

PROFIL KONDISI FISIK ATLET BELADIRI PUTRI PROGRAM AKSELERASI ATLET TERPADU (PAKET) 22 KONI KOTA DEPOK

Faiq Alfarobi¹, Gustiana Mega Anggita²

¹⁻²*Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Sekaran, Kec. Gn. Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah*

Email: faiqalfarobi@students.unnes.ac.id

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet beladiri putri PAKET 22 KONI Kota Depok. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet beladiri PAKET 22 KONI Kota Depok yang berjumlah 10 sampel. Sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tingkat kondisi fisik atlet beladiri putri PAKET 22 KONI Kota Depok 5 orang (50%) kategori kurang, 3 orang (30%) kategori sedang, dan 2 orang (20%) kategori kurang sekali. Simpulan dari hasil penelitian ini yaitu kondisi fisik atlet beladiri putri PAKET 22 KONI Kota Depok dalam kategori kurang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori kurang.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Beladiri, Prestasi

PENDAHULUAN

Ilmu beladiri sebenarnya sudah dikenal sejak manusia ada, hal itu dapat dilihat dari peninggalan-peninggalan purbakala, diantaranya senjata-senjata dari batu, lukisan lukisan pada dinding goa yang menggambarkan pertempuran atau perkelahian dengan binatang buas menggunakan senjata seperti tombak, kapak batu, dan panah. Pada saat itu, beladiri bersifat untuk mempertahankan diri dari gangguan binatang buas atau alam sekitarnya (Muhammad 2019). Setelah Sidartha Gautama, pendiri Budha wafat, para pengikutnya mendapat amanat untuk mengembangkan ajaran Budha ke seluruh dunia. Karena sulitnya medan yang dilalui, para pendeta dibekali ilmu beladiri.

Olahraga Beladiri merupakan satu kesenian sebagai salah satu bentuk mempertahankan atau membela diri. Seni beladiri telah lama ada dan berkembang dari masa ke masa. Berkaitan dengan aktivitas fisik seni beladiri dapat menjadi suatu kegiatan yang menyenangkan tanpa harus melakukan kekerasan (Firdaus and Hazrati 2013). Teknik beladiri berasal dari pengamatan, bahwa manusia ternyata rentan terhadap cedera, maka terciptalah teknik bantingan, pukulan, tendangan dan

hantaman, terakhir adalah teknik kunciian (Hadjarati 2018). Beladiri merupakan olahraga yang digunakan untuk melindungi diri dari serangan lawan saat pertarungan menyerang atau bertahan. Perkembangan beladiri berkembang pesat dalam budaya masyarakat dan juga memiliki tujuan untuk sebuah prestasi olahraga beladiri.

Berdasarkan Undang-Undang No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional atlet sebagai olahragawan adalah pengolahraga yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaran dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi. Prestasi olahraga merupakan aktualisasi dari hasil akumulasi dari latihan ditampilkan sesuai dengan kemampuan atlet. Dalam olahraga terdapat banyak bidang atau cabang dan salah satunya adalah cabang olahraga beladiri KONI Depok memiliki beragam atlet putri yang berpotensi untuk mencapai prestasi yang maksimal, terutama atlet beladiri PAKET 22 yang dirancang oleh KONI Kota Depok untuk mencapai prestasi olahraga yang diharapkan. Pada prinsipnya untuk mencapai tujuan prestasi optimal dalam tiap-tiap cabang olahraga

Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki

dalam keadaan statis (Iswana and Siswantoyo 2013). Teknik pukulan merupakan teknik yang arah sasarannya menuju lawan dengan menggunakan tangan kosong, sesuai dengan teknik pukulan tersebut. Salah satu bentuk latihan dasar sebelum mengikuti pertandingan adalah latihan pukulan dengan ketepatan sasaran dan kekuatan pukulan (Yasi and Nurcholis 2019).

Tendangan adalah salah satu teknik yang sering digunakan dalam pertandingan, tendangan sangat efektif untuk menyerang maupun mematahkan serangan lawan. tendangan juga memiliki nilai yang lebih tinggi dibandingkan pukulan. Serta memiliki jangkauan yang lebih jauh (Suryadin 2018).

Pembinaan olahraga haruslah terjalin dalam suatu sistem yang saling terkait seperti mata rantai yang tak terputus dari yang paling dasar hingga pembinaan yang tertinggi. Potensi yang ada terus menerus dapat dibina, dipelihara dan dikembangkan dari waktu ke waktu sehingga tidak tertutup kemungkinan potensi tersebut menjadi pribadi - pribadi yang tangguh dan handal. Sejalan dengan itu, KONI Kota Depok mempunyai sistem pembinaan yang bernama Program Akselerasi Atlet Terpadu (PAKET) 22. Dalam program tersebut bertujuan memantau, memotivasi, dan melakukan pembinaan. Salah satu nya pembinaan latihan fisik untuk para atlet.

