

# IMPLEMENTASI PROGRAM LATIHAN KEKUATAN PADA PERSIAPAN PORPROV JATIM 2023 ATLET JU-JITSU PUSLATCAB SURABAYA

Noviani Aliyatur Roviah, Fifit Yeti Wulandari

D-4 Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Vokasi, universitas Negeri Surabaya  
[novianialiyatur.1906@mhs.unesa.ac.id](mailto:novianialiyatur.1906@mhs.unesa.ac.id), [fiftyeti@unesa.ac.id](mailto:fiftyeti@unesa.ac.id)

---

## ABSTRAK

Program latihan merupakan suatu proses penerapan latihan yang tersusun, terencana dan terjadwal untuk dilakukan dalam jangka waktu yang cukup panjang ataupun pendek, yang pada awal latihan mudah dan sederhana untuk dilakukan menjadi lebih kompleks dilakukan secara berulang-ulang dan setiap hari beban latihannya bertambah. Sedangkan pada cabor Ju-Jitsu di Surabaya program latihan ini termasuk hal baru yang di terapkan pertama kalinya untuk persiapan porprov, Yang tentunya memerlukan adaptasi mulai dari pelatih dan atlet-atletnya. Ju-Jitsu adalah salah satu jenis olahraga beladiri dengan kontak langsung ketubuh dengan gerakan tendangan, pukulan, lemparan, dan kunci. Ju-Jitsu dapat memanfaatkan serangan lawan untuk disalurkan yang digunakan untuk melakukan serangan balik, baik berupa pukulan, tendangan, maupun bantingan. Teknik yang di gunakan pada beladiri Ju-Jitsu tidak jauh berbeda dengan beladiri pada umumnya, sehingga fisik menjadi salah satu hal penting yang menunjang performa atlet Ju-Jitsu saat melakukan teknik dan membalas serangan kepada lawan. Adapun komponen kondisi fisik yang dominan pada Ju-Jitsu salah satunya adalah kekuatan. Saat atlet memiliki kondisi fisik yang baik maka atlet tidak akan mengalami kelelahan yang berlebih dan mendukung untuk meraih prestasi dengan performa yang maksimal.

**KATA KUNCI : Program Latihan, Ju-Jitsu, Kondisi Fisik, Atlet Puslatcab.**

---

## ABSTRACTS

*The training program is a process of implementing structured, planned and scheduled exercises to be carried out in a fairly long or short period of time, which at the beginning are easy and simple exercises to do become more complex, are done repeatedly and every day the training load increases. Whereas in the Ju-Jitsu sport in Surabaya this training program includes new things that are applied for the first time for Porprov preparation, which of course requires adaptation starting from the coach and the athletes. Ju-Jitsu is a type of martial arts sport with direct body contact with kicks, punches, throws and locks. Ju-Jitsu can take advantage of the opponent's attack to be channeled which is used to counterattack, either in the form of punches, kicks, or slams. The techniques used in Ju-Jitsu martial arts are not much different from martial arts in general, so that physicality is one of the important things that supports the performance of Ju-Jitsu athletes when carrying out techniques and counterattacking opponents. One of the components of the dominant physical condition in Ju-Jitsu is strength. When an athlete has a good physical condition, the athlete will not experience excessive fatigue and will support achievement with maximum performance.*

**KEYWORD : Training Programs, Ju-Jitsu, Physical Conditions, Puslatcab Athletes.**

---

---

## 1. PENDAHULUAN

Pada masa pandemi banyak kegiatan yang dibatasi terutama yang dilakukan di luar rumah, salah satunya adalah olahraga. Setelah memasuki masa endemi peraturan PPKM berangsur-angsur dikurangi, sehingga banyak kegiatan yang bisa dilakukan. Pada bidang olahraga sendiri terdapat banyak kegiatan yang mulai bisa dilakukan salah satunya kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur. Porprov merupakan serangkaian kejuaraan olahraga diberbagai cabang olahraga, yang dilakukan serentak guna mencari atlet yang berpotensi dan berbakat untuk mewakili provinsinya masing-masing di kejuaraan Pekan Olahraga Nasional (PON) yang rencananya akan dilaksanakan tahun 2024 mendatang. Porprov sendiri mengalami penundaan pada tahun 2021 sehingga baru bisa dilaksanakan untuk uji coba pada tahun 2022 di masing-masing provinsi Indonesia, untuk wilayah Jawa Timur diadakan di kota Jember, Lumajang, Bondowoso, dan Situbondo. Salah satu cabang yang mengikuti Porprov Jawa Timur yaitu Beladiri Ju-Jitsu.

