

Tes Parameter Kondisi Fisik Atlet Kickboxing Kategori Fight Akademi Wanoro Seto Surabaya

Andini Bintang Safitri

Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

andini.19040@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 01-07-2026; Direview: 01-07-2026; Diterima: 04-07-2026;

Diterbitkan: 04-07-2026

Abstrak

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi olahraga, khususnya pada cabang olahraga kickboxing kategori *fight*. Penguasaan teknik yang baik harus didukung oleh kondisi fisik yang optimal, meliputi kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kecepatan, power otot tungkai, dan daya tahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil parameter kondisi fisik atlet kickboxing kategori *fight* Akademi Wanoro Seto Surabaya. Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 16 atlet yang terdiri atas 8 atlet putra dan 8 atlet putri. Instrumen penelitian meliputi tes *push-up*, *sit-up*, sprint 30 meter, *vertical jump*, dan *Multistage Fitness Test* (MFT). Analisis data menggunakan statistik deskriptif berupa nilai rata-rata dan persentase berdasarkan kategori norma. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kondisi fisik atlet putra meliputi kekuatan otot lengan 33,50 kali, kekuatan otot perut 40,13 kali, kecepatan 6,11 detik, power otot tungkai 17,91 inci, dan daya tahan 54,26 ml/kg/menit. Atlet putri memiliki rata-rata 29,75 kali, 31,63 kali, 7,44 detik, 12,50 inci, dan 43,38 ml/kg/menit. Atlet putra cenderung berada pada kategori cukup hingga baik, sedangkan atlet putri didominasi kategori kurang dan kurang sekali. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif sesuai kebutuhan atlet.

Kata Kunci: kickboxing, parameter kondisi fisik, bela diri

Abstract

Physical condition is one of the primary factors determining athletes' success in achieving optimal sports performance, particularly in the fight category of kickboxing. Technical proficiency must be supported by optimal physical condition, including upper body strength, abdominal muscle strength, speed, lower limb power, and endurance. This study aimed to identify the physical condition profile of fight category kickboxing athletes at Wanoro Seto Academy, Surabaya. This study employed a descriptive research design with a quantitative approach. The participants consisted of 16 athletes, including 8 male and 8 female athletes. The research instruments included the push-up test, sit-up test, 30-meter sprint test, vertical jump test, and the Multistage Fitness Test (MFT). Data were analyzed using descriptive statistics in the form of mean scores and percentages based on normative categories. The results showed that the male athletes achieved mean scores of 33.50 repetitions in upper body strength, 40.13 repetitions in abdominal muscle strength, 6.11 seconds in speed, 17.91 inches in lower limb power, and 54.26 ml/kg/min in endurance. Female athletes achieved mean scores of 29.75 repetitions, 31.63 repetitions, 7.44 seconds, 12.50 inches, and 43.38 ml/kg/min, respectively. Male athletes generally fell within the fair to good categories, whereas female athletes were predominantly classified in the poor and very poor categories. The findings are expected to serve as a reference for coaches in designing more effective training programs tailored to athletes' needs.

Keywords: kickboxing, physical parameters, martial arts

1. PENDAHULUAN

Olahraga ialah suatu kegiatan jasmani yang dilakukan secara aktif dengan menggerakkan tubuh akan mendapat banyak manfaat meliputi banyak aspek diantaranya untuk persiapan ajang olahraga, sebagai sarana pendidikan, sebagai sarana edukasi bagi masyarakat guna meningkatkan kebugaran, media sosial, sebagai mata pencaharian wilayah, meningkatkan sportivitas dan membudayakan hidup sehat.

Kickboxing merupakan rumpun olahraga seni bela diri kontak fisik asal Jepang (*Kikkubokushingu*) yang mengombinasikan teknik pukulan (*jab, straight, hook, uppercut, memutar*) dan teknik tendangan (*push kick, middle kick, side kick, memutar, melompat*) secara dinamis dan variatif. Kickboxing merupakan cabang olahraga bela diri yang mengombinasikan teknik pukulan dan tendangan dengan intensitas tinggi sehingga menuntut kemampuan fisik yang baik. Pada kategori *fight*, atlet dituntut mampu melakukan gerakan menyerang maupun bertahan secara cepat, tepat, dan berulang selama pertandingan. Oleh karena itu, komponen kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, power, kelincahan, dan kelentukan menjadi faktor penting yang harus dikembangkan melalui program latihan yang terencana (Asian Kickboxing Confederation, 2020b).