Latihan fisik merupakan aktivitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan (HB. Bafirman, Wahyuri, 2018). Atlet beladiri putri KONI Depok membutuhkan pembinaan kondisi fisik untuk dapat meningkatkan performa atlet pada saat bertanding.

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya, pemeliharannya,

artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen tersebut dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut (Wiwoho 2014). Komponen kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani dan kesegaran motorik yang menjadi salah satu prasyarat dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet (Pujiantoro 2014).

Faktor fisik memegang peranan penting dan merupakan suatu komponen dasar untuk menuju latihan berikutnya, kalau tidak didukung dengan kondisi fisik yang prima seorang atlet tidak akan mampu melakukan latihan sesuai dengan program latihannya.

Secara umum definisi kekuatan adalah menggunakan atau mengerahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu. Aktivitas seorang atlet tidak bisa lepas dari pengerahan daya untuk mengatasi hambatan atau tahanan tertentu, mulai mengatasi beban tubuh, alat yang digunakan, serta hambatan yang berasal dari lingkungan atau alam. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik (HB. Bafirman, Wahyuri 2018).

Menurut (Wiwoho 2014), jika kondisi fisik baik maka: (1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. (2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik. (3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan. (4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. (5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Pada Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) tahun 2022 atlet beladiri putri PAKET 22 KONI (Komite Olahraga

Nasional Indonesia) Depok membutuhkan perhatian khusus dimana prestasi yang didapatinya harus maksimal dan berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh KONI Kota Depok, terdapat kekurangan di rancangan program latihan fisik yang dimana menyebabkan prestasi atlet beladiri putri KONI Kota Depok kurang maksimal. Untuk mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan sebuah data atau informasi kondisi fisik akan perkembangan atlet beladiri putri PAKET 22 KONI Kota Depok.

Kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan/ kelentukan dan koordinasi yang terdiri dari faktor kelenturan dan kelincahan (Ridwan 2020). Pada cabang olahraga beladiri memerlukan kondisi fisik yang baik sama halnya dengan cabang olahraga yang lain. Dalam cabang olahraga beladiri untuk mengembangkan teknik, taktik dan strategi diperlukan latihan komponen fisik yaitu, kelentukan dengan harapan atlet dapat bergerak lebih efektif pada saat menyerang ataupun bertahan, kekuatan dengan mengetahui kapasitas yang dimiliki atlet hal tersebut harapannya akan meminimalisir timbulnya cedera, kecepatan akan dapat mengetahui tingkat rangsang yang dimiliki atlet, dan daya tahan dapat menjaga performa atlet saat aktivitas fisik dengan waktu yang lama.

Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik (HB. Bafirman, Wahyuri 2018).

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang tanpa timbul kelelahan. Sedangkan daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan seluruh tubuh untuk melakukan aktivitas pada jangka waktu yang lama tanpa timbulnya kelelahan (HB. Bafirman, Wahyuri 2018).

Kelentukan merupakan salah satu komponen yang menentukan dalam aktivitas gerak manusia, sangat

mendukung dalam melakukan gerak yang nyaman (HB. Bafirman, Wahyuri 2018).

Kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik.(HB. Bafirman, Wahyuri 2018).

Kelincahan, merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga (Arjuna 2019).

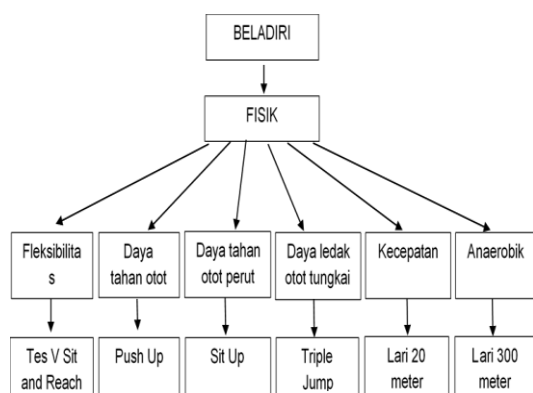
Daya ledak adalah kemampuan untuk mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat. Daya ledak adalah merupakan salah satu aspek dari kebugaran tubuh (HB. Bafirman, Wahyuri 2018).

Daya tahan anaerobik adalah kemampuan tubuh untuk mentolerir usaha tenaga melawan rasa lelah tanpa konsumsi oksigen (O_2) (Irawan and Fitranto 2020).

