

**KONDISI FISIK ATLET PPLPD BELADIRI TARUNG DERAJAT KABUPATEN
INDRAMAYU**

Rusmanto*^a, Agi Ginanjar^b, Riki Ramadhan^b

^aBTD Kabupaten Indramayu

^bSTKIP Nahdlatul Ulama Indramayu

email: rusmantomanto91@yahoo.com/rusmantomanto7@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet Pusat Pendidikan Latihan Pelajar Daerah (PPLPD) Beladiri Tarung Derajat (BTD) Kabupaten Indramayu. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Partisipan penelitian ini adalah atlet PPLPD BTD Kabupaten Indramayu sebanyak 21 atlet. Dalam pengumpulan data menggunakan tes komponen kondisi fisik kekuatan, kecepatan, kelentukan dan daya tahan. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet putra dan putri PPLPD BTD Kabupaten Indramayu lebih berada dalam kategori cukup.

Kata kunci: *kondisi fisik, beladiri, tarung derajat*

**PHYSICAL CONDITIONS OF THE TARUNG DERAJAT MARTIAL ARTS
PPLPD ATHLETES IN INDRAMAYU DISTRICT**

Rusmanto*^a, Agi Ginanjar^b, Riki Ramadhan^b

^aBTD Kabupaten Indramayu

^bSTKIP Nahdlatul Ulama Indramayu

email: rusmantomanto91@yahoo.com/rusmantomanto7@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the physical condition of the Tarung Derajat PPLPD athletes in Indramayu Regency. This research uses a descriptive method. The participants of this research were 21 athletes of PPLPD BTD Indramayu Regency. In collecting data, using a test component of the physical conditions of strength, speed, flexibility and endurance. The data analysis technique used descriptive statistics. Based on the results of the research, it can be concluded that the physical condition of the male and female athletes of the Tarung Derajat martial arts training center, Indramayu Regency is more in the sufficient category.

Keywords: *physical condition, martial arts, tarung derajat.*

Pendahuluan

Seni Beladiri adalah kemampuan seseorang untuk bertahan secara fisik dalam mempertahankan derajatnya pada masyarakat sekitar serta melakukan sesuatu yang bermanfaat terhadap lingkungannya. Menurut Perguruan Pusat Tarung Derajat (2016, hlm. 1) bahwa beladiri adalah produk budaya suatu bangsa, karena secara naluriah manusia akan selalu terdorong untuk berpikir dan berperasaan oleh kondisi masyarakat sekitar atas keinginan melakukan suatu manfaat bagi lingkungannya.

BTD adalah ilmu olahraga seni pembelaan diri yang memanfaatkan senyawa daya gerak otot, otak serta nurani secara realistis dan rasional (Perguruan Pusat Tarung Derajat, 2016, hlm. 8). Unsur daya gerak BTD menurut Perguruan Pusat Tarung Derajat (2016, hlm. 8) meliputi kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian dan keuletan. Hal ini bahwa BTD merupakan beladiri yang sangat keras dimana dalam nomor tarung penuh dengan benturan-benturan fisik yang sangat keras (*full body contac*). Dengan adanya benturan fisik yang keras, dalam latihan faktor fisik adalah hal yang paling utama. Kondisi fisik atlet memengaruhi peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet. Program latihan kondisi fisik seharusnya direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik (Harsono, 2018, hlm. 1).

Fisik adalah proses daya tahan tubuh agar lebih baik. Gambaran kondisi fisik menurut Harsono (2018, hlm. 5) meliputi: daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kelincihan (*agility*), kekuatan (*strength*), power, daya tahan otot dan kecepatan (*speed*). Komponen tersebut harus dimiliki semua atlet. BTD merupakan salah satu cabang olahraga (cabor) yang sering menyumbangkan

raihan prestasi di Kabupaten Indramayu baik di tingkat pelajar, mahasiswa maupun Daerah. Capaian prestasi tersebut saat ini perlu didorong lagi agar lebih mencapai hasil yang optimal. Banyak jalan untuk mendorong peningkatan prestasi cabor, salah satunya adalah dengan mengevaluasi atau mengukur kondisi fisik masing-masing atlet.

