



**PROFIL KONDISI FISIK ATLET TARUNG DERAJAT PUTRA
JAWA BARAT PON XX PAPUA TAHUN 2021**

Ainun Kuswandi¹, Azhar Ramadhana Sonjaya², Z Arifin³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia

Kata kunci: Tarung derajat, Kondisi fisik, Kondisi Fisik Tarung Derajat	ABSTRAK Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik atlet Pelatda PON Tarung Derajat putra Jawa Barat berdasarkan beberapa komponen utama, yaitu fleksibilitas, keseimbangan, daya ledak tungkai, kelincahan, dan daya tahan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pengukuran fisik melalui serangkaian tes standar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata fleksibilitas atlet adalah 20,3 cm dengan simpangan baku 4,33, yang berada dalam kategori sedang hingga baik. Pada aspek keseimbangan, diperoleh rata-rata 28,3 detik dengan simpangan baku 18,0, yang menunjukkan adanya variasi yang cukup besar antar atlet. Daya ledak tungkai memiliki rata-rata 127,5 cm dengan simpangan baku 13,2, yang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki kekuatan eksplosif yang memadai. Kelincahan rata-rata atlet adalah 31,8 detik dengan simpangan baku 3,35, yang berada dalam kategori baik. Sementara itu, daya tahan rata-rata atlet mencapai 46,5 poin dengan simpangan baku 5,15, yang menunjukkan tingkat kebugaran yang baik. Secara keseluruhan, kondisi fisik atlet Pelatda PON Tarung Derajat sudah berada dalam kategori baik, meskipun masih terdapat variasi antar individu, terutama dalam aspek keseimbangan. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang lebih spesifik dan terstruktur untuk mengoptimalkan komponen fisik yang masih bervariasi. Temuan ini menegaskan bahwa kondisi fisik merupakan faktor krusial dalam performa atlet Tarung Derajat, sehingga pembinaan yang berfokus pada peningkatan kebugaran jasmani menjadi langkah penting dalam persiapan kompetisi tingkat tinggi..
Keywords: Tarung Derajat, Physical Condition, Tarung Derajat Physical Condition	ABSTRACT <i>This study aims to analyze the physical condition of the West Java Tarung Derajat PON Pelatda male athletes based on several main components, namely flexibility, balance, leg explosive power, agility, and endurance. This study uses a quantitative descriptive method with physical measurements through a series of standard tests. The results showed that the average athlete flexibility was 20.3 cm with a standard deviation of 4.33, which is in the moderate to good category. In terms of balance, an average of 28.3 seconds was obtained with a standard deviation of 18.0, which indicates a fairly large variation between athletes. Leg explosive power had an average of 127.5 cm with a standard deviation of 13.2, which indicates that most athletes have adequate explosive strength. The average agility of athletes was 31.8 seconds with a standard deviation of 3.35, which is in the good category. Meanwhile, the average athlete endurance reached 46.5 points with a standard deviation of 5.15, which indicates a good level of fitness. Overall, the physical condition of the athletes of</i>

	<i>Pelatda PON Tarung Derajat is already in the good category, although there are still variations between individuals, especially in the aspect of balance. Therefore, a more specific and structured training program is needed to optimize the physical components that still vary. This finding confirms that physical condition is a crucial factor in the performance of Tarung Derajat athletes, so that coaching that focuses on improving physical fitness is an important step in preparing for high-level competitions..</i>		
Info Artikel	Diterima: Mei 2025	Disetujui: Juni 2025	Dipublikasikan: Juni 2025
Korespondensi Penulis: Ainun Kuswandi Email : Ainunkuswandi02@gmail.com			

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memiliki manfaat dalam aspek mental dan sosial. Menurut Suryanto Rukmono, S.Si., kegiatan olahraga adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia sehingga tubuh terasa lebih sehat dan kuat, baik secara jasmaniah maupun rohani. Berdasarkan Undang-Undang Ketentuan Pokok Olahraga Tahun 1997 Pasal 1, olahraga adalah semua kegiatan jasmani yang dilandasi semangat untuk melelahkan diri sendiri maupun orang lain, yang dilaksanakan secara ksatria sehingga olahraga menjadi sarana menuju peningkatan kualitas dan ekspresi hidup yang lebih luhur bersama sesama manusia.

Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia adalah Tarung Derajat. Tarung Derajat merupakan seni bela diri khas Indonesia yang berasal dari suku Sunda. Bela diri ini dikembangkan oleh Achmad Dradjat sejak tahun 1960-an dan telah menjadi salah satu olahraga resmi yang dipertandingkan di Pekan Olahraga Nasional (PON). Tarung Derajat bukan hanya sekadar olahraga bela diri, tetapi juga merupakan ilmu tindakan moral dan sikap hidup yang memanfaatkan kemampuan daya gerak otot, otak, dan nurani secara realistis dan rasional. Dalam Tarung Derajat, terdapat lima unsur daya gerak moral yang harus dikuasai oleh setiap atlet, yaitu kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian, dan keuletan. Unsur-unsur ini diterapkan dalam berbagai teknik pertahanan dan serangan seperti pukulan, tendangan, tangkisan, bantingan, kuncian, hindaran, serta gerakan anggota tubuh lainnya yang dipadukan dalam teknik, taktik, dan strategi bertahan dan menyerang secara praktis dan efektif.

Keberhasilan seorang atlet dalam pertandingan Tarung Derajat sangat bergantung pada kondisi fisik yang optimal. Seorang atlet dituntut untuk memiliki daya tahan tubuh yang tinggi agar mampu bertarung dalam durasi yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Selain itu, kekuatan dan sangat diperlukan untuk melakukan serangan yang efektif, sedangkan keseimbangan dan kelincahan membantu atlet dalam menghindari serangan lawan serta menjaga posisi tubuh yang stabil saat melakukan serangan balik. Oleh karena itu, kondisi fisik menjadi faktor utama dalam menunjang performa atlet Tarung Derajat.

Kondisi fisik seseorang sangat menentukan gerak dan penampilannya dalam olahraga. Dengan kondisi fisik yang baik, fungsi dan sistem organ tubuh akan bekerja lebih optimal, sehingga memungkinkan seorang atlet untuk tampil dengan performa terbaiknya. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor utama yang menentukan prestasi seorang atlet. Tanpa kondisi fisik yang baik, teknik yang dikuasai oleh seorang atlet tidak dapat diterapkan secara sempurna. Dalam olahraga, terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang berperan penting dalam meningkatkan prestasi seorang atlet, antara lain kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi,

kecepatan dan kelincahan. Kemampuan fisik yang optimal akan membantu seorang atlet dalam menguasai dan mengembangkan keterampilan teknik yang diperlukan dalam pertandingan. Dalam konteks Tarung Derajat, ada beberapa aspek kondisi fisik yang sangat penting dan harus diperhatikan oleh setiap atlet. Beberapa aspek tersebut antara lain:

1. Kelincahan

Menurut Trijaya, kelincahan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang sering digunakan dalam berbagai cabang olahraga. Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah gerakan secara cepat dan efektif. Dalam Tarung Derajat, kelincahan sangat diperlukan untuk menghindari serangan lawan serta untuk melakukan pergerakan yang cepat dalam menyerang atau bertahan.

2. Kecepatan

Menurut Harsono, kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sama secara berulang dalam waktu yang sesingkat mungkin atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Dalam Tarung Derajat, kecepatan sangat penting dalam melakukan serangan yang efektif, baik berupa pukulan maupun tendangan. Seorang atlet yang memiliki kecepatan tinggi akan lebih unggul dalam pertarungan karena mampu menyerang dan menghindari serangan lawan dengan lebih cepat.

3. Daya Ledak Otot Tungkai

Menurut Sajoto, daya ledak otot merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan otot untuk menghasilkan tenaga yang besar dalam waktu yang singkat. Daya ledak otot tungkai sangat penting dalam Tarung Derajat karena digunakan untuk melakukan tendangan yang kuat dan cepat. Atlet yang memiliki daya ledak otot yang baik akan mampu memberikan serangan yang lebih bertenaga dan sulit untuk ditangkis oleh lawan.

4. Keseimbangan

Menurut Harsono, keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuskular dalam posisi atau sikap yang efisien selama bergerak. Dalam Tarung Derajat, keseimbangan sangat penting agar atlet dapat tetap stabil saat melakukan serangan maupun bertahan dari serangan lawan. Atlet yang memiliki keseimbangan yang baik akan lebih sulit dijatuhkan oleh lawan.