Pada olahraga beladiri membutuhkan kondisi fisik yang baik. Ketika seorang atlet memiliki kondisi fisik yang baik akan menunjang performa pada atlet saat latihan dan bertanding. Bukan hanya kondisi fisik yang baik pengukuran kondisi fisik harus dilakukan untuk mengetahui perkembangan kondisi fisik atlet. Seorang pelatih juga dapat memiliki cara untuk mengetahui kondisi fisik atlet baik atau kurang baik. Kalau atlet tidak berada pada puncak kondisi fisik, fisiologis dan psikologis yang dibutuhkan, dan kalau keterampilan teknisnya tidak memenuhi ketentuan dan hukum-hukum biomekanik, maka metode dan strategi latihan apa pun yang diterapkan oleh pelatih tidak akan bisa meningkatkan prestasi atlet secara maksimal (Ucup Yusup, Bambang Erawan, 2017).

Pada penelitian ini tes dan pengukuran menjadi bahan evaluasi bagi

atlet. Peneliti akan melakukan survei kondisi fisik pada atlet beladiri putri pada tes dan pengukuran seperti kerangka berikut:



Gambar 1. Tes dan Pengukuran Penelitian
Sumber: Peneliti

Dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga yang maksimal pada atlet beladiri putri paket 22 KONI Depok diperlukan data dan informasi mengenai kondisi fisik atlet Kota Depok, agar pelatih mengetahui lebih jauh tentang kondisi fisik yang dimiliki para atlet untuk dapat memberikan latihan fisik yang tepat dan mencapai hasil prestasi yang maksimal.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif menggunakan metode kuantitatif. Dalam jurnal (Hanifah 2016) Penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin diketahui. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih. Variable pada penelitian ini menggunakan variabel tunggal yaitu kondisi fisik atlet beladiri putri PAKET 22 KONI Depok.

Populasi target dalam penelitian ini adalah 10 atlet beladiri putri PAKET 22 KONI Kota Depok. Sampel yang digunakan pada penelitian ini diantaranya yaitu atlet beladiri putri yang berjumlah 10 orang atlet putri dengan menggunakan teknik total sampling. Teknkn analisis data

pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, Sutarmanto, and Rochmadi 2019).

Dalam tes kondisi fisik metode tes yang digunakan adalah kelentukan, daya tahan otot lengan dan bahu, daya tahan otot perut, daya ledak otot tungkai, kecepatan, daya tahan anaerobik. Untuk mendapatkan data pada penelitian dilakukan beberapa tes dan pengukuran sebagai berikut:

1. Tes V Sit and Reach

Tujuan untuk mengukur kelentukan pada tubuh.

Tabel 1. Kategori Norma Tes V Sit and Reach

Norma	Usia												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Baik Sekali	16,5	17,0	17,0	17,0	17,5	18,0	19,0	20,0	19,5	20,0	20,5	20,5	20,5
Baik	15,5	16,0	16,0	16,0	16,5	16,5	17,0	18,0	18,5	19,0	19,0	19,0	19,0
Cukup	14,0	14,5	14,0	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	17,0	17,0	17,5	18,0	17,5
Kurang	12,5	13,0	12,5	12,5	13,0	13,0	14,0	14,0	15,0	15,5	16,0	15,5	15,5
Kurang Sekali	11,5	11,5	11,0	11,0	10,5	11,5	12,0	12,0	12,5	13,5	14,0	13,5	13,0

Sumber: (Fenanlampir and Faruq 2015)

2. Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

Tujuan untuk mengukur daya tahan otot lengan dan bahu dengan tes push up.

Tabel 2. Kategori Norma Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

No	Norma	Prestasi
1	Baik Sekali	70 – ke atas
2	Baik	54 – 69
3	Sedang	35 – 53
4	Kurang	22 – 37
5	Kurang Sekali	21 – ke bawah

Sumber: (Fenanlampir and Faruq 2015)

Tabel 2. menyajikan kategori norma daya tahan otot lengan dan bahu. Norma “baik sekali” dengan prestasi di atas 70; norma “baik” dengan prestasi 54-69; norma “sedang” dengan prestasi 35-53; norma “kurang” dengan prestasi 22-37; dan norma “kurang sekali” dengan prestasi di bawah 21.

3. Tes Daya Tahan Otot Perut

Tujuan untuk mengukur daya tahan otot perut dengan tes sit up.

Tabel 3. Kategori Norma Daya Tahan Otot Perut

No	Norma	Prestasi
1	Baik Sekali	70 – ke atas
2	Baik	54 - 69
3	Sedang	35 - 53
4	Kurang	22 - 34
5	Kurang Sekali	ke bawah 7,50

Sumber: (Fenanlampir and Faruq 2015)

Tabel 3. menyajikan kategori norma daya tahan otot perut. norma “baik sekali” dengan prestasi di atas 70; norma “baik” dengan prestasi 54-69; norma sedang dengan prestasi 35-53; norma “kurang” dengan prestasi 22-37; dan norma “kurang sekali” dengan prestasi di bawah 7,5.0

4. Tes Daya Ledak Otot Tungkai

Tujuan untuk mengukur otot tungkai dengan tes triple jump.

