

STATUS KONDISI FISIK ATLET PUTRI CABANG OLAHRAGA BELA DIRI KATEGORI TARUNG PUSAT LATIHAN DAERAH (PUSLATDA) NEW NORMAL JAWA TIMUR 100 TAHUN 2021

Yuniar Anggraini*, Irmantara Subagio

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

email : yuniar.17060474091@mhs.unesa.ac.id / irmantarasubagio@unesa.ac.id

Abstrak

Salah satu aspek penting dalam olahraga adalah kondisi fisik. Memiliki kondisi fisik yang baik akan menunjang permainan atlet dan mampu meningkatkan prestasi yang akan diraih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status kondisi fisik atlet putri dalam cabang olahraga bela diri kategori tarung Puslatda New Normal Jawa Timur 100. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode deskriptif analisis, dengan jumlah subyek penelitian sebanyak 25 atlet putri Puslatda New Normal Jatim dari seluruh cabang olahraga bela diri kategori tarung. Data penelitian yang digunakan yaitu data sekunder yang diperoleh dari KONI Jawa Timur. Terdapat jumlah keseluruhan item tes sebanyak 27 item yang disesuaikan dengan kebutuhan tiap cabang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa di beberapa item tes pengukuran fisik pada subyek penelitian belum memenuhi standar secara utuh. Kesimpulan dari penelitian ini adalah status kondisi fisik atlet putri cabang olahraga bela diri kategori tarung Puslatda Jawa Timur masih perlu ditingkatkan agar mampu memenuhi target yang ditentukan sehingga bisa mencapai tujuan prestasi tertinggi.

Kata Kunci: kondisi fisik, atlet putri, cabang olahraga bela diri.

Abstract

One of the important aspects in sports is physical condition. Having good physical condition will support the athlete's game and be able to improve the achievements that will be achieved. This study aims to determine the physical condition status of female athletes in the sport of martial arts in fighters category Puslatda New Normal East Java 100. The type of the research used is quantitative with descriptive method of analysis, with the number of research subjects as many as 25 female athletes Puslatda New Normal East Java from all disciplines martial arts category fighting. The research data used is secondary data obtained from KONI East Java. There are total of 27 test items tailored to the needs of each sport. The results showed that in some items the physical measurement tests in the study subjects did not meet the standards in its entirety. The conclusion of this study is the physical condition status of female athletes in category fighters of martial arts Puslatda East Java still needs to be improved in order to be able to meet the specified targets so as to achieve the highest goals of achievement.

Keywords : *physical condition, female athletes, martial arts.*

PENDAHULUAN

Wanita yang kerap dianggap sebagai sosok lemah secara fisik menjadikan sasaran utama kejahatan, Sehingga maraknya kejahatan yang beredar dimasyarakat mengharuskan wanita juga ikut berusaha untuk membentengi diri dengan salahsatu cara memiliki keahlian di bidang olahraga Bela Diri. Sehingga solusi bela diri sangat tepat di era modern seperti ini. Salah satu ilmuwan bernama Plato berasumsi bahwa wanita dilihat dari sudut pandang kekuatan fisik ataupun kekuatan spiritual dan kondisi mental yang lebih lemah dari pada laki-laki. Namun dari sekian banyak perbedaan antara laki-laki dan perempuan, dalam meraih prestasi dan menekuni bakat bukan menjadi perbedaan diantara keduanya. Ketika mempunyai bakat yang ditekuni seorang wanita khususnya dibidang olahraga bela diri mereka mampu melakukan apa yang dilakukan oleh seorang laki-laki bahkan hingga pada tingkat olahraga prestasi. Kalangan feminis menyebutkan

bahwa gender merupakan suatu sifat yang sudah melekat pada diri seorang laki-laki dan perempuan yang digambarkan secara sosial dan kultural.

Olahraga bela diri saat ini sangat populer dikalangan masyarakat, bukan hanya didominasi oleh kalangan pria namun kalangan wanita juga. Pada edisi khusus mengkontribusikan semuanya yang mencerminkan bahwa MACS bisa melakukan peran penting bagi konstruksi identitas maskulin, memiliki perbedaan biologis yang objektif akan membedakan dalam melampirkan simbolis. Arti penting yang ditunjukkan MACS tentang simbolis tinggi maskulinitas yang berkaitan dengan identitas gender, seksual, etnis, dan interseksional lainnya menurut (Schiller, 2020).

