

## PROFIL KONDISI FISIK ATLET BELADIRI TARUNG DERAJAT KOTA SUNGAI PENUH

Deo Forenza<sup>1</sup>, Alnedral<sup>2</sup>, Masrun<sup>3</sup>, Desi Purnama Sari<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu  
Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.  
E-mail : deoforenza02@gmail.com<sup>1</sup>, alnedral.fikunp@yahoo.co.id<sup>2</sup>,  
masrun\_fikunp@ymail.com<sup>3</sup>, desipurnamasari@fik.unp.ac.id<sup>4</sup>

### ABSTRAK

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi atlet beladiri tarung derajat kota sungai penuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah kondisi fisik atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet beladiri tarung derajat kota sungai penuh yang berjumlah 29 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 17 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini adalah: 1) kelincahan menggunakan *agility t test*, 2) kekuatan otot lengan menggunakan *push up test*, 3) kecepatan menggunakan lari sprint 30 meter, dan daya tahan menggunakan *bleep test*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistic deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat kelincahan atlet beladiri tarung derajat kota sungai penuh berada pada kategori sedang. 2) Tingkat kekuatan otot lengan atlet beladiri tarung derajat kota sungai penuh berada pada kategori sedang. 3) Tingkat kecepatan atlet beladiri tarung derajat kota sungai penuh berada pada kategori kurang. 4) Tingkat dayatahan atlet beladiri tarung derajat kota sungai penuh berada pada kategori sedang.

**Kata kunci: Kondisi Fisik, Tarung Derajat**

### PENDAHULUAN

Menurut Alnedral (2016), “beladiri tarung derajat adalah bentuk latihan beladiri yang diprakarsai oleh Sang Guru H. Achmad Dradajat (dari Indonesia) yang juga disebut beladiri tarung derajat Mortal Ghada (BTDMG) dengan mensinergikan Otot, Otak, dan Nurani (O2N) yang diaktivasi oleh lima unsur daya gerak moral (Kekuatan, Kecepatan, Ketepatan, Keberanian, dan Keuletan) agar atlet memiliki kemampuan prestasi. Dan adapun slogan dari beladiri tarung derajat yaitu diantaranya: *BOX, Aku Ramah Bukan Berarti Takut, Aku Tunduk Bukan Berarti Takluk. Jadikanlah Dirimu Oleh Diri Sendiri. Aku Berlatih Tarung Derajat Adalah Untuk Menaklukan Diri Sendiri, Tapi Bukan untuk di Taklukan Oleh Orang Lain. Bertahan - Menyerang, Menyerang untuk Menang*”.

“Olahraga beladiri tarung derajat adalah olahraga yang memerlukan kemampuan fisik yang kuat karena olahraga ini adalah olahraga yang menganut aliran *full body*. Olahraga beladiri tarung derajat adalah seni ilmu beladiri yang memiliki ciri khas dan

kemandirian sendiri, seperti sistem pembelaan diri reaksi cepat yang praktis dan efektif dengan gerak anggota tubuh yang realistis dan rasional” (Muhammad Chairad, 2014). Karakter merupakan salah satu hal yang sangat penting dibentuk oleh seorang pelatih, karena karakter yang bagus akan memberikan sumbangsi terhadap hasil latihan atlet, dengan karakter yang baik maka pelatih akan lebih mudah menanamkan sikap komitmen dan konsisten didalam latihan kepada atletnya (Alnedral, 2013:2).

Olahraga beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh masih sangat jauh ketinggalan dibandingkan dengan daerah-daerah yang lain misalnya: Sumatra Utara, Jawa Tengah, Jawa Barat, DKI Jakarta, Kalimantan Timur dan beberapa propinsi yang sering mengikuti kejuaraan nasional. Untuk itu dalam mengembangkan gaya hidup aktif berolahraga diadakan kebijakan yang menginformasikan kepada mereka tentang manfaat aktivitas fisik dan membangun sarana olahraga terbuka (Honari, Habib. 2010). Olahraga beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh memiliki atlet yang berbakat tetapi, setiap mengikuti kejuaraan tidak memperoleh hasil yang baik, mungkin itu disebabkan oleh lemahnya kondisi fisik atlet. Pembinaan kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi Seorang atlet. Kondisi fisik (physical condition) atau kemampuan fisik merupakan salah satu komponen dasar untuk meraih prestasi olahraga (Ihsan, 2018).

Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan, Program latihan kondisi fisik haruslah baik dan sistematis dan bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan. Tanpa memiliki kondisi fisik yang baik atlet akan sangat mustahil untuk mencapai prestasi maksimalnya (Inggar, 2020; Tirtayasa et al., 2020; Santika et al., 2020; Piyana et al., 2020). Proses latihan terjadi karena adanya kondisi psikologis yaitu adanya dorongan atau motivasi yang melatar belakangi latihan yang dilakukan oleh para atlet, fungsional dari sistem tubuh sehingga memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Untuk mencapai permainan ini selama permainan, kinerja atletik (misalnya melompat dan berlari) yang terlibat dalam kekuatan / kapasitas pembangkit tenaga memberikan kontribusi penting pada potensi kinerja pemain sepak bola elit (Takai, Y., dkk 2017).

. Latihan mental merupakan latihan yang melibatkan keseluruhan aspek kejiwaan dalam menghadapi berbagai macam tekanan saat pertandingan (Ali Pashabadi, 2011). Tentu kemampuan itu terus dikembangkan sesuai dengan tuntutan dan

perkembangan dari ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Donie,2019). Secara umum setiap cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang baik, artinya setiap cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik untuk mencapai prestasi yang maksimal (Saputra,2020). Kondisi fisik salah satunya syarat yang dipergunakan dalam mencapai suatu prestasi. Untuk menghasilkan puncak prestasi pada atlet perlu adanya penerapan latihan yang terprogram dan sistematis.

Menurut Bafirman dan Agus (2012:5), “bahwa komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep *muscular* meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*eksplosive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*koordination*)”. Kelenturan adalah suatu kemampuan untuk mempergunakan otot dan persendiannya dalam suatu gerakan yang seluas-luasnya pada seluruh daerah pergerakan. Hal ini senada dengan apa yang diungkapkan oleh Adiatmika & Santika (2016) yang mengatakan bahwa kelenturan merupakan kemampuan otot dan persendian untuk melakukan gerakan seluas-luasnya sesuai dengan tujuan dari gerakan tersebut.

Berdasarkan hasil observasi peneliti dilapangan, bahwa masih ada ditemukan sebagian besar dari atlet beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh dalam mempersiapkan kejuaraan-kejuaraan yang akan diadakan di Kota Sungai Penuh masih memiliki kondisi fisik yang dikategorikan kurang. Rendahnya prestasi atlet beladiri tarung derajat kota sungai penuh disebabkan oleh berbagai faktor, baik itu internal maupun eksternal diantaranya adalah: (1) Sarana dan prasarana, (2) Kualitas pelatih, (3) Program latihan yang kurang efektif, (4) Teknik, taktik, dan mental atlet, (5) Keseriusan atlet dalam mengikuti latihan, (6) Kondisi fisik atlet yang masih rendah, (7) lingkungan, (8) keluarga.

Berdasarkan uraian di atas, diantaranya dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah gambaran tentang keadaan yang terdapat pada seorang atlet yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi. Kondisi fisik seorang atlet harus diketahui sehingga kondisi fisik seorang atlet dapat ditingkatkan. kondisi fisik yang baik juga akan menunjang teknik dan taktik yang baik pula, sehingga prestasi atlet meningkat dan tidak banyak terjadi cedera saat latihan maupun bertanding.

