

## Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat (Kodrat) Satlat 01 Lubuk Sikaping

**Ariza Putri<sup>1</sup>, Atradinal<sup>2</sup>**

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang  
[arizaputri7@gmail.com](mailto:arizaputri7@gmail.com)

Kata Kunci : Kecepatan, Kelincahan, Daya Tahan

**Abstrak** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet yang terdiri kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu Atlet Tarung Derajat(KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman yang berjumlah 15 orang, terdiri dari 10 putra dan 5 putri. Teknik penarikan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* dimana yang dijadikan sebagai sampel adalah pemain putra saja. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2019 di Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman. Data kecepatan dikumpulkan dengan test tendangan lingkaran selama 7 detik, daya tahan dengan *bleep test* dan kelincahan dengan *millionis agility test*. Analisis data menggunakan statistik deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan beberapa hal berikut. 1) Tingkat kecepatan Atlet Tarung Derajat(KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman sebesar 16,9 dapat dikategorikan Sedang. 2) Daya tahan Atlet Tarung Derajat(KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman pada kelompok umur 15-19 tahun sebesar 35,62 dapat dikategorikan kurang. 3) Daya tahan Atlet Tarung Derajat(KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman pada kelompok umur 20-29 tahun sebesar 36,23 dapat dikategorikan cukup. 4) Kelincahan Atlet Tarung Derajat(KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman sebesar 17,55 dapat dikategorikan sedang. 5) Rata-rata kondisi fisik Atlet Tarung Derajat(KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman sebesar 50,59 dapat dikategorikan sedang.

**Keywords** : *Speed, agility, durability*

**Abstract** : The study aims to determine the level of athlete's physical condition consisting of speed, agility and endurance. The type of research used in this study is descriptive. The population in this research is Tarung degree athlete (NATURE) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. A 15-man Pasaman, consisting of 10 sons and 5 daughters. The sample withdrawal technique is instituted by the purposive sampling as the sample is the son's player. The research was conducted in August 2019 at Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman. Speed Data is collected with a 7 second round kick test, durability with a bleep test and agility with an illionist agility test. Data analysis using descriptive statistics. Based on the results of the study can be concluded how many things follow. 1) The speed level of athletes in the degree of Tarung (NATURE) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman of 16.9 can be categorized medium. 2) Endurance athletes Tarung degrees (Nature) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman in the age group of 15-19 years of 35.62 can be categorized less. 3) The durability of the Athletes Tarung degrees (NATURE) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman in the age group of 20-29 years of 36.23 can be categorized enough. 4) Athletes ' agility (the NATURE) of Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman of 17.55 can be categorized medium. 5) Average physical condition of athletes Tarung degrees (NATURE) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman of 50.59 can be categorized medium.

### PENDAHULUAN

Bangsa Indonesia sebagai negara yang sedang berkembang, dewasa ini berusaha keras melakukan pembangunan dan peningkatan kemampuan disegala bidang bagi kemajuan dan kesejahteraan bangsa, pembangunan pada dasarnya menuntut manusia yang sehat rohani

maupun jasmani. Olahraga merupakan salah satu kegiatan untuk mencapai kebugaran jasmani. Untuk memperoleh hasil yang maksimal, pelaksanaan olahraga harus dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan.

Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata

bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Di Indonesia olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI nomor 3 tahun 2005 tentang sistim keolahragaa nasional pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut: Keolahragaaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, memepererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Tarung Derajat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri dari Indonesia dan termasuk kedalam salah satu cabang olahraga prestasi. Tarung Derajat merupakan salah satu olahraga yang mempunyai karakteristik gerak dan teknik tersendiri untuk itu harus dipelajari dan dilatih secara baik dan intensif. Peningkatan prestasi dalam suatu cabang olahraga harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik khusus dan psikologis. Memiliki kondisi yang baik maka seseorang akan lebih mudah untuk mencapai prestasi maksimal. Hal ini diungkapkan Sajoto (1988:3), "bahwa salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik, yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi, daya ledak (power), daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, ketepatan dan kesehatan untuk berolahraga".