Tabel 4. Kategori Norma Daya Ledak Otot Tungkai

No.	Kategori	Nilai
1	Baik Sekali	$X > 6.00$
2	Baik	$5.50 \leq X \leq 6.00$
3	Sedang	$5.00 \leq X < 5.50$
4	Kurang	$4.00 \leq X < 5.00$
5	Kurang Sekali	$X < 4,00$

Sumber: (Kuswanto 2016)

Kategori norma daya ledak otot tungkai disajikan pada tabel 4. Kategori “baik sekali” dengan nilai X lebih besar dari 6.00; kategori “baik” dengan nilai X

diantara 5.50 sampai dengan 6.00; kategori “sedang” dengan nilai X diantara 5.00 sampai dengan 5.5.0; kategori “kurang” dengan nilai X diantara 4.00 sampai dengan 5.00; dan kategori “kurang sekali” dengan nilai X lebih kecil dari 4.

5. Tes Kecepatan

Tujuan untuk kecepatan yang dimiliki atlet dengan tes lari 20meter.

Tabel 5. Kategori Norma Kecepatan

Klasifikasi	Putri Score
Baik Sekali	3.2 sd 3.4
Baik	3.5 sd 3.7
Sedang	3.8 sd 4.0
Kurang	4.1 sd 4.3
Kurang Sekali	4.4 sd 4.7

Sumber: (Fenanlampir and Faruq 2015)

Tabel 5. menyajikan kategori norma kecepatan. Skor putri “baik sekali” dengan skor 3.2-3.4; skor putri “baik” dengan skor 3.5-3.7; norma “sedang” dengan skor 3.8-4.0; norma “kurang” dengan skor 4.1-4.3; dan norma “kurang sekali” dengan skor 4.4-4.7.

6. Tes Daya Tahan Anaerobik

Tujuan untuk mengukur daya tahan anaerobik dengan tes lari 300meter.

Tabel 6. Kategori Norma Daya Tahan Anaerobik

No	Norma	Prestasi
1	Baik Sekali	34.00 – 39.29
2	Baik	39.30 – 46.11
3	Sedang	46.12 – 53.27
4	Kurang	53.28 – 60.41
5	Kurang Sekali	60.42 – 67.57

Sumber: (Fenanlampir and Faruq 2015)

Kategori norma daya tahan anaerobik disajikan pada tabel 6. Norma “baik sekali” dengan prestasi 34.00-39.29; norma “baik” dengan prestasi 39.30-46.11; norma “sedang” dengan prestasi 46.12-53.27; norma “kurang” dengan prestasi

53,28-60-41; dan norma “kurang sekali” dengan prestasi di bawah 60.42-67.57.

Untuk menentukan nilai kondisi fisik atlet secara keseluruhan dilakukan dengan cara menjumlahkan konversi nilai skor setiap komponen, hasil jumlah tersebut dibagi dengan banyaknya komponen fisik dasar dari cabang olahraga beladiri, kemudian hasil dituangkan ke dalam tabel kategori sebagai berikut:

Tabel 7. Konversi Nilai Kondisi Fisik

Rentang Skor	Klasifikasi
9,6-10	Baik Sekali (BS)
8,0 – 9,5	Baik (B)
6,0 – 7,9	Cukup (C)
4,0 – 5,9	Kurang (K)
2,0 – 3,9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: (Fenanlampir and Faruq 2015)

Konversi nilai kondisi fisik pada tabel 7. Terdiri dari 6 klasifikasi yaitu: “Baik Sekali (BS)” dengan rentang skor 9,6-10; “baik (B)” dengan rentang skor 8,0-9,5; “Cukup (C)” dengan rentang skor 6,0-7,9; “Kurang (K)” dengan rentang skor 4,0-5,9; dan “Kurang Sekali (KS)” dengan rentang skor 2,0-3,9.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil data tes kondisi fisik pada setiap komponen fisik yang telah dilakukan pengukuran lalu dijabarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

1. Fleksibilitas

Tabel 8. Kategorisasi Fleksibilitas

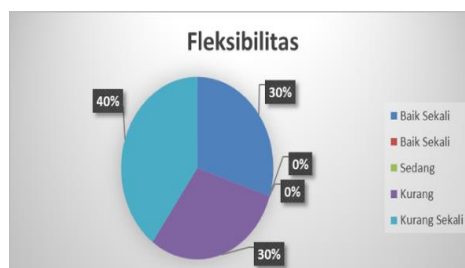
No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	3	30
2	Baik	0	0
3	Sedang	0	0
4	Kurang	3	30
5	Kurang Sekali	4	40
Jumlah		10	100

