMA. Di Kota Padang sendiri, terdapat satuan latihan Tarung Derajat. Pada saat ini satlat di kota Padang telah membina atlet sebanyak 17 orang untuk menuju Porprov XV Sumbar 2018, diantaranya 10 orang atlet putra dan 7 orang atlet putri. Pembinaan atlet ini telah dilakukan secara kontiniu dan teratur, dengan jadwal latihan tiga kali dalam seminggu (senin, rabu dan sabtu). Latihan dilaksanakan dari pukul 16.00 sampai 18.00 WIB. Satlat ini dibimbing oleh seorang pelatih yang sudah berpengalaman, baik sebagai atlet tingkat kejuaraan nasional, maupun sebagai pelatih yang membawa atletnya dalam kejuaraan tingkat provinsi. Prestasi terakhir yang diraih oleh atletnya yaitu pada Porprov XIII Sumbar 2014 hanya meraih 2 medali perunggu, dan pada Porprov XIV 2016 prestasi atletnya hanya meraih 8 medali perak dan 1 medali perunggu.

Prestasi seorang atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor, faktor tersebut bisa datang dari dalam (internal) dan bisa datang dari luar (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi pada diri atlet, dengan kata lain berasal dari kemampuan fisiknya (kondisi fisik), teknik, taktik, maupun mental (psikis)nya. Sementara yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi atlet yang berasal dari luar dirinya seperti sarana prasarana, pelatih, keluarga, cuaca, makanan dan lain sebagainya. Namun, dalam kenyataan di lapangan, pembinaan atlet Tarung Derajat Kota Padang sudah dilakukan secara kontiniu dan teratur, sarana prasarana latihan pun sudah cukup memadai. Akan tetapi prestasi atletnya masih belum cukup baik dilihat dari perolehan medali dalam kejuaraan yang diikuti selalu gagal meraih medali emas. Salah satu faktor menurunnya prestasi atlet tersebut tentu tidak terlepas dari kondisi fisik atlet itu sendiri.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini tergolong pada penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, bertujuan untuk mengungkapkan

sesuatu apa adanya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Tarung Derajat Kota Padang persiapan Porprov XV 2018 yang berjumlah 10 orang putra dan 7 orang putri. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu hanya atlet putra yang berjumlah 10 orang.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis ini merupakan Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Kota Padang berkenaan dengan kecepatan reaksi,daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan daya tahan aerobik. Deskripsi data penelitian dilakukan secara berurutan sesuai dengan urutan pada pertanyaan dan tujuan penelitian. Semua data dianalisis secara statistik deskriptif dengan tabulasi frekuensi.

1. Tes Kecepatan Reaksi

Berdasarkan hasil tes kecepatan reaksi melalui*The Nelson Foot Reaction Test*, diperoleh skor maksimum 93 cm tergolong kategori baik sekali dan skor minimum 83 cm tergolong kategori cukup. Selanjutnya, diperoleh mean 87 cm tergolong kategori cukup, median 86,5 cm tergolong cukup, modus 90 cmtergolong kategori baik, dan standar deviasi 3,20. Berikut dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Persentase tes Kecepatan Reaksi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Biak sekali	1	10%
Baik	3	30%
Cukup	6	60%
Kurang	0	0%
Kurang sekali	0	0%

Dari hasil analisis data kecepatan reaksi atletTarung Derajat Kota Padang dapat diperoleh data distribusi frekuensi yaitu 1 orang (10%) memiliki kemampuan kecepatan reaksi tergolong kategori baik sekali, 3 orang (30%)tergolong kategori baik, dan 6 orang (60%)tergolong kategori cukup.