Dengan memiliki kondisi fisik yang baik, maka akan sangat mendukung aktivitas yang dilakukan. Seiring dengan banyaknya kegiatan pertandingan olahraga Tarung Derajat ditingkat daerah, Nasional maupun Internasional, maka Tarung Derajat mengalami kemajuan teknik, baik teknik pukulan, tendangan, bantingan, kuncian sekaligus penguasaan gelanggang. Untuk mencapai suatu prestasi salah satu cara yang tepat dilakukan adalah upaya pembinaan dini dan penerapan latihan yang terprogram secara sistematis, terarah dan berkesinambungan.

Tarung Derajat merupakan cabang olahraga yang berdiri sendiri dan memiliki ciri khas gerakan dasar dan teknik tersendiri. Gerakan dasar Tarung Derajat banyak seperti gerakan bertahan dan menyerang, bantingan, kuncian, pukulan dan tendangan. Gerakan dasar di atas harus dilatih secara mahir dan didukung kondisi fisik yang prima. Artinya untuk mencapai prestasi yang baik harus didukung pula kondisi fisik yang prima melalui sebuah proses latihan yang terus menerus, bertahap dan berulang-ulang.

Dalam Tarung Derajat keterampilan pukulan dan tendangan hingga ketingkat akhir yaitu dimana seseorang dapat melakukan suatu gerakan pukulan atau gerakan tendangan yang sangat cepat dan akurat untuk memperoleh pukulan yang sangat cepat ke arah sasaran, maka para atlet bukan saja ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi kondisi fisik yang baik juga merupakan syarat yang penting. Menurut Sajoto (1988:57) bahwa "Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan prestasi." Kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan, dan power.

Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman adalah salah satu tempat satuan latihan Tarung Derajat yang ada di Provinsi Sumatera Barat yang melaksanakan latihan pada hari Sabtu dan Minggu pada jam 16.00 –18.00 WIB yang dipimpin oleh Akang Taufik Hidayat. Dari hasil observasi salah satu komponen fisik khususnya power otot lengan masih dalam kategori kurang. Peneliti melihat bahwa dalam melakukan pukulan masih lambat, memukul dengan kaku, dan tidak rileks sehingga sangat mudah diantisipasi oleh lawan. Dalam Tarung Bebas sangat dituntut untuk bisa memukul dengan tenaga dan kecepatan yang maksimal supaya lawan sulit untuk mengantisipasi pukulan.

Sistem penilaian Tarung Derajat memiliki beberapa ketentuan bagi nomor Tarung bebas putra, diantaranya serangan dengan menggunakan kaki kearah muka/kepala diberikan nilai 3, serangan dengan menggunakan kaki kearah badan diberikan nilai 2, serangan dengan kaki hingga

lawan roboh diberikan nilai 4. Penilaian yang diberikan untuk seragan dengan menggunkan tangan yang diarahkan ke muka/kepala akan diberikan 2, serangan tangan ke arah badan akan diberikan nilai 1, dan serangan dengan menggunakan tangan yang diarahkan pada lawan hingga roboh akan diberikan 3. Penilaian khusus akan diberikan agresivitas dan sportifitas yang tinggi. Peraturan diatas seperti (menendang, memukul) hanya diperbolehkan di atas pinggang/sabuk keatas (Rahmani Mikanda, (2014:165).

Dalam pertandingan ini hanya di tandingkan 3x3 menit untuk petarung putra, dan 2x3 menit untuk petarung putri istirahat 1 (satu) menit Menurut Badai Meganagara Dradjat, (2015:25-26).