Dengan mengukur kondisi fisik atlet akan di data yang dapat membantu pelatih menentukan program latihan yang tepat guna pada saat latihan. Selain itu dengan memperoleh data kondisi fisik atlet, dapat digunakan sebagai catatan maupun acuan untuk mencari bibit-bibit atlet yang selanjutnya akan menjadi penerus. Menurut Harsono (2018, hlm. 3) kondisi fisik yang baik meliputi, yaitu: 1) Akan ada penambahan dalam jumlah kapiler yang membantu (*serve*) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah; 2) Akan ada peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelentukan sendi, stamina, kecepatan dan lain-lain dalam komponen fisik. Jadi orang tidak akan cepat merasa lelah, 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 kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan, 6) Mampu berlatih keterampilan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik, 7) Akan kurang mengalami rasa sakit (*soreness*) otot, sendi dan tendon, 8) Kurang peka terhadap cedera, pemulihan lebih cepat dari cedera, 9) Dapat menghindari mental fatigue, jadi terjadi perbaikan konsentrasi, 10) Rasa percaya diri (*self confidence*) yang lebih baik karena merasa fisiknya lebih siap.

Kondisi fisik merupakan aspek yang sangat penting dalam menunjang atlet BTD saat bertarung. Dalam hal ini teknik, mental, dan strategi bertarung, kondisi fisik merupakan unsur terpenting yang menjadi dasar atau pondasi. Waktu pertandingan

yaitu dua menit dalam tiga ronde, setiap rondonya ada waktu untuk istirahat satu menit. Sehingga petarung harus efektif dan efisien dalam memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima ketika bertanding. Sehingga tujuan penelitian ini ingin mengetahui kondisi fisik atlet PPLPD BTD Kabupaten Indramayu.

Metode

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Partisipan dalam penelitian ini adalah Atlet PPLPD BTD Kabupaten Indramayu yang berjumlah 21 atlet terdiri dari 13 atlet petarung putra dan 8 atlet petarung putri. Instrument penelitian menggunakan tes kekuatan otot lengan (*push up*) (Mackenzie ,2005, hlm. 137), otot perut (*sit up*) (Mackenzie ,2005, hlm. 117), otot kaki (*sit jump*) (Mackenzie ,2005, hlm. 158), kelincahan (*shuttle run*) (Mackenzie ,2005, hlm. 178), kelentuhan (*sit and reach*) (Mackenzie ,2005, hlm. 76) dan tes Cooper (Mackenzie ,2005, hlm. 15) yang mana hasil dari setiap tes tersebut dianalisis dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) menggunakan skala 5 untuk mendapatkan norma penilaian sesuai dengan keadaan atlet putra maupun atlet

putri berdasarkan hasil tes kondisi fisik yang telah dilakukan. PAN adalah penilaian yang dilakukan dengan cara membandingkan hasil pengukuran seorang siswa terhadap siswa-siswa lain dalam kelompoknya, pendekatan penilaian ini dapat dikatakan sebagai pendekatan “apa adanya”, tidak menkaitkan dengan hal-hal yang terletak di luar hasil pengukuran (Nurhasan dan Cholil (2014: 397). Teknik analisis data dengan statistik deskriptif dan PAN menggunakan bantuan *microsoft excel*.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan jenis tes yang dilakukan di lapangan data kondisi fisik atlet putra PPLPD BTD Kabupaten Indramayu diperoleh dari tes kekuatan otot lengan, otot perut, otot kaki, kecepatan, kelentuhan dan daya tahan aerobik. Nilai maksimum 3,67, nilai minimum 2,00, dan rata-rata 2,72. Sedangkan atlet putri diperoleh nilai maksimum 3,50, nilai minimum 1,67, dan rata-rata 2,85. Dalam penelitian ini atlet putra dan putri berkategori cukup.

