

# Profil Kebugaran Jasmani Atlet Tarung Derajat Kota Jambi Menuju Porprov 2023

Ugi Nugraha<sup>1</sup>, Yonifia Anjanika<sup>2</sup>, Sugih Suhartini<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Jambi

[ugi.nugraha@unja.ac.id](mailto:ugi.nugraha@unja.ac.id)<sup>1</sup> [yonifiaanjanika@unja.ac.id](mailto:yonifiaanjanika@unja.ac.id)<sup>2</sup> [sugihshartini@unja.ac.id](mailto:sugihshartini@unja.ac.id)<sup>3</sup>

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kebugaran jasmani atlet tarung derajat kota jambi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Subjek penelitian ini adalah tingkat kebugaran atlet tarung derajat kota jambi yang berjumlah 13 orang. Instrumen yang digunakan adalah TKJI Indonesia yang terdiri dari 5 item tes yaitu (1) tes lari 60 meter, (2) gantung siku 60 detik, (3) baring duduk 60 detik, (4) loncat tegak serta, (5) 1000 meter. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada atlet tarung derajat kota Jambi dapat diketahui atlet yang masuk dalam kategori Baik Sekali (BS) berjumlah 4 orang (30,77%), kategori Baik (B) berjumlah 7 orang (53,84%) kategori Sedang (S) berjumlah 2 orang (15,39%), Kategori Kurang (K) berjumlah 0 orang (0%), kategori Kurang Sekali (KS) berjumlah 0 (0%).

**Kata kunci:** Profil Kebugaran, Atlet, Tarung Derajat, Porprov.

*This research was carried out as part of the preparation for Jambi city level fighting athletes to take part in Porprov 2023. This research aims to determine the physical fitness profile of Jambi city level fighting athletes. This research is quantitative descriptive. The method used is a survey method. The subjects of this research were the fitness levels of 13 Jambi city fighting athletes. The instrument used is TKJI Indonesia which consists of 5 test items, namely (1) 60 meter running test, (2) hanging elbows 60 seconds, (3) lying down 60 seconds, (4) jump upright and, (5) 1200 meters. Based on the results of research conducted on Jambi city fighting athletes, it can be seen that there were 4 athletes in the Very Good (BS) category (30.77%), the Good (B) category was 7 people (53.84%) the Medium category (S) numbered 2 people (15.39%), the Less Category (K) numbered 0 people (0%), the Very Less Category (KS) numbered 0 (0%).*

**Key words:** Fitness Profile, Athlete, Tarung Derajat, Porprov.

## INFO ARTIKEL

### **Riwayat Artikel:**

Diterima : 31 Oktober 2023

Disetujui : 30 November 2023

Tersedia secara *Online* 2023

Doi: 10.36232

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/index>

## PENDAHULUAN

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 (Chairad: 2014). Olahraga Tarung Derajat adalah suatu seni keperkasaan diri reaksi cepat yang mempelajari dan melatih teknik-teknik, dan strategi pergerakan kaki, tangan, kepala serta anggota tubuh lainnya secara praktis dan efektif dalam pola dan bentuk latihan bertahan menyerang, dengan kemampuan otot dan jiwa dalam rangka menguasai suatu ilmu pertahanan diri yang mengandung lima (5) unsur daya gerak khas, yaitu : Kekuatan, Kecepatan, Ketepatan, Keberanian dan Keuletan pada system ketahanan (Noviatmoko: 2016).

Dalam Tarung Derajat keterampilan pukulan dan tendangan hingga ketinggian akhir (Setiawan: 2021) yaitu dimana seseorang dapat melakukan suatu gerakan pukulan atau gerakan tendangan yang sangat cepat dan akurat untuk memperoleh pukulan yang sangat cepat ke arah sasaran, maka para atlet bukan saja ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi kebugaran jasmani yang baik juga merupakan syarat yang penting (Yanti: 2022).