Kondisi fisik yang baik sangat penting dan sangat dibutuhkan bagi seorang atlet, karena salah satu pondasi atlet untuk merintis suatu prestasi yang baik. Jika kondisi fisik seorang atlet tidak sempurna atau tidak stabil maka seorang atlet akan mengalami kondisi fisik yang menurun dan akan cepat mengalami kelelahan. Menurut Djoko Pekik Irianto, (2002:65) kondisi fisik merupakan salah satu unsur penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik dan strategi dalam cabang olahraga. Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahragawan, sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Fisik yang baik dalam aktivitas olahraga merupakan salah satu kunci untuk membangun kepercayaan diri. Banyak atlet dalam berbagai cabang olahraga bertahun-tahun berlatih kondisi fisik dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitasnya. Berlatih dengan memperhatikan masukan nutrisi dengan baik merupakan kebiasaan yang membantu atlet tetap berada pada pekerjaan yang dilakukan dengan baik. Selain itu menurut Mohammad Sajoto, (1988:57),

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan mengenai situasi-situasi atau gejala-gejala dari suatu objek. Hal ini sesuai dengan Arikunto (2002: 78) "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan". Dengan demikian penelitian ini hanya akan mengungkapkan atau pun menggambarkan suatu gejala semata, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Tarung Derajat Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman.

## HASIL PENELITIAN

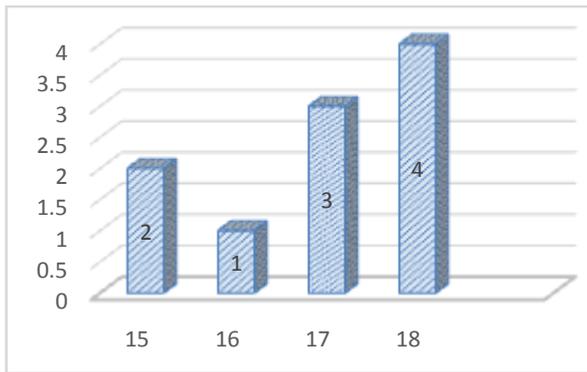
### 1. Tingkat Kecepatan Atlet Tarung Derajat (KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman

Berdasarkan data kecepatan yang didapat dari 10 responden penelitian, diperoleh data sebagai berikut, skor tertinggi 18, skor terendah 15, rata-rata 16,9 dan standar deviasi 1,2, untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut :

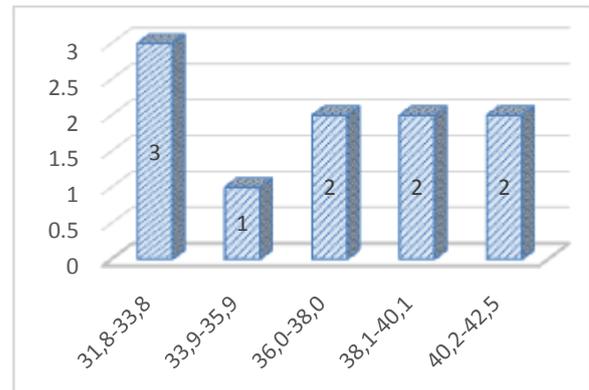
**Tabel 1. Distribusi frekuensi kecepatan Tendangan**

Skor (Xi)	Frekuensi (Fi)	Frekuensi Relatif % (Fr)
18	4	40 %
17	3	30%
16	1	10 %
15	2	20 %
Jumlah	10	100%

Dapat disimpulkan hasil distribusi data dari kemampuan anggota berbeda, ada pemain yang mampu mencapai pada kategori baik sekali sebanyak 4 orang (40%) dan baik sebanyak 3 orang (30%), pada kategori sedang sebanyak 1 orang (10 %), kategori kurang 2 orang (20 %) dan kurang sekali tidak ditemukan. Sedangkan rata-rata tingkat kecepatan anggota tarung derajat (KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman sebesar 16,9 dapat dikategorikan sedang.