Kondisi fisik merupakan syarat untuk suatu capaian prestasi serta memerlukan latihan yang sistematis untuk bisa berada dipuncak prestasi. Menurut Sajoto (1988: 57) “Salah satu prasyarat yang sangat diperlukan bagi setiap upaya untuk meningkatkan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan, adalah landasan dasar, titik awal untuk memulai seorang atlet di olahraga prestasi”. Bafirman dan Apri Agus, (2008 : 5). Kondisi fisik sangat penting bagi pelatih dan atlet. Bagi pelatih bagaimana untuk mengembangkan dan meningkatkan fisik atlet agar mencapai performa maksimal saat latihan maupun pertandingan. Saat melakukan latihan atau pertandingan, kondisi fisik (*physical conditioning*) sangat penting bagi atlet untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan jasmani (*physical fitness*). Mengenai yang diperlukan oleh atlet untuk latihan setiap hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Semakin bugar kondisi atlet maka semakin ringan bagi atlet untuk menyelesaikan program latihan yang diberikan.

Oleh karena itu, pengembangan dan peningkatan komponen-komponen tersebut perlu dilakukan secara berkesinambungan agar atlet mampu menyelesaikan pertandingan dengan performa yang optimal dan memperoleh hasil yang maksimal.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif (Dr. I Made Sriundy Mahardika, Metodologi Penelitian, 2015) mendeskripsikan setiap komposisi fisik atlet *Kickboxing* kategori *fight* di Akademi Wanoro Seto Surabaya. Sample dalam penelitian ini 8 atlet putra dan 8 atlet putri, total 16 atlet untuk mengikuti tes. Untuk mengolah data yang terkumpul rumus yang digunakan sebagai berikut :

1. *Mean* (Rata-rata) (Mahardika, 2015)

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

M = Rata-rata

$\sum x$ = Jumlah Data

N = Jumlah Sampel

2. Prosentase Kategori (Mahardika, 2015)

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Prosentase

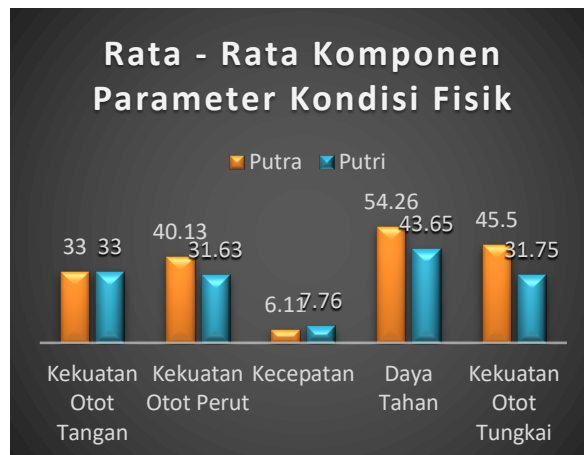
f = Jumlah Frekuensi

N = Jumlah Sampel

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tes parameter kondisi fisik ini terdiri dari beberapa item tes yaitu : MFT (Multistage Fitness Test), Push up, Sit up, Sprint 30 meter, Vertical Jump. Deskripsi hasil tes para atlet kickboxing putra dan putri di Akademi Wanoro Seto menunjukkan analisis berdasarkan frekuensi dan presentase kategori

Tabel Diagram 1. Hasil Komponen Parameter Kondisi Fisik



Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 8 atlet

kickboxing **putra** Akademi Wanoro seto Surabaya memiliki rata – rata kekutan otot tangan 33,00, kekuatan otot perut 40,13 , kecepatan 6,11 detik, daya tahan 54,26 ml/kg/min dan kekuatan otot tungkai 45,5. Selanjutnya diketahui bahwa 8 atlet kickboxing **putri** Akademi Wanoro seto Surabaya memiliki rata – rata kekutan otot tangan 29,75 , kekuatan otot perut 31,63 , kecepatan 7,76 detik, daya tahan 43,65 ml/kg/min dan kekuatan otot tungkai 31,75.