5. Daya Tahan

Menurut Husein Argasmita (2007), daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas olahraga dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dalam Tarung Derajat, daya tahan sangat penting karena pertandingan berlangsung dalam beberapa ronde yang memerlukan ketahanan fisik yang tinggi. Atlet dengan daya tahan yang baik akan mampu bertarung dengan konsisten hingga akhir pertandingan tanpa mengalami penurunan performa yang signifikan.

Pekan Olahraga Nasional (PON) XX Papua Tahun 2021 menjadi ajang pembuktian bagi atlet Tarung Derajat dari berbagai provinsi di Indonesia, termasuk Jawa Barat. Jawa Barat dikenal sebagai salah satu provinsi yang memiliki banyak atlet berbakat dalam cabang olahraga Tarung Derajat. Oleh karena itu, untuk dapat meraih prestasi terbaik, diperlukan persiapan yang matang, terutama dalam hal peningkatan kondisi fisik atlet. Persiapan yang dilakukan tidak hanya mencakup latihan teknik dan strategi, tetapi juga program latihan fisik yang terstruktur dan berkelanjutan.

Dalam rangka menghadapi PON XX Papua 2021, atlet Tarung Derajat Jawa Barat telah menjalani berbagai program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik mereka. Program latihan ini meliputi latihan kekuatan, latihan daya tahan, latihan kecepatan, latihan

keseimbangan, serta latihan kelincahan. Setiap aspek kondisi fisik dilatih secara khusus untuk memastikan bahwa atlet berada dalam kondisi terbaik saat bertanding. Selain itu, aspek mental juga menjadi fokus dalam persiapan ini, karena mental yang kuat akan membantu atlet dalam menghadapi tekanan saat bertanding.

Penelitian mengenai profil kondisi fisik atlet Tarung Derajat Jawa Barat di PON XX Papua 2021 sangat penting untuk mengetahui sejauh mana kesiapan fisik atlet dalam menghadapi kompetisi tingkat nasional. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pelatih dan pembina olahraga dalam merancang program latihan yang lebih efektif di masa mendatang. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan wawasan bagi atlet muda yang ingin mengembangkan kemampuan mereka dalam cabang olahraga Tarung Derajat.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai profil kondisi fisik atlet Tarung Derajat Jawa Barat yang berpartisipasi dalam PON XX Papua 2021. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kondisi fisik atlet dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi performa mereka dalam pertandingan. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan olahraga Tarung Derajat di Indonesia serta membantu meningkatkan prestasi atlet di masa yang akan datang.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian sangat penting dalam memastikan keakuratan data dan hasil penelitian. Penelitian ini menggunakan metode Ex Post Facto, di mana peneliti tidak mengontrol atau memanipulasi variabel, tetapi mengamati hubungan sebab akibat berdasarkan data yang sudah ada (Sukardi, 2003). Desain penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif, digunakan untuk menggambarkan fenomena yang terjadi, dengan teknik pengumpulan data menggunakan dataset statistik yang telah dikumpulkan oleh pihak ketiga (Sukmadinata, 2012). Populasi penelitian terdiri dari 8 atlet Pelatda Tarung Derajat putra Jawa Barat yang mengikuti PON XX Papua 2021, dan teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh (Sugiyono, 2019). Pengambilan data dilakukan di Sport Science Laboratory FPOK UPI. Instrumen penelitian mencakup berbagai tes kondisi fisik, seperti kelentukan (Sit and Reach), keseimbangan, kelincahan (Shuttle Run), power tungkai (Triple Hop), serta daya tahan (Beep Test), yang hasilnya dikategorikan berdasarkan norma yang berlaku.

HASIL PENELITIAN

Setelah melakukan pengambilan data, peneliti kemudian melakukan pengolahan data dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dalam pengolahan datanya untuk mengetahui nilai tertinggi, nilai terendah, rata-rata, simpangan baku, dan tabel distribusi frekuensi.

