

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Binaan Judo Kabupaten Agam

Ahmad Shauqi¹, Suwirman², Nurul Ihsan³, Weny Sasmita⁴

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

ahmadshauqi223@gmail.com¹, suwirman@fik.unp.ac.id², dr.nurulihsan.mpd@gmail.com³,
wenysasmitha

Doi <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0155>

Kata kunci : Kondisi Fisik, Atlet Judo, Binaan Judo

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya performa atlet judo Kabupaten Agam dalam pertandingan, khususnya dalam mempertahankan performa hingga akhir, yang diduga berkaitan dengan belum optimalnya kondisi fisik seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan, dan kekuatan genggamannya serta belum terprogramnya latihan secara berkelanjutan, sehingga berdampak pada menurunnya efektivitas teknik, strategi, dan stamina atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi fisik atlet binaan judo Kabupaten Agam dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif terhadap 20 atlet yang dipilih melalui purposive sampling berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin. Instrumen yang digunakan meliputi push-up test, leg dynamometer, bridge-up, dan tes kekuatan genggamannya tangan, dengan analisis data menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya tahan otot lengan berada pada kategori kurang, kekuatan otot tungkai dan kekuatan genggamannya tangan berada pada kategori sedang, serta kelentukan berada pada kategori tinggi.

Keywords : *Physical Condition, Judo Athletes, Judo Development Program*

Abstract : *The problem addressed in this study is motivated by the low performance of judo athletes in Agam Regency during competitions, particularly in maintaining performance until the end. This is presumed to be related to suboptimal physical conditions, such as endurance, strength, flexibility, and grip strength, as well as the lack of a well-structured and continuous training program. These conditions have an impact on the decreased effectiveness of athletes' techniques, strategies, and stamina during matches. This study aims to determine the general profile of the physical condition of judo athletes in the Agam Regency development program using a quantitative descriptive method. The population consisted of 20 athletes selected through purposive sampling based on age group and gender considerations. The instruments used included the push-up test, leg dynamometer, bridge-up test, and hand grip strength test, with data analyzed using descriptive statistics. The results showed that arm muscle endurance was in the low category, leg muscle strength and hand grip strength were in the moderate category, while flexibility was in the high category.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga tidak terlepas dari kehidupan sehari-hari dan merupakan salah satu kebutuhan yang wajib dipenuhi oleh setiap manusia, olahraga dapat berupa kegiatan fisik (jasmani) yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh.

Melakukan aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kesegaran jasmani yaitu kemampuan badan yang dapat berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari (Emral, 2023).

Aktivitas fisik kini telah menjadi bagian dari kehidupan manusia, manusia berolahraga untuk kepentingannya sendiri, terutama untuk kesehatan, kebugaran, hiburan, dan meningkatkan imunitas tubuh (Asnaldi, 2022).

Gerak merupakan dasar dari berbagai aktivitas jasmani yang dilakukan oleh manusia, termasuk peserta didik. Tingkat kemampuan gerak peserta didik dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya keturunan, lingkungan, dan tingkat interaksi individu dengan lingkungannya.

Olahraga merupakan kegiatan dimiliki oleh setiap orang dengan berolahraga seseorang akan mendapatkan kesegaran jasmani dan berprestasi sehingga dapat meningkatkan kualitas kerja yang baik (Pitajaya.V.W., Suwirman, Yaslindo, Sasmitha. Wenny. 2023).

Menurut Amra & Fdiel (2023) olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang dapat mengoptimalkan perkembangan tubuh

melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, khususnya pada Pasal 20 ayat (2) dan ayat (3), dijelaskan bahwa olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi, yang dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan, dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, serta melalui kompetisi yang terstruktur dan berkesinambungan guna mencapai prestasi optimal di tingkat daerah, nasional, maupun internasional.

Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Tidak hanya sekedar olahraga saja melainkan terprogram latihan, jadwal latihan, evaluasi, sampai gizi yang diperlukan harus diperhatikan dengan baik.

Seiring dengan perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga mereka tetap bertenaga dalam menjalani kemampuan untuk meraih prestasi (Amra, F., 2017).

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor utama yang sangat mempengaruhi pencapaian prestasi seseorang dalam bidang olahraga. Tanpa kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik tidak dapat dilakukan secara optimal.