A. Hasil tes Kekuatan Otot Tangan

Hasil perhitungan persentase dan rata-rata (mean) untuk **putra** kategori kekuatan otot lengan menggunakan item tes *Push Up* disajikan secara rinci pada tabel berikut :

Tabel 2. Hasil Mean Push Up Putra

NO	Nama	Prestasi	Norma
1	Fensa Maulidan	25 Kali	Kurang
2	Alvaro Ayub	9 Kali	Kurang Sekali
3	Fawwaz Hamydi	40 Kali	Cukup
4	Andika Dwi S	35 Kali	Kurang
5	Gregorius	58 Kali	Baik
6	Benaiyo	17 Kali	Kurang Sekali
7	Raditya Krishna	50 Kali	Cukup
8	Rafif Musyafa	30 Kali	Kurang
TOTAL		264	
Rata-Rata		33,00	Kurang

Berdasarkan tabel diatas dapat dijabarkan bahwa rata – rata dari *push up* sebagai berikut :

- Hasil rata – rata test *Push Up* atlet Kickboxing **fight putra** Akademi Wanoro Seto Surabaya adalah 33,00 kali
- Secara terperinci dari 8 atlet atlet Kickboxing **fight putra** Akademi Wanoro Seto Surabaya didominasi oleh kategori Kurang, yaitu sebanyak 3 atlet (37,5%). Selanjutnya terdapat 2 atlet (25%) pada kategori Cukup, 2 atlet (25%) pada kategori Kurang Sekali, dan 1 atlet (12,5%) termasuk kategori Baik. Tidak ada atlet yang mencapai kategori Baik Sekali.

Hasil perhitungan persentase dan rata-rata (mean) untuk **putri** kategori kekuatan otot lengan menggunakan item tes *Push Up* disajikan secara rinci pada tabel berikut :

Tabel 3. Hasil Mean Push Up Putri

NO	Nama	Prestasi	Norma
1	Naura Nesya	33 Kali	Kurang
2	Aura Syafalah	30 Kali	Kurang
3	Athallita	20 Kali	Kurang Sekali
4	Febri Nurhidayanti	23 Kali	Kurang
5	Aira Humaira	42 Kali	Cukup
6	Fatma Febrianty	17 Kali	Kurang
7	Safira Deli	50 Kali	Cukup
8	Tanisha Putri R	30 Kali	Kurang
TOTAL		264	

Rata-Rata	29,75	Kurang
-----------	-------	---------------

Berdasarkan tabel diatas dapat dijabarkan bahwa rata – rata dari *push up* sebagai berikut :

- Hasil rata – rata test *Push Up* atlet Kickboxing **fight putri** Akademi Wanoro Seto Surabaya adalah 29,75 kali
- Secara terperinci dari 8 atlet atlet Kickboxing **fight putri** Akademi Wanoro Seto Surabaya didominasi oleh kategori Kurang, yaitu sebanyak 5 atlet (62,5%). Selanjutnya terdapat 2 atlet (25%) pada kategori Cukup, 1 atlet (12,5%) pada kategori Kurang Sekali. Tidak ada atlet yang mencapai kategori Baik dan kategori Baik Sekali.

Tabel Diagram 4. Hasil Prosentase Test Push Up



Tabel diagram hasil prosentase Test *Push Up* atlet Kickboxing **fight putra** Akademi Wanoro Seto Surabaya masuk dalam kategori “Kurang”. Selanjutnya diagram hasil prosentase Test *Push Up* atlet Kickboxing **fight putri** Akademi Wanoro Seto Surabaya masuk dalam kategori “Kurang”.

B. Hasil Kekuatan Otot Perut

Hasil perhitungan persentase dan rata-rata (mean) untuk **putra** kategori kekuatan otot perut menggunakan item tes *Sit Up* disajikan secara rinci pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Mean Sit Up Putra

NO	Nama	Prestasi	Norma
1	Fensa Maulidan	43 Kali	Cukup
2	Alvaro Ayub	32 Kali	Kurang Sekali
3	Fawwaz Hamydi	37 Kali	Kurang
4	Andika Dwi S	50 Kali	Cukup
5	Gregorius	56 Kali	Baik
6	Benaiyo	23 Kali	Kurang Sekali
7	Raditya Krishna	50 Kali	Cukup
8	Rafif Musyafa	30 Kali	Kurang Sekali
TOTAL		321	
Rata-Rata		40,13	Kurang Sekali

Berdasarkan tabel diatas dapat dijabarkan bahwa rata – rata dari *sit up* sebagai berikut :

- Hasil rata – rata test *Sit Up* atlet Kickboxing *fight putra* Akademi Wanoro Seto Surabaya adalah 40,13 kali
- Secara terperinci dari 8 atlet atlet Kickboxing *fight putra* Akademi Wanoro Seto Surabaya. Selanjutnya terdapat 1 atlet (12,5%) pada kategori Kurang, 3 atlet (37,5%) pada kategori Cukup, 3 atlet (37,5%) pada kategori Kurang Sekali, dan 1 atlet (12,5%) termasuk kategori Baik. Tidak ada atlet yang mencapai kategori Baik Sekali.