Olahraga tarung derajat adalah jenis olahraga yang efektifitas dan sangat memerlukan kemampuan daya tahan atau fisik yang optimal kuat (Setiawan: 2018), karena olahraga beladiri tarung derajat adalah olahraga yang berasal dari pertarungan jalanan (Yanti:2022). Dalam pertarungan ada beberapa area dan kefatalan tubuh yang rawan terhadap bentuk pukulan dan tendangan. Adapun teknik yang boleh di gunakan dalam bertarung di antaranya adalah teknik pukulan cepat, pukulan double cepat, pukulan lingkaran atas dan lingkaran luar, dan pukulan sentak atas sentak bawah, sedangkan teknik tendangan menggunakan tendangan lingkaran dalam, tendangan samping, lingkaran belakang dan tendangan kait (Hambali: 2015).

Sebagai olahraga prestasi yang telah diakui KONI, olahraga beladiri tarung derajat sudah dipertandingkan dari mulai tingkat Kabupaten/Kota, Provinsi, Nasional, dan bahkan sudah dipertandingkan ditingkat Asia (Setiawan: 2018). Oleh karena itu, olahraga tarung derajat ini sudah mulai berkembang pesat diseluruh Indonesia, dari Sabang sampai Merauke. Salah satunya adalah Provinsi Jambi, di Provinsi Jambi Olahraga Tarung Derajat sudah dipertandingkan dalam pekan olahraga provinsi (Porprov) Jambi.

Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jambi 2023 pada 26 Juni hingga 2 Juli mendatang, yang akan diikuti 40 cabang (cabang olahraga) termasuk jenis olahraga beladiri, salah satunya cabang tarung derajat. Selama ini dalam mempersiapkan diri para atlet dan pelatih hanya melakukan program-program latihan dan evaluasinya yang berupa pertandingan atau perlombaan. Padahal ada hal yang juga tidak kalah penting yang harus atlet dan pelatih lakukan sebelum mengikuti pertandingan, yaitu mengukur kebugaran jasmani para atlet-atlet. Hal ini karena pelatih dan atlet harus tahu juga apakah daya tahan jantung, paru-paru dan kebugaran atlet-atletnya sudah mencapai batas yang maksimal belum untuk menjalani atau mengikuti pertandingan nantinya.

Seluruh program latihan masing-masing memiliki unsur yang sama yaitu komponen-komponen kebugaran jasmani (Setia: 2021). Kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur penting dalam

peningkatan prestasi atlet. Atlet yang memiliki kebugaran jasmani yang baik tidak akan mengalami kelelahan yang berarti, baik dalam setiap latihan maupun dalam pertandingan (Dirgantoro: 2020).

Menurut Permana (2016:129) kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kebutuhan hidup manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan atau kegiatan sehari-hari. Menurut Afriwardi (2011:38-40) berpendapat bahwa kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua antara lain, kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu: (1) Komposisi Lemak Tubuh, (2) Fleksibilitas, (3) Kekuatan dan Ketahanan otot, (4) Ketahanan Jantung Paru. Sedangkan Menurut Yunita (2018:11) Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu (1) Kecepatan, (2) Daya Ledak, (3) Keseimbangan, (4) Kelincahan, (5) Koordinasi.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur penting dalam peningkatan prestasi atlet. Atlet yang memiliki kebugaran jasmani yang baik tidak akan mengalami kelelahan yang berarti, baik dalam setiap latihan maupun dalam pertandingan. Tes kesegaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang (sesuai kelompok usia masing-masing) (Setia: 2021). Sehingga dapat digunakan untuk seleksi atlet dan selanjutnya dapat digunakan untuk acuan peningkatan kebugaran seseorang dengan memberikan peningkatan latihan fisik yang sesuai dengan tingkat kebugarannya.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan bentuk penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Mia Kusumawati (2015:59) penelitian deskriptif merupakan salah satu jenis metode penelitian yang dapat menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu metode survei. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling yaitu teknik menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu, pertimbangan yaitu adalah atlet tarung derajat kota jambi yang berusia 16-19 tahun dan yang akan mengikuti pertandingan Porprov Jambi 2023.

Menurut Sugiyono (2018:102) instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun.

Tes dan pengukuran ini dilaksanakan dalam satu waktu, tes dan pengukuran ini dibantu oleh beberapa orang (panitia tes) agar dapat membantu kelancaran dalam pengambilan data. Tes ini dilakukan secara bertahap di setiap pos yang sudah disediakan. Sebelum melakukan tes, atlet harus melakukan pemanasan lebih dahulu dan diberi Pengarahan bagaimana tata cara melakukan tes. Adapun tes yang dilakukan yaitu : Lari 60 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak, dan Lari 1000 meter.

Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 16-19 Tahun

Lari 60 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1000 M	Nilai
s.d-8,4 detik	41 keatas	28 keatas	50 keatas	s.d-3'52	5
8,5-9,8 detik	22-40 detik	20-28 kali	39-49 cm	3,53-4,56	4
9,9-11,4 detik	10-21 detik	10-19 kali	31-38 cm	4,57-5,58	3
11,5-13,4 detik	3-9 detik	3-9 kali	23-30 cm	5,59-7,23	2
13,5- dst	0-2 detik	0-2 kali	23 dst	Dibawah 7,23	1

(Sumber: Widiastuti,2015:55)

Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1.	22-25	Baik Sekali (BS)
2.	18-21	Baik (B)
3.	14-17	Sedang (S)
4.	10-13	Kurang (K)
5.	5-9	Kurang Sekali (KS)

(Sumber: Widiastuti,2015:55)

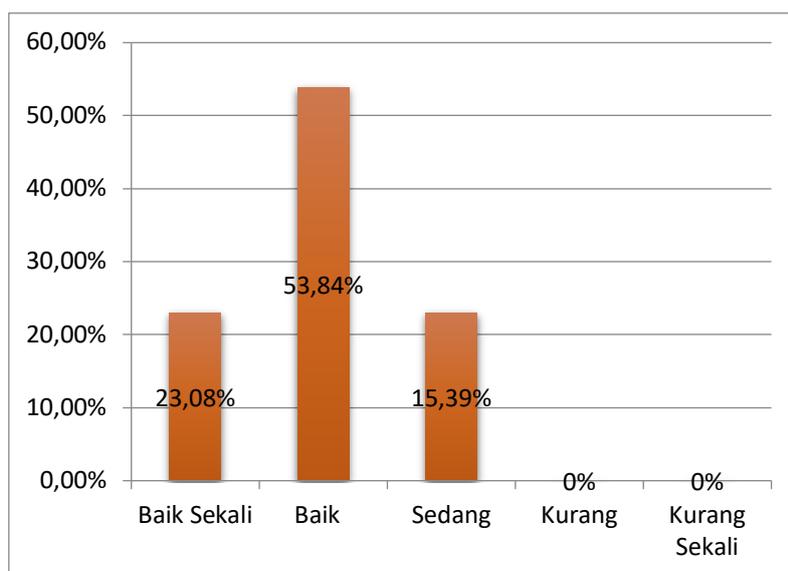
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet tarung derajat kota Jambi dengan menggunakan beberapa item tes yaitu : tes lari 60 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 1000 meter. Adapun dibawah ini merupakan hasil dari tes kebugaran jasmani atlet tarung derajat kota Jambi.

Tabel 3. Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Tarung Derajat Kota Jambi.