## METODE

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh. Lokasi yang digunakan untuk penelitian ini adalah lapangan merdeka Kota Sungai Penuh. Penelitian diadakan pada bulan agustus 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra Tarung Derajat Kota Sungai Penuh yang berjumlah 29 orang. Teknik penarikan sampel secara *purposive sampling*. Sampel yang akan peneliti ambil dalam penelitian ini yaitu atlet putra yang masih aktif mengikuti latihan beladiri tarung derajat Kota Sungai Penuh berjumlah 17 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah 1) *Agility T-Test* untuk mengukur kelincahan, 2) push up test untuk mengukur kekuatan otot lengan, 3) sprint 30meter untuk mengukur kecepatan, 4) *bleep test* untuk mengukur daya tahan aerobik atlet.

## HASIL

### 1. Kelincahan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelincahan menggunakan *Agility T-Test* terhadap atlet beladiri tarung derajat yang telah dilakukan, dari 17 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 9,46, nilai terendah 13,55, nilai rata-rata sebesar 11,30, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1.27. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh**

Kelas interval (detik)	Frekuensi absolut	Frekuensi relative	Kategori
<9.5	0	0	Baik Sekali
9.5 - 10.5	6	35.29	Baik
10.5 - 11.5	5	29.41	Sedang
>11.5	6	35.29	Kurang

Dari 17 orang atlet beladiri tarung derajat yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki kelincahan pada kelas interval <9.5 detik, berada pada kategori baik sekali, 6 orang atlet (35,29%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 9.5-10,5 detik, berada pada kategori baik. 5 orang atlet (29,41%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 10.5-11.5 detik, berada pada kategori sedang, dan 6 orang atlet (35,29%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval >11.5, berada pada kategori kurang.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan atlet beladiri tarung derajat kota sungai memiliki rata-rata sebesar 11,30, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan atlet beladiri tarung derajat kota sungai penuh berada pada kategori sedang.

## 2. Kekuatan otot lengan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kekuatan otot lengan menggunakan *push up test* terhadap atlet beladiri tarung derajat yang telah dilakukan, dari 17 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 43, nilai terendah 18, nilai rata-rata sebesar 29,53, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 7,32. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan otot lengan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh**

Kelas interval (detik)	Frekuensi absolut	Frekuensi relative	Kategori
> 56	0	0	Excellent
47 – 56	0	0	Baik sekali
35 – 46	4	23.53	Baik
19 – 34	12	70.59	Sedang
11 – 18	1	5.88	Kurang
4 – 10	0	0	Kurang Sekali
< 4	0	0	Buruk

Dari 17 orang atlet beladiri tarung derajat yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki kekuatan otot lengan pada kelas interval <56 dan 47-56, berada pada kategori excellent dan baik sekali, 4 orang atlet (23,53%) memiliki tingkat kekuatan otot lengan pada kelas interval 35–46, berada pada kategori baik. 12 orang atlet (70,59%) memiliki tingkat kekuatan otot lengan pada kelas interval 19–34, berada pada kategori sedang, dan 1 orang atlet (5,88%) memiliki tingkat kekuatan otot lengan pada kelas interval 11 – 18, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kekuatan otot lengan atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh memiliki rata-rata sebesar 29,53, dapat disimpulkan bahwa tingkat kekuatan otot lengan atlet beladiri tarung derajat kota sungai penuh berada pada kategori sedang.

## 3. Kecepatan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kecepatan menggunakan *sprint 30meter* terhadap atlet beladiri tarung derajat yang telah dilakukan, dari 17 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 3,95, nilai terendah 5,77, nilai rata-rata sebesar

4,77, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,52. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh**

Kelas interval (detik)	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)	Kategori
3.58 – 3.91	0	0	Baik sekali
3.92 – 4.34	4	23.53	Baik
4.35 – 4.72	4	23.53	Sedang
4.73 – 5.11	5	29.41	Kurang
5.12 – 5.50	4	23.53	Kurang Sekali

Dari 17 orang atlet beladiri tarung derajat kota sungai penuh yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki kecepatan pada kelas interval 3.58–3.91, berada pada kategori baik sekali, 4 orang atlet (23,53%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 3.92–4.34, berada pada kategori baik. 4 orang atlet (23,53%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 4.35–4.72, berada pada kategori sedang, 5 orang atlet (29,41%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 4.73 – 5.11, berada pada kategori kurang, dan 4 orang atlet (23,53%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 5.12 – 5.50, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh memiliki rata-rata sebesar 4,77, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan atlet beladiri tarung derajat kota sungai penuh berada pada kategori kurang.