Ju-Jitsu adalah salah satu jenis olahraga beladiri dengan kontak langsung ketubuh dengan gerakan tendangan, pukulan, lemparan, dan kunci. Ju-Jitsu dapat memanfaatkan serangan lawan untuk disalurkan yang digunakan untuk melakukan serangan balik, baik berupa pukulan, tendangan, maupun bantingan (Amin, 2019). Teknik yang di gunakan pada beladiri Ju-Jitsu tidak jauh berbeda dengan beladiri pada umumnya, sehingga fisik menjadi salah satu hal penting yang menunjang performa atlet Ju-Jitsu saat melakukan teknik dan membalas serangan kepada lawan. Adapun komponen kondisi fisik yang dominan pada Ju-Jitsu salah satunya adalah kekuatan (Amin, 2019). Saat atlet memiliki kondisi fisik yang baik maka atlet tidak akan mengalami kelelahan yang berlebih dan mendukung untuk meraih prestasi dengan performa yang maksimal. Kondisi fisik atlet Ju-Jitsu mulai di latih di daerah masing-masing pada puslatcab. Puslatcab merupakan akronim dari Pemusatan Latihan Cabang di tingkat kabupaten atau kota yang berguna untuk pemusatan atlet pada cabang olahraga yang dikuasai. Pada puslatcab Ju-Jitsu Kota Surabaya, atlet yang akan dilatih dilakukan seleksi atlet terlebih dahulu dari Dojo (tempat latihan) yang terdapat dalam Kota Surabaya. Kemudian atlet yang terpilih perlu untuk mengikuti serangkaian tes fisik yang mana hasil tes tersebut akan digunakan pelatih sebagai acuan untuk membuat program latihan.

Program latihan adalah suatu proses penerapan latihan yang tersusun, terencana dan terjadwal untuk dilakukan dalam jangka waktu yang cukup panjang maupun pendek, dari latihan yang awalnya mudah dan sederhana untuk dilakukan menjadi ke lebih kompleks yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari beban latihannya bertambah (Purnomo, 2019). Sedangkan pada cabang Ju-Jitsu di Surabaya program latihan ini termasuk hal baru yang di terapkan pertama kalinya untuk persiapan porprov, Yang tentunya memerlukan adaptasi mulai dari pelatih dan atlet-atletnya. Walaupun termasuk pada hal baru atlet cabang Ju-Jitsu Surabaya tetap memberikan performa terbaiknya walaupun prestasi yang dicapai tidak sesuai dengan target yang di berikan. Kota Surabaya sendiri berhasil membawa pulang medali 3 emas, 2 perak, dan 4 perunggu target perolehan medali yang diberikan oleh Koni Kota Surabaya adalah 6 emas. Salah satu faktor yang mempengaruhi tidak tercapainya target adalah performa atlet yang tidak maksimal dari segi kondisi fisik atlet yang kurang mendukung, performa atlet cabang Ju-Jitsu tidak dapat muncul salah satu faktornya adalah kurangnya latihan fisik yang ada pada saat puslatcab salah satunya yaitu kekuatan. Yang ditandai pada saat pertandingan di babak pertama rata-rata sudah mengalami kekalahan akibat kurangnya kekuatan yang dimiliki para atlet. Babak pertandingan di Ju-Jitsu menggunakan waktu 3-5 menit. Sehingga jika atlet tetap dikondisi fisik yang kurang baik maka performa atlet juga tidak akan maksimal, target prestasi yang diberikan untuk tahun 2023 juga tidak akan terpenuhi seperti yang diinginkan.

Maka dari permasalahan diatas penulis mengajukan "Implementasi Program Latihan Kekuatan Pada Persiapan Porprov Jatim 2023 Atlet Ju-Jitsu Puslatcab Surabaya" sebagai bahan untuk evaluasi pada Puslatcab Ju-Jitsu pada tahun 2023 guna mendukung performa atlet Ju-Jitsu pada kejuaraan porprov 2023.