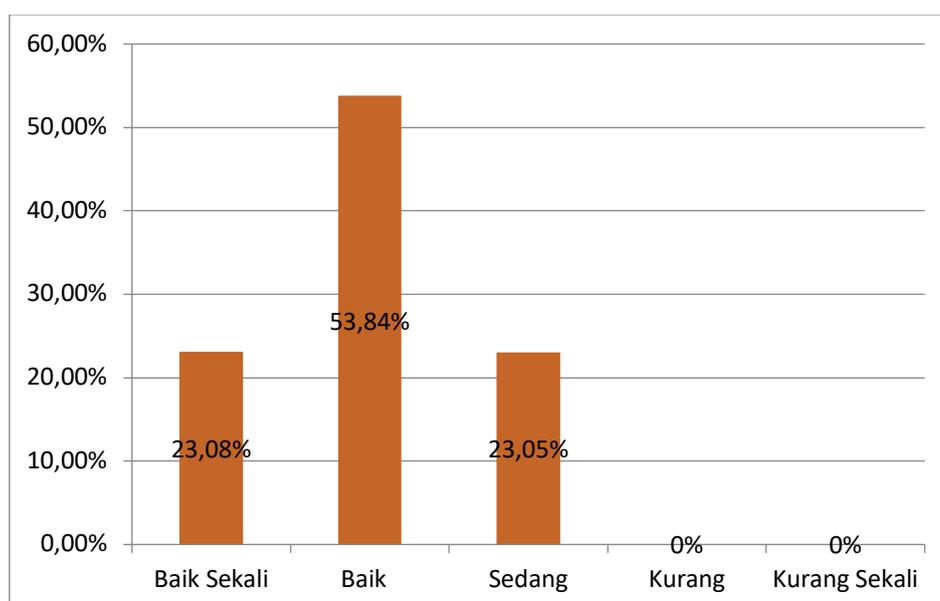
Kelas interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali	4	30,77%
18-21	Baik	7	53,84%
14-17	Sedang	2	15,39%
10-13	Kurang	0	0
5-9	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		13	100%



Grafik 1. Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Tarung Derajat Kota Jambi.

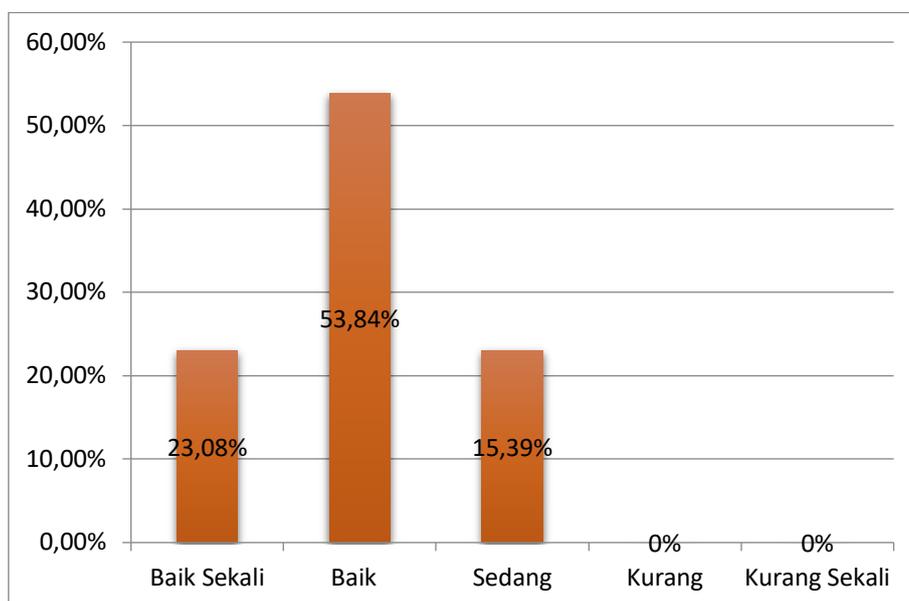
Berdasarkan tabel 3 dan grafik 1, menunjukkan bahwa atlet yang mengikuti tes kebugaran jasmani indonesia berjumlah 13 orang atlet. Atlet yang masuk dalam kategori baik sekali berjumlah 4 (30,77%), atlet yang masuk dalam kategori baik berjumlah 7 (53,84%), Sedang berjumlah 2 orang atlet (15,39%), atlet yang masuk dalam kategori kurang berjumlah 0 atlet (0%), dan atlet yang masuk dalam kategori kurang sekali berjumlah 0 atlet (0%).

Berdasarkan hasil diatas akan dijabarkan setiap item tes kebugaran jasmani indonesia.