#### 4. Dayatahan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran dayatahan menggunakan *bleep test* terhadap atlet beladiri tarung derajat yang telah dilakukan, dari 17 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 37,8, nilai terendah 26,2, nilai rata-rata sebesar 33,06, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3,40. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Dayatahan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh**

Kelas interval (detik)	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)	Kategori
53 ke atas	0	0	Tinggi
43 – 52	0	0	Bagus
34 – 42	6	35.29	Cukup
25 – 33	11	64.71	Sedang
s.d 24	0	0	Rendah

Dari 17 orang atlet beladiri tarung derajat kota sungai penuh yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki dayatahan pada kelas interval 53 ke atas dan 43 – 52, berada pada kategori tinggi dan bagus, 6 orang atlet (35,29%) memiliki tingkat dayatahan pada kelas interval 34 – 42, berada pada kategori cukup, dan 11 orang atlet (64,71%) memiliki tingkat dayatahan pada kelas interval 25 – 33, berada pada kategori sedang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat dayatahan atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh memiliki rata-rata sebesar 33,06, dapat disimpulkan bahwa tingkat dayatahan atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh berada pada kategori sedang.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Tingkat Kelincahan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh**

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan tingkat kecepatan pemain berbeda, dan hasil analisis ditunjukkan yang terbagi menjadi tiga kategori. tidak ada atlet yang memiliki kelincahan pada kelas interval <9.5 detik, berada pada kategori baik sekali, 6 orang atlet (35,29%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 9.5-10,5 detik, berada pada kategori baik. 5 orang atlet (29,41%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 10.5-11.5 detik, berada pada kategori sedang, dan 6 orang atlet (35,29%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval >11.5, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan atlet beladiri tarung derajat kota sungai memiliki rata-rata sebesar 11,30, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan atlet beladiri tarung derajat kota sungai penuh berada pada kategori sedang.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kelincahan yang dimiliki oleh atlet beladiri tarung derajat kota sungai penuh masih jauh dari kata maksimal dan harus ditingkatkan lagi. Karena kondisi kelincahan seorang atlet tarung derajat merupakan point dasar yang harus dimiliki dalam seni bertarung tarung derajat.

Menurut Arifianto (2017:127) “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat”. Selanjutnya menurut Effendi (2017:24) “kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara tiba-tiba dengan kecepatan tinggi yang diukur dengan satuan detik. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kelincahan (agilitas) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Didalam beladiri tarung derajat kelincahan berfungsi

sebagai kemampuan cepat menghindari lawan maupun dalam melakukan serangan kepada lawan. Seorang yang lincah dalam seni beladiri tarung derajat memungkinkan atlet tersebut piawai dalam menyerang maupun menghindari yang cepat dari lawan. Namun dari lemahnya kemampuan merubah arah yang dimiliki para Atlet Tarung Derajat Kota Sungai Penuh 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 karena mereka mencoba untuk mengelabui lawan mereka. Untuk itu perlu adanya latihan yang bisa meningkatkan kelincahan atlet beladiri tarung derajat kota sungai penuh. Didalam latihan pelatih hendaknya memasukkan program latihan yang dapat meningkatkan kelincahan Atlet, salah satunya yaitu latihan lari zig-zag yang dilakukan agar mendapat hasil yang maksimal.

## **2. Tingkat Kekuatan Otot Lengan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh**

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dari 17 orang atlet beladiri tarung derajat yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki kekuatan otot lengan pada kelas interval <56 dan 47-56, berada pada kategori excellent dan baik sekali, 4 orang atlet (23,53%) memiliki tingkat kekuatan otot lengan pada kelas interval 35–46, berada pada kategori baik. 12 orang atlet (70,59%) memiliki tingkat kekuatan otot lengan pada kelas interval 19–34, berada pada kategori sedang, dan 1 orang atlet (5,88%) memiliki tingkat kekuatan otot lengan pada kelas interval 11 – 18, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kekuatan otot lengan atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh memiliki rata-rata sebesar 29,53, dapat disimpulkan bahwa tingkat kekuatan otot lengan atlet beladiri tarung derajat kota sungai penuh berada pada kategori sedang.