Sumber: Hasil pengolahan data

Tabel 8. menunjukkan kategorisasi fleksibilitas dengan hasil: kategori “baik sekali” jumlah frekuensi 3 dengan persentase 30%;

kategori “baik” jumlah frekuensi 0 dengan presentase 0%; kategori “sedang” jumlah frekuensi 0 dengan presentase 0%; kategori “kurang” jumlah frekuensi 3 dengan persentase 30%; dengan kategori “kurang sekali” jumlah frekuensi 4 dengan persentase 40%.

Hasil kategorisasi fleksibilitas dalam bentuk persentase disajikan pada gambar 2.



Gambar 2. Persentase kategorisasi fleksibilitas
Sumber: Hasil pengolahan data

2. Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

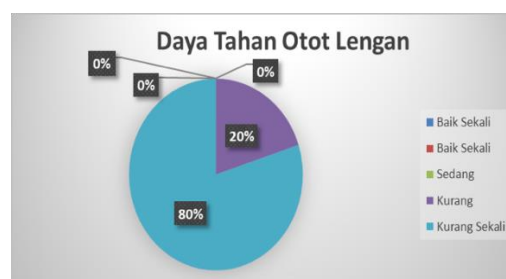
Tabel 9. Kategorisasi Daya Tahan Otot Lengan

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Sedang	0	0
4	Kurang	2	20
5	Kurang Sekali	8	80
Jumlah		10	100

Sumber: Hasil pengolahan data

Tabel 9. menyajikan kategorisasi data tahan otot lengan dengan hasil: kategori “baik sekali” jumlah frekuensi 0 dengan persentase 0%; kategori “baik” jumlah frekuensi 0 dengan persentase 0%; kategori “sedang” jumlah frekuensi 0 dengan persentase 0%; kategori “kurang” jumlah frekuensi 2 dengan persentasi 20%; dan kategori “kurang sekali” jumlah frekuensi 8 dengan persentase 80%.

Kategorisasi daya tahan otot lengan dalam bentuk persentasi disajikan pada gambar 3.



Gambar 3. Persentase kategorisasi daya tahan otot lengan

Sumber: Hasil pengolahan data

3. Daya Ledak Otot Perut

Tabel 10. Kategorisasi Daya Tahan Otot Perut

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	3	30
2	Baik	3	30
3	Sedang	2	20
4	Kurang	1	10
5	Kurang Sekali	1	10
Jumlah		10	100

Sumber: Hasil pengolahan data

Hasil kategorisasi tahan otot perut disajikan pada tabel 10. dengan hasil: kategori “baik sekali” jumlah frekuensi 3 dengan persentase 30%; kategori “baik” jumlah frekuensi 3 dengan persentase 30%; kategori “sedang” jumlah frekuensi 2 dengan persentase 20%; kategori “kurang” jumlah frekuensi 1 dengan persentase 10%; dan kategori “kurang sekali” jumlah frekuensi 1 dengan persentase 10%.

Kategorisasi daya tahan otot perut dalam bentuk persentasi disajikan pada gambar 3.



Gambar 4. Persentase kategorisasi daya tahan otot lengan

Sumber: Hasil pengolahan data

4. Daya Ledak Otot Tungkai

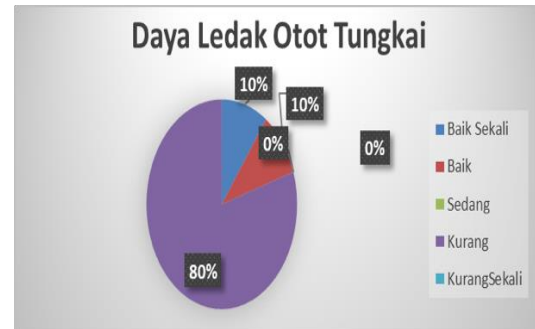
Tabel 11. Kategorisasi Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	1	10
2	Baik	1	10
3	Sedang	0	0
4	Kurang	8	80
5	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		10	100

Sumber: Hasil pengolahan data

Tabel 11. Menyajikan kategorisasi data daya ledak otot tungkai dengan hasil: kategori “baik sekali” jumlah frekuensi 1 dengan persentase 10%; kategori “baik” jumlah frekuensi 1 dengan persentase 10%; kategori “sedang” jumlah frekuensi 0 dengan persentase 0%; kategori “kurang” jumlah frekuensi 8 dengan persentase 80%; dan kategori “kurang sekali” jumlah frekuensi 0 dengan persentase 0%.