Ada beberapa aspek yang menentukan suatu prestasi dalam bidang olahraga, salah satu unsur terpenting dalam setiap cabang olahraga yaitu kondisi fisik. Maka dari itu latihan program yang sesuai dengan kebutuhan setiap cabang olahraga memang sangat dibutuhkan untuk

menunjang kondisi fisik setiap atlet, sehingga hasil akhirnya setiap atlet mendapatkan timbal balik yang berguna untuk peningkatan fisiknya. Selain meningkatnya kemampuan fisik, terdapat beberapa manfaat yang baik bagi fisik atlet yaitu kebugaran jasmaninya, atlet mampu menguasai gerak yang belum sempurna dan kemampuan fungsional kinerja anatomi tubuh menjadi terlatih dengan baik. Tanpa adanya penunjang latihan kondisi fisik atlet akan sulit untuk mencapai target yang telah ditentukan, adanya kendala untuk meraih prestasi akan ditentukan juga dengan kondisi fisik. Melalui status kondisi fisik pelatih akan mengetahui kelemahan dan kekuatan atletnya. Melaksanakan program latihan sesuai dengan berpedoman pada setiap prinsip dasar latihan yang benar

Salah satu olahraga yang membutuhkan penunjang kondisi fisik adalah Bela Diri, karena untuk menunjang prestasi dan menjaga kondisi metabolisme tubuh agar tetap sehat ketika melaksanakan latihan perlu kondisi fisik yang fit dan baik. Beberapa cabang olahraga Bela Diri yang akan mengikuti PON XX tahun 2021 di Papua adalah Gulat, Pencak Silat, Judo, Taekwondo, Muaythai, Wushu Sanda, Karate, Tarung Derajat dan Kempo. Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Jawa Timur saat ini sudah menentukan target pada setiap cabang olahraga, khususnya Cabang Olahraga Bela Diri.

Segala persiapan telah dilakukan dengan lebih cepat dikarenakan meresahkannya Pandemi Virus COVID-19 karena banyaknya atlet yang terjangkit sehingga sehingga menghambat seluruh aktivitas sehari-hari khususnya dalam proses berlatih, selain itu dampak yang berat adalah tolak ukur prestasi atlet menjadi terganggu dan harus merubah rencana pembentukan kesiapan atlet dalam ajang PON XX tahun 2021, mulai dari program latihan, benteng imunitas diri dan juga ketenangan mental untuk menghadapi problematika yang terjadi. Kondisi yang sangat berbahaya ini peran pelatih sangatlah penting karena atlet butuh kontrol diri dan pengawasan yang tepat serta motivasi yang membangun untuk atlet agar tetap berjalan dengan baik proses latihan di masa Pandemi COVID-19.

Saat ini Bela Diri menjadi Cabang Olahraga Premium di antara Cabang Olahraga yang ada di KONI Jawa Timur, terutama pada cabang olahraga bela diri putri sangat membutuhkan kondisi fisik yang bagus karena mengingat jenis kelamin perempuan dan olahraga yang tergolong dalam kategori bertarung.

Apabila dikata kondisi fisik itu bagus pasti akan terjadi peningkatan dalam sistem sirkulasi darah dan peningkatan kinerja pada jantung, serta dengan diimbangi juga terhadap meningkatnya kemampuan fisik yang meliputi kelentukan, daya tahan, stamina, kekuatan, kecepatan dan kemampuan tubuh lainnya yang berkaitan dengan kondisi fisik, selain itu juga akan terjadi perubahan gerak yang lebih baik saat latihan, pemulihan kondisi tubuh dalam rentan waktu yang lebih cepat, dan organisme dalam tubuh akan lebih cepat merespon jika sewaktu-

waktu dipergunakan, (Harsono, Latihan Kondisi Fisik , 2018).

Terdapat 10 macam komponen kondisi fisik menurut (Harsono, Latihan Kondisi Fisik , 2018), yaitu meliputi Kecepatan (speed), Daya Tahan (Endurance), Kekuatan (Strenght), Kelincahan (Agility), Kelentukan (Flexibility), Daya Ledak (Muscular Power), Keseimbangan (Balance), Ketepatan (Accuracy), Koordinasi (Coordination), Reaksi (Reaction).

METODE

Metode Penelitian yang digunakan yaitu menggunakan Penelitian Kuantitatif Deskriptif dengan menggunakan teknik pendekatan data sekunder yang dianalisis.

Menurut (Sugiyono, Metode Penelitian Kualitatif dan R&D, 2015) metode Penelitian Kuantitatif Deskriptif merupakan suatu penelitian memiliki landasan dengan filsafat positivism yang diberlakukan untuk meneliti populasi dan sampel tertentu dengan cara mengambil sampel secara random dan mengumpulkan data menggunakan instrument dan menganalisis data statistik.

Informasi yang didapat akan berbentuk dokumentasi tes fisik pada atlet bela diri putri PUSLATDA New Normal Jawa Timur. Subjek penelitian ini menggunakan Atlet Bela Diri Putri PUSLATDANew Normal Jawa Timur..