Tabel 1 Deskripsi Data Kondisi Fisik

<i>Variable</i>	<i>Flexibility</i>	<i>Balance</i>	<i>Leg Power</i>	<i>Agelity</i>	<i>Endurance</i>
Nilai Tertinggi	26,3	61	140.5	36	51.7
Nilai Terendah	14	9	104.8	27	38.3
Rata-rata	20.3	28.3	127.5	31.8	46.5
Simpangan Baku	4.33	18.0	13.2	3.35	5.15
Varians	18.7	326.2	176.5	11.2	26.5

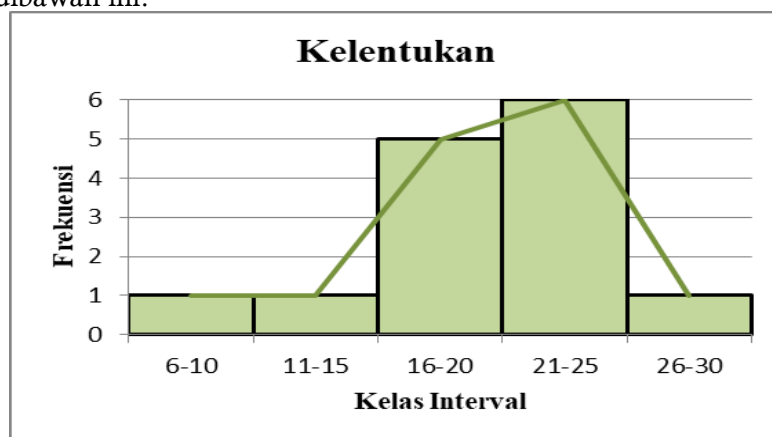
1. *Flexibility* (Kelentukan)

Data kondisi fisik *flexibility* didapatkan melalui instrumen tes *sit and reach*, dan data yang diambil berupa nilai skor. Hasil perhitungan data diperoleh rata-rata 20.3, simpangan baku 4.33, varians 18.7, yang hasil selanjutnya dapat dilihat dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Flexibility* (Kelenturan)

No	Kelas Interval		Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	6	10	8	0	0 %
2	11	15	13	2	25 %
3	16	20	18	1	12 %
4	21	25	23	4	50 %
5	26	30	28	1	12 %
Jumlah				8	100 %

Berdasarkan tabel 2 diketahui data yang diperoleh dari 8 orang dapat diklasifikasikan dalam 5 kategori, 0 orang dengan interval 6-10 atau 0%, 2 orang dengan interval 11-15 atau 25%, 1 orang dengan interval 16-20 atau 12%, 4 orang dengan interval 21-25 atau 50% 1 orang dengan interval 26-30 atau 12%. Selanjutnya data kondisi fisik kelenturan digambarkan dalam bentuk grafik histogram seperti dibawah ini:



Gambar 1 Grafik Histogram kelenturan

2. Balance (Keseimbangan)

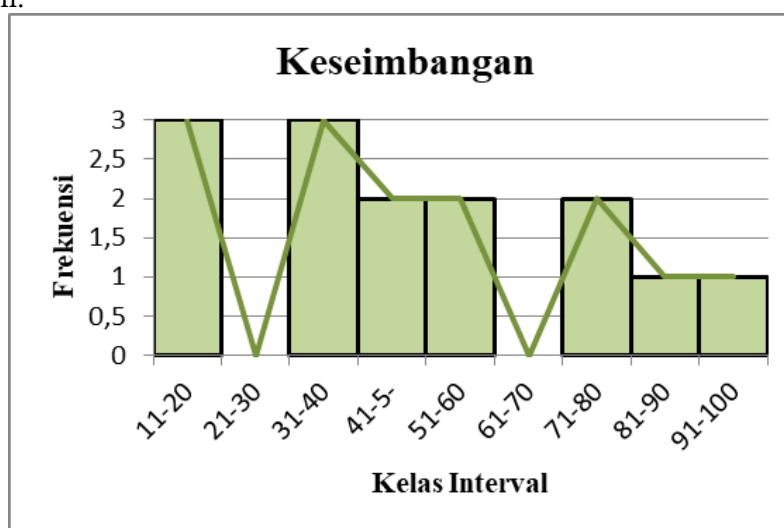
Data kondisi fisik *balance* didapatkan melalui instrumen tes mengangkat satu kaki, dan satunya lagi menjadi tumpuan dengan sedikit jingjit, dan data yang diambil berupa nilai skor. Hasil perhitungan data diperoleh rata-rata 47, simpangan baku 26.7, varians 714.3, yang hasil selanjutnya dapat dilihat dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi *Balance* (Keseimbangan)