2. Tes Daya Ledak Otot Lengan

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot lengan dengan *Two-Hand Medicine Ball Push Test* diperoleh skor maksimum 6,5 m tergolong kategori baik sekali dan skor minimum 4,5 mtergolong kategori cukup. Selanjutnya, diperoleh mean 5,36 m tergolong cukup, median 5,25 m tergolong cukup, modus 5 m tergolong kategori cukup, dan standar deviasi 0,64. Berikut dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Persentase Tes Daya Ledak Otot Lengan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Biak sekali	2	20%
Baik	2	20%
Cukup	6	60%
Kurang	0	0%
Kurang sekali	0	0%

Dari hasil analisis data daya ledak otot lengan atletTarung Derajat Kota Padang dapat diperoleh data distribusi frekuensi yaitu 2 orang (10%) memiliki kemampuan daya ledak otot lengan tergolong kategori baik sekali, 2 orang (20%)tergolong kategori baik, dan 6 orang (60%)tergolong kategori cukup.

3. Tes Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai melalui*Standing Broad Jump Test*, diperoleh skor maksimum 270 cm tergolong kategori baik sekali dan skor minimum 235 cm tergolong kategori baik sekali. Selanjutnya, diperoleh mean 255,5 cm tergolong baik sekali, median 257,5 cm tergolong baik sekali, modus 270 cm tergolong kategori baik sekali, dan standar deviasi 12,57.Berikut dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Persentase Tes Daya Ledak Otot Tungkai

Kategori	Frekuensi	Persentase
Biak sekali	10	100%
Baik	0	0%
Cukup	0	0%
Kurang	0	0%
Kurang sekali	0	0%

Dari hasil analisis data daya ledak otot tungkai atletTarung Derajat Kota Padang dapat diperoleh data distribusi frekuensi yaitu seluruhnya (100%) memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai tergolong kategoribaik sekali.

4. Tes Kelincahaan

Berdasarkan hasil tes kelincahan melalui *Semo Agility Test*, diperoleh skor maksimum 11,32 detik tergolong kategori baik dan skor minimum 12,36 detiktergolong kategori cukup.Selanjutnya, diperoleh mean 11,82 detik tergolong kategori

cukup, median 11,83 detik tergolong kategori cukup, modus 12 detik tergolong kategori cukup, dan standar deviasi 0,29. Berikut dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4. Persentase Tes Kelincahan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Biak sekali	0	0%
Baik	1	10%
Cukup	9	90%
Kurang	0	0%
Kurang sekali	0	0%

Dari hasil analisis data Kelincahan atletTarung Derajat Kota Padang dapat diperoleh data distribusi frekuensi yaitu 1 orang (10%) memiliki kemampuan kelincahantergolong kategori baik dan 9 orang (90%) tergolong kategori cukup.

5. Tes Daya Tahan

Berdasarkan hasil tes Dayatahan Aerobik melalui *Bleep Test*, diperoleh skor maksimum 54,1 cc/kgBB/menit tergolong kategori baik sekali dan skor minimum 37,1cc/kgBB/menittergolong kategori cukup. Selanjutnya, diperoleh mean 41,4 cc/kgBB/menit tergolong kurang, median 39,1 cc/kgBB/menit tergolong kurang, modus 38,8 cc/kgBB/menit tergolong kategori kurang, dan standar deviasi 5,27. Berikut dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini.

Tabel 5. Persentase Tes Daya Tahan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Biak sekali	1	10%
Baik	2	20%
Cukup	7	70 %
Kurang	0	0%
Kurang sekali	0	0%

Dari hasil analisis data Kelincahan atletTarung Derajat Kota Padang dapat diperoleh data distribusi frekuensi yaitu 1 orang (10%) memiliki kemampuan daya tahantergolong kategori baik sekali, 2 orang (20%) tergolong kategori baik dan 7 orang (70%) tergolong kategori cukup.

PEMBAHASAN

Berikut adalah analisis data tentang kondisi fisik atlet Tarung Derajat Kota Padang secara berurutan sesuai dengan pertanyaan penelitian yaitu mengenai kecepatan reaksi,daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan daya tahan aerobik.