Hasil perhitungan persentase dan rata-rata (mean) untuk **putri** kategori kekuatan otot perut menggunakan item tes *Sit Up* disajikan secara rinci pada tabel berikut:

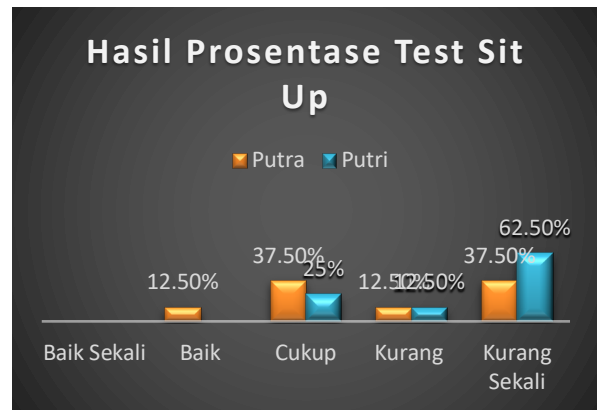
Tabel 6. Hasil Mean Push Up Putri

NO	Nama	Prestasi	Norma
1	Naura Nesya	28 Kali	Kurang sekali
2	Aura Syafalah	41 Kali	Cukup
3	Athallita	36 Kali	Kurang Sekali
4	Febri Nurhidayanti	25 Kali	Kurang sekali
5	Aira Humaira	34 Kali	Kurang sekali
6	Fatma Febrianty	30 Kali	Kurang sekali
7	Safira Deli	25 Kali	Kurang sekali
8	Tanisha Putri R	34 Kali	Kurang sekali
TOTAL		253	
Rata-Rata		31,63	Kurang Sekali

Berdasarkan tabel diatas dapat dijabarkan bahwa rata – rata dari *sit up* sebagai berikut :

- Hasil rata – rata test *Sit Up* atlet Kickboxing *fight putri* Akademi Wanoro Seto Surabaya Adalah 31,63
- Secara terperinci, dari 8 atlet Kickboxing *fight putri* Akademi Wanoro Seto Surabaya, sebanyak 5 atlet (62,5%) berada pada kategori Kurang Sekali, 2 atlet (25%) berada pada kategori Cukup, dan 1 atlet (12,5%) berada pada kategori Kurang. Tidak terdapat atlet yang mencapai kategori Baik maupun Baik Sekali.

Tabel Diagram 7. Hasil Prosentase Test Sit Up



Tabel diagram hasil prosentase Test *Sit Up* atlet Kickboxing *fight putra* Akademi Wanoro Seto Surabaya masuk dalam kategori “Kurang Sekali”.Selanjutnya diagram hasil prosentase Test *Sit Up* atlet Kickboxing *fight putri* Akademi Wanoro Seto Surabaya masuk dalam kategori “Kurang Sekali”.

C. Hasil Tes Kecepatan *Sprint* 30 Meter

Hasil perhitungan persentase dan rata-rata (mean) untuk **putra** kategori Kecepatan menggunakan item tes *Sprint* 30 meter disajikan secara rinci pada tabel berikut:

Tabel 8. Hasil Mean Sprint Putra

NO	Nama	Prestasi	Norma
1	Fensa Maulidan	6.70 Detik	Kurang Sekali
2	Alvaro Ayub	4.91 Detik	Kurang
3	Fawwaz Hamydi	6.68 Detik	Kurang Sekali
4	Andika Dwi S	4.55 Detik	Cukup
5	Gregorius	6.56 Detik	Kurang Sekali
6	Benaiyo	6.60 Detik	Kurang Sekali
7	Raditya Krishna	4.45 Detik	Cukup
8	Rafif Musyafa	8.41 Detik	Kurang Sekali
TOTAL		48,86	
Rata-Rata		6,11	Kurang Sekali

Berdasarkan tabel diatas dapat dijabarkan bahwa rata – rata dari lari 30 meter sebagai berikut :

- Hasil rata – rata test *Sprint* 30 meter atlet Kickboxing *fight putra* Akademi Wanoro Seto Surabaya adalah 6,11 Detik
- Secara terperinci dari 8 atlet atlet Kickboxing *fight putra* Akademi Wanoro Seto Surabaya. Selanjutnya terdapat 1 atlet (12,5%) pada kategori Kurang, 2 atlet (25%) pada kategori Cukup, 5 atlet (62,5%) pada kategori Kurang Sekali,. Tidak ada atlet yang mencapai kategori Baik dan Baik Sekali.