No	Kelas Interval		Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	11	20	15.5	3	21.42 %

2	21	30	25.5	2	14.2%
3	31	40	35.5	1	7.14%
4	41	50	45.5	1	7.14 %
5	51	60	55.5	0	0 %
6	61	70	65.5	1	7.14 %
7	71	80	75.5	0	0 %
8	81	90	85.5	0	0 %
9	91	100	95.5	0	0 %
Jumlah				8	57.1 %

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui data yang diperoleh dari 8 orang dapat diklasifikasikan dalam 5 kategori, 3 orang dengan interval 11-20 atau 21.42%, 2 orang dengan interval 21-30 atau 14.2%, 1 orang dengan interval 31-40 atau 7.14%, 1 orang dengan interval 41-50 atau 7.14%, 0 orang dengan interval 51-60 atau 0%, 1 orang dengan interval 61-70 atau 7.14%, 0 orang dengan interval 71-80 atau 0%, 0 orang dengan interval 81-90 atau 0%, 1 orang dengan interval 91-100 atau 0%. Selanjutnya data kondisi fisik kelentukan digambarkan dalam bentuk grafik histogram seperti dibawah ini:



Gambar 2 Grafik Histogram Keseimbangan

3. Leg Power (Power Tungka)

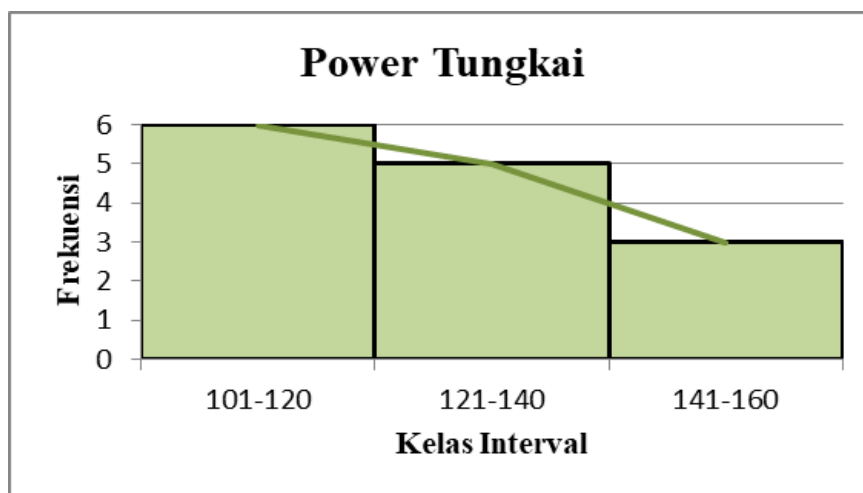
Data kondisi fisik *leg power* didapatkan melalui instrumen tes *triple hop*, dan data yang diambil berupa nilai skor. Hasil perhitungan data diperoleh rata-rata 127,6, simpangan baku 13,2, varians 176,5, yang hasil selanjutnya dapat dilihat dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi *Leg Power* (Power Tungka)

No	Kelas Interval		Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	101	120	110.5	2	14.28 %

2	121	140	130.5	5	35,7%
3	141	160	150.5	1	7.14 %
Jumlah				8	57 %

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui data yang diperoleh dari 8 orang dapat diklasifikasikan dalam 3 kategori, 6 orang dengan interval 101-120 atau 42.84%, 5 orang dengan interval 121-140 atau 35.7%, 3 orang dengan interval 141-160 atau 21.42%. Selanjutnya data kondisi fisik kelentukan digambarkan dalam bentuk grafik histogram seperti dibawah ini:



Gambar 3 Grafik Histogram Power Tungkai

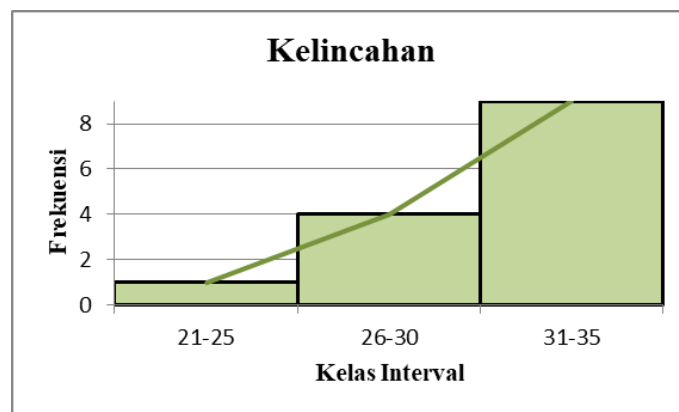
4. *Agility* (Kelincahan)

Data kondisi fisik *agility* didapatkan melalui instrumen tes *shuttle run* 8x5m, dan data yang diambil berupa nilai skor. Hasil perhitungan data diperoleh rata-rata 31, simpangan baku 3,35, varians 11,26 yang hasil selanjutnya dapat dilihat dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi *Agility* (Kelincahan)

No	Kelas Interval		Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	21	25	23	0	0%
2	26	30	28	3	37,5%
3	31	35	33	4	50%
Jumlah				8	100 %

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui data yang diperoleh dari 8 orang dapat diklasifikasikan dalam 3 kategori, 0 orang dengan interval 21-25 atau 0%, 3 orang dengan interval 26-30 atau 37,5%, 4 orang dengan interval 31-35 atau 50%. Selanjutnya data kondisi fisik kelentukan divisualisasikan dalam bentuk grafik histogram seperti dibawah ini:



Gambar 5 Grafik Histogram Kelincahan

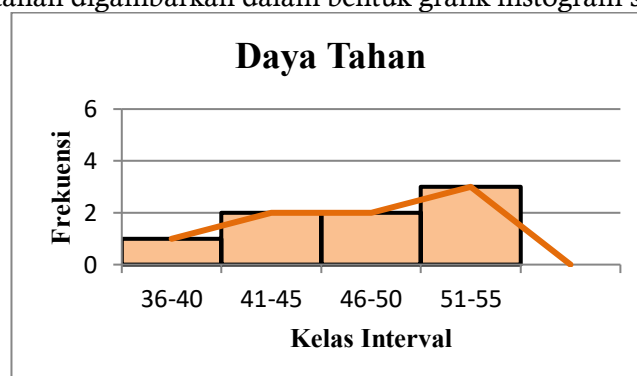
5. *Endurance* (Daya Tahan)

Data kondisi fisik *endurance* didapatkan melalui instrumen *blip test*, dan data yang diambil berupa nilai skor. Hasil perhitungan data diperoleh rata-rata 46, simpangan baku 5.15, varians 26.52, yang hasil selanjutnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7 Distribusi Frekuensi *Endurance* (Daya Tahan)

No	Kelas Interval		Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	36	40	38	1	13%
2	41	45	43	2	25%
3	46	50	48	2	25%
4	51	55	53	3	38%
Jumlah				8	100 %

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui data yang diperoleh dari 8 orang dapat diklasifikasikan dalam 4 kategori, 1 orang dengan interval 36-40 atau 13%, 2 orang dengan interval 41-45 atau 25%, 2 orang dengan interval 46-50 atau 25%, 3 orang dengan interval 51-55 atau 38%. Selanjutnya data kondisi fisik daya tahan digambarkan dalam bentuk grafik histogram seperti dibawah ini:



Gambar 6 Grafik Histogram Daya Tahan

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, kondisi fisik atlet Pelatda PON Tarung Derajat putra Jawa Barat menunjukkan variasi yang cukup signifikan pada setiap variabel yang diukur, yaitu flexibility (kelentukan), balance (keseimbangan), leg power (daya ledak tungkai), agility (kelincahan), dan endurance (daya tahan). Nilai rata-rata dari masing-masing variabel memberikan gambaran umum mengenai tingkat kemampuan fisik para atlet yang telah mengikuti program latihan di Pelatda.