**Grafik 1. Histogram Distribusi Frekuensi Kecepatan Tendangan**



**Grafik 2 . Histogram Distribusi Frekuensi Daya Tahan**

## 2. Tingkat Daya Tahan Atlet Tarung Derajat (KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman

Berdasarkan data daya tahan yang didapat dari 10 responden penelitian, diperoleh data sebagai berikut, skor tertinggi 49,6 skor terendah 32,9 , rata-rata 36,79 dan standar deviasi 3,3, untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut :

**Table 2. Distribusi frekuensi daya tahan**

Skor (Xi)	Frekuensi (Fi)	Frekuensi Relatif % (Fr)
40,2-42,5	2	20%
38,1-40,1	2	20%
36,0-38,0	2	20%
33,9-35,9	1	10%
31,8-33,8	3	30%
Jumlah	10	100%

Dapat disimpulkan hasil distribusi data dari  $VO_2$  Max para pemain, pemain yang mampu mencapai pada kategori Baik Sekali sebanyak 2 orang (20%) Baik sebanyak 2 orang (20%) katagori cukup 2 orang (20%), kategori kurang sebanyak 1 orang (10%), kategori kurang sekali 2 orang (20%) dan rata – rata  $VO_2$  Max Atlet Tarung Derajat (KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman sebesar 36,79 dapat dikategorikan sedang.

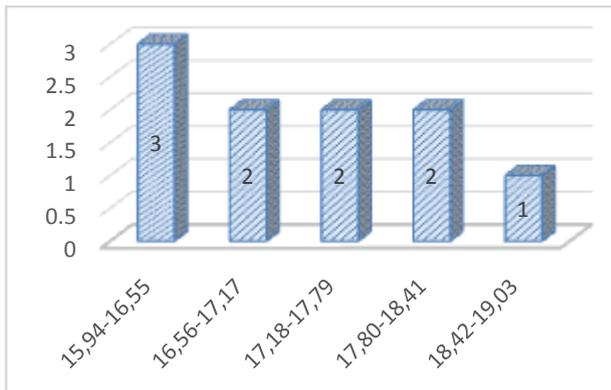
## 3. Lubuk Sikaping Kab. Pasaman

Berdasarkan data kelincahan yang didapat dari 10 responden penelitian, diperoleh data sebagai berikut, skor tertinggi 15,94, skor terendah 19,00 , rata-rata 17,30 dan standar deviasi 0,97, untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut

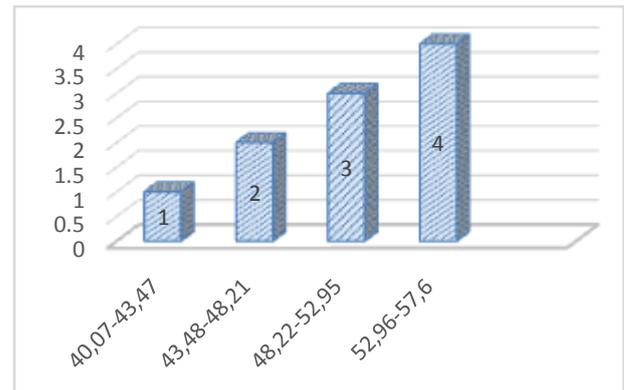
**Table 3. Distribusi frekuensi kelincahan**

Skor (Xi)	Frekuensi (Fi)	Frekuensi Relatif % (Fr)
15,94-16,55	3	30 %
16,56-17,17	2	20 %
17,18-17,79	2	20 %
17,80-18,41	2	20 %
18,42-19,03	1	10%
Jumlah	10	100 %

dapat disimpulkan hasil distribusi data dari kelincahan, pemain yang mampu mencapai pada kategori baik sekali sebanyak 1 orang (10%), sedangkan pada katagori Baik sebanyak 2 orang (20 %), katagori sedang 2 orang (20 %), kategori kurang 2 orang (20%) dan pada katagori sangat kurang 1 orang (10 %). Sedangkan rata – rata kelincahan Atlet Tarung Derajat (KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman sebesar 17,30 dapat dikategorikan sedang.