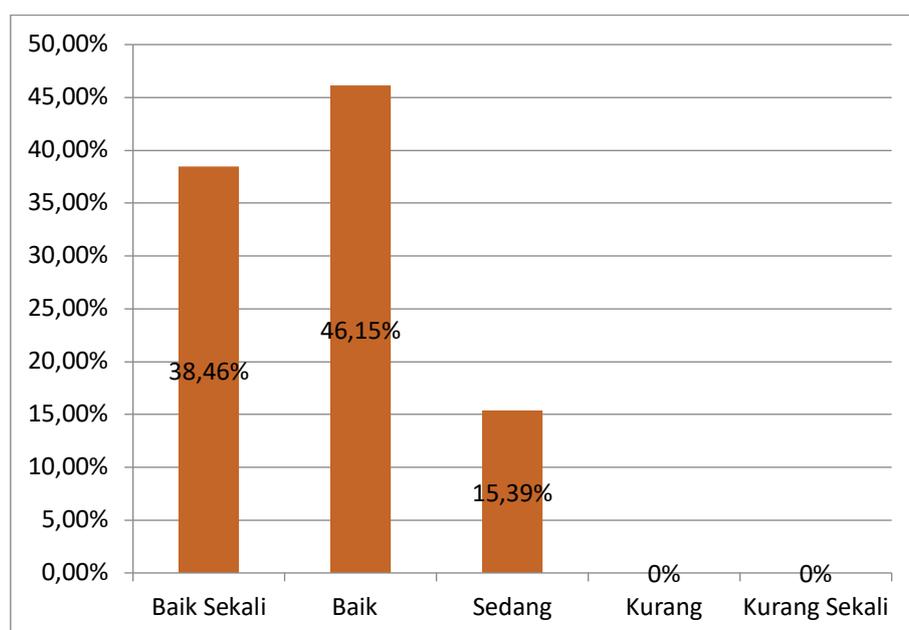
Grafik 2. Lari 60 Meter

Dari grafik diatas menunjukkan bahwa atlet yang masuk dalam kategori baik sekali berjumlah 3 orang (23,08%), kategori baik berjumlah 7 orang (53,85%), kategori sedang berjumlah 3 orang (23,08%), dan dalam tes ini tidak terdapat atlet yang masuk dalam kategori kurang dan kurang sekali.



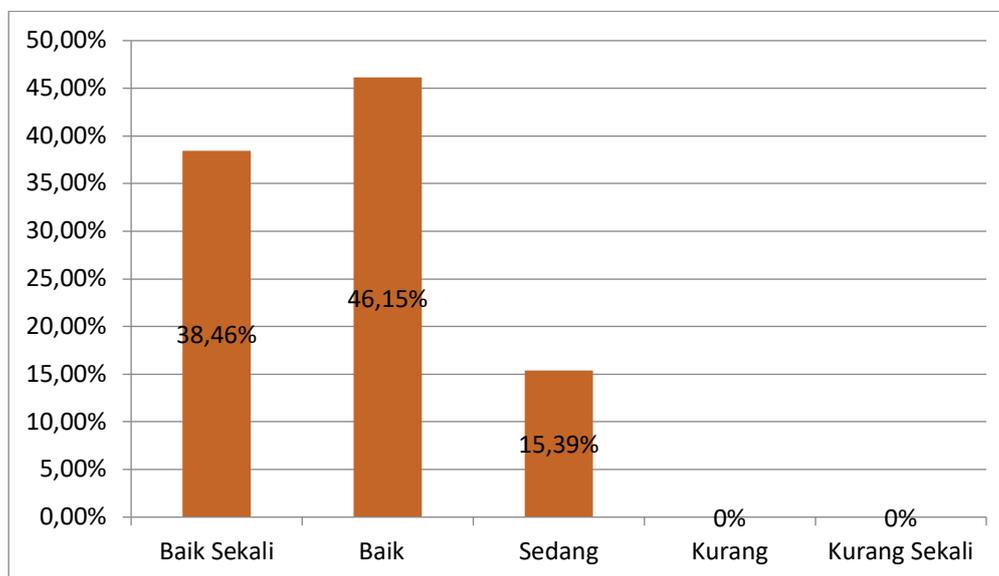
Grafik 3. Gantung Siku Tekuk

Pada tes gantung siku tekuk ini atlet yang berjumlah 13 orang, atlet yang masuk dalam kategori baik sekali berjumlah 4 (30,77%), atlet yang masuk dalam kategori baik berjumlah 7 (53,84%), Sedang berjumlah 2 orang atlet (15,39%), atlet yang masuk dalam kategori kurang berjumlah 0 atlet (0%), dan atlet yang masuk dalam kategori kurang sekali berjumlah 0 atlet (0%).



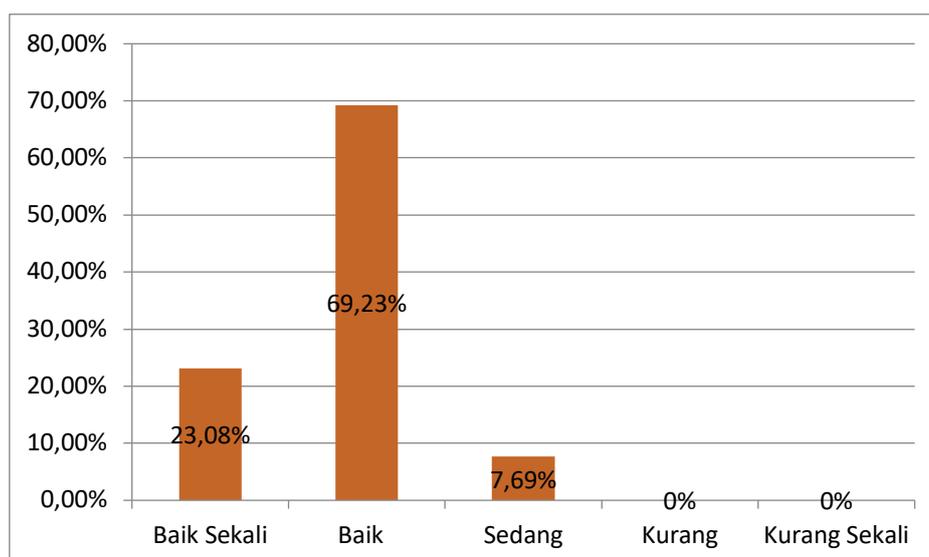
Grafik 4. Baring duduk 60 detik

Dari grafik baring duduk diatas menunjukkan bahwa atlet yang masuk dalam kategori baik sekali berjumlah 5 orang (38,46%), dan kategori baik berjumlah 6 orang (46,15%), dan dalam kategori sedang terdapat 2 orang (15,39%), sedangkan pada kategori kurang dan kurang sekali tidak ada atlet atau 0 orang.



Grafik 5. Loncat Tegak

Berdasarkan grafik loncat tegak diatas menunjukkan bahwa atlet yang masuk dalam kategori baik sekali 5 orang (38,46%), dan kategori baik berjumlah 6 orang (46,15%), dan dalam kategori sedang terdapat 2 orang (15,39%), sedangkan pada kategori kurang dan kurang sekali tidak ada atlet atau 0 orang (0%).



Grafik 6. Lari 1000 Meter

Pada grafik lari 1000 meter diatas menunjukkan bahwa atlet yang masuk dalam kategori baik sekali terdapat 3 orang (23,08%), dan pada kategori baik terdapat 9 orang (69,23%) dan pada kategori kurang berjumlah 1 orang (7,69%), sedangkan pada kategori kurang dan kurang sekali tidak ada atlet yang menduduki kategori ini.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet tarung derajat kota Jambi masuk dalam klasifikasi BAIK. Berdasarkan tes kesegaran jasmani indonesia yang telah dilakukan terhadap 13 orang atlet yang terdiri dari tes lari 60 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 1000 meter. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet tarung derajat kota Jambi dalam persiapan menuju Porprov 2023 mendatang.

Seperti yang dikemukakan oleh Annas (2014:5) bahwa kebugaran jasmani adalah derajat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan. Kebugaran jasmani sangat penting pada diri seorang atlet, oleh karena itu diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani seseorang maupun atlet. Kebugaran jasmani merupakan suatu faktor terpenting dalam diri seseorang, pada era zaman sekarang ini masyarakat maupun atlet harus menyadari betapa pentingnya kegiatan ataupun aktivitas keolahragaan baik olahraga dalam pendidikan olahraga untuk prestasi dan Olahraga untuk kesehatan.

Selama ini dalam mempersiapkan diri para atlet dan pelatih hanya melakukan program-program latihan dan evaluasinya yang berupa pertandingan atau perlombaan. Padahal ada hal yang juga tidak kalah penting yang harus atlet dan pelatih lakukan sebelum mengikuti pertandingan, yaitu mengukur kebugaran jasmani para atlet-atlet. Hal ini karena pelatih dan atlet harus tahu juga apakah daya tahan jantung, paru-paru dan kebugaran atlet-atletnya sudah mencapai batas yang maksimal untuk menjalani atau mengikuti pertandingan nantinya.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani terhadap atlet tarung derajat kota jambi ini maka dapat membantu menjadi tolak ukur pelatih untuk menentukan tindak lanjut berikutnya, apakah diperlukan program latihan tambahan atau tidak sesuai dengan status tingkat kebugaran jasmani masing-masing atlet.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afriwadi. (2010). Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Annas, Mohamad. (2014). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR Jalur Undangan Tahun 2012/2013. Jurnal Olahraga Pendidikan. Vol. 1, Mei 2014
- Chairad, M. (2014). Sejarah dan Perkembangan Beladiri Tarung Derajat. Jurnal Ilmu Keolahragaan. digilib.unimed.ac.id
- Depdiknas. (2012). Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

- Dirgantoro, E, W. Riyadhoh. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat Pplp Kalimantan Selatan. Jurnal Pendidikan Olahraga. ojs.uniska-bjm.ac.id
- Hambali, H, S. Syamsulrizal, I Ifwandi. (2015). Komponen mendasar kondisi fisik atlet tarung derajat Kota Banda Aceh. Pendidikan Jasmani Kesehatan. jim.usk.ac.id
- Kurniawan, A. Icha, I. (2021). Pengaruh Latihan Single Leg Speed Hop dan Box Skip Terhadap Kemampuan Tendangan. Jurnal Pion. online-journal.unja.ac.id
- Muktar, A. Azwar, E. (2023). Komponen Mendasar Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Kota Banda Aceh Tahun 2022. Jurnal Serambi Milenial, jurnal.serambimekkah.ac.id
- Noviatmoko, F. Widodo, A. (2016). Analisis komponen kondisi fisik dominan dalam cabang olahraga tarung derajat
- Permana, Rahmat. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Disduki Dan Simulasi. Jurnal Refleksi Edukatika Vol. 6 No. 2 Juni 2016.
- Prasetyo, Edo. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Vol. 1 No. 2.
- Setia, D, Y. Winarno, M, E. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket. Sport Science and Health, journal2.um.ac.id
- Setiawan, I. Allsabab, MAH. (2018). Profil tingkat kondisi fisik atlet tarung derajat Kota Kediri dalam persiapan kejuaraan Porprov tahun 2018. Brilliant: Jurnal Riset Dan Konseptual, core.ac.uk. Jurnal Kesehatan Olahraga, ejournal.unesa.ac.id
- Setiawan, S, E. Aristiyanto, A. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat. Jurnal Olahraga. <https://stokbinaguna.ac.id/jurnal/index.php/JOK/article/download/539/613>
- Tuhadi. (2013). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Dengan Latihan Beban. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 12
- Widiastuti. (2015). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Jakarta :Rajawali.
- Yanti, N. Gustian, U. RA, Gani. E, Setiawan. (2022). Analisis Kondisi Fisik Vo2max Atlet Tarung Derajat Melalui Tes Yoyo: Persiapan Pra PON XX. Jurnal Sport Area. journal.uir.ac.id