Pada aspek flexibility (kelentukan), hasil rata-rata sebesar 20,3 dengan simpangan baku 4,33 menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat fleksibilitas yang berada dalam kategori sedang hingga baik. Hal ini sesuai dengan pernyataan Sajoto (1988), yang menegaskan bahwa fleksibilitas merupakan salah satu komponen penting dalam olahraga tarung, terutama dalam meningkatkan mobilitas dan jangkauan gerakan serangan maupun pertahanan. Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa mayoritas atlet berada dalam interval 21-25 (50%), yang mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet memiliki fleksibilitas yang cukup baik untuk menunjang teknik bertarung.

Pada balance (keseimbangan), nilai rata-rata sebesar 28,3 dengan simpangan baku 18,0 menunjukkan adanya variasi yang cukup besar antar atlet. Keseimbangan merupakan faktor fundamental dalam Tarung Derajat karena stabilitas tubuh sangat diperlukan saat menyerang maupun bertahan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Harsono (1988), yang menegaskan bahwa keseimbangan dinamis sangat berperan dalam olahraga bela diri, di mana atlet harus mampu mempertahankan postur tubuh dan koordinasi gerakan dalam berbagai situasi bertanding.

Untuk leg power (daya ledak tungkai), nilai rata-rata sebesar 127,5 dengan simpangan baku 13,2 menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki daya ledak tungkai yang cukup baik. Hasil ini sesuai dengan kajian Trijaya (2012), yang menyebutkan bahwa daya ledak otot tungkai sangat berpengaruh dalam gerakan eksplosif seperti tendangan dan loncatan, yang menjadi bagian esensial dalam Tarung Derajat. Sebagian besar atlet berada dalam kategori 121-140 (35,7%), yang menunjukkan bahwa mereka memiliki power tungkai yang memadai untuk bertanding di tingkat kompetitif.

Pada aspek agility (kelincahan), hasil rata-rata sebesar 31,8 dengan simpangan baku 3,35 menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki kelincahan yang baik, dengan distribusi tertinggi berada pada interval 31-35 (50%). Penelitian sebelumnya oleh Argasmita (2007) mengungkapkan bahwa kelincahan merupakan faktor utama dalam olahraga bela diri, karena memungkinkan atlet untuk bergerak cepat dalam menghindari serangan lawan dan melakukan serangan balik yang efektif.

Terakhir, endurance (daya tahan) dengan rata-rata 46,5 dan simpangan baku 5,15 menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki daya tahan yang baik, dengan sebagian besar berada pada interval 51-55 (38%). Daya tahan yang optimal sangat penting dalam Tarung Derajat karena pertandingan membutuhkan energi tinggi dalam durasi yang cukup panjang. Hal ini didukung oleh penelitian Suryanto Rukmono (2005), yang menyatakan bahwa atlet bela diri dengan tingkat daya tahan tinggi memiliki keunggulan dalam mempertahankan intensitas serangan dan pertahanan selama pertandingan berlangsung.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet Pelatda PON Tarung Derajat putra Jawa Barat berada dalam kategori baik, meskipun masih terdapat variasi antar individu. Temuan ini mengonfirmasi penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa komponen kondisi fisik seperti kelentukan, keseimbangan, daya ledak otot, kelincahan, dan daya

tahan sangat berpengaruh terhadap performa atlet bela diri. Oleh karena itu, program latihan yang lebih spesifik dan terstruktur diperlukan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik atlet, terutama dalam aspek keseimbangan yang menunjukkan variasi cukup tinggi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik atlet Tarung Derajat putra Jawa Barat yang berlaga pada kejuaraan Pekan Olahraga Nasional (PON) XX Papua 2021. Menurut Irawadi (2014), kondisi fisik merupakan faktor dominan dalam prestasi olahraga, karena seorang atlet harus mampu melakukan gerakan dengan intensitas tinggi dan tingkat ketahanan yang optimal. Selain teknik dan taktik, kondisi fisik merupakan aspek yang harus diperhatikan karena berpengaruh terhadap performa atlet saat latihan maupun bertanding.

Olahraga Tarung Derajat dapat dimainkan secara individu maupun beregu. Seorang atlet dapat menunjukkan performa yang optimal apabila memiliki kondisi fisik yang prima. Kondisi ini dapat dicapai melalui penguasaan teknik dasar yang baik dan kebugaran jasmani yang memadai. Oleh karena itu, tes kondisi fisik menjadi penting bagi pelatih untuk mengetahui tingkat kebugaran atletnya, sehingga dapat menyusun program latihan yang sesuai untuk pemeliharaan dan peningkatan performa atlet.