Hal ini sejalan dengan pendapat Yandra et al. (2022) yang menyatakan bahwa kondisi fisik menjadi faktor penting dalam menunjang prestasi atlet, yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan,

keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan.

Komponen-komponen tersebut saling berkaitan dan menjadi dasar dalam pembentukan kemampuan gerak yang efektif dan efisien sehingga mampu mendukung pencapaian prestasi yang maksimal.

Menurut Syafruddin et al. (2022), kondisi fisik terdiri atas dua jenis, yaitu kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus.

Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar tubuh yang dikembangkan melalui berbagai bentuk latihan untuk menunjang kesiapan fisik secara keseluruhan, sedangkan kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang lebih spesifik sesuai dengan tuntutan cabang olahraga tertentu

Wilola (2023) juga menegaskan bahwa kondisi fisik khusus mencakup beberapa komponen penting seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan daya ledak yang merupakan bagian dari keterampilan gerak dasar.

Hal ini juga didukung oleh pendapat Rahmawati et al. (2022) yang menyatakan bahwa olahraga prestasi merupakan kegiatan yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada berbagai cabang olahraga, baik pada tingkat daerah, nasional, maupun internasional.

karena latihan tidak hanya pada kebugaran fisik semata tetapi lebih jauh untuk melatih sikap dan kedisiplinan, serta dapat membina jiwa kepemimpinan

.Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik" (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H, 2017).

Untuk itu, salah satu upaya yang bisa diterapkan guna peningkatan prestasi

olahraga dapat dilakukan pada sisi peningkatan kemuktahiran penerapan ilmu kepelatihan, termasuk pembina kondisi fisik, ketetapan ukuran pelatihan, dan prinsip-prinsip latihan yang diterapkan.

Menggunakan strategi dengan cara yang tepat dalam penerapan berbagai program latihan akan memberikan dampak signifikan pada pencapaian kualitas fisik, teknik dan taktik yang prima dan optimal (Akmal, 2019).

Salah satu cabang olahraga prestasi di Indonesia adalah Judo. Saat ini semakin banyak digelar pertandingan Judo ditingkat Provinsi, Nasional maupun kejuaraan Internasional.

Judo adalah salah satu cabang olahraga bela diri yang berasal dari jepang dan telah menjadi olahraga populer di dunia saat ini. Judo diciptakan oleh Prof. Jigoro Kano atau Maha Guru Jigoro Kano pada tahun 1882, Jujitsu juga disebut Yawara dan Taijutsu.

Olahraga judo merupakan olahraga kompetitif yang memberikan kesempatan bagi atlet untuk menunjukkan prestasi dan pembinaan atlet, baik melalui latihan di klub-klub maupun perkumpulan lainnya.

Jujitsu adalah sebagai induk dari judo, sebenarnya salah satu dari Bujutsu atau seni bela diri dari tradisional jepang yaitu perkelahian tangan kosong. olahraga Judo berfokus pada teknik, membanting, mengangkat, menarik, mendorong, mencekik atau mengunci persendian lawan. (Achmad, 2014).

Maksudnya, latihan (khususnya dalam konteks judo) bukan hanya soal fisik, tapi juga membentuk kepribadian—seperti kedisiplinan, tanggung jawab, dan sikap yang baik.

Tujuan olahraga judo menurut Achmad (2013, p.15) menjelaskan bahwa: olahraga judo adalah untuk membina mental

maupun fisik seseorang, berjiwa ksatria yang disesuaikan dengan arti daripada judo itu sendiri, yaitu Juberarti kebenaran dan Do berarti jalan. Jadi seorang pejudo haruslah berjalan pada garis yang benar sesuai dengan jiwa seorang ksatria. Sukadiyanto (2010, p.11) bahwa: "Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan penampilan atlet dengan bimbingan pelatih". Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (2000) bahwa: "Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin."

Organisasi di Indonesia yang mengelola olahraga judo ini adalah PJSI organisasi ini merupakan induk organisasi judo tertinggi di Indonesia, organisasi ini terus berupaya meningkatkan prestasi olahraga judo dengan mengadakan kejuaraan baik tingkat daerah sampai tingkat nasional. Olahraga Judo di Sumatera Barat sudah ada dan berkembang di Sumatera Barat sejak lama, ditandai dengan pembinaan dan partisipasi atlet yang aktif dalam berbagai kejuaraan.