Kategorisasi daya ledak otot tungkai dalam bentuk persentasi disajikan pada gambar 5.



Gambar 5. Persentase kategorisasi daya tahan otot lengan

Sumber: Hasil pengolahan data

5. Kecepatan

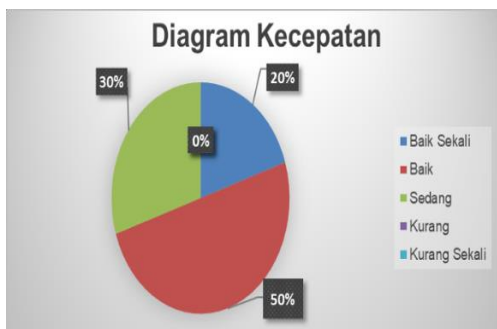
Tabel 12. Kategorisasi Kecepatan

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	2	20
2	Baik	5	50
3	Sedang	3	30
4	Kurang	0	0
5	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		10	100

Sumber: Hasil pengolahan data

Tabel 12. menyajikan kategorisasi kecepatan dengan hasil: kategori “baik sekali” jumlah frekuensi 2 dengan persentase 20%; kategori “baik” jumlah frekuensi 5 dengan persentase 50%; kategori “sedang” jumlah frekuensi 3 dengan persentase 30%; kategori “kurang” jumlah frekuensi 0 dengan persentase 0%; dan kategori “kurang sekali” jumlah frekuensi 0 dengan persentase 0%.

Kategorisasi daya tahan otot lengan dalam bentuk persentasi disajikan pada gambar 6.



Gambar 6. Persentase kategorisasi daya tahan otot lengan

Sumber: Hasil pengolahan data

6. Daya Tahan Anaerobik

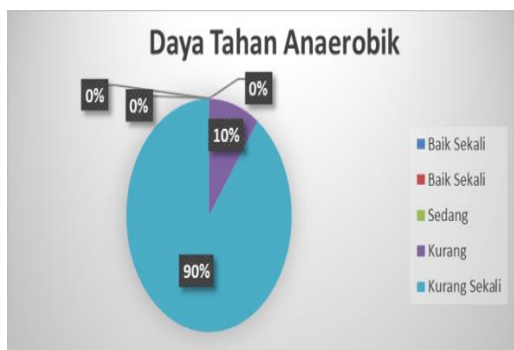
Tabel 13. Kategorisasi Daya Tahan Anaerobik

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Sedang	0	0
4	Kurang	1	10
5	Kurang Sekali	9	90
Jumlah		10	100

Sumber: Hasil pengolahan data

Tabel 13. menunjukkan kategorisasi daya tahan aerobik dengan hasil: kategori “baik sekali” jumlah frekuensi 0 dengan persentase 0%; kategori “baik” jumlah frekuensi 0 dengan presentase 0%; kategori “sedang” jumlah frekuensi 0 dengan presentase 0%; kategori “kurang” jumlah frekuensi 1 dengan persentase 10%; dengan kategori “kurang sekali” jumlah frekuensi 9 dengan persentase 90%.

Hasil kategorisasi fleksibilitas dalam bentuk persentase disajikan pada gambar 7.



Gambar 7. Persentase kategorisasi daya tahan otot lengan

Sumber: Hasil pengolahan data

7. Hasil Kondisi Fisik

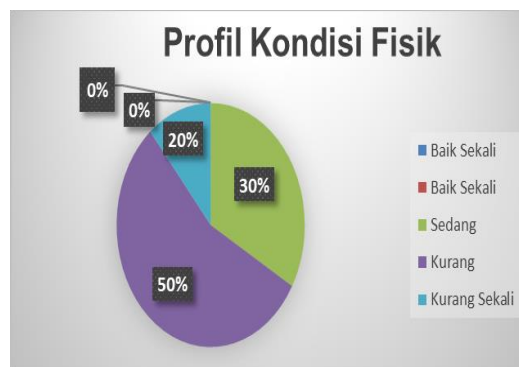
Tabel 14. Data Hasil Kondisi Fisik

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	9,6 - 10	0	0
2	Baik	8,0 – 9,5	0	0
3	Sedang	6,0 – 7,9	3	30
4	Kurang	4,0 – 5,9	5	50
5	Kurang Sekali	2,0 – 3,9	2	20
Jumlah			10	100

Sumber: Hasil pengolahan data

Hasil kategorisasi kondisi fisik disajikan pada tabel 14. dengan hasil: kategori “baik sekali” rentang skor 9,6-10 jumlah frekuensi 0 dengan persentase 0%; kategori “baik” rentang skor 8,0 – 9,5 jumlah frekuensi 0 dengan persentase 0%; kategori “sedang” rentang skor 6,0-7,9 jumlah frekuensi 3 dengan persentase 30%; kategori “kurang” rentang skor 3,0-4,9 jumlah frekuensi 5 dengan persentase 50%; dan kategori “kurang sekali” rentang skor 2,0-3,9 jumlah frekuensi 2 dengan persentase 20%.