1. Tes fisik yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:
2. Tes kelentukan menggunakan sit and reach.
3. Tes keseimbangan menggunakan balance test.
4. Tes daya ledak tungkai menggunakan triple hop test.
5. Tes kelincahan menggunakan shuttle run 8×5 m.
6. Tes daya tahan menggunakan bleep test.

Berdasarkan hasil tes fisik tersebut, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet Tarung Derajat putra Jawa Barat pada PON XX Papua 2021 secara umum berada dalam kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat ruang untuk peningkatan, terutama pada aspek keseimbangan dan daya tahan, yang dapat ditingkatkan melalui program latihan yang lebih spesifik dan terarah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, kondisi fisik atlet Pelatda PON Tarung Derajat putra Jawa Barat menunjukkan variasi yang cukup signifikan pada setiap variabel yang diukur, yaitu fleksibilitas, keseimbangan, daya ledak tungkai, kelincahan, dan daya tahan. Secara umum, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa kondisi fisik para atlet berada dalam kategori baik, meskipun terdapat perbedaan tingkat kemampuan antar individu.

Fleksibilitas atlet secara umum berada pada kategori sedang hingga baik, yang mendukung kelincahan gerakan dalam bertarung. Keseimbangan menunjukkan variasi yang cukup tinggi antar atlet, yang dapat berpengaruh pada stabilitas tubuh saat menyerang dan bertahan. Daya ledak tungkai sebagian besar atlet cukup baik, sesuai dengan kebutuhan gerakan eksplosif dalam Tarung Derajat. Kelincahan para atlet juga berada pada kategori baik, yang memungkinkan mereka melakukan serangan dan menghindari lawan dengan cepat. Daya tahan yang dimiliki mayoritas atlet berada dalam kategori baik, yang penting untuk mempertahankan intensitas selama pertandingan berlangsung.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa kondisi fisik merupakan faktor penting dalam performa atlet Tarung Derajat. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang lebih spesifik dan terstruktur untuk mengoptimalkan komponen fisik yang masih bervariasi, terutama dalam aspek keseimbangan. Dengan demikian, peningkatan kondisi fisik yang lebih merata dapat membantu atlet mencapai performa maksimal dalam pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal

- Argasmita, H. (2007). Dasar-dasar Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Keolahragaan. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- <https://www.goodnewsfromindonesia.id/2021/10/06/tarung-derajat-seni-bela-diri-asal-jawa-barat-ciptaan-sang-legenda-aa-boxer>
- Irawadi, A. (2014). Fisiologi Olahraga dan Pembinaan Kondisi Fisik Atlet. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Irawadi, Hendri. 2017. Kondisi Fisik Dan Pengukurannya. Padang: UNP Press.
- M.Anis Zawawi & Rizki burstiando profile of the physical of senior wushu sanda puslatkot Kediri atlet in provincial sports event (porprov) east jawa 2019.
- Murni, Siti. 2015. Tinjauan Kemampuan Volume Oksigen Maksimal VO2max Atlet Pangondian Hotliber Purba (profil kondisi fisik dan motivasi berprestasi atlet karate sumut persiapan pra-pon tahun 2015.
- Pencak Silat Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sumatera Barat
- Rusmanto, Agi ginanjar, riki ramadhan. (kondisi fisik atlet pplpd beladiri tarung derajat kabupaten indramayu.
- Sajoto. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sajoto. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suryanto Rukmono, S. Si. (2005). Olahraga dan Kesehatan Jasmani. Bandung: Pustaka Olahraga.
- Tahun 2015. Jurnal FIK UNP. Hal. 1-13.
- Trijaya, A. (2012). Dasar-Dasar Latihan Kelincahan dalam Olahraga. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Ujang rohman, mochmad yusuff effendi profil kondisi fisik atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur.
- Undang-Undang Ketentuan Pokok Olahraga Tahun 1997. Republik Indonesia.
- Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Republik Indonesia.
- Yusuf, M., & Rachman, A. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat PON XVIII. Jurnal Keolahragaan, 7(2), 45-52.