Dari hasil penelitian tersebut kekuatan otot lengan yang dimiliki oleh atlet beladiri tarung derajat belum mencapai hasil yang maksimal dan harus ditingkatkan lagi. Menurut Lahinda, Jori, and Arifin Ika Nugroho (2019: 38) Kekuatan (Strength) merupakan suatu energi untuk melawan suatu beban, atau kemampuan membangkitkan suatu tegangan (Tension) terhadap suatu tahanan beban yang berat (Resistance). Sementara menurut Nasution (2015:193) “Kekuatan otot lengan merupakan kemampuan untuk melawan tahanan yang dilakukan oleh kontraksi sekelompok otot dari bahu,



pangkal lengan, lengan bagian atas sampai dengan telapak tangan”. Jadi dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan adalah suatu kemampuan membangkitkan suatu tegangan untuk melawan tahanan yang dilakukan oleh kontraksi sekelompok otot tangan.

Dalam olahraga seni beladiri tarung derajat kekuatan otot lengan merupakan hal dasar yang harus dimiliki oleh seorang atlet tarung derajat, disamping memiliki teknik yang baik. Teknik yang baik tanpa dukungan kekuatan otot lengan yang baik tidak akan membuat seorang atlet tarung derajat punya performa baik saat bertanding. Karena kekuatan otot lengan yang baik akan membuat pukulan yang dilancarkan semakin mematikan. Bahkan membuat lawan tumbang seketika. Untuk itu merujuk dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti menyarankan agar pelatih beladiri tarung derajat kota sungai penuh agar merancang program-program latihan yang bisa meningkatkan kekuatan otot lengan atlet. Karena terbukti semakin baik kekuatan otot lengan, maka akan mendukung performa atlet selama turun bertanding dilapangan.

### **3. Tingkat Kecepatan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh**

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dari 17 orang atlet beladiri tarung derajat kota sungai penuh yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki kecepatan pada kelas interval 3.58–3.91, berada pada kategori baik sekali, 4 orang atlet (23,53%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 3.92–4.34, berada pada kategori baik. 4 orang atlet (23,53%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 4.35–4.72, berada pada kategori sedang, 5 orang atlet (29,41%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 4.73 – 5.11, berada pada kategori kurang, dan 4 orang atlet (23,53%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 5.12 – 5.50, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh memiliki rata-rata sebesar 4,77, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan atlet beladiri tarung derajat kota sungai penuh berada pada kategori kurang. Hasil ini masih jauh dari kata maksimal dan harus ditingkatkan lagi.

“Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.” (Ridwan, 2020:71). Selanjutnya Ridwan & Sumanto (2017:73) menyatakan “Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa

kecepatan adalah suatu kemampuan untuk menggerakkan tubuh dalam waktu yang sesingkat singkatnya.

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 maksimal yang dapat meningkatkan kecepatan Atlet.

Merujuk dari hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap atlet beladiri tarung derajat kota sungai penuh, kondisi kecepatan atlet tarung derajat sungai penuh masih jauh dari harapan, bahkan sangat rendah. Untuk itu peneliti menyarankan kepada pelatih beladiri tarung derajat kota sungai penuh untuk memasukkan latihan kecepatan disamping latihan teknik yang diberikan. Karena walau bagaimanapun kemampuan teknik yang baik tanpa didukung fisik yang baik tidak akan menjadi maksimal dalam pertandingan. berikut ini merupakan contoh latihan yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kecepatan pemain :

- 1) Pemanasan, termasuk latihan sprint dan peregangan dinamis.
- 2) 4 x 20 meter lari sprint dengan upaya 100% dengan 1-2 menit istirahat antar setiap set.
- 3) 3 x 15 meter sprint dengan star melayang dengan 1-2 menit istirahat antarsprint.
- 4) 6 x 10 meter sprint dengan posisi awalan yang berbeda dengan 1 menit istirahat antar upaya.
- 5) jogging pendinginan ditambah peregangan.