Selain itu Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan kondisi fisik

Tabel 1. Rata-Rata Tes Keseluruhan Komponen Kondisi Fisik Atlet Putra

| No. | <i>Push Up</i> | <i>Sit Up</i> | <i>Sit Jump</i> | <i>Shuttle Run</i> | <i>Sit and Reach</i> | Daya Tahan | Rata-Rata |
|-----------------------|----------------|---------------|-----------------|--------------------|----------------------|------------|-----------|
| 1 | 5 | 4 | 2 | 3 | 4 | 1 | 3,17 |
| 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 1 | 2,5 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 2,83 |
| 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 |
| 5 | 2 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 6 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2,67 |
| 7 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 2 | 3,5 |
| 8 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2,83 |
| 9 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 1 | 3,67 |
| 10 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2,83 |
| 11 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2,17 |
| 12 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2,33 |
| 13 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2,83 |
| Rata-Rata Keseluruhan | | | | | | | 2,72 |

Tabel 2. Rata-Rata Tes Keseluruhan Komponen Kondisi Fisik Atlet Putri

| No. | Push Up | Sit Up | Sit Jump | Shuttle Run | Sit and Reach | Daya Tahan | Rata-Rata |
|-----------------------|---------|--------|----------|-------------|---------------|------------|-----------|
| 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3,17 |
| 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3,50 |
| 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3,33 |
| 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3,00 |
| 5 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 3,17 |
| 6 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2,50 |
| 7 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2,50 |
| 8 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1,67 |
| Rata-Rata Keseluruhan | | | | | | | 2,85 |

atlet putra dan putri PPLPD BTB Kabupaten Indramayu kategori yang paling mendominasi terdapat pada cukup. Pada Tabel 3 kekuatan otot lengan putra atlet PPLPD BTB Kabupaten Indramayu 1 atlet (8%) berkategori kurang sekali, 3 atlet (23%) berkategori kurang, 5 atlet (38%) berkategori cukup, 3 atlet (23%) berkategori baik dan 1 (8%) atlet berkategori baik sekali. Pada Tabel 4 kekuatan otot perut putra atlet PPLPD BTB Kabupaten Indramayu 1 atlet (8%) berkategori kurang sekali, 2 atlet (15%) berkategori kurang, 6 atlet (46%) berkategori cukup, dan 4 atlet (31%) berkategori baik. Pada Tabel 5 kekuatan otot kaki putra atlet PPLPD BTB Kabupaten Indramayu 2

atlet (15%) berkategori kurang sekali, 2 atlet (15%) berkategori kurang, 5 atlet (38%) berkategori cukup, 3 atlet (23%) berkategori baik dan 1 atlet (8%) berkategori baik sekali. Pada Tabel 6 kelincahan putra atlet PPLPD BTB Kabupaten Indramayu 2 atlet (15%) berkategori kurang sekali, 2 atlet (15%) berkategori kurang, 5 atlet (38%) berkategori cukup, 3 atlet (23%) berkategori baik dan 1 atlet (8%) berkategori baik sekali. Pada Tabel 7 kelentukan putra atlet PPLPD BTB Kabupaten Indramayu 2 atlet (15%) berkategori kurang sekali, 1 atlet (8%) berkategori kurang, 6 atlet (46%) berkategori cukup, 4 atlet (31%) dan berkategori baik. Pada Tabel 8 daya

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Atlet Putra

| Rentang | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------|---------------|-----------|------------|
| ≥ 71 | Baik sekali | 1 | 8 % |
| 57 - 70 | Baik | 3 | 23 % |
| 43 - 56 | Cukup | 5 | 38 % |
| 36 - 42 | Kurang | 3 | 23 % |
| ≤ 35 | Kurang sekali | 1 | 8 % |
| Jumlah | | 13 | 100% |

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut Atlet Putra

| Rentang | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------|---------------|-----------|------------|
| ≥ 32 | Baik sekali | 0 | 0 % |
| 29 - 31 | Baik | 4 | 31 % |
| 25 - 28 | Cukup | 6 | 46 % |
| 23 - 24 | Kurang | 2 | 15 % |
| ≤ 22 | Kurang sekali | 1 | 8 % |
| Jumlah | | 13 | 100% |

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Kaki Atlet Putra

| Rentang | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------|---------------|-----------|------------|
| ≥ 49 | Baik sekali | 1 | 8 % |
| 42 - 48 | Baik | 3 | 23 % |
| 34 - 41 | Cukup | 5 | 38 % |
| 31 - 33 | Kurang | 2 | 15 % |
| ≤ 30 | Kurang sekali | 2 | 15 % |
| Jumlah | | 13 | 100% |