Melalui pembinaan yang diadakan Persatuan Judo seluruh Indonesia (PJSI). Sumatera barat masih aktif mengadakan kejuaraan seperti POPDA, KEJURDA, KEJURNAS dan lain-lain. Hal ini dapat dilihat dalam pembinaan olahraga di KONI Sumatera Barat.

Kabupaten Agam merupakan salah satu daerah di Sumatera Barat yang memiliki pembinaan atlet judo melalui organisasi olahraga.

Keberadaan atlet binaan judo di kabupaten Agam ini perlu mendapat perhatian serius, mengingat pembinaan prestasi olahraga tidak dapat dilepaskan dari kondisi fisik atlet itu sendiri (Berliana

Patmawati Rajagukguk, 2022).

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi yang peneliti lakukan bersama pelatih Judo Kabupaten Agam Bapak Asra Kamil yang dilakukan saat pertandingan Kejurprov pada 28 Juni tahun 2025 di GOR UNP Padang masih rendahnya kemampuan atlet untuk melanjutkan pertandingan demi pertandingan,

Faktor utama yang memengaruhi kondisi tersebut diduga berasal dari aspek kondisi fisik yang belum optimal, terutama dalam hal daya tahan otot dan sistem kardiovaskular yang berperan penting dalam menjaga performa selama pertandingan berlangsung (Loli Lovita, Arie Asnaldi, 2023).

Selain itu, aspek psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, dan kemampuan mengelola tekanan pertandingan juga tampak belum maksimal, yang menyebabkan atlet mudah kehilangan konsentrasi pada babak-babak selanjutnya (Rahmadani et al., 2026)

Dari sisi strategi dan teknik bertanding, ditemukan pula bahwa sebagian atlet kurang mampu menyesuaikan taktik sesuai lawan dan situasi pertandingan, sehingga membuat performa cenderung menurun di ronde-ronde akhir (Sasmitha, 2020).

Kurangnya variasi teknik serta kemampuan membaca pola serangan lawan turut memperburuk efektivitas gerakan saat menghadapi pertandingan yang berlangsung lebih lama (Ihsan et al., 2025).

Dengan demikian, hasil observasi ini menunjukkan perlunya program latihan yang lebih terstruktur dan komprehensif, yang tidak hanya berfokus pada peningkatan teknik dasar judo, tetapi juga pada pengembangan daya tahan fisik, aspek mental, dan taktik bertanding.

Peneliti menyimpulkan dan dapat diketahui bahwa seorang atlet judo tidak hanya harus memiliki kondisi fisik dasar yang

baik, tetapi juga perlu memiliki kondisi fisik khusus yang mendukung performa dalam pertandingan. Kondisi fisik khusus ini meliputi daya tahan otot lengan, kekuatan otot tungkai, kelentukan dan kekuatan grib tangan.

Keempat komponen tersebut sangat penting karena berpengaruh langsung terhadap kemampuan atlet dalam melakukan teknik judo secara efektif dan efisien selama pertandingan berlangsung.

Oleh karena itu, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai kondisi fisik atlet Judo Kabupaten Agam, dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan fisik khusus yang dimiliki oleh para atlet, serta bagaimana hal tersebut dapat mendukung peningkatan prestasi dalam cabang olahraga Judo.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut M. Ilham Abdur Rahman (2022) "Penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum".

Penelitian deskriptif kuantitatif bertujuan untuk memberikan gambaran secara objektif terhadap suatu fenomena berdasarkan data angka yang diperoleh dari hasil pengukuran.

Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggambarkan kondisi fisik atlet judo secara sistematis, terstruktur, dan objektif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi fisik atlet judo sebagai bahan evaluasi dalam pembinaan dan peningkatan prestasi atlet.

Tempat pelaksanaan penelitian dan

pengambilan data dilakukan di Aula Bidasari Kapau Kabupaten Agam. Adapun waktu pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada tanggal 10 bulan April 2026.

Menurut Sugiyono (2020) "Secara umum populasi diartikan sebagai keseluruhan subyek yang akan diukur, yang merupakan unit peneliti.