**Grafik 3. Histogram Distribusi Frekuensi Kelincahan**



**Grafik 4. Histogram distribusi frekuensi kondisi fisik**

#### 4. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat (KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman.

Berdasarkan dari data yang didapat dari 10 responden penelitian yang menggunakan Skala 5A, diperoleh data sebagai berikut, skor tertinggi 56,17, skor terendah 40,07, dan rata – rata 50,59, untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Table 4. Distribusi frekuensi kondisi fisik**

Skor (X)	Frekuensi (F)	Frekuensi Relatif % (FR)
52,96-57,6	4	40 %
48,22-52,95	3	30 %
43,48-48,21	2	20 %
40,07-43,47	1	10 %
Jumlah	10	100%

Dapat disimpulkan hasil distribusi data dari kondisi fisik para pemain yaitu, pemain yang mampu mencapai pada kategori baik 4 orang (40 %), sedangkan pada katagori sedang sebanyak 3 orang (30 %),katagori kurang 2 orang (20 %) dan kategori kurang sekali 1 orang (10%). Sedangkan rata – rata kondisi fisik Atlet Tarung Derajat (KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman sebesar 50,59 dapat dikategorikan sedang .

## PEMBAHASAN

Dari data yang diperoleh dari analisis deskriptif , test yang dilakuakn menggambarkan tingkat kondisi fisik Atlet Tarung Derajat (KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman. Oleh karna itu perlu adanya pembahasan test tersebut yang akan dijelaskan sebagai berikut :

#### 1. Tingkat Kecepatan Atlet Tarung Derajat (KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan tingkat kecepatan pemain berbeda, Adanya pemain yang mampu mencapai pada kategori baik sekali 40% dan kategori baik 30%, kategori sedang 10 %, kategori kurang 20 % dan kategori sangat kurang tidak ada. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan pemain berada di kategori sedang.

Tingkat kecepatan pemain menunjukkan hasil yang berbeda antara satu dengan yang lain. Perbedaan tersebut ditentukan oleh banyak faktor, seperti yang dikemukakan oleh Bompa. Ada enam faktor yang akan mempengaruhi kecepatan individu, yaitu (a) faktor keturunan, (b) waktu reaksi, (c) kemampuan untuk menahan tahanan luar, (d) teknik, (e) konsentrasi dan kemauan, (f) elastisitas otot. Para Atlet Tarung Derajat (KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman yang mempunyai konsentarsi dan kemauan yang kurang menjadi point yang harus diperhatikan oleh pelatih. Tingkat konsentrasi dan kemauan yang kurang, mempunyai pengaruh terhadap tingkat kecepatan, sehingga tingkat kecepa tan pemain banyak tersebar di kategori kurang. Hal ini disebabkan banyak faktor, salah

satunya pemain tidak mengikuti instruksi pelatih dengan serius saat latihan khususnya pada unsur kecepatan sehingga latihan menjadi tidak maksimal.

Kecepatan (*speed*) diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Setiap pemain harus mampu bersaing dengan kecepatan pemain lawan ketika dilapangan. Didalam pertandingan Tarung Derajat kecepatan juga menentukan keberhasilan Atlet merobohkan musuh dalam rangka menyelesaikan peluang yang didapat didalam suatu pertandingan. Untuk mencapai semua itu, tentu harus ada latihan dengan upaya 100% yang dapat meningkatkan kecepatan Atlet. Menurut Taverner (2004: 175) berikut ini merupakan contoh latihan yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kecepatan pemain :

- a. Pemanasan, termasuk latihan sprint dan peregang dinamis.
- b. 4 x 20 meter lari sprint dengan upaya 100% dengan 1-2 menit istirahat antar setiap set.
- c. 3 x 15 meter sprint dengan star melayang dengan 1-2 menit istirahat antar sprint.
- d. 6 x 10 meter sprint dengan posisi awalan yang berbeda dengan 1 menit istirahat antar upaya.
- e. jogging pendinginan ditambah peregang.