#### **4. Tingkat Dayatahan Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh**

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dari 17 orang atlet beladiri tarung derajat kota sungai penuh yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki dayatahan pada kelas interval 53 ke atas dan 43 – 52, berada pada kategori tinggi dan bagus, 6 orang atlet (35,29%) memiliki tingkat dayatahan pada kelas interval 34 – 42, berada pada kategori cukup, dan 11 orang atlet (64,71%) memiliki tingkat dayatahan pada kelas interval 25 – 33, berada pada kategori sedang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat dayatahan atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh memiliki rata-rata sebesar 33,06, dapat disimpulkan bahwa tingkat dayatahan atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh berada pada kategori sedang. Hasil itu belum maksimal untuk seorang atlet, karena pada hakikatnya seorang atlet harus mampu mempertahankan kondisi

dayatahannya setiap pertandingan tanpa mengalami kelelahan. Seorang atlet yang cepat mengalami kelelahan tidak akan pernah bisa memenangi pertandingan. Menurut Umar (2020) Pengambilan oksigen maksimum ( $V_{O_2}$  maks) dapat didefinisikan sebagai tingkat tertinggi di mana oksigen dapat diekstraksi, diangkut dan dikonsumsi untuk proses sintesis ATP aerobik. Biasanya, kapasitas aerobik maksimal dinyatakan dalam mililiter oksigen per kilogram berat badan per unit waktu. Untuk itu dayatahan merupakan pondasi dasar bagi seorang atlet diluar dari teknik yang bagus. Karena teknik yang bagus tanpa dukungan dayatahan yang baik akan sia-sia dalam sebuah pertandingan. Karena dari itu daya tahan memegang peranan penting disemua cabang olahraga terutama olahraga ketangkasan seperti tarung derajat.

“Dayatahan aerobik merupakan dasar dari komponen kondisi fisik lainnya, tanpa adanya dayatahan tubuh maka mustahil seseorang dapat melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama”. (Herdadi & Umar, 2018:142) senada dengan pendapat tersebut menurut Cania & Alnedral (2019:195) “Dayatahan merupakan salah satu komponen biomotor utama/dasar dalam setiap cabang olahraga”. selanjutnya menurut Spautra & Yenes (2019:) “Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, merupakan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani”. Pengertian daya tahan merupakan kemampuan tubuh untuk mengatasi kelelahan dalam waktu yang lama (Donie:2009). Dari pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa dayatahan adalah komponen kondisi fisik dan juga biomotorik sehingga tubuh bisa melakukan aktivitas yang relative lama tanpa mengalami kelelahan.

Dayatahan 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 beladiri tarung derajat 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.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, serta pengolahan data yang telah dilakukan tentang tingkat Kondisi Fisik Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Tingkat kelincahan atlet beladiri tarung derajat kota sungai penuh berada pada kategori sedang. 2) Tingkat kekuatan otot lengan atlet beladiri tarung derajat kota sungai penuh berada pada kategori sedang. 3) Tingkat kecepatan atlet beladiri tarung derajat kota sungai penuh berada pada kategori kurang 4) Tingkat daya tahan atlet beladiri tarung derajat kota sungai penuh berada pada kategori sedang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adiatmika, I. P. G., & Santika, I. G. P. N. A. (2016). *Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press
- Agus, Apri dan Bafirman. (2012) *pembentukan kondisi fisik*. FIK UNP. Padang.
- Alnedral. (2013). *The Effects Of Theaching Method And Students Interest On Students Achievement In Volleyball (In Experiment Study)*. Padang: 12-13 September.
- Alnedral, A. (2016). Pembentukan Karakter-Cerdas Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 44-55.
- Arifianto, I. (2017). Kontribusi Kecepatan Terhadap Kelincahan Atlet Tenis Junior Sumatera Barat. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 126-131.
- Cania, Abdul Afiq, and Alnedral. "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang." *Jurnal JPDO* 2.1 (2019): 192-197.
- Donie & Lesmana Heru Syarly & Hermanzoni (2019). Personal Trainer Sebuah Peluang Karir hal 10, 2019-01-17.