Jadi populasi bukan hanya sekedar jumlah yang ada, tetapi juga meliputi seluruh karakteristik dari obyek dan subyek tersebut". Populasi dalam penelitian ini adalah atlet judo yang berjumlah 20 orang.

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang digunakan sebagai subjek dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2021:81). Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah teknik *purposive sampling*, dimana peneliti hanya menggunakan sampel dalam penelitian ini di ambil pada kelompok umur dengan pertimbangan kondisi fisik putra dan putri.

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang yang terdiri dari atlet putra dan putri. Dengan demikian, sampel dalam penelitian ini terdiri dari 20 atlet judo yang terdiri dari 14 orang laki-laki dan 6 orang perempuan.

Penelitian ini menggunakan 2 jenis data, yaitu data primer dan data sekunder. Menurut Balaka (2020) Data primer merupakan data asli yang diperoleh peneliti secara langsung dari sumber utama melalui teknik seperti wawancara, survei, observasi, atau eksperimen dan data sekunder adalah data yang diperoleh peneliti dari sumber pihak lain, seperti buku, jurnal, laporan, arsip, atau publikasi resmi.

Data ini sudah tersedia sebelumnya, sehingga lebih praktis dan hemat biaya, namun mungkin kurang spesifik atau tidak seaktual data primer.

Instrumen penelitian adalah alat atau

sarana yang digunakan untuk memperoleh dan mengumpulkan data dalam suatu kegiatan penelitian. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah *push up test*, *leg dynamometer*, *bridge-up test*, dan tes kekuatan genggam tangan.

Keempat instrumen tersebut dipilih karena mampu mengukur kondisi fisik atlet judo secara objektif dan terstandar, sehingga data yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi fisik atlet secara menyeluruh.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik atlet binaan judo kabupaten Agam. Pengukuran kondisi fisik dilakukan dengan menggunakan beberapa instrumen tes, yaitu *push up test*, *leg dynamometer*, *bridge-up test*, dan tes kekuatan genggam tangan.

Keempat jenis tes tersebut dipilih karena mampu menggambarkan komponen daya tahan otot lengan, kekuatan otot tungkai, kelenturan punggung dan kekuatan genggam tangan yang sangat dibutuhkan dalam olahraga judo.

Pertama, berdasarkan hasil perhitungan dan pengelompokan data, diperoleh distribusi frekuensi daya tahan otot lengan atlet binaan judo kabupaten Agam sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi daya tahan otot lengan Atlet binaan judo kabupaten Agam

No.	Rentang Skor	Fa	Fr (%)	Kategori
1	>70	0	0	BS
2	54-69	1	5	B
3	38-53	7	35	S
4	27-37	9	45	K
5	<21	3	15	KS
Total		20	100	

Sumber: Data hasil Penelitian

Berdasarkan tabel, hasil daya tahan otot lengan menunjukkan tidak ada atlet pada kategori baik sekali (0%), kategori baik 1 orang (5%), sedang 7 orang (35%), kurang 9 orang (45%), dan kurang sekali 3 orang (15%). Secara umum, hasil tes berada pada kategori kurang dengan rata-rata 34,15.



Gambar 1. Pelaksanaan tes *push up*

Sumber: Dokumentasi penelitian

Kedua, berdasarkan hasil perhitungan dan pengelompokan data, diperoleh distribusi frekuensi kekuatan otot tungkai atlet binaan judo kabupaten Agam sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi kekuatan otot tungkai Atlet binaan judo kabupaten Agam

No	Rentang Skor		Fa	Fr (%)	Kategori
	Putra	Putri			
1	>259	>219	0	0	BS
2	187.50-259.49	171.50-219.50	2	10	B
3	127.50-187.50	127.50-172.50	9	45	S
4	84.50-127.50	81.50-127	8	40	K
5	<84.50	<81	1	5	KS
Total			20	100	

Sumber: Data hasil Penelitian

Berdasarkan tabel, hasil kekuatan otot tungkai menunjukkan tidak ada atlet pada kategori baik sekali (0%), kategori baik 2 orang (10%), sedang 9 orang (45%), kurang 8 orang (40%), dan kurang sekali 1 orang (5%). Secara umum, kekuatan otot tungkai berada

pada kategori sedang dengan rata-rata 129,35.



Gambar 2. Pelaksanaan tes *leg dynamometer*

Sumber: Dokumentasi penelitian

Ketiga, berdasarkan hasil perhitungan dan pengelompokan data, diperoleh distribusi frekuensi kelentukan atlet binaan judo kabupaten Agam sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi kelentukan Atlet binaan judo kabupaten Agam

No	Rentang Skor	Fa	Fr (%)	Kategori
1	>49.1	20	100	Tinggi
2	43.0-49.0	0	0	Bagus
3	36.9-42.9	0	0	Cukup
4	30.8-36.8	0	0	Sedang
5	<30.7	0	0	Rendah
Total		20	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel, hasil kelentukan menunjukkan bahwa atlet yang berada pada kategori tinggi sebanyak 20 orang atau 100%. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil tes kayang atlet judo secara umum berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 67.5.



Gambar 3. Pelaksanaan tes *bridge up*

Sumber: Dokumentasi penelitian

Keempat, berdasarkan hasil perhitungan dan pengelompokan data, diperoleh distribusi frekuensi kekuatan genggam tangan (*grip strength dynamometer*) atlet binaan judo kabupaten Agam sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi kekuatan genggam tangan (kanan) Atlet binaan judo kabupaten Agam

No	Rentang Skor	Fa	Fr (%)	Kategori
1	>55.50	2	10	BS
2	46.50-55.00	7	35	B
3	36.50-46.00	4	20	S
4	27.50-36.00	7	35	K
5	<27.00	0	0	KS
Total		20	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Tabel 5. Distribusi Frekuensi kekuatan genggam tangan (kiri) Atlet binaan judo kabupaten Agam

No	Rentang Skor	Fa	Fr (%)	Kategori
1	>54.50	2	10	BS
2	44.50-54.00	5	25	B
3	33.50-44.00	8	40	S
4	27.50-33.00	4	20	K
5	<24.00	1	5	KS
Total		20	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa kekuatan genggam tangan kanan atlet judo tersebar pada beberapa kategori, dengan dominasi pada kategori baik dan kurang yang masing-masing memiliki persentase sebesar 35%.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian atlet telah memiliki kekuatan genggam tangan yang cukup baik, namun masih terdapat jumlah yang sama yang berada pada kategori kurang sehingga perlu ditingkatkan.

Sementara itu, pada tangan kiri mayoritas atlet berada pada kategori sedang

dengan persentase sebesar 40%, yang menunjukkan bahwa kemampuan genggam tangan kiri atlet cenderung berada pada tingkat cukup, namun belum optimal.



Gambar 4. Pelaksanaan tes *grip strength dynamometer*

Sumber: Dokumentasi penelitian

PEMBAHASAN

1. Daya Tahan Otot Lengan (*Push-Up*)

Tes *push-up* digunakan untuk mengukur daya tahan otot lengan dan bahu dalam melakukan gerakan berulang. Hasil yang berada pada kategori sedang dan kurang menunjukkan bahwa sebagian atlet belum mampu mempertahankan kekuatan dalam waktu lama, sehingga mudah mengalami kelelahan saat bertanding.

Kondisi ini berdampak pada menurunnya kemampuan dalam melakukan tarikan, dorongan, dan menjaga pegangan. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan latihan yang lebih spesifik seperti variasi *push-up* dan latihan dengan repetisi tinggi agar daya tahan otot lengan dapat berkembang secara optimal.

2. Kekuatan Otot Tungkai (*Leg Dynamometer*)

Tes *leg dynamometer* bertujuan untuk mengukur kekuatan maksimal otot tungkai. Hasil yang didominasi kategori sedang menunjukkan bahwa kemampuan kekuatan dan daya ledak tungkai atlet belum maksimal.

Hal ini dapat memengaruhi keseimbangan, stabilitas, serta efektivitas teknik, terutama dalam melakukan bantingan dan gerakan kaki. Oleh karena itu, diperlukan latihan yang lebih terarah seperti *plyometric* dan latihan beban untuk meningkatkan kekuatan dan power otot tungkai.

3. Kelenturan (*Bridge-Up*)

Tes *bridge-up* digunakan untuk mengukur tingkat kelenturan tubuh, terutama pada bagian punggung, bahu, dan pinggul. Hasil yang berada pada kategori tinggi menunjukkan bahwa atlet memiliki fleksibilitas yang baik.