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang akan dipergunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus sebagai berikut:

1. Rumus Rata-rata (Mean)

$$\text{Rumus : } M = \frac{EX}{N}$$

Keterangan : M = Mean

EX = Jumlah nilai t dalam distribusi

N = Jumlah Individu

(Sugiyono, 2011)

HASIL

Berikut ini data hasil yang diperoleh dari Status Kondisi Fisik atlet Bela Diri Putri KONIJawa Timur :

a. Sit Up 45 Inclide selama 60 detik

Tabel. 1. Hasil Tes Fisik Atlet Bela Diri

Cabang Olahraga	Item Tes		Sit Up	
	Rata-Rata	Stan dar	Lolos	Tidak Lolos

Gulat	41,5	50	0%	100%
Tarung Derajat	25	50	50%	50%
Wushu Sanda	47	55	0%	100%
Judo	41,5	45	50%	50%
Pencak Silat	43,8	50	20%	80%
Karate	43	50	25%	75%
Taekwondo	38,5	50	0%	100%
Kempo	53	50	100%	0%
Muaythai	36	50	0%	100%

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa untuk tes Sit Up 45 include dengan standart yang berbeda yaitu untuk Judo 45 kali, Wushu Sanda 55 kali dan cabang olahraga yang lainnya 50 kali. Berikut ini cabang olahraga yang belum lolos dan belum memenuhi standart tes yaitu Gulat kurang memenuhi dengan rata-rata 41,5, Wushu Sanda kurang memenuhi dengan rata-rata 47, Takwondo kurang memenuhi dengan rata-rata 38,5 dan Muaythai kurang memenuhi dengan rata-rata 36. Sedangkan untuk cabang olahraga yang memenuhi standar adalah Kempo cukup baik dengan rata-rata 53. Terdapat cabang olahraga yang atletnya sebagian lolos dan sebagian tidak lolos yaitu dari Judo belum memenuhi dengan rata-rata 41,5 , Tarung Derajat belum memenuhi dengan rata-rata 25 , Pencak Silat belum memenuhi dengan rata-rata 43,8 dan Karate belum memenuhi dengan rata-rata 43.

b. Bronco

Tabel. 2. Hasil Tes Fisik Atlet Bela Diri

Item Tes		Bronco		
Cabang Olahraga	Rata-Rata	Standar	Lolos	Tidak Lolos
Gulat	6,12	6	0%	100%
Tarung Derajat	6,8	6	0%	100%
Wushu Sanda	5,22	6	100%	0%
Judo	7	6	50%	50%
Pencak Silat	0	0	0%	0%
Karate	5,58	6	75%	25%
Taekwondo	6,6	6	0%	100%
Kempo	5,38	6	100%	0%
Muaythai	6,51	6	0%	100%

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa untuk tes Bronco dengan standart waktu 6 menit ini cabang olahraga yang belum lolos dan belum memenuhi standart tes yaitu Gulat kurang dengan rata-rata selisih waktu 12 detik, Tarung Derajat cukup baik dengan rata-rata selisih waktu 8 detik, Taekwondo cukup baik dengan rata-rata selisih waktu 6 detik, Muaythai sangat kurang sekali dengan rata-rata selisih waktu 51 detik. Sedangkan cabang olahraga yang lolos dan memenuhi standart tes yaitu Wushu sanda dengan rata-rata limit waktu 5,22 menit dan Kempo dengan rata-rata limit waktu 5,38 menit. Terdapat cabang

olahraga yang atletnya sebagian lolos dan sebagian tidak lolos yaitu dari Judo dengan rata-rata limit waktu 7 menit, dan Karate dengan rata-rata limit waktu 5,58 menit .

c. Deadlift

Tabel. 3. Hasil Tes Fisik Atlet Bela Diri

Item Tes		Deadlift		
Cabang Olahraga	Rata-Rata	Standar	Lolos	Tidak Lolos
Gulat	93,3	11	0%	100%
Tarung Derajat				
Wushu Sanda	90	72	100%	0%
Judo				
Pencak Silat				
Karate				
Taekwondo				
Kempo				
Muaythai				

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa untuk tes Deadlift standart yang dirumuskan dengan berat badan dikali 1,5 untuk Wushu Sanda dan Gulat berat badan dikali 1,8. Kemudian yang belum lolos dan belum memenuhi standart tes yaitu Gulat sangat kurang sekali dengan rata-rata 93,33 Kg sedangkan targetnya 111 Kg, Kemudian yang termasuk dalam kategori lolos dan memenuhi standar yaitu Cabang Olahraga Wushu Sanda dengan hasil rata-rata 90 Kg sedangkan standarnya 72 Kg.

d. Sprint 20 Meter

Tabel. 4. Hasil Tes Fisik Atlet Bela Diri

Item Tes		Sprint 20 m		
Cabang Olahraga	Rata-Rata	Standar	Lolos	Tidak Lolos
Gulat	3,7	3,3	0%	100%
Tarung Derajat	3,7	3,3	50%	50%
Wushu Sanda	3,4	3,3	0%	100%
Judo	3,5	3,3	0%	100%
Pencak Silat	3,5	3,3	40%	60%
Karate	3,2	3,3	75%	25%
Taekwondo	3,2	3,3	50%	50%
Kempo	3,4	3,3	0%	100%
Muaythai	3,4	3,3	0%	100%

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa untuk tes Sprint dengan standart waktu 3,3 detik ini cabang olahraga yang belum lolos dan belum memenuhi standart tes yaitu Gulat sangat kurang sekali dengan rata-rata selisih waktu 0,7 detik, Wushu Sanda cukup baik dengan rata-rata selisih waktu 0,1 detik, Judo

cukup baik dengan rata-rata selisih waktu 0,2 detik, Kempo cukup baik dengan rata-rata selisih waktu 0,1 detik, Muaythai cukup baik dengan rata-rata selisih waktu 0,1 detik, Terdapat cabang olahraga yang atletnya sebagian lolos dan sebagian tidak lolos yaitu dari Judo dengan rata-rata selisih waktu 0,2 detik, Pencak Silat dengan rata-rata selisih waktu 0,2 detik, Taekwondo dan Karate sangat baik dengan rata-rata limit waktu 3,2 detik.

e. Juggling

Tabel. 5. Hasil Tes Fisik Atlet Bela Diri

Item Tes		Juggling		
Cabang Olahraga	Rata-Rata	Standar	Lolos	Tidak Lolos
Gulat	0	60	0%	100%
Tarung Derajat	188	60	100%	0%
Wushu Sanda	60	60	100%	0%
Judo				
Pencak Silat	63,8	60	20%	80%
Karate	88,5	60	25%	75%
Taekwondo	62	60	100%	0%
Kempo	94	60	100%	0%
Muaythai	57	60	0%	100%

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa untuk tes Juggling dengan standart waktu 60 detik inicabang olahraga yang belum lolos dan belum memenuhi standart tes yaitu Gulat sangat kurang sekali dengan rata-rata waktu 0 detik, Muaythai cukup baik dengan rata-rata waktu 57 detik. Sedangkan cabang olahraga yang lolos dan memenuhi standart tes yaitu Wushu sanda baik dengan rata-rata waktu 60 detik, Tarung Derajat sangat baik dengan rata-rata waktu 188 detik, Taekwondo baik dengan rata-rata waktu 62 detik, dan Kempo sangat baik dengan rata-rata waktu 94 detik. Terdapat cabang olahraga yang atletnya sebagian lolos dan sebagian tidak lolos yaitu dari Pencak Silat baik dengan rata-rata waktu 63,8 detik , dan Karate sangat baik dengan rata-rata waktu 88,5 detik.

f. Square Jump

Tabel. 6. Hasil Tes Fisik Atlet Bela Diri

Item Tes		Square Jump		
Cabang Olahraga	Rata-Rata	Standar	Lolos	Tidak Lolos
Gulat	20,7	30	17%	83%
Tarung Derajat	15	30	50%	50%
Wushu Sanda	23	30	0%	100%
Judo	22,5	30	50%	50%
Pencak Silat	25,4	30	0%	100%
Karate	30,5	30	100%	0%

Taekwondo	30	30	100%	0%
Kempo	28	30	0%	100%
Muaythai	26	30	0%	100%

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa untuk tes Square Jump dengan standart 30 kali dalam waktu 30detik ini cabang olahraga yang belum lolos dan belum memenuhi standart tes yaitu Wushu Sanda kurang memenuhi dengan rata-rata 23, Pencak Silat kurang memenuhi dengan rata-rata 25,4 , Kempo kurang memenuhi dengan rata-rata 28, Muaythai kurang memenuhi dengan rata-rata 26. Sedangkan cabang olahraga yang lolos dan memenuhi standart tes yaitu Karate cukup memenuhi dengan rata-rata 30,5 , Taekwondo cukup memenuhi dengan rata-rata 30. Terdapat cabang olahraga yang atletnya sebagian lolos dan sebagian tidak lolos yaitu Gulat sangat kurang memenuhi dengan rata-rata 20,7 ,Tarung Derajat sangat kurang memenuhi dengan rata-rata 15,dan Judo kurang memenuhi dengan rata-rata 22,5.

g. Clean And Press

Tabel. 7. Hasil Tes Fisik Atlet Bela Diri

Item Tes		Clean & Press		
Cabang Olahraga	Rata-Rata	Standar	Lolos	Tidak Lolos
Gulat	56,7	61,7	67%	33%
Tarung Derajat	46	42	50%	50%
Wushu Sanda	50	38	100%	0%
Judo	45	56,25	0%	100%
Pencak Silat				
Karate	44,5	41,25	100%	0%
Taekwondo	40	39,5	100%	0%
Kempo	37,5	37,5	100%	0%
Muaythai	30	31,5	0%	100%

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa untuk tes Clean And Press dengan standart berat badan ada yang dikali 1 dan ada yang di kali 0,8 berikut cabang olahraga yang belum lolos dan belum memenuhi standart tes yaitu Judo kurang memenuhi dengan rata-rata 45 Kg dan standarnya 56,25 Kg. Sedangkan cabang olahraga yang lolos dan memenuhi standart tes yaitu, Wushu Sanda sangat memenuhi dengan rata-rata 50 Kg dan standarnya 38 Kg, Takwondo cukup memenuhi dengan rata-rata 40 Kg dan standarnya 39,5 Kg, Kempo cukup memenuhi dengan rata-rata 37,5 Kg dan standarnya 37,5 Kg , Karate cukup memenuhi dengan rata-rata 44,5 Kg dan standarnya 41,25 Kg,cukup memenuhi dengan rata-rata 40 Kg dan standarnya 39,5 Kg. Terdapat cabang olahraga yang atletnya sebagian lolos dan sebagian tidak lolos yaitu Gulat hampir memenuhi dengan rata-rata 56,7 Kg dan standarnya 61,7 Kg, Tarung Derajat cukup memenuhi

dengan rata-rata 46 Kg dan standarnya 42 Kg.

h. Hamstring

Tabel. 8. Hasil Tes Fisik Atlet Bela Diri

Item Tes		Hamstring		
Cabang Olahraga	Rata-Rata	Standar	Lolos	Tidak Lolos
Gulat	2,32	5	0%	100%
Tarung Derajat	3,5	5	0%	100%
Wushu Sanda	3	3	100%	0%
Judo	0	3	0%	100%
Pencak Silat				
Karate	4	5	75%	25%
Taekwondo	3	5	50%	50%
Kempo	3	3	100%	0%
Muaythai	5	5	100%	0%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa untuk tes Hamstring dengan standart yang berbeda untuk Gulat, Tarung Derajat, Karate dan Taekwondo 5 kali sedangkan untuk Wushu Sanda, Judo dan Kempo 3 kali. Berikut ini cabang olahraga yang belum lolos dan belum memenuhi standart tes yaitu Gulat belum memenuhi dengan 2,32 rata-ratanya, Tarung Derajat belum memenuhi dengan 3,5 rata-ratanya, Judo belum memenuhi dengan 0 rata-ratanya, Sedangkan cabang olahraga yang lolos dan memenuhi standart tes yaitu Wushu Sanda cukup memenuhi dengan 3 rata-ratanya, Kempo cukup memenuhi dengan 3 rata-ratanya, dan Muaythai cukup memenuhi dengan 5 rata-ratanya. Terdapat cabang olahraga yang atletnya sebagian lolos dan sebagian tidak lolos yaitu Karate hampir memenuhi dengan rata-rata 4, Taekwondo hampir memenuhi dengan rata-rata 3.

i. Ball Throw

Tabel. 9. Hasil Tes Fisik Atlet Bela Diri

Item Tes		Ball Throw		
Cabang Olahraga	Rata-Rata	Standar	Lolos	Tidak Lolos
Gulat	9,1	10	50%	50%
Tarung Derajat				
Wushu Sanda				
Judo				
Pencak Silat	6,64	6	100%	0%
Karate	7,7	8	75%	25%
Taekwondo				
Kempo	9,1	10	50%	50%
Muaythai				

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa untuk

tes Medicine Ball Throw dengan standart yang berbeda untuk Gulat 10 Meter, Pencak Silat 6 Meter dan Karate 8 Meter. Berikut ini cabang olahraga yang lolos dan memenuhi standart tes yaitu Pencak Silat cukup memenuhi dengan 6,64 rata-ratanya. Terdapat cabang olahraga yang atletnya sebagian lolos dan sebagian tidak lolos yaitu Karate hampir memenuhi dengan 7,7 rata-ratanya, dan Gulat hampir memenuhi dengan 9,1 rata-ratanya.

j. Russian Twist

Tabel. 10. Hasil Tes Fisik Atlet Bela Diri

Item Tes		Ball Throw		
Cabang Olahraga	Rata-Rata	Standar	Lolos	Tidak Lolos
Gulat	8,71	10	100%	0%
Tarung Derajat	3,98	10	50%	50%
Wushu Sanda	9	10	100%	0%
Judo	9,34	10	100%	0%
Pencak Silat	8,96	10	100%	0%
Karate	9,31	10	100%	0%
Taekwondo	9,54	10	100%	0%
Kempo	9,54	10	100%	0%
Muaythai				

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa untuk tes Russian Twist dengan standart waktu 10 detik ini cabang olahraga yang lolos dan memenuhi standart tes yaitu Gulat cukup memenuhi dengan waktu rata-rata 8,71 detik, Wushu Sanda cukup memenuhi dengan waktu rata-rata 9 detik, Judo cukup memenuhi dengan waktu rata-rata 9,34 detik, Pencak Silat cukup memenuhi dengan waktu rata-rata 8,96 detik, Karate cukup memenuhi dengan waktu rata-rata 9,31 detik, Taekwondo cukup memenuhi dengan waktu rata-rata 9,54 detik, Kempo cukup memenuhi dengan waktu rata-rata 9,54 detik, dan Muaythai cukup memenuhi dengan waktu rata-rata 9 detik. Terdapat cabang olahraga yang atletnya sebagian lolos dan sebagian tidak lolos yaitu Tarung Derajat cukup memenuhi dengan waktu rata-rata 3,89 detik.

k. One Leg Squat Right

Tabel. 11. Hasil Tes Fisik Atlet Bela Diri

Item Tes		One Leg Squat R		
Cabang Olahraga	Rata-Rata	Standar	Lolos	Tidak Lolos
Gulat	12,5	15	50%	50%
Tarung Derajat				
Wushu Sanda				
Judo	10	15	50%	50%

Pencak Silat
Karate
Taekwondo
Kempo
Muaythai

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa untuk tes One Leg Squat Right dengan standart 15 Kg ini terdapat cabang olahraga yang atletnya sebagian lolos dan sebagian tidak lolos yaitu Judo kurang memenuhi dengan rata-rata 10 Kg, dan Gulat kurang memenuhi dengan rata-rata 12,5 Kg

1. One Leg Squat Left

Tabel. 12. Hasil Tes Fisik Atlet Bela Diri

Item Tes		One Leg Squat L		
Cabang Olahraga	Rata-Rata	Stan dar	Lolos	Tidak Lolos
Gulat	8,32	15	36%	67%
Tarung Derajat				
Wushu Sanda				
Judo	10	15	50%	50%
Pencak Silat				
Karate				
Taekwondo				
Kempo				
Muaythai				

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa untuk tes One Leg Squat Left dengan standart 15 Kg ini terdapat cabang olahraga yang atletnya sebagian lolos dan sebagian tidak lolos yaitu Gulat kurang memenuhi dengan rata-rata 8,32 Kg, dan Judo kurang memenuhi dengan rata-rata 10 Kg.

m. Chin Up

Tabel. 13. Hasil Tes Fisik Atlet Bela Diri

Item Tes		Chin Up		
Cabang Olahraga	Rata-Rata	Stan dar	Lolos	Tidak Lolos
Gulat	12,6	12	17%	83%
7				
Tarung Derajat	9	12	0%	100%
Wushu Sanda	3	3	100%	0%
Judo	8,5	10	0%	100%
Pencak Silat	5,6	10	20%	80%
Karate				
Taekwondo	3,5	6	50%	50%
Kempo	10	10	100%	0%
Muaythai	5	5	100%	0%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa untuk tes Chin Up dengan standart yang berbeda untuk Gulat dan Tarung Derajat 12 kali, untuk Pencak Silat , Judo dan Kempo 10 kali, untuk Wushu Sanda 3 kali, untuk Taekwondo 6 kali dan Muaythai 5 kali. Berikut ini cabang olahraga yang belum lolos dan belum memenuhi standart tes yaitu Tarung Derajat belum memenuhi dengan rata-rata 9, dan Judo belum memenuhi dengan rata-rata 8,5. Sedangkan cabang olahraga yang lolos dan memenuhi standart tes yaitu Wushu Sanda cukup memenuhi dengan rata-rata 3, Kempo cukup memenuhi dengan rata-rata 10, dan Muaythai cukup memenuhi dengan rata-rata 5. Terdapat cabang olahraga yang atletnya sebagian lolos dan sebagian tidak lolos yaitu Gulat cukup memenuhi dengan 12,67 rata-ratanya, Taekwondo belum memenuhi dengan 3,5 rata-ratanya, dan Pencak Silat belum memenuhi dengan 5,6 rata-ratanya.

n. Ankle Flexibility Right

Tabel. 14. Hasil Tes Fisik Atlet Bela Diri

Item Tes		Ankle F R		
Cabang Olahraga	Rata-Rata	Stan dar	Lolos	Tidak Lolos
Gulat	15,2	15	67%	33%
Tarung Derajat	15	15	100%	0%
Wushu Sanda	15	15	100%	0%
Judo	15	15	100%	0%
Pencak Silat	16	15	80%	20%
Karate	16,5	15	100%	0%
Taekwondo	17	15	100%	0%
Kempo	17	15	100%	0%
Muaythai	17	15	100%	0%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa untuk tes Ankle Flexibility Right dengan standart 15 cm ini cabang olahraga yang lolos dan memenuhi standart tes yaitu Wushu Sanda cukup memenuhi dengan rata-rata 15, Kempo cukup memenuhi dengan rata-rata 17, Tarung Derajat cukup memenuhi dengan rata-rata 15, Judo cukup memenuhi dengan rata-rata 15, Muaythai cukup memenuhi dengan rata-rata 17, Karate cukup memenuhi dengan rata-rata 16,5 dan Taekwondo cukup memenuhi dengan rata-rata 17. Terdapat cabang olahraga yang atletnya sebagian lolos dan sebagian tidak lolos yaitu Gulat cukup memenuhi dengan rata-rata 15,2 dan Pencak Silat cukup memenuhi dengan rata-rata 16,5.

o. Ankle Flexibility Left

Tabel. 15. Hasil Tes Fisik Atlet Bela Diri

Item Tes		Ankle F L		
----------	--	-----------	--	--

Cabang Olahraga	Rata-Rata	Standar	Lolos	Tidak Lolos
Gulat	15	15	50%	50%
Tarung Derajat	15,6	15	100%	0%
Wushu Sanda	15	15	100%	0%
Judo	14,5	15	50%	50%
Pencak Silat	15,6	15	80%	20%
Karate	16,3	15	100%	0%
Taekwondo	17	15	100%	0%
Kempo	16	15	100%	0%
Muaythai	15	15	100%	0%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa untuk tes Ankle Flexibility Left dengan standart 15 cm ini cabang olahraga yang lolos dan memenuhi standart tes yaitu Wushu Sanda cukup memenuhi dengan rata-rata 15 cm, Kempo cukup memenuhi dengan rata-rata 16 cm, Tarung Derajat cukup memenuhi dengan rata-rata 15,6 cm, Muaythai cukup memenuhi dengan rata-rata 15 cm, Karate cukup memenuhi dengan rata-rata 16,3 cm dan Taekwondo cukup memenuhi dengan rata-rata 17 cm. Terdapat cabang olahraga yang atletnya sebagian lolos dan sebagian tidak lolos yaitu Judo belum memenuhi dengan rata-rata 14,5 cm, Gulat cukup memenuhi dengan rata-rata 15 cm dan Pencak Silat cukup memenuhi dengan rata-rata 15,6 cm.

p. Upper Body Flexibility Right

Tabel. 16. Hasil Tes Fisik Atlet Bela Diri

Item Tes		Ankle U B F R		
Cabang Olahraga	Rata-Rata	Standar	Lolos	Tidak Lolos
Gulat	0	0	100%	0%
Tarung Derajat	0	0	100%	0%
Wushu Sanda	0	0	100%	0%
Judo	0	0	100%	0%
Pencak Silat	0	0	100%	0%
Karate	0	0	100%	0%
Taekwondo	0	0	100%	0%
Kempo	0	0	100%	0%
Muaythai	0	0	100%	0%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa untuk tes Upper Body Right dengan standart 0 cm ini cabang olahraga yang lolos dan memenuhi standart tes adalah semua cabang olahraga bela diri dengan rata-rata yang sama yaitu 0 cm.

q. Upper Body Flexibility Left

Tabel. 17. Hasil Tes Fisik Atlet Bela Diri

Item Tes		Ankle U B F L		
----------	--	---------------	--	--

Cabang Olahraga	Rata-Rata	Standar	Lolos	Tidak Lolos
Gulat	0	0	100%	0%
Tarung Derajat	0	0	100%	0%
Wushu Sanda	0	0	100%	0%
Judo	0	0	100%	0%
Pencak Silat	0	0	100%	0%
Karate	0	0	100%	0%
Taekwondo	0	0	100%	0%
Kempo	0	0	100%	0%
Muaythai	0	0	100%	0%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa untuk tes Upper Body Left dengan standart 0 cm ini cabang olahraga yang lolos dan memenuhi standart tes adalah semua cabang olahraga bela diri dengan rata-rata yang sama yaitu 0 cm.

r. Upper Body Flexibility Back

Tabel. 18. Hasil Tes Fisik Atlet Bela Diri

Item Tes		Ankle U B F B		
Cabang Olahraga	Rata-Rata	Standar	Lolos	Tidak Lolos
Gulat	0	0	100%	0%
Tarung Derajat	0	0	100%	0%
Wushu Sanda	0	0	100%	0%
Judo	0	0	100%	0%
Pencak Silat	0	0	100%	0%
Karate	0	0	100%	0%
Taekwondo	0	0	100%	0%
Kempo	0	0	100%	0%
Muaythai	0	0	100%	0%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa untuk tes Upper Body Back dengan standart 0 cm ini cabang olahraga yang lolos dan memenuhi standart tes adalah semua cabang olahraga bela diri dengan rata-rata yang sama yaitu 0 cm.

s. Sit And Reach

Tabel. 19. Hasil Tes Fisik Atlet Bela Diri

Item Tes		Sit And Reach		
Cabang Olahraga	Rata-Rata	Standar	Lolos	Tidak Lolos
Gulat	21,17	20	83%	17%
Tarung Derajat	25,5	20	100%	0%
Wushu Sanda	21	20	100%	0%
Judo	22	20	100%	0%
Pencak Silat	21,2	20	60%	40%
Karate	21,5	20	100%	0%

Taekwondo	21	20	100%	0%
Kempo	28	20	100%	0%
Muaythai	23	20	100%	0%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa untuk tes Sit And Reach dengan standart 20 cm ini cabang olahraga yang lolos dan memenuhi standart tes yaitu Wushu Sanda cukup memenuhi dengan rata- rata 21 cm, Kempo cukup memenuhi dengan rata- rata 28 cm, Tarung Derajat cukup memenuhi dengan rata-rata 21 cm, Muaythai cukup memenuhi dengan rata-rata 23 cm, Karate cukup memenuhi dengan rata-rata 21,5 cm, Judo cukup memenuhi dengan rata-rata 22 cm dan Taekwondo cukup memenuhi dengan rata-rata 21 cm. Terdapat cabang olahraga yang atletnya sebagian lolos dan sebagian tidak lolos yaitu Gulat cukup memenuhi dengan rata-rata 21,17 cm dan Pencak Silat cukup memenuhi dengan rata-rata 21,2 cm.

t. Overhead Leg Touch Right

Tabel. 20. Hasil Tes Fisik Atlet Bela Diri

Item Tes		Over Leg T R		
Cabang Olahraga	Rata-Rata	Stan dar	Lolos	Tidak Lolos
Gulat				
Tarung Derajat	0	0	100%	0%
Wushu Sanda	0	0	100%	0%
Judo				
Pencak Silat	0	0	100%	0%
Karate	0	0	100%	0%
Taekwondo	0	0	100%	0%
Kempo	0	0	100%	0%
Muaythai	0	0	100%	0%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa untuk tes Overhead Leg Touch Right dengan standart 0 cm ini cabang olahraga yang lolos dan memenuhi standart tes adalah semua cabang olahraga bela diri kecuali gulat dan judo dengan rata-rata yang sama yaitu 0 cm.

u. Overhead Leg Touch Left

Tabel. 21. Hasil Tes Fisik Atlet Bela Diri

Item Tes		Over Leg T L		
Cabang Olahraga	Rata-Rata	Stan dar	Lolos	Tidak Lolos
Gulat				
Tarung Derajat	0	0	100%	0%
Wushu Sanda	0	0	100%	0%
Judo				
Pencak Silat	0	0	100%	0%
Karate	0	0	100%	0%

Taekwondo	0	0	100%	0%
Kempo	0	0	100%	0%
Muaythai	0	0	100%	0%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa untuk tes Overhead Leg Touch Left dengan standart 0 cm ini cabang olahraga yang lolos dan memenuhi standart tes adalah semua cabang olahraga bela diri kecuali gulat dan judo dengan rata-rata yang sama yaitu 0 cm.

v. WattBike 6 s

Tabel. 22. Hasil Tes Fisik Atlet Bela Diri

Item Tes		WattBike 6 s		
Cabang Olahraga	Rata-Rata	Stan dar	Lolos	Tidak Lolos
Gulat				
Tarung Derajat	7,385	14	0%	100%
Wushu Sanda	14,83	14	100%	0%
Judo				
Pencak Silat	11,78	14	20%	80%
Karate	12,98	14	50%	50%
Taekwondo	13,36	14	0%	100%
Kempo	16,34	14	100%	0%
Muaythai	11	15	0%	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa untuk tes Watt Bike dengan standart 14, Berikut ini cabang olahraga yang belum lolos dan belum memenuhi standart tes yaitu Tarung Derajat belum memenuhi dengan rata-rata 7,385 , Taekwondo belum memenuhi dengan rata-rata 13,36 dan Muaythai belum memenuhi dengan rata-rata 11. Sedangkan cabang olahraga yang lolos dan memenuhi standart tes yaitu Wushu Sanda cukup memenuhi dengan rata-rata 14,83 dan Kempo cukup memenuhi dengan rata-rata 16,34. Terdapat cabang olahraga yang atletnya sebagian lolos dan sebagian tidak lolos yaitu Pencak Silat belum memenuhi dengan rata-rata 11,78 dan Karate belum memenuhi dengan rata-rata 12,98.

w. Knell Up

Tabel. 23. Hasil Tes Fisik Atlet Bela Diri

Item Tes		Knell Up		
Cabang Olahraga	Rata-Rata	Stan dar	Lolos	Tidak Lolos
Gulat				
Tarung Derajat	2,5	5	50%	50%
Wushu Sanda	5	5	100%	0%
Judo				
Pencak Silat				
Karate	4	5	75%	25%

Taekwondo	3	5	50%	50%
Kempo	5	5	100%	0%
Muaythai	5	5	100%	0%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa untuk tes Knell Up dengan standart 5, Berikut ini cabangolahraga yang lolos dan memenuhi standart tes yaitu Wushu Sanda cukup memenuhi dengan rata- rata 5, Kempo cukup memenuhi dengan rata-rata 5 dan Muaythai cukup memenuhi dengan rata-rata 5. Terdapat cabang olahraga yang atletnya sebagian lolos dan sebagian tidak lolos yaitu Takewondo belum memenuhi dengan rata-rata 3, Tarung Derajat belum memenuhi dengan rata-rata 2,5 dan Karate belum memenuhi dengan rata-rata 4.

x. One Hand Grip Right

Tabel. 24. Hasil Tes Fisik Atlet Bela Diri

Item Tes		One Hand Grip R		
Cabang Olahraga	Rata-Rata	Stan dar	Lolos	Tidak Lolos
Gulat				
Tarung Derajat				
Wushu Sanda				
Judo	14	60	0%	100%
Pencak Silat				
Karate				
Taekwondo				
Kempo				
Muaythai				

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa untuk tes One Hand Grip Right dengan standart 60 detik ini Cabang Olahraga Judo belum memenuhi target dengan rata-rata 14 detik.

y. One Hand Grip Left

Tabel. 25. Hasil Tes Fisik Atlet Bela Diri

Item Tes		One Hand Grip L		
Cabang Olahraga	Rata-Rata	Stan dar	Lolos	Tidak Lolos
Gulat				
Tarung Derajat				
Wushu Sanda				
Judo	14,5	60	0%	100%
Pencak Silat				
Karate				
Taekwondo				
Kempo				
Muaythai				

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa untuk tes One Hand Grip Left dengan standart 60 detik ini

Cabang Olahraga Judo belum memenuhi target dengan rata-rata 14,5 detik.

z. Illinois

Tabel. 26. Hasil Tes Fisik Atlet Bela Diri

Item Tes		Illinois		
Cabang Olahraga	Rata-Rata	Stan dar	Lolos	Tidak Lolos
Gulat				
Tarung Derajat				
Wushu Sanda				
Judo				
Pencak Silat	14,5	60	0