Hasil perhitungan persentase dan rata-rata (mean) untuk **putri** kategori Kecepatan menggunakan item tes *Sprint* 30 meter disajikan secara rinci pada tabel berikut:

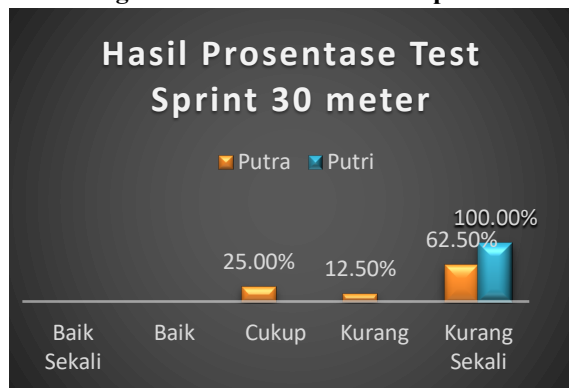
Tabel 9. Hasil Mean Sprint Putri

NO	Nama	Prestasi	Norma
1	Naura Nesya	7,88 Detik	Kurang sekali
2	Aura Syafalah	8,50 Detik	Kurang sekali
3	Athallita	6,84 Detik	Kurang Sekali
4	Febri Nurhidayanti	8,45 Detik	Kurang sekali
5	Aira Humaira	7,75 Detik	Kurang sekali
6	Fatma Febrianty	6,80 Detik	Kurang sekali
7	Safira Deli	8,35 Detik	Kurang sekali
8	Tanisha Putri R	7,48 Detik	Kurang sekali
TOTAL		62,05	
Rata-Rata		7,76	Kurang Sekali

Berdasarkan tabel diatas dapat dijabarkan bahwa rata – rata dari lari 30 meter sebagai berikut :

- Hasil rata – rata test lari 30 meter atlet Kickboxing *fight putra* Akademi Wanoro Seto Surabaya adalah 7,76 Detik
- Secara terperinci, dari 8 atlet Kickboxing *Fight putri* Akademi Wanoro Seto Surabaya, sebanyak 8 atlet semuanya (100%) berada pada kategori Kurang Sekali, Tidak terdapat atlet yang mencapai kategori Cukup, Kurang, Baik maupun Baik Sekali.

Tabel Diagram 10. Hasil Prosentase Sprint 30 m



Tabel diagram hasil prosentase Test *Sprint* 30 meter atlet Kickboxing *fight putra* Akademi Wanoro Seto Surabaya masuk dalam kategori “Kurang Sekali”. Selanjutnya diagram hasil prosentase Test *Sprint* 30 meter atlet Kickboxing *fight putri* Akademi Wanoro Seto Surabaya masuk dalam kategori “Kurang Sekali”.

D. Hasil ketahan Aerobik *Multi Ftnes Test*

Hasil Perhitungan presentase dan Mean untuk **putra** kategori kecepatan dengan menggunakan tes item ketahanan *Multi Ftnes Test* yang akan digambarkan pada tabel berikut ini :

Tabel 11. Hasil Mean MFT Putra

NO	Nama	Tingkat	Balikan	Prestasi	Norma
----	------	---------	---------	----------	-------

1	Fensa Maulidan	14	5	49,7	Cukup
2	Alvaro Ayub	15	1	51,1	Cukup
3	Fawwaz Hamydi	15	1	51,1	Cukup
4	Andika Dwi S	20	4	65,0	Baik Sekali
5	Gregorius	20	5	65,3	Baik Sekali
6	Benaiyo	9	7	39,3	Kurang sekali
7	Raditya Krishna	19	15	64,7	Baik Sekali
8	Rafif Musyafa	13	10	47,9	Kurang
TOTAL				434,1	
Rata- Rata				54,26	Baik

Berdasarkan tabel diatas dapat dijabarkan bahwa rata – rata ketahanan *Multi Ftnes Tes* sebagai berikut :

- Hasil rata – rata test ketahanan aerobic MFT atlet Kickboxing *fight putra* Akademi Wanoro Seto Surabaya adalah 54,26 ml/kg/menit
- Secara terperinci dari 8 atlet atlet Kickboxing *fight putra* Akademi Wanoro Seto Surabaya yang termasuk kategori Kurang, yaitu sebanyak 1 atlet (12,5%). Selanjutnya terdapat 3 atlet (37,5%) pada kategori Cukup, 1 atlet (12,5%) pada kategori Kurang Sekali, dan 3 atlet (37,5%) termasuk kategori Baik Sekali, kategori Baik (0%)