Kondisi ini menjadi keunggulan karena dapat mendukung kelincahan gerak, meningkatkan efektivitas teknik, serta mengurangi risiko cedera. Oleh sebab itu, kemampuan ini perlu dipertahankan melalui latihan kelenturan yang rutin dan terprogram.

4. Kekuatan Genggam Tangan (*Grip Strength Dynamometer*)

Tes *grip strength dynamometer* digunakan untuk mengukur kekuatan genggam tangan yang sangat penting dalam olahraga judo. Hasil yang berada pada kategori sedang serta adanya ketidakseimbangan antara tangan kanan dan kiri menunjukkan bahwa kemampuan genggam belum optimal.

Hal ini dapat memengaruhi kontrol terhadap lawan saat bertanding. Oleh karena itu, diperlukan latihan khusus seperti *hand gripper*, *towel grip*, dan latihan kumi-kata secara seimbang pada kedua tangan agar kekuatan genggam meningkat dan lebih merata.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet judo Kabupaten Agam secara umum berada pada kategori sedang.

Hal ini terlihat dari beberapa komponen kondisi fisik yang masih belum merata, dimana daya tahan otot lengan berada pada kategori kurang yang menunjukkan kemampuan mempertahankan aktivitas masih lemah, sementara kekuatan otot tungkai dan kekuatan genggam tangan berada pada kategori sedang yang menandakan kemampuan sudah cukup namun belum optimal.

Di sisi lain, kelentukan atlet berada pada kategori tinggi yang menjadi keunggulan dalam mendukung gerakan dan mengurangi risiko cedera. Secara keseluruhan, kondisi ini menunjukkan bahwa atlet masih memerlukan peningkatan pada beberapa aspek kondisi fisik agar performa saat bertanding dapat lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- M. Ilham Abdur Rahman, 2022. (2022). *Metode Penelitian*. 28–48
- Akmal, D. K., Zarwan, Z., Arsil, A., & Emral, E. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal JPDO*, 2(2), 19-24.
- Amra, F. (2017). Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Chest Pass Atlet Bola Basket SMA Pembangunan Laboratorium Padang. *Jurnal Menssana*, 2(2), 36-48.
- Amra, F., & Fdiel, A. (2023). Peran daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lay up shoot atlet bola basket. 5(february), 201–210.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Phlsical Activity journal (PAJU)*, 1(2), 160-175
- Asnaldi, A., Forki, B., & Form, S. (2019). *Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang Motor Ability Contribution And Concentration On Heian Yodan Karate ' S Mastery*.4 (1), 17-29.
- Asnaldi, A., Zulman, & M.M. (2018). *Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kabupaten Padang Pariaman*. 3, 16-27.
- Balaka, Y. (2020). Metodologi Penelitian Teori dan Aplikasi. *Widina Bhakti Persada Bandung*, 3, 1–130.
- Emral, E., Situmorang, G. N., Putra, A. N., & Zulbahri, Z. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Akurasi Shooting Pemain Futsal Smp N 15 Padang. *Jurnal JPDO*,6(6), 121-128
- Pitajaya, V. W., Suwirman, Yaslindo, & Sasmitha, W. (2023). Peran olahraga dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan kualitas kerja.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu*
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Suwirman, S., Ihsan, N., Sepriadi, S., & (2018). Hubungan status gizi dan motivasi berprestasi dengan tingkat kondisi fisik siswa ppls cabang pencak silat sumatera barat. *Sporta saintika*, 3(1), 401-422.

- Suwirman. 2011. *Teknik Dasar Pencak Silat*, Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Suwirman, S. (2019). Peningkatan Kualitas Pelatih Pencak Silat Di kabupaten Dharmasraya. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., Yusuf, A., Ikadarny, & Yusuf, A. (2022). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 73–83.
- Yandra, D., Syamsuar, Syahrastani, & Zulbahri. (2022). Tinjauan kondisi fisik atlet balap sepeda Pengcab ISSI Kota Solok. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 5(12), 88–93.
- Wilola, E. W. (2023). Studi Keterampilan Teknik Dasar dan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(4), 161–165.
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1281%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1281/431>