1. Kecepatan Reaksi

Rata-rata kecepatan reaksi yang dimiliki atlet Tarung Derajat Kota Padang adalah 87 cmtergolong kategori cukup. Artinya, atlet Tarung Derajat Kota Padang belum memiliki kecepatan reaksi yang baik. Apabila kecepatan reaksi yang dimiliki tidakbaik, maka atlet tidak akan mampu menjawab ransangan *akustik*, *optic* dan *tactil* secara cepat untuk menyelesaikan tujuan secara efektif dan efisien sejak masuknya ransangan sampai terjadinya aksi atau gerakan melakukan serangan maupun pertahanan seperti, memukul, menghindar, maju, mundur, berputar dan sebagainya.Lebih lanjut, jika hal ini dibiarkan, maka seorang atlet akan kesulitan dalam menguasai konsistensi gerakan saat bertanding guna mencapai kemenangan.

Syafruddin (2013)menganjurkan bentuk-bentuk latihanuntuk mengembangkan kecepatan reaksi antara lain: (1) latihan *Start* dengan bermacam-macam posisi tubuh berdasarkan signal akustik, optik, dan taktik (rabaan pada kulit), contoh: dengan permainan hijau-hitam, aba-aba mula-mula lambat makin lama makin lama makin cepat, (2) mereaksi aba-aba atau kode-kode lebih dari dua macam dari pelatih dan harus dikerjakan secepat-cepatnya, contoh: bergerak cepat ke depan, belakang, samping kiri dan kanan dengan memperhatikan gerakan tangan pelatih, dan (3) dalam waktu tertentu dapat mereaksi bola yang dilempar sebanyak-banyaknya dari pelatih

Dari pendapat di atas dapat dikemukakan bahwakecepatan reaksi dapat dilatih secara sistematis melalui program latihan yang telah disusun secara terstruktur, sistematis dan berkesinambungan.Contoh;latihan kecepatan reaksi di gabung dengan penguasan teknik pukulan yang baik, sehingga seorang atlet akan dengan mudah menyusun strategi pertahanan maupun strategi penyerangan, membuat peluang atau meraih poin demi meraih kemenangan.

2. Daya Ledak Otot Lengan

Rata-rata daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Tarung Derajat Kota Padangadalah 5,36 mtergolong kategori cukup. Artinya, atlet Tarung Derajat Kota Padang belum memiliki daya ledak otot lengan yang baik. Apabila seorang atlet

belum memiliki daya ledak otot lengan yang baik, maka atlet tidak dapat melakukan pukulan-pukulan yang berarti terhadap lawan. Ini sangat tidak menguntungkan bagi atlet atau petarung, karena pukulan yang memiliki *explosivepowe*r yang baik mempengaruhi keberhasilan si atlet untuk meraih kemenangan. Apalagi jika lawan yang terkena pukulan langsung roboh dan tidak mampu melanjutkan pertandingan. Lebih lanjut, jika hal ini dibiarkan, maka seorang atlet akan kesulitan mencapai kemenangan.

Ada beberapa latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot lengan, diantara yaitu latihan pukulan dengan *cable* machine, latihan *push up*, latihan dengan *medicine ball*. Bentuk-bentuk latihan tersebut dapat meningkatkan daya ledak otot lengan atlet dengan program latihan secara sistematis dan berkesinambungan.

3. Daya Ledak Otot Tungkai

Rata-rata daya ledak otot tungkai atlet Tarung Derajat Kota Padangadalah255,5 cmtergolong kategori baik sekali. Artinya, atlet Tarung Derajat Kota Padang memiliki daya ledak otot tungkai yang sangat baik. Apabila daya ledak otot tungkai yang dimiliki sangat baik, maka atlet dapat menciptakan tendangan yang *maximal*dan dapat memberikan efek terhadap lawan.

Lebih lanjut, Suharno (1993) mengemukakan beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melatih daya ledak otot tungkai antara lain; (1) atlet pemula jangan dilatih dengan metode *Weight Training*, (2) pemanasan dilaksanakan sebaik-baiknya sebelum *Weight Training*, untuk menghindari cidera, dan (3) keseimbangan latihan kekuatan dan kecepatan perlu mendapat perhatian dari pelatih. Para pelatih dapat memberikan latihan *Plyometric*. Oleh sebab itu, daya ledak otot tungkai dapat dilatih secara sistematis melalui program latihan.

4. Kelincahan

Rata-rata kelincahan atlet Tarung Derajat Kota Padang=11,82 detiktergolong kategori cukup. Artinya, atlet Tarung Derajat Kota Padang belum memiliki kelincahan yang baik. Apabila kelincahan yang dimiliki tidak baik, maka dapat mempersulit penguasaan teknik, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga. Selain itu kelincahan yg tidak baik dapat mempersulit orientasi lingkungan dan gerakan atlet. Atlet tidak akan mampu melakukan gerak tipu dan mematikan serangan lawan dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah serangan. Sebaliknya, apabila atlet memiliki kelincahan yang baik, maka dapat membantu dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat diserang oleh lawan.

Irawadi (2011) mengemukakan "bentuk latihan kelincahan dapat dilakukan dengan cara melakukan variasi lari dengan zig-zag, berpindah tempat, dan menggabungkan variasi tubuh dengan langkah kaki yang cepat". Dengan demikian kelincahan dapat dilatih secara sistematis melalui program latihan yang telah disusun secara terstruktur, sistematis dan berkesinambungan sesuai dengan tujuan latihan.

5. Daya Tahan Aerobik

Rata-rata daya tahan aerobik atlet Tarung Derajat Kota Padang=41,4cc/kgBB/mnt tergolong kategori cukup. Artinya, atlet Tarung Derajat Kota Padang belum memiliki daya tahan aerobik yang baik. Apabila dayatahan aerobik yang dimiliki atlet tidak baik, maka akan mudah mengalami kelelahan pada saat bertanding sehingga teknik yang baik tidak dapat direalisasikan dan mengganggu aktivitas gerakan. Apabila hal ini dibiarkan secara terus-menerus, maka akan mengakibatkan kegagalan dan prsetasi optimal sukar untuk diraih. Sebaliknya, apabila atlet memiliki dayatahan aerobik yang baik, maka atlet selalu dapat bergerak dinamis untuk merealisasikan teknik bertanding dengan baikhingga ronde terakhir sehingga prestasi bisa diraih.

Suharno (1993) mengemukakan bahwa latihan untuk meningkatkan dayatahan aerobik dapat dilakukan dengan menggunakan metode latihan interval dengan durasi latihan yang lama seperti lari 45 menit. Para pelatih juga dapat memberikan latihan seperti lari jarak jauh.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa, dari hasil tes tingkat kondisi fisik atlet Tarung Derajat Kota Padang terlihat kondisi fisik atlet tersebut masih rendah, mengingat bahwa dalam olahraga Tarung Derajat kondisi fisik kecepatan reaksi, daya ledak otot

lengan,daya ledak otot tungkai,Kelincahan, dan daya tahan adalah kondisi fisik yang dominan dibutuhkan bagi setiap atletdalam pertandingan, jika kondisi fisik tersebut tidak baik, atletakan kesulitan meraih prestasi terbaik.

DAFTAR RUJUKAN

Alnedral. 2010. *Kawah Derajat Bandung*. Pelaksanaan Kerjasama Perguruan Pusat Tarung *Derajat* PB Kodrat Dengan Pengprov Sumbar.

Dradjat, Badai Meganagara. (2014). *Panduan Kepelatihan Tarung Derajat*. Kawah Dradjat Bandung.

Irawadi, Hendri. (2011). *Kondisi Fisik Dan Pengukuranya*. Padang. Fakultas Ilmu *Keolahragaan*.

Suharno. (1993). Metodologi *Pelatihan Olahraga. Seri Bahan Penataran Pelatih Tingkat Muda/Madya*. Jakarta: KONI Pusat. Pusat *Pendidikan* dan Penataran.

Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga: Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.

Undang-Undang Negara Repbulik Indonesia No.3 (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung : Citra Umbara.