- Efendi, E. (2017). KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN BOLABASKET. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 21-3
- Herdadi, D., & Umar. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang. *Jurnal Patriot*, 137-144.
- Honari, Habib, dkk. (2010). An investigation of the ways Tehran university students follow a specific life style and pass their leisure time with an emphasis on sport. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 2 (2010) 5498–5501.
- Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 1-6.
- I Gusti Putu Ngurah Adi Santika, Danang Ari Santoso, & Maryoto Subekti. (2020). Pelatihan Hollow Sprint Berbeban 0,5 kg di Pinggang Terhadap Kecepatan Lari. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(2), 84-90. <https://doi.org/10.46838/spr.v1i2.73>
- I Gusti Putu Ngurah Adi Santika, & I Kadek Yudha Pranata. (2020). Efektifitas Pelatihan Jogging Sprint Combination Terhadap Tingkat Kadar Lemak Siswa. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 3(1), Kepelatihan-Or 01. Retrieved from <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/1083>
- Lahinda, Jori, and Arifin Ika Nugroho. "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Togok Belakang Dengan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jump Service." *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)* 2.01 (2019): 33-42.
- Maizan, I. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Performa*, 5(1), 17-25.
- Nasution, Nana Suryana. "Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Percaya Diri Dengan Keterampilan Open Spike Pada Pembelajaran Permainan Bola Voli Atlet Pelatkab Bola Voli Putri Kabupaten Karawang." *JUDIKA (Jurnal Pendidikan Unsika)* 3.2 (2015).
- Pashabadi, Ali, dkk (2011). The Comparison of mental skills in elite and sub-elite male and female volleyball players. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30 (2011) 1538 – 1540
- Piyana, P. D., Subekti, M., & Santika, . I. G. P. N. A. (2020). Pelatihan Hanging Leg Raise Terhadap Kekuatan Otot Perut. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 1(1), 7–11. Retrieved from <https://jurnal.stkipggritrenggalek.ac.id/index.php/penjaga/article/view/58>

- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2019). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. Performa Olahraga*, 2(01), 69-81.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72.
- Santika, I. G. P. N. A., Adiatmika, I. P. G., & Subekti, M. (2020). Training Of Run Star For Agility Volleyball Athlete Junior High School 2 Denpasar. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 128-141. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.1137>
- Santika, I. G. P. N. A., Pranata, I. K. Y., & Festiawan, R. (2020). The Effectiveness of Jogging Sprint Combination Training on Students Fat Levels. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 7(2), 43-48. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/view/27020>
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Performa*, 5(1), 46-55.
- Spautra, D., & Yenes, R. (2019). Pengaruh Bentuk Latihan Small-Sided Games Terhadap Peningkatan Vo2 Max. *Jurnal Patriot*, 1(2), 482-492.
- Takai, Y., Kai, T., Horio, K., Nakatani, M., Haramura, M., Aoki, T., . . . Kanehisa, H. (2017). Lean body mass index is an indicator of bodycomposition for screening prospective young adult soccer players. *Football Science*, 14, 8–14.
- Tirtayasa, P. K. R., Santika, I. G. P. N. A., Subekti, M., Adiatmika, I. P. G., & Festiawan, R. (2020). Barrier Jump Training to Leg Muscle Explosive Power. *Jurnal ACTIVE : Jurnal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(3), 173-177. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/41145>
- Umar, & Alnedral. (2020). Effectiveness of Aerobic Exercise in Developing Maximum Aerobic Capacity (VO2max) during Menstrual Cycle Phases. *International Journal of Advanced Science and Technology Vol. 29, No. 5*, 6742 -6749.