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putra

| Rentang | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------------|---------------|-----------|------------|
| ≤ 11,39 | Baik sekali | 1 | 8 % |
| 11,40 - 11,75 | Baik | 2 | 15 % |
| 11,76 - 12,46 | Cukup | 7 | 54 % |
| 12,47 - 13,17 | Kurang | 2 | 15 % |
| ≥ 13,18 | Kurang sekali | 1 | 8 % |
| Jumlah | | 13 | 100% |

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putra

| Rentang | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------|---------------|-----------|------------|
| ≥ 54 | Baik sekali | 0 | 0 % |
| 46 – 53 | Baik | 4 | 31 % |
| 38 – 45 | Cukup | 6 | 46 % |
| 35 – 37 | Kurang | 1 | 8 % |
| ≤ 34 | Kurang sekali | 2 | 15 % |
| Jumlah | | 13 | 100% |

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Putra

| Rentang | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|-------------|---------------|-----------|------------|
| ≥ 2374 | Baik sekali | 1 | 8 % |
| 2136 - 2373 | Baik | 4 | 31 % |
| 1898 - 2135 | Cukup | 5 | 38 % |
| 1779 – 1897 | Kurang | 2 | 15 % |
| ≤ 1778 | Kurang sekali | 1 | 8 % |
| Jumlah | | 13 | 100% |

tahan putra atlet PPLPD BTD Kabupaten Indramayu 1 atlet (36%) berkategori kurang sekali, 2 atlet (15%) berkategori kurang, 5 atlet (38%) berkategori cukup, 4 atlet (31%) berkategori baik, 1 atlet (8%) berkategori sangat baik.

Pada Tabel 9 kekuatan otot lengan putri atlet PPLPD BTD Kabupaten Indramayu 1 atlet (13%) berkategori kurang sekali, 5 atlet (63%) berkategori cukup, 2 atlet (25%) berkategori baik. Pada Tabel 10 kekuatan otot perut putri atlet PPLPD BTD Kabupaten Indramayu 2 atlet (25%)

berkategori kurang, 2 atlet (25%) berkategori cukup, dan 4 atlet (50%) berkategori baik. Pada Tabel 11 kekuatan otot kaki putri atlet PPLPD BTD Kabupaten Indramayu 1 atlet (13%) berkategori kurang sekali, 5 atlet (63%) berkategori cukup, 2 atlet (25%) dan berkategori baik. Pada Tabel 12 kelincahan putri atlet PPLPD BTD Kabupaten Indramayu 2 atlet (25%) berkategori kurang sekali, 3 atlet (38%) berkategori kurang dan 3 atlet (38%) berkategori cukup. Pada Tabel 13 kelentukan putri atlet PPLPD BTD Kabu-

paten Indramayu 2 atlet (25%) berkategori kurang sekali, 3 atlet (38%) berkategori cukup dan 3 atlet (38%) berkategori baik. Pada Tabel 14 daya tahan putri atlet PPLPD BTB Kabupaten Indramayu 1 atlet (13%) berkategori kurang sekali, 6 atlet (75%) berkategori cukup dan 1 atlet (13%) berkategori baik. Profil kondisi fisik merupakan suatu gambaran tingkat sekelompok atlet yang berupa catatan keterangan keadaan tingkat kondisi fisik dan pada penelitian ini melalui uji tes

dengan pengukuran kondisi fisik pada atlet BTB Kabupaten Indramayu.

Berdasarkan hasil tes dari 13 atlet putra PPLPD BTB Kabupaten Indramayu menunjukkan tidak semua atlet yang masuk dalam kategori baik maupun baik sekali begitupun dengan 8 atlet putri PPLPD BTB Kabupaten Indramayu. Hal ini terlihat dari hasil tes dan pengukuran dimana masih terdapat atlet putra dan putri yang masuk dalam kategori kurang maupun kurang sekali baik dari tes keku-

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Atlet Putri

| Rentang | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------|---------------|-----------|------------|
| ≥ 41 | Baik sekali | 0 | 0 % |
| 34 - 40 | Baik | 2 | 25 % |
| 27 - 33 | Cukup | 5 | 63 % |
| 24 - 26 | Kurang | 0 | 0 % |
| ≤ 23 | Kurang sekali | 1 | 13 % |
| Jumlah | | 8 | 100% |

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut Atlet Putri

| Rentang | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------|---------------|-----------|------------|
| ≥ 30 | Baik sekali | 0 | 0 % |
| 27 - 29 | Baik | 4 | 50 % |
| 25 - 26 | Cukup | 2 | 25 % |
| 24 | Kurang | 2 | 25 % |
| ≤ 23 | Kurang sekali | 0 | 0 % |
| Jumlah | | 8 | 100% |

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Kaki Atlet Putri

| Rentang | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------|---------------|-----------|------------|
| ≥ 29 | Baik sekali | 0 | 0 % |
| 26 - 28 | Baik | 2 | 25 % |
| 23 - 25 | Cukup | 5 | 63 % |
| 22 | Kurang | 0 | 0 % |
| ≤ 21 | Kurang sekali | 1 | 13 % |
| Jumlah | | 8 | 100% |

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putri

| Rentang | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------------|---------------|-----------|------------|
| ≤ 13,19 | Baik sekali | 0 | 0 % |
| 13,20 - 13,42 | Baik | 0 | 0 % |
| 13,43 - 13,87 | Cukup | 3 | 38 % |
| 13,88 - 14,33 | Kurang | 3 | 38 % |
| ≥ 14,34 | Kurang sekali | 2 | 25 % |
| Jumlah | | 8 | 100% |

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putri

| Rentang | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------|---------------|-----------|------------|
| ≥ 54 | Baik sekali | 0 | 0 % |
| 43 – 53 | Baik | 3 | 38 % |
| 32 – 42 | Cukup | 3 | 38 % |
| 27 – 31 | Kurang | 0 | 0 % |
| ≤ 26 | Kurang sekali | 2 | 25 % |
| Jumlah | | 8 | 100% |

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Putri

| Rentang | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|-------------|---------------|-----------|------------|
| ≥ 1931 | Baik sekali | 0 | 0 % |
| 1696 - 1930 | Baik | 1 | 13 % |
| 1461 - 1695 | Cukup | 6 | 75 % |
| 1344 - 1460 | Kurang | 0 | 0 % |
| ≤ 1343 | Kurang sekali | 1 | 13 % |
| Jumlah | | 8 | 100% |

atan otot lengan, kekuatan otot perut, kekuatan otot kaki, kecepatan, kelentukan dan daya tahan aerobik. Mungkin semuanya dikarenakan dari beberapa faktor dimana dapat mempengaruhi tiap-tiap tingkat kondisi fisik atlet baik dari *intern* maupun *ekstern*.

Menurut Kusriyani (dalam Septiana, 2015, hlm. 15) menerangkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seperti: 1) Faktor latihan, yang terpenting dalam latihan ialah harus dilakukan secara berulang-ulang dan meningkatkan beban atau tahanan. Latihan harus ditekankan kepada komponen-komponen fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya ledak (*power*), stamina dan lain-lain faktor yang penting guna pengembangan fisik secara keseluruhan atlet; 2) Kebiasaan hidup sehat. Pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari harus dijaga dengan baik, apalagi dalam kehidupan berolahraga. Dengan demikian manusia akan terhindar dari penyakit. Dengan kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara, yaitu a) selalu menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan sekitarnya, b) makan-makanan yang higienis dan mengandung gizi misalnya empat sehat dan lima sempurna; 3) Faktor Lingkungan. Ling-

kungan dapat diartikan tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu yang lama. Lingkungan ini meliputi lingkungan fisik dan lingkungan sosial ekonomi. Hal ini dapat dimulai dari pergaulan, pekerjaan dan lain sebagainya. Keadaan lingkungan yang baik akan menunjang kehidupan yang baik pula; 4) Faktor Makanan dan Gizi. Pada dasarnya kebutuhan seorang atlet dengan orang biasa berbeda, hal tersebut akan berdampak pada kondisi fisik ketika menjalankan program latihan yang berat. Dimana perlu diperhatikan keseimbangan energi yang diperoleh dari makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme, maka dari itu kelebihan maupun kekurangan zat-zat gizi dapat menimbulkan dampak negatif sehingga harus seimbang dalam kebutuhannya.

Kondisi fisik untuk atlet putra dan putri PPLPD BTD Kabupaten Indramayu sangat penting sekali. Dengan memiliki tingkat kondisi fisik yang baik maka target prestasi akan dapat tercapai. Karena itu, kondisi fisik merupakan faktor *intern* dimana terdapat pada masing-masing individu. Menurut Harsono (2018, hln. 6) manfaat latihan fisik antara lain: 1) Peningkatan pemakaian O₂ di dalam otot sehingga meningkatkan energi kontraksi

muscular; 2) Peningkatan kemampuan otot-otot dalam menggunakan lemak sebagai sumber energi; 3) Ukuran serabut otot menjadi lebih besar yang menyebabkan otot bisa mengerahkan *force* (kekuatan) yang lebih besar; 4) Menambah jumlah kapiler yang membantu (*serve*) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah; 5) Respirasi lebih efisien dengan lebih banyak menggunakan kapa-sitas paru-paru dan daya tahan otot-otot pernapasan juga akan lebih baik; 6) Menambah volume darah ke sel-sel tubuh, dan perbaikan distribusi darah ke bagian-bagian yang memerlukannya; 7) Meningkatkan efisiensi sistem saraf dalam mengontrol gerakan-gerakan sehingga memungkinkan tubuh untuk menggunakan sesedikit mungkin energi dalam melakukan sejumlah aktivitas yang sama; 8) Meningkatkan kemampuan jantung untuk memompa darah dalam setiap denyut (*increased stroke volume*) dan menurunkan *heart rate* istirahat dan denyut jantung latihan (*exercise*); 9) Meningkatkan kemampuan membakar lemak yang tidak diperlukan; 10) Tulang-tulang, ligamen, dan tendon menjadi lebih kuat sehingga mengurangi kemungkinan cedera-cedera.

Agar tingkat kondisi fisik menjadi lebih baik, perlu porsi latihan tambahan terhadap atlet. Baik dari frekuensi maupun beban latihannya supaya meningkat, selain itu atlet juga perlu untuk menambah porsi latihan mandiri di rumah masing-masing. Terbiasanya pola hidup sehat serta asupan gizi pada setiap atlet, karena dengan melalui pola hidup yang sehat dan asupan gizi yang seimbang maka akan mempengaruhi juga dalam menunjang keadaan fisik yang baik. Ini juga berkaitan bahwa olahraga merupakan salah satu kegiatan untuk memperoleh kesenangan dan prestasi optimal (Mutohir & Maksun dalam Akbar, 2013).

Dengan demikian penelitian pada atlet PPLPD BTM Kabupaten Indramayu yang berjumlah 13 atlet putra dan 8 atlet putri hal ini sama dengan penelitian

Setiawan (2018) dengan jumlah atlet putra 7 dan atlet putri 4 menunjukkan hasil yang sama yaitu frekuensi terbanyak pada kondisi fisik atlet berkategori cukup dan hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa semua atlet putra dan putri berkategori cukup tanpa harus membedakan *gender*.

Klasifikasi berdasarkan *gender* sangat penting sekali mengingat bahwa dalam pertandingan Tarung Derajat di nomor tarung putra dan putri di bedakan. Ini berkaitan dengan apa yang dinaytakan oleh Alwi (dalam Hilman, 2016, hlm. 9) bahwa profil adalah gambaran mengenai seseorang yang mengacu pada data yang sebenarnya dari data diri seseorang itu sendiri yang berisi nama, umur, pekerjaan, status, jenis kelamin dan informasi lain yang sekiranya layak untuk di publikasikan.

Dalam penelitian yang berkaitan dengan kondisi fisik dalam cabang beladiri telah banyak dilakukan. Rohman & Effendi (2019) yang melakukan penelitian kondisi fisik pada atlet pencak silat. Hanief, Puspodari, Lusianti, & Aprilianto (2016) yang meneliti tentang kondisi fisik atlet junior taekwondo. Gultom, Sugiyanto, & Defliyanto (2019) yang melakukan penelitian kondisi fisik atlet karate junior. Oleh karena penting untuk semua cabang beladiri mengetahui tentang kondisi fisik setiap atletnya. Karena hasil penelitian menurut Andrade, Flores, Andreato, & Coimbra (2019) menyatakan bahwa kapasitas fisik terkait dengan kinerja atlet MMA masih belum memadai.

Selain cabang beladiri dalam berbagai cabang juga penting untuk mengetahui kondisi fisik setiap atletnya. Daryanti (2018) yang memeliti tentang profil kondisi atlet atletik PAB besar (usia 15-18 tahun). Septiana (2015) yang melakukan survei kondisi fisik pada atlet baseball dengan hasil menunjukkan bahwa profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah baseball masuk dalam kategori sedang. Juniarsyah, Sidik, Sunadi, & Karim (2019) yang

melakukan penelitian berka-itan dengan atlet cabor futsal. Mubarak & Ramadhan (2019) yang melakukan penelitian pada atlet cabor sepak bola dengan hasil secara keseluruhan tim sepak bola berada dalam kategori cukup.

Maka dari itu penting untuk setiap cabor mengetahui setiap kondisi fisik atletnya terlebih bahwa kondisi fisik diluar cabor juga telah dilakukan untuk meningkatkan kondisi fisiknya sebagai penunjang kebugaran jasmani anggota kepolisian (Cartiman, Mubarak, & Ginanjar, 2019) dan telah ditemukan pentingnya aktivitas fisik untuk pekerja kantoran (Abadini & Wuryaningsih, 2019).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitan dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet putra dan putri PPLPD BTD Kabupaten Indramayu lebih berada dalam kategori cukup. Untuk pelatih agar memperhatikan kondisi fisik atlet sebagai dasar peningkatan prestasi dan pembentukan program pelatihan dalam upaya meraih prestasi yang optimal.

Daftar Pustaka

- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. (2019). Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1). 15-28.
- Akbar, M. Y. (2013). *Kemampuan dan Daya Tahan Anaerobik dan Daya Tahan Aerobik Pemain Hoki Putra Universitas Negeri Yogyakarta*. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Andrade, A., Flores, M. A., Andreato, L. V., & Coimbra, D. R. (2019). Physical and Training Characteristics of Mixed Martial Arts Athletes: Systematic Review. *Strength and Conditioning Journal*, 41(1). 51-63.
- Cartiman, Mubarak, M. Z., & Ginanjar, A. (2019). Profil Daya Tahan Anggota Polisi Sektor Krangkeng. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1). 52-57.
- Daryanti. (2018). *Profil Kondisi Fisik Atlet PAB Besar (Usia 15-18 Tahun) Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2016*. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gultom. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Karate Junior Putra Perguruan INKANAS Kota Bengkulu. *KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2). 208-215.
- Hanief, Y. N., Puspodari, Lusianti, S., & Aprilianto, A. (2016). Profil Kondisi Fisik Atlet Junior Taekwondo Puslatkot Kediri 2016 Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Kejora*, 1(2). 208-215.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi fisik*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Hilman. (2016). *Profil Kondisi Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta*. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Juniarsyah, A. D., Sidik, D. Z., Sunadi, D., & Karim, D. A. (2019). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Kota Bandung. *Jurnal Sains Keolahragaan & Kesehatan*, 4(2). 72-77.
- Mackenzie. (2005). *101 Performance Evaluation Tests*. London: Electric Word plc.
- Mubarak, M. Z., & Ramadhan, R. (2019). Analisis Tingkat VO2Max Pemain Sepak Bola Darul Ma'arif Indramayu. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1). 39-45.
- Nurhasan dan Cholil. (2014). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Perguruan Pusat Tarung Derajat.

- (2016). *Buku panduan pelatih tarung derajat*. Bandung: Tidak Diterbitkan.
- Rohman, U. & Effendi, M. Y. (2019). Profil kondisi Fisik Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur. *Jurnal Physical Education, Health and Recreation*, 3(2). 112-121.
- Septiana. (2015). *Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatihan Daerah Baseball Daerah Istimewa Yogyakarta*. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Setiawan, I. (2018). Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Kota Kediri Dalam Mempersiapkan Kejuaraan Porprov Tahun 2018. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 3(4). 112-121.