Hasil Perhitungan presentase dan Mean untuk **putri** kategori kecepatan dengan menggunakan tes item ketahanan *Multi Ftnes Test* yang akan digambarkan pada tabel berikut ini :

Tabel 12. Hasil Mean MFT Putri

NO	Nama	Tingkat	Balikan	Prestasi	Norma
1	Naura Nesya	8	10	37,9	Kurang Sekali
2	Aura Syafalah	9	5	39,3	Kurang Sekali
3	Athallita	11	0	43,7	Kurang
4	Febri Nurhidayanti	10	8	43	Kurang Sekali
5	Aira Humaira	14	8	50,2	Cukup
6	Fatma Febrianty	14	2	49,2	Cukup
7	Safira Deli	11	2	44,3	Kurang
8	Tanisha Putri R	10	3	41,6	Kurang Sekali
TOTAL				349,2	
Rata- Rata				43,65	Kurang Sekali

Berdasarkan tabel diatas dapat dijabarkan bahwa rata – rata ketahanan *Multi Ftnes Tes* sebagai berikut :

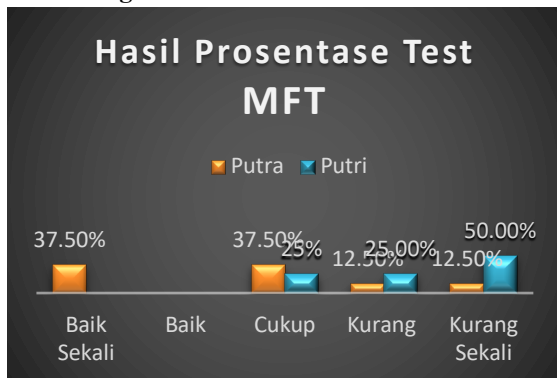
- Hasil rata – rata test ketahanan aerobic MFT atlet Kickboxing *fight putri* Akademi Wanoro Seto Surabaya adalah 43,65 ml/kg/menit

- b. Secara terperinci dari 8 atlet atlet Kickboxing *fight putra* Akademi Wanoro Seto Surabaya yang termasuk kategori Kurang, yaitu sebanyak 2 atlet (25%). Selanjutnya terdapat 2 atlet (25%) pada kategori Cukup, 4 atlet (50%) pada kategori Kurang Sekali dan Tidak terdapat atlet yang mencapai kategori Kurang, Baik maupun Baik Sekali.

Sebanyak 1 atlet masuk kategori “Baik” (12,5%), 3 atlet masuk kategori “Cukup” (37,5%). 4 atlet masuk kategori “Kurang” (50%). Tidak ada atlet yang termasuk kategori “Baik Sekali” dan “Kurang Sekali”

Hasil Perhitungan presentase dan Mean untuk **putri** kategori kecepatan dengan menggunakan tes item ketahanan *Vertical Jump* yang akan digambarkan pada tabel berikut ini :

Tabel Diagram 13. Hasil Prosentase MFT



Tabel diagram hasil prosentase Test *MFT* atlet Kickboxing *fight putra* Akademi Wanoro Seto Surabaya masuk dalam kategori “Baik”. Selanjutnya diagram hasil prosentase Test *MFT* atlet Kickboxing *fight putri* Akademi Wanoro Seto Surabaya masuk dalam kategori “Kurang Sekali”.

E. Hasil Kekuatan Otot Tungkai

Hasil Perhitungan presentase dan Mean untuk **putra** kategori kecepatan dengan menggunakan tes item ketahanan *Vertical Jump* yang akan digambarkan pada tabel berikut ini :

Tabel 14. Hasil Mean *Vertical Jump* Putra

NO	Nama	Awal Berdiri	Lompatan	Prestasi	Norma
1	Fensa Maulidan	193cm	233cm	16,75”	Kurang
2	Alvaro Ayub	200cm	236cm	14,17”	Kurang
3	Fawwaz Hamydi	217cm	254cm	14,57”	Kurang
4	Andika Dwi S	200cm	259cm	23,23”	Baik
5	Gregorius	203cm	252cm	19,29”	Cukup
6	Benaiyo	216cm	256cm	15,75”	Kurang
7	Raditya Krishna	215cm	268cm	20,87”	Cukup
8	Rafif Musyafa	225cm	275cm	19,69”	Cukup
TOTAL				144,32”	
Rata - Rata				18,04”	

Berdasarkan tabel diatas dapat dijabarkan bahwa rata – rata dari *Vertical Jump* sebagai berikut :

- Hasil rata – rata test *Vertical Jump* atlet Kickboxing *fight putra* Akademi Wanoro Seto Surabaya adalah 45,5 cm atau 18,04” (inci)
- Secara terperinci dari 8 atlet atlet Kickboxing *fight putra* Akademi Wanoro Seto Surabaya.