---

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah mendeskripsikan, meneliti, dan menjelaskan sesuatu yang dipelajari sesuai keadaan, dan menarik kesimpulan dari fenomena yang dapat diamati dengan menggunakan angka-angka (Sulistiyawati, Wahyudi dan Trinuryono, 2022). Penelitian deskriptif yaitu, penelitian yang

dilakukan untuk mengetahui nilai variabel, baik satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan variable satu dengan yang lain.

---

### **3. HASIL**

#### **A. Hasil Tes dan Pengukuran**

Pada penelitian ini data yang di ambil dan dihasilkan adalah mengenai pre-test, Progres, dan post-test dari atlet Puslatcab Kota Surabaya cabor Ju-Jitsu. Data ini diambil bersamaan dengan seleksi langsung untuk sekaligus persiapan PORPROV Jatim 2023 yang diadakan tahun ini.

##### **a. Program Latihan**

Program latihan yang digunakan pada Puslatcab Kota Surabaya cabor Ju-Jitsu dibuat setelah adanya pre-test yang dilakukan di awal guna mencari tau apa yang perlu ditingkatkan untuk para atlet selama masa latihan di puslatcab. Pada enam minggu ini latihan pada atlet lebih dominan pada kekuatan dan daya tahan.

Data yang peneliti ambil disini tidak mencakup keseluruhan, selama program latihan peneliti mengambil enam minggu latihan untuk mendapatkan data yang digunakan untuk hasil penelitian. Program latihan yang digunakan pada puslatcab Kota Surabaya cabor Ju-Jitsu selama enam bulan dan peneliti menjabarkan data penelitian di bulan Mei hingga Juni minggu ke dua.

Untuk menentukan pre-test dan post-test dari atlet puslatcab Kota Surabaya sudah berada pada standart nilai atau tidak, penelitian menggunakan acuan penilaian yang di dapat dari beberapa jurnal untuk mengetahui perkembangan atlet selama enam minggu latihan melalui perbandingan pre-test dan pos-test tersebut yang di bandingkan melalui diagram nilai yang telah di susun.

##### **b. Pre-Test**

Pre-Test dilakukan bersamaan dilakukan saat adanya seleksi untuk menentukan atlet yang akan mengikuti PORPROV Jatim pada cabor ju-jitsu. Dilakukan beberapa test pada para atlet dan berikut data hasil dari pre-test atlet Puslatcab Kota Surabaya cabor ju-jitsu yang didapatkan secara langsung terhadap para atlet yang mengikuti seleski puslatcab Kota Surabaya.

##### **c. Post-Test**

Post-test diambil setelah enam minggu masa latihan untuk menegtahui progress bulanan setelah enam minggu latihan yang diberikan berdasarkan program latihan, beberapa atlet mengalami peningkatan namun tidak signifikan dan beberapa atlet lainnya ada yang mengalami penurunan dan stuck diakibatkan karena tidak mengikuti latihan secara rutin.

Berdasarkan hasil penilaian yang telah disusun, hasil dari pre-test dan post-test atlet ju-jitsu puslatcab Kota Surabaya adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Tes dan Pengukuran

No	NAMA	SIT UP			PUSH UP			PULL UP			BEEP		
		Pre	Post	Selisih	Pre	Post	Selisih	Pre	Post	Selisih	Pre	Post	Selisih
1	APS	50	57	7	68	74	6	9	12	3	5,4	6,1	0,7
2	BAA	44	52	8	42	49	7	12	17	5	6,6	7,4	0,8
3	DNF	43	52	9	50	55	5	2	7	5	3,4	4,3	0,9
4	FNT	50	54	4	57	62	5	11	16	5	5,1	6,3	1,2
5	KMA	50	54	4	15	18	3	0	2	2	3,5	4,5	1
6	MFH	59	63	4	65	68	3	21	27	6	6,1	7,1	1
7	MP	48	51	3	37	45	8	0	1	1	4,9	5,7	0,8
8	MAM	43	52	9	40	48	8	4	8	4	6,5	7,4	0,9
9	NN	41	45	4	24	35	11	1	2	1	3,7	4,7	1
10	NMF	40	40	0	44	44	0	10	10	0	5,1	5,1	0
11	RPS	40	48	8	40	45	5	4	7	3	3,2	4,8	1,6
12	SRP	44	51	7	37	41	4	6	9	3	3,9	4,5	0,6
13	SLM	41	45	4	30	38	8	0	1	1	3,4	4,2	0,8
14	SDA	53	58	5	57	63	5	25	28	3	5,6	6,2	0,6
15	VLA	43	43	0	16	16	0	0	0	0	3,8	3,8	0
Total		689	765	76	622	701	78	105	147	42	70,2	82,1	11,9
Rata-Rata		45.933	51	5.06667	41.46667	46.733	5.2	7	9.8	2.8	66,6	5,4	0,7

#### 4. PEMBAHASAN

Dari hasil pengolahan dan analisis hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan, dari hasilnya diketahui bahwa program latihan yang telah diberikan kepada atlet memberikan pengaruh terhadap peningkatan atlet khususnya pada aspek kondisi fisik. Hal ini dibuktikan dengan hasil tes pengukuran post test lebih baik dari pre test nya. Ini berarti terjadi peningkatan aspek kondisi fisik atlet puslatcab kota Surabaya cabang olahraga Ju-jitsu.

Dapat dilihat dari hasil tes pada item tes pull up yang memperoleh nilai rata-rata pada pre test 7 dan menjadi 9,8 pada post test, item tes sit up yang memperoleh nilai rata-rata pada pre test 689 dan menjadi 765 pada post test, item tes push up yang memperoleh nilai rata-rata pada pre test 622 dan menjadi 701 pada post test. Disini dapat disimpulkan program latihan yang diberikan pada program latihan berpengaruh terhadap peningkatan kondisi fisik atlet pada biomotor kekuatan. Dalam cabang olahraga ju-jitsu biomotor fisik kekuatan dibutuhkan, pada permainan saat pertandingan pukulan dan tendangan yang sering dianggap masuk dan mendapat point adalah pukulan dan tendangan yang kuat hingga menimbulkan bunyi atau menjatuhkan lawan disinal biomotr kekuatan digunakan. Teknik yang di gunakan pada beladiri Ju-Jitsu tidak jauh berbeda dengan beladiri pada umumnya, sehingga fisik menjadi salah satu hal penting yang menunjang performa atlet Ju-Jitsu saat melakukan teknik dan membalas serangan kepada lawan. Adapun komponen kondisi fisik yang dominan pada Ju-Jitsu salah satunya adalah kekuatan(Amin, 2019). Yang artinya pada cabang olahraga ju-jitsu setiap gerakannya memerlukan biomotor kekuatan, salah satunya saat tendangan harus melakukan dengan sekuat mungkin untuk bisa lawan tidak dapat membalas serangan tersebut dan supaya serangan dianggap masuk untuk mendapatkan point.

Berdasarkan pada hasil penelitian yang dijelaskan secara terperinci diatas, maka dalam bab ini yang akan dibahas adalah latihan yang cocok untuk atlet Puslatcab Cabor Ju-jitsu, terkait latihan yang efektif digunakan untuk meningkatkan kekuatan pada cabor Ju-jitsu. Latihan yang di terapkan berdasarkan program latihan pada puslatcab cukup efektif dan berpengaruh pada fisik atlet puslatcab Kota Surabaya cabor Ju-jitsu. Beberapa atlet mengalami peningkatan yang cukup baik walaupun tidak signifikan namun peningkatan tersebut terlihat pada performa atlet saat sparing (latihan pertandingan) yang semakin baik terutama pada kekuatan dan daya tahan atlet bertambah.

Namun ada beberapa atlet juga mengalami stuck atau tidak mengalami peningkatan yang dikarenakan atlet tidak mengikuti latihan secara rutin bahkan ada yang tidak mengikuti latihan sama sekali, sehingga hasil post-test nya juga tidak mengalami peningkatan dan tertinggal dengan atlet yang lain.

Beberapa latihan yang diterapkan dan efektif digunakan pada atlet Puslatcab Kota Surabaya diantaranya yaitu shrimping (mengudang), Lit up, Spider, Slice, Merayap, Sproll, Plank, Squad.

Produk yang di hasilkan dari tugas akhir buku saku ini nantinya akan digunakan sebagai modul bacaan untuk atlet puslatcab Kota Surabaya supaya dapat digunakan untuk acuan pada latihannya nanti saat sudah kembali ke tempat latihannya masing-masing, dan dapat digunakan juga untuk atlet Puslatcab Kota Surabaya ditahun yang akan datang.

---

## 5. SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

1. Latihan yang efektif digunakan untuk latihan pada cabang olahraga Ju-jitsu guna meningkatkan kekuatan pada atlet cabang olahraga Ju-jitsu yaitu shrimping, lit up, spider, slice, merayap, sproll, plank, squat.
2. Produk yang dihasilkan adalah buku saku yang dapat digunakan jangka panjang pada puslatcab.

### B. Saran

1. diharapkan atlet Puslatcab Kota Surabaya untuk menambah porsi latihan pada kekuatan agar dapat meningkatkan kekuatan guna untuk menambah kepercayaan diri atlet saat bertanding dan mendapatkan prestasi dan target yang diinginkan dan mencapai kondisi fisik yang maksimal.

---

## REFERENSI

amin, m.f. (2019) "analisis kemampuan kondisi fisik dominan atlet putri ju-jitsu dojo universitas negeri surabaya," *jurnal kesehatan olahraga*, 7(2), hal. 430–435.

coleman, b.d. dan fuoss, r.m. (1955) "quaternization kinetics. i. some pyridine derivatives in tetramethylene sulfone," *journal of the american chemical society*, 77(21), hal. 5472–5476. tersedia pada: <https://doi.org/10.1021/ja01626a006>.

dermawan, d.f. dan karawang, u.s. (2018) "perencanaan latihan ( periodisasi ) perencanaan latihan ( periodisasi ) mata kuliah metodologi kepelatihan dosen pengampu mata kuliah prof . dr . dr . james tangkudung , sportmed , m . pd dr . johansyah lubis , m . pd oleh dikdik fauzi dermawan," (november).

faizal chan (2014) "strength training (latihan kekuatan)," *jurnal online universitas jambi*, (1), hal. 1–8.

jayusman, i. dan shavab, o.a.k. (2020) "aktivitas belajar mahasiswa dengan menggunakan media pembelajaran learning management system (lms) berbasis edmodo dalam pembelajaran sejarah," *jurnal artefak*, 7(1), hal. 13. tersedia pada: <https://doi.org/10.25157/ja.v7i1.3180>.

mintarto, e. (2019) *komponen biomotor olahraga, komponen biomotor olahraga*.

okilanda, a. (2020) "pengaruh latihan kelentukan statis terhadap senam lantai forward roll pada atlet usia dini exstudio body shape center palembang," 4(1), hal. 40–46.

pasaribu, a.m.n. (2020) *modul guru pembelajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, tes dan pengukuran olahraga*.

purnomo, e. (2019) "pengaruh program latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bolatangan porprov kubu raya," *jses : journal of sport and exercise science*, 2(1), hal. 29. tersedia pada: <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33>.

rahmawati, d.f. dan hariyanto, e. (2022) "survei tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bela diri sekolah menengah kejuruan negeri," *sport science and health*, 2(12), hal. 582-591. tersedia pada: <https://doi.org/10.17977/um062v2i122020p582-591>.

robin, a.f.n. dan wijaya, f.j.m. (2022) "nalisis tingkat kecemasan berlatih pada atlet jiu-jitsu jawa timur di masa pandemi covid-19," *jurnal prestasi olahraga*, hal. 85-89. tersedia pada: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/48492>.

septian, w.a. (2017) "peran dinas pemuda dan olahraga (dispora) dalam pembinaan atlet di kota samarinda," *ejournal ilmu pemerintahan*, 5(1), hal. 393-404.

sulistyawati, w., wahyudi dan trinuryono, s. (2022) "analisis (deskriptif kuantitatif) motivasi belajar siswa dengan model blended learning di masa pandemi covid19," *kadikma*, 13, no. 1, hal. 68-73.

umar dan fadilla, n. (2019) "pengaruh latihan daya tahan aerobik terhadap kemampuan menembak," *jurnal performa*, 4, hal. 92-100.

zufri, m. dan tyoso, j.s.p. (2017) "peningkatan kualitas atlet pada koni kota semarang dikaji dengan analisis value for money (studi kasus pada program pembinaan atlet)," *jurnal ilmiah untag semarang*, 6(1), hal. 69-83.

---