Kategorisasi daya tahan otot perut dalam bentuk persentasi disajikan pada gambar 3.



Gambar 8. Persentase kategorisasi daya tahan otot lengan

Sumber: Hasil pengolahan data

Pembahasan

Pembahasan data penelitian atlet beladiri putri PAKET 22 KONI Kota Depok berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa kondisi fisik atlet beladiri putri PAKET 22 KONI Kota Depok adalah kurang dengan perbandingan frekuensi pada kategori kurang sebanyak 5 orang atau 50%. Profil kondisi fisik atlet beladiri PAKET 22 KONI Kota Depok dengan kategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 0 orang atau

0%, sedang 3 orang atau 30%, kurang 5 orang atau 50%, dan kurang sekali 2 orang atau 20%.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet bela diri putri PAKET 22 KONI Kota Depok dalam kategori “kurang”. Keadaan ini menjadi perhatian khusus untuk para pelatih, latihan kondisi fisik yang tidak terkontrol selama ini menjadi evaluasi untuk pelatih dalam memberikan latihan fisik. Kondisi fisik pada kategori kurang ini di pengaruhi oleh komponen-komponen fisik. Sesuai dengan hasil penelitian memperlihatkan bahwa komponen kondisi fisik pada kategori baik sekali yaitu daya tahan otot perut. Komponen kondisi fisik kategori baik kecepatan. Komponen kondisi fisik kategori kurang yaitu daya ledak otot tungkai. Sedangkan komponen kondisi fisik kategori kurang sekali yaitu kelentukan, daya tahan otot lengan dan daya tahan anaerobik. Dengan keadaan tersebut menggambarkan tingkat kondisi fisik atlet beladiri putri PAKET 22 KONI Kota Depok.

Kondisi yang baik harus dimiliki oleh atlet cabang olahraga beladiri. Menurut Sajoto dalam Wiwoho (2014) kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya, pemeliharannya. Sesuai dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa tingkat komponen kondisi fisik atlet beladiri putri harus berada di kategori yang baik. Dalam olahraga beladiri diperlukan beberapa komponen untuk menunjang performa atlet. Komponen-komponen yang diperlukan atlet beladiri yaitu daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Jika komponen kondisi fisik yang tidak seimbang akan berpengaruh terhadap penampilan performa atlet saat bertanding. Sebagai seorang atlet kondisi fisik yang baik dibutuhkan untuk mendapatkan performa yang maksimal, tapi jika kondisi fisik lemah bisa dimanfaatkan lawan saat pertandingan.

Kondisi fisik menjadi hal penting dalam setiap cabang olahraga termasuk olahraga beladiri, dengan memiliki kondisi fisik yang baik akan membuka peluang dalam meraih prestasi. Menurut Ucup Yusup dan Bambang Erawan (2017) kemampuan fisik adalah faktor utama bagi seorang atlet dalam menempuh prestasi yang diharapkan, dalam pembuatan program latihan dapat dilihat bahwa dalam persiapan umum yang menjadi faktor utama adalah latihan kondisi fisik. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik akan berpengaruh besar terhadap prestasi atlet. Dalam membentuk prestasi dan kemampuan dasar secara maksimal dengan keadaan yang masih dalam kategori kurang ini menjadi tolak ukur bahwa atlet beladiri putri PAKET 22 KONI Kota Depok perlu meningkatkan kondisi fisiknya secara maksimal dalam tim maupun diluar tim. Maka dari itu peran kondisi fisik bagi seorang atlet sangat penting untuk dapat berprestasi. Selain itu, tuntutan bahwa cabor beladiri putri PAKET 22 KONI Kota Depok merupakan salah satu cabor yang akan berkompetisi di ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) 2022 Jawa Barat yang memiliki persaingan cukup ketat.

Atlet beladiri tidak cukup hanya dengan memiliki teknik atau strategi yang baik saja tetapi harus memiliki kondisi fisik secara menyeluruh supaya dapat bermain maksimal saat bertanding. Menurut (Amin and Adnan 2020) Kondisi fisik adalah unsur yang paling penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik maupun strategi dalam olahraga. Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa kondisi fisik menjadi faktor yang berpengaruh besar terhadap pengembangan teknik, taktik maupun strategi saat bertanding. Dengan memberikan program latihan yang teratur dan terkontrol dengan baik akan mampu meningkatkan kemampuan dan kondisi fisik atlet untuk dapat menampilkan performa saat bertanding dengan maksimal.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini bahwa kondisi fisik atlet beladiri putri PAKET 22 KONI Kota Depok masuk dalam kategori “kurang” dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori kurang dengan 5 orang atau 50%. Kondisi ini kurang baik dalam menerapkan latihan intensitas yang tinggi juga dalam peningkatan prestasi atlet. Kondisi ini akan menghambat atlet pada saat pertandingan dalam jangka waktu yang lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Heri, and Aryadi Adnan. 2020. “STUDI TENTANG BEBERAPA KOMPONEN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI SMK NEGERI 1 KOTA SOLOK Heri.” *Jurnal Patriot Volume 2* 53(9): 1689–99.
- Arjuna, Fatkurahman. 2019. “Gambaran Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Pelatih Sso Real Madrid Fik Uny Tahun 2016.” *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 2(1): 47.
- Fenanlampir, Albertus, and Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. ed. Monica Bendatu. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Firdaus, and Ikramina Larasati Hazrati. 2013. “Pengenalan Seni Bela Diri Pada Anak-Anak Dan Remaja Desa Untuk Menambah Aktivitas Positif Pada.” *Seri Pengabdian Masyarakat* 2(2): 77–81. <http://journal.uui.ac.id/ajie/article/download/7854/6804>.
- Hadjarati, Hartono. 2018. *LANGGA Beladiri Tradisional Masyarakat Gorontalo Hartono Hadjarati*. Ideas Publishing.
- Hanifah, Nurul. 2016. “Perbedaan Hasil Belajar Materi Elastisitas Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Dan Student Archivement Division (Stad) Siswa Kelas x SMA Negeri 5 Banda Aceh.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa* 1(3): 67–73.
- HB. Bafirman, Wahyuri, Asep Sujana. 2018. 1 RAJAWALI PERS PEMBENTUKAN KONDISI FISIK. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055><https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.12.27252><http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001>
- Irawan, Andri, and Nur Fitranto. 2020. “Profil Kondisi Fisik Tim Futsal Liga Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2019.” *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* 4(2): 72–82.
- Iswana, Bayu, and Siswantoyo Siswantoyo. 2013. “Model Latihan Keterampilan Gerak Pencak Silat Anak Usia 9-12 Tahun.” *Jurnal Keolahragaan* 1(1): 26–36.
- Kuswanto, Cahniyo Wijaya. 2016. “Penyusunan Tes Fisik Atlet Pencak Silat Dewasa Kategori Tanding.” *Jurnal Keolahragaan* 4(2): 145.
- Muhammad, Nur Alif. 2019. *BELAJAR BELADIRI*. 1st ed. ed. Tatang M. Sumedang: UPI Sumedang Press. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=ba7NDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=sejarah+beladiri&ots=5B1nNx_19j&sig=zHUzgFrtpa2xEepYexYaeaqBH2A&redir_esc=y#v=onepage&q=sejarah+beladiri&f=false
- Pujiantoro, Tri. 2014. “Tri Pujiantoro.” 02.
- Ridwan, M. 2020. “Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota

- Padang.” *Performa Olahraga* 5(1): 39–47.
- Sugiyono, Sugiyono, Sutarman Sutarman, and Tri Rochmadi. 2019. “Pengembangan Sistem Computer Based Test (Cbt) Tingkat Sekolah.” *Indonesian Journal of Business Intelligence (IJUBI)* 2(1): 1.
- Suryadin, Tatang. 2018. “PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN HANDBOX BERGERAK DAN TIDAK BERGERAK TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DALAM OLAHRAGA PENCAK SILAT KATEGORI TANDING.” *Jurnal Educatio FKIP UNMA* 4(9): 1689–99.
- Ucup Yusup, Bambang Erawan, dan Entang Hermanu. 2017. “Hubungan Kondisi Fisik, Tingkat Kesehatan, Psikologis Dengan Prestasi Atlet Cabang Olahraga Beladiri Jawa Barat Di PON XIX 2016.” *Jurnal Kepeleatihan Olahraga* 10(2): 74–84.
- Wiwoho, Hari Agung. dkk. 2014. “Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma N 02 Ungaran Tahun 2012.” *Journal of Sport Sciences and Fitness* 3(1): 44–48.
- Yasi, Ratna Mustika, and Mohammad Nurcholis. 2019. “Analisis Kekuatan Pukulan Atlet Beladiri Menggunakan Metode Pengukuran Matematis Dan Alat Ukur Berbasis Mikrokontroller.” 01(02): 20–23.