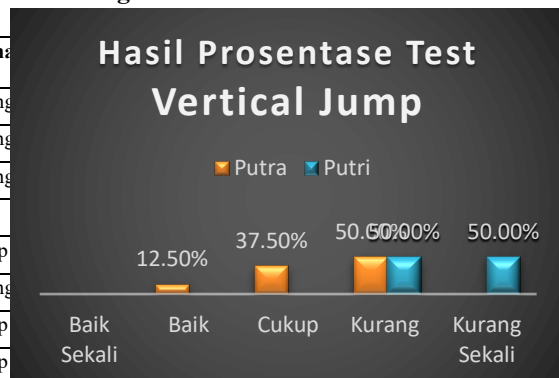
Tabel 15. Hasil Mean *Vertical Jump* Putri

NO	Nama	Awal Berdiri	Lompatan	Prestasi	Norma
1	Naura Nesya	204cm	229 cm	9,84”	Kurang Sekali
2	Aura Syafalah	191cm	220 cm	11,42”	Kurang Sekali
3	Athallita	205 cm	245 cm	15,75”	Kurang
4	Febri Nurhidayanti	195 cm	225 cm	11,81”	Kurang Sekali
5	Aira Humaira	195 cm	230 cm	13,78”	Kurang
6	Fatma Febrianty	201 cm	235 cm	13,39”	Kurang
7	Safira Deli	212 cm	236 cm	9,45”	Kurang Sekali
8	Tanisha Putri R	190 cm	227 cm	14,57”	Kurang
TOTAL				100,01	
Rata - Rata				12,5”	Kurang

Berdasarkan tabel diatas dapat dijabarkan bahwa rata – rata dari *Vertical Jump* sebagai berikut :

- Hasil rata – rata test lari *Vertical Jump* Kickboxing *fight putri* Akademi Wanoro Seto Surabaya Adalah 31,75 cm atau 12,5” (inci)
- Secara terperinci dari 8 atlet atlet Kickboxing *fight putri* Akademi Wanoro Seto Surabaya. Sebanyak 4 atlet masuk kategori “Kurang” (50%). 4 atlet masuk kategori “Kurang sekali” (50%). Tidak ada atlet yang termasuk kategori “Baik Sekali”, “Baik” dan “Cukup”.

Tabel Diagram 16. Hasil Prosentase *Vertical Jump*



Tabel diagram hasil prosentase Test *Vertical Jump* atlet Kickboxing *fight putra* Akademi Wanoro Seto Surabaya masuk dalam kategori “Cukup”. Selanjutnya diagram hasil prosentase Test *Vertical Jump* atlet Kickboxing *fight putri* Akademi Wanoro Seto Surabaya masuk dalam kategori “Kurang”.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, pada bagian ini disajikan pembahasan mengenai hasil

tes parameter kondisi fisik atlet Kickboxing putra dan putri Akademi Wanoro Seto Surabaya. Parameter kondisi fisik yang diukur meliputi kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut, kecepatan, kekuatan otot tungkai, dan daya tahan.

Tes parameter kondisi fisik sangat penting untuk atlet dan pelatih karena dengan hasil tersebut atlet bisa meningkatkan taua mempertahankan performa yang prima selama pertandingan maupun saat berlatih, mampu menyelesaikan latihan dengan bagus.

Sesuai dengan penelitian ini dan hasil yang sudah dijabarkan yaitu untuk mengetahui kondisi fisik atlet kickboxing Akademi Wanoro Seto Surabaya, terlihat untuk rata – rata kekuatan otot lengan skor tes push up untuk atlet putra 33,00 kali, sedangkan skor tes push up untuk atlet putri rata -arat 29,75 kali. Tes kekuatan otot perut rata-rata tes sit up atlet putra sebesar 40,13 kali, sedangkan atlet putri sebesar 31,63 kali. Tes kecepatan rata-rata waktu *Sprint* 30 meter atlet putra sebesar 6,11 detik, sedangkan atlet putri sebesar 7,76 detik. Untuk tes daya tahan aerobik *MFT* atlet putra sebesar 54,26 ml/kg/menit, sedangkan atlet putri sebesar 43,65 ml/kg/menit. Dan untuk tes kekuatan otot tungkai yaitu Vertical Jump rata – rata atlet putra sebesar 45,5 cm atau 17,9 inci, sedangkan rata-rata hasil tes vertical jump atlet putri sebesar 31,75 cm atau 12,5 inci.

Dilihat dari hasil yang diperoleh peneliti bahwa atlet kickboxing Akademi Wanoro Seto Surabaya masuk dalam kategori “Kurang”.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Setelah melakukan penelitian dan pengambilan data dari atlet kickboxing Akademi Wanoro Seto Surabaya dapat di simpulkan , bahwa kondisi fisik atlet masih dalam kategori “Kurang” atau dalam artian atlet masih belum mencapai performa yang prima yang seharusnya.

Penelitian diharapkan bisa menjadi evaluasi bagi pelatih untuk membuat program latihan guna menunjang fisik yang lebih prima.

Bagi atlet diharapkan dapat meningkatkan kedisiplinan dalam mengikuti program latihan serta menjaga pola hidup sehat, seperti memperhatikan asupan gizi, waktu istirahat, dan pemulihan setelah latihan agar kondisi fisik terus berkembang dan mampu menunjang prestasi saat bertanding.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada bapak Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing yang meluangkan waktu untuk memberi arahan selama penyusunan tugas akhir. Untuk orang tua dan kakak saya telah memotivasi saya untuk menyelesaikan studi ini. Untuk Akademi Wanoro Seo telah memperbolehkan saya melakukan penelitian. Untuk seluruh dosen S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan ilmunya. Serta untuk semua orang yang terlibat yang tak bisa saya sebutkan satu persatu.

REFERENSI

- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP.
- Asian Kickboxing Confederation. (2020a). *WAKO Rules – Chapter 1 – General Rules*. WAKO Asia.
- Asian Kickboxing Confederation. (2020c). *WAKO Rules – Chapter 5 – Kick Light Rules*. WAKO Asia.
- Badri, H., & Bafirman. (2018). Integritas Circuit Training dalam Pembelajaran PJOK di Kabupaten Tanah Datar. *STAMINA*, 1(1), 255–267.
- Bompa. T.O. & Haff, G.G.2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. USA: Human Kinetics.
- Dalle, J., Karim, A. ., & Baharuddin. (2020). Pengantar Teknologi Informasi. In *budisma.net*. Rajawali Pers. <https://budisma.net/ringkasan/pengertian-parameter-dalam-penelitian.html>
- Duchene, Y., Gauchard, G. C., & Mornieux, G. (2023). Influence of sidestepping expertise and core stability on knee joint loading during change of direction. arXiv
- Hairy, J. (1989). *Fisiologi dan Olahraga* (Depdikbud).
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis kemampuan kondisi fisik mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117–123.
- Hardovi, B. H. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kabupaten Jember dalam Kejuaraan PORPROV Jatim Ke VII 2022. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 128–132.
- Hendri, I. (2012). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Sukabina.
- Hidayat, K. (2015). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 205.
- Humas KONI Jatim. (2020). *Surabaya Juara Umum Kejurprov KickBoxing*. Konijawatimur.Co. <https://konijawatimur.co/2020/02/03/surabaya-juara-umum-kejurprov-kick-boxing/>

- Mahardika, Im. (2015). *Metodologi Penelitian*. UNESA University Press.
- Pasurney, L. P. (2001). *Latihan Fisik Olahraga (Terjemahan)*. KONI.
- Prasatya, R. (2020). *Kickboxing Indonesia Bentuk Tim Grading*. Sport.Detik.Com. <https://sport.detik.com/sport-lain/d-5302156/kick-boxing-indonesia-bentuk-tim-grading>
- Rydzik, Ł., & Ambroży, T. (2021). Physical Fitness and the Level of Technical and Tactical Training of Kickboxers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph18063088>
- Sahabuddin, R., Idrus, M. I., & Karim, A. (2021). *Pengantar statistika: Jurusan manajemen*. Liyan Pustaka.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize.
- Saputra, M. A., & Asmi, A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(3), 6–8.
- Slimani, M., Chaabene, H., Miarka, B., Franchini, E., Chamari, K., & Cheour, F. (2017). Kickboxing review: anthropometric, psychophysiological and activity profiles and injury epidemiology. *Biology of Sport*, 34(2), 185–196.
- Syafruddin. (1999). *Dasar-Sasar Kepelatihan Olahraga*. DIP Proyek UNP.
- WAKO Technical Committee. (2022). *WAKO Equipment Book*. WAKO.
- Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*. Thema Publishing.
- Witarsa, W. (2002). Latihan Kondisi Fisik. In *Penataran Wasit dan Latihan Panahan Se-jawa Barat*.
- Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2020). Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1). <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1123>