## 2. Tingkat Daya Tahan Atlet Tarung Derajat (KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan menunjukkan tingkat daya tahan Atlet Tarung Derajat (KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman terbagi menjadi dua kelompok umur dan enam kategori. Pada kelompok umur 15-19 tahun tidak ada pemain yang mencapai kategori baik sekali, kategori baik, lalu pada kategori cukup 33,33 %, kategori kurang 50 %, dan kategori kurang sekali 16,67 %. Sedangkan pada kelompok umur 20-29 tahun tidak ada pemain yang mampu mencapai pada kategori tinggi, kategori bagus, kategori cukup 50 %, kategori sedang 50 %, kategori dibawah rata-rata tidak ada,. Berdasarkan dari kedua data tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan yang dimiliki oleh Atlet Tarung Derajat (KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman mayoritas dikategori cukup. Hal ini

disebabkan banyak faktor, salah satunya adalah latihan yang tidak sistematis khususnya pada latihan daya tahan.

Berdasarkan hasil analisis diatas bahwa tingkat daya tahan Atlet Tarung Derajat (KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman berbeda-beda. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti yang dikemukakan oleh Arsil. Daya tahan dipengaruhi oleh berberapa faktor sebagai berikut, yaitu (a) keturunan, (b) usia, (c) jenis kelamin, (d) biokimia, (e) sistem persyarafan, (f) kemauan dan ketekunan, (g) kapasitas aerobik, (h) kapasitas anaerobik, (i) aktivitas fisik. Bentuk aktifitas fisik Atlet Tarung Derajat (KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman menjadi point yang harus diperhatikan oleh pelatih. Aktivitas fisik yang tidak teratur dan tidak terencana secara sistematis mempunyai pengaruh terhadap tingkat daya tahan, sehingga tingkat daya tahan banyak tersebar pada kategori cukup.

VO<sub>2</sub>Max itu sendiri ialah suatu kemampuan badan untuk mendapatkan oksigen, kemudian dikirimkan ke otot-otot dan sel-sel darah sebagai bahan bakar pada saat melakukan aktifitas dalam kurun waktu yang relatif lama. Dalam suatu pertandingan pemain dituntut mampu bergerak lebih lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan tugasnya . seorang Atlet harus selalu bergerak untuk mengelabui pergerakan lawan. Jika seseorang tidak memiliki daya tahan yang baik, maka dia akan cepat diserang dengan tepat sasaran, walaupun Atlet tersebut mempunyai kemampuan penguasaan teknik yang baik. Walau pun unsur kondisi fisik yang lain bagus tetapi tidak didukung oleh daya tahan yang bagus pula, maka pencapaian prestasi pasti akan terhambat. Apabila daya tahan yang dimiliki pemain kurang tentu pemain tidak dapat bertahan cukup lama dalam pertandingan. Hal ini dapat mempengaruhi penampilan Atlet, seperti kelelahan, kurang bersemangat karena tidak mampu mengikuti pertandingan. Agar dapat mengatasi ini semua, seorang Atlet Tarung Derajat harus memiliki daya tahan yang baik. Untuk mendapatkan daya tahan yang baik harus ada latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan secara sistematis.

### 3. Tingkat Kelincahan Atlet Tarung Derajat (KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan tingkat kecepatan pemain berbeda, dan hasil analisis ditunjukkan yang terbagi menjadi tiga kategori lima kategori. Tidak adanya pemain yang mampu mencapai pada kategori sangat baik, kategori baik 10%, kategori sedang 50 %, kategori kurang 30 % dan kategori sangat kurang 10 %. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan pemain berada di kategori sedang.

Tingkat kelincahan Atlet menunjukkan hasil yang berbeda antara satu dengan yang lain. Perbedaan tersebut ditentukan oleh banyak faktor, seperti yang dikemukakan oleh Irawadi. Ada sembilan faktor yang akan mempengaruhi kelincahan individu, yaitu (a) sistem saraf pusat, (b) kekuatan otot, (c) bentuk, jenis serabut otot, struktur sendi, (d) tingkat elastisitas otot dan keluasaan gerak sendi, (e) koordinasi intermuskular, (f) koordinasi intramuscular, (g) kelelahan, (h) jenis kelamin, (i) suhu otot. Kekuatan otot menjadi point yang harus diperhatikan oleh pelatih. Otot yang kuat akan berkontraksi dengan baik sesuai tuntutan gerak yang dilakukan, begitu juga sebaliknya gerakan tidak akan sempurna manakala tidak ditopang oleh otot-otot yang kuat. Kekuatan otot yang kurang, mempunyai pengaruh terhadap tingkat kelincahan, sehingga tingkat kelincahan pemain banyak tersebar di kategori sangat kurang.

Kelincahan (*agilitas*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan . Namun lemahnya kemampuan merubah arah yang dimiliki para Atlet Tarung Derajat (KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman dapat dimanfaatkan oleh lawan untuk mencoba melepaskan diri dari serangan lawan sehingga dengan mudah mendapatkan posisi yang nyaman dalam menyerang. Hal ini disebabkan oleh kelincahan yang dimiliki Atlet masih tergolong sedang. Kemampuan untuk merubah arah dengan cepat sangat penting untuk Atlet karna mereka mencoba untuk mengelabui lawan mereka.. Untuk itu perlu adanya latihan yang dapat meningkatkan kelincahan Atlet, salah satunya yaitu latihan lari

zig-zag yang dilakukan agar mendapat hasil yang maksimal.

### 4. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat (KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan tingkat kondisi fisik pemain berbeda, dan hasil analisis ditunjukkan yang terbagi menjadi empat kategori. Kategori baik sekali tidak ada kategori baik 40 %, kategori sedang 30 % dan kategori kurang 20 % dan kategori kurang sekali 10 %. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan pemain berada di kategori sedang.

Hal ini tentu mempengaruhi terhadap capaian prestasi para Atlet. Untuk mendapatkan prestasi yang tinggi tersebut, para Atlet harus memiliki kondisi fisik yang prima, namun pada kenyataannya kondisi fisik para Atlet masih kurang untuk mencapai prestasi yang tinggi.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab iv, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Kecepatan dari hasil test kecepatan tendangan selama 7 detik, dapat diambil kesimpulan tingkat kecepatan Atlet Tarung Derajat (KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman berada pada kategori sedang. Daya tahan dari hasil *Beep Test*, dapat diambil kesimpulan tingkat  $VO_2$ Max Atlet Tarung Derajat (KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman berada pada kategori Sedang. Kelincahan dari hasil *Illionis Agility Test*, dapat diambil kesimpulan tingkat kelincahan Atlet Tarung Derajat (KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman berada pada kategori sedang. Kondisi fisik dari deskripsi data, dapat diambil kesimpulan tingkat kondisi fisik Atlet Tarung Derajat (KODRAT) Satlat 01 Lubuk Sikaping Kab. Pasaman berada pada kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- Edwarsyah, E., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 1-10.
- Hardiansyah, S. (2019). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Unp. *Jurnal Menssana*, 1(2), 61-67.
- Nirwandi, F. U. (2016). Perbedaan Metode Latihan Sirkuit Dengan Metode Latihan Interval Terhadap Kapasitas Vo2 Max Atlet Bulutangkis Unit Kegiatan Olahraga (Uko) Universitas Negeri Padang (Unp). *Jurnal Menssana*, 1(1), 59-74.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.
- Suharno.(1993). *Metode penelitian pendidikan*. Jakarta: komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat (KONI Pusat)
- Tjokro Arjadino (1984 : 8-9).(2013).Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan.[Online].Diposkan oleh Paisal Tanjung di 17.56 Sabtu, 15 Januari 2019. (<http://www.google.com/makalahPenjasKelincahan>)
- Undang-Undang Negera Republik Indonesia No. 3 (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara