

Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Tinju PERTINA Kabupaten Tanah Datar

Kevin De Osmon¹, Tjung Hauw Sin²

Abstrak: Masalah dalam penelitian yaitu menurunnya prestasi atlet tinju, yang peneliti duga akibat rendahnya kondisi fisik atlet. Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan kemampuan kondisi fisik atlet tinju PERTINA Kabupaten Tanah Datar yang terdiri dari : Daya Tahan, Kekuatan, Kecepatan, dan Koordinasi. Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif. Populasi berasal dari 26 orang atlet tinju PERTINA Kabupaten Tanah Datar sedangkan yang dijadikan sampel penelitian ini adalah 16 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian dikumpulkan dengan menggunakan tes yaitu: *Bleep test*, kekuatan otot lengan diukur dengan *Push Up*, kekuatan otot perut diukur dengan *Sit Up*, kecepatan diukur dengan *tes lari cepat 30 meter* dan Test Koordinasi Mata Tangan. Analisis data digunakan teknik analisis data deskriptif. Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut : Daya Tahan atlet tinju PERTINA Kabupaten Tanah Datar diperoleh nilai rata-rata 49,58 dikategorikan **Baik**. Kekuatan atlet tinju PERTINA Kabupaten Tanah Datar Kekuatan otot Lengan diperoleh nilai rata – rata 36,06 dikategorikan **Sedang**. Kekuatan Otot Perut atlet tinju PERTINA Kabupaten Tanah Datar diperoleh nilai rata –rata 37,81 dikategorikan **Sedang**. Kecepatan diperoleh nilai rata – rata 4,52 dikategorikan **Cukup**. Koordinasi atlet tinju PERTINA Kabupaten Tanah Datar diperoleh nilai rata – rata 8 dikategorikan **Baik**.

Kata kunci : Kondisi Fisik

A. PENDAHULUAN

Masalah dalam penelitian yaitu menurunnya prestasi atlet tinju, yang peneliti duga akibat rendahnya kondisi fisik atlet. Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan kemampuan kondisi fisik atlet tinju PERTINA Kabupaten Tanah Datar yang terdiri dari : Daya Tahan, Kekuatan, Kecepatan, dan Koordinasi

Tinju adalah olahraga dan bela diri yang menampilkan dua orang pertisipan dengan berat yang sama atau serupa bertanding satu sama lain dengan menggunakan tinju mereka dalam rangkain pertandingan berinterval satu atau tiga menit yang disebut “ronde”. Baik dalam olimpiade atau pun olahraga profesional, kedua petarung (disebut petinju) menghindari pukulan lawan mereka sambil berupaya mendaratkan pukulan mereka sendiri ke lawannya. (Joni Muis, 2016:77). “*Style*” sering didefenisikan sebagai pendekatan strategis tempur seorang petinju. Meskipun seorang petinju sukses, sebaiknya dapat melakukan adaptasi terhadap berbagai macam cara bertempur, tetap biasanya ada satu *style* yang ia sukai.

Menurut Bafirman dan Apri Agus (2008 : 5) “Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal”. Berdasarkan perbedaan - perbedaan tuntutan terhadap komponen - komponen kondisi fisik, maka timbul lah

istilah kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Hendri (2011 : 34) menyatakan bahwa “daya tahan diartikan sebagai kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentangan waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan”. Friedrich (1969) dalam Arsil 1999 yang mengemukakan, kekuatan adalah kemampuan dari suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal. Menurut Bompa dan Half dalam Irawadi (2014:103) menjelaskan bahwa "kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat”.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di Gedung Maharajo dirajo Kab Tanah Datar, waktu penelitian ini dilaksanakan setelah proposal ini diseminarkan dan disetujui oleh tim penguji untuk dilakukan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tinju PERTINA Kab Tanah Datar yang terdiri dari 26 atlet yang terbagi di kategori *youth* 6 orang (4 putra dan 2 putri) dan kategori *elite* 20 orang (16 putra dan 4 putri) yang terdaftar dan aktif berlatih dibawah binaan PERTINA Kab Tanah Datar tahun 2019 Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, jadi sampel dalam penelitian ini adalah 16 orang atlet, terdiri dari 16 orang atlet putra. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah : 1) Test Daya Tahan dengan *Bleep Test* 2)Kekuatan Otot (*Push Up* dan *Sit Up*), 3) Tes Kecepatan (*Speed*) 4) Koordinasi (Tes Koordinasi Mata Tangan). Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus deskriptif persentatif.

C. HASIL PENELITIAN

1. Daya Tahan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Tinju PERTINA Kabupaten Tanah Datar

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	>53	1	6,25	Baik Sekali
2	43 – 52	15	93,75	Baik
3	34 – 42	0	0	Cukup
4	25 – 33	0	0	Kurang
5	< 24	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		16	100	-

Untuk atlet putra 1 orang (6.25%) memiliki daya tahan lebih dari 53 tergolong baik sekali, 15 orang (93.75%) memiliki daya tahan dari 43 – 52 tergolong kategori baik.Sedangkan untuk kategori lainnya tidak ada (0%) dimiliki atlet Tinju Pertina Kab Tanah Datar. Berdasarkan hasil kajian di atas

dapat dikemukakan bahwa kemampuan daya tahan atlet Tinju Pertina Kab Tanah Datar berada dalam kategori baik. Dengan demikian pertanyaan penelitian yang diajukan sebelumnya dapat terjawab.

2. Kekuatan

Tabel 2: distribusi Frekuensi *Sit - Up*

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	0 – 32	2	12,5%	Kurang Sekali
2	33 – 36	4	25%	Kurang
3	37 – 42	8	50%	Sedang
4	43 – 47	2	12,5%	Baik
5	47 Keatas	0	0%	Baik Sekali
	Jumlah	16	100%	
			-	

Rata – rata tingkat kemampuan *Sit – Up* atlet tinju Pertina Kabupaten Tanah Datar 37,81. Dari 16 orang atlet tinju Pertina Kabupaten Tanah Datar, 2 orang (12,5%) dengan rentang 43-47, 8 orang (50%) dengan rentang 37-42, 4 orang (25%) dengan rentang 33-36, dan 2 orang (12,5%) dengan rentang 0-32.

a. *Push Up*

Tabel 3: Distribusi Frekuensi *Push - Up*

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	54 Keatas	-	0%	Baik Sekali
2	45 - 54	1	6,25%	Baik
3	35 - 44	9	56,25%	Cukup
4	20 – 34	6	37,5%	Kurang
5	0 - 19	-	0%	Kurang Sekali
	Jumlah	16	100%	-

Rata – rata kemampuan *Push – Up* atlet tinju pertina Kabupaten Tanah Datar 36,06. Dari 16 orang atlet tinju Pertina Kabupaten Tanah Datar, 1 orang (6,25%) dengan rentang 45-54, 9 orang (56,25%) dengan rentang 35-44, 6 orang (37,5%) dengan rentang 20-34.

3. Kecepatan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Tinju PERTINA Kab Tanah Datar

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	3,58 – 3,91	0	0,00	Baik Sekali
2	3,92 – 4,34	5	31,25	Baik
3	4,35 – 4,72	8	50	Cukup
4	4,73 – 5,11	3	18,75	Kurang
5	5,12 – 5.50	0	0,00	Kurang Sekali

Jumlah	16	100	-
---------------	-----------	------------	----------

Rata-rata kecepatan yang diperoleh atlet Tinju Pertina Kabupaten Tanah Datar 4,52. Dari 16 orang atlet tinju Pertina Kabupaten Tanah Datar, 5 orang (31,25%) dengan memiliki rentang 3,92 - 4,34, 8 orang (50%) dengan rentang 4,35 – 4,72, 3 orang (18,75%) dengan rentang 4,73 – 5,11.

4. Koordinasi

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Koordinasi Atlet Tinju PERTINA Kab Tanah Datar

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	9 – 10	5	31,25	Baik Sekali
2	7 – 8	10	62,5	Baik
3	5 – 6	1	6.25	Cukup
4	3 – 4	0	0	Kurang
5	1 – 2	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		16	100	-

Dari histogram di atas 16 orang atlet, 5 orang (31,25%) memiliki koordinasi 9-10 tergolong kategori Baik sekali, 10 orang (62,5%) memiliki koordinasi 7-8 tergolong kategori Baik, dan 1 orang (6,25%) memiliki koordinasi 5-6 tergolong kategori Sedang. Berdasarkan hasil kajian diatas dapat dikemukakan bahwa kemampuan koordinasi atlet tinju PERTINA Kab Tanah Datar adalah dalam kategori Baik. Dengan demikian pertanyaan penelitian terhadap kemampuan koordinasi dapat terjawab.

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data mengenai “Tingkat Pelaksanaan Kondisi Fisik Atlet Tinju Pertina Kabupaten Tanah Datar” yang berkenaan dengan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan koordinasi dapat dilakukan pembahasan sebagai berikut:

1. Rata-rata Tingkat Daya Tahan yang Dimiliki Atlet Tinju Pertina Kabupaten Tanah Datar Atlet Memiliki:

Atlet Tinju putra Kabupaten Tanah Datar memiliki rata-rata tingkat daya tahan 49,58 dikategorikan **Baik**. Maka dari pada itu perlu di tingkatkan upaya-upaya yang nyata dalam peningkatan daya tahan yang dimiliki oleh setiap petinju pertina Kab. Tanah Datar . Sebab apabila daya tahan ini tidak baik maka usaha untuk meningkatkan kemampuan komponen kondisi fisik yang lainnya akan sulit. Untuk itu perlu peningkatan dalam latihan sehingga atlet mampu melaksanakan latihan dan bertanding dengan baik. Menurut Anarino dalam Bafirman

dan Agus (2008:33) mengemukakan bahwa daya tahan adalah “hasil kemampuan individu untuk memelihara gerakannya dalam kurun waktu tertentu”.

2. Rata-rata Daya Tahan Kekuatan yang Dimiliki Atlet Tinju Pertina Kabupaten Tanah Datar Memiliki:

a. Kekuatan otot lengan

Atlet Tinju putra Kabupaten Tanah Datar memiliki rata-rata tingkat kekuatan otot lengan 36,06 dikategorikan **Sedang**. Sedangkan seorang petinju harus memiliki kekuatan dan power pukulan yang kuat dan maksimal untuk menghadapi lawan pada saat pertandingan. Apabila seorang petinju memiliki kekuatan otot lengan yang bagus maka akan mudah bagi seorang petinju untuk mengimbangi serangan lawan dan memukul jatuh lawan pada waktu pertandingan. Untuk meningkatkan kekuatan otot lengan lakukan dengan rutin *sit-up* setelah dan sesudah latihan.

b. Kekuatan otot perut

Atlet Tinju putra Kabupaten Tanah Datar memiliki rata-rata tingkat kekuatan otot perut 37,81 dikategorikan **Sedang**. Sedangkan seorang petinju harus memiliki kekuatan otot perut yang baik, karena perut merupakan sasaran pukulan tinju. Hal ini menunjukkan kekuatan otot perut masih kurang dan perlu ditingkatkan, oleh karena itu kekuatan otot perut sangat perlu dilatih dan ditingkatkan lagi. Untuk meningkatkan otot perut lakukan dengan rutin *push-up* setelah latihan.

3. Rata-rata Kecepatan yang Dimiliki Atlet Tinju Pertina Kabupaten Tanah Datar Memiliki:

Tingkat kecepatan yang dimiliki atlet tinju PERTINA Kabupaten Tanah Datar 4,52 detik dikategorikan **Sedang**. Hal ini belum mencapai target individu atlet untuk mencapai prestasi maksimal. Dalam keterampilan bertanding tinju sangat diperlukan kecepatan untuk pergerakan kaki (*footwork*), bergerak pada saat melakukan serangan ataupun membentuk pertahanan dalam bertanding. Untuk melakukan semua gerakan-gerakan itu sangat dibutuhkan kecepatan yang baik dari seorang atlet tinju. Sebaliknya, apabila kecepatan yang dimiliki atlet tinju tergolong rendah, maka akan dapat menghambat tempo menyerang maupun bertahan. Hal ini akan merugikan atlet. Oleh sebab itu, kecepatan perlu terus dilatih dan ditingkatkan dengan melatih tingkat kecepatan yang tinggi serta melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik. Menurut Irawadi (2014:103) mengemukakan bahwa “kecepatan (*speed*) diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ketitik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat – singkatnya.

4. Rata-rata Tingkat Koordinasi yang Dimiliki Atlet Tinju Pertina Kabupaten Tanah Datar Memiliki:

Tingkat koordinasi atlet tinju PERTINA Kabupaten Tanah Datar 8 dikategorikan **Baik**. Dalam keterampilan bertanding tinju sangat diperlukan koordinasi atau ketepatan saat melakukan serangan. Untuk mendapatkan poin yang maksimal sangat dibutuhkan ketepatan yang baik dalam melakukan serangan kepada lawan. Sebaliknya, apabila koordinasi atau ketepatan yang dimiliki atlet tinju tergolong rendah, maka akan membuat serangan kepada lawan tidak mengenai sasaran dan tidak mendapatkan poin. Hal ini akan merugikan petinju. Oleh sebab itu, koordinasi atau ketepatan perlu terus dilatih dan ditingkatkan dengan melatih tingkat ketepatan melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu mengenai kemampuan kondisi fisik atlet tinju PERTINA Kabupaten Tanah Datar, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Daya tahan atlet tinju Pertina Kabupaten Tanah Datar dikategorikan baik, Kekuatan atlet tinju Pertina Kabupaten Tanah Datar dikategorikan cukup, Kecepatan atlet tinju Pertina Kabupaten Tanah Datar dikategorikan cukup, dan Koordinasi atlet tinju Pertina Kabupaten Tanah Datar dikategorikan baik.

DAFTAR RUJUKAN

Apri, Agus. Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Bahan Ajar FIK UNP

Hendri, Irawadi. 2014, *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP PRESS

Joni, M. (2016). *Interaksi Metode Latihan dan Kecepatan Reaksi terhadap Kemampuan Pukulan Atlet Tinju Kategori Youth*. UPPP PGSD Parepare Fakultas Ilmu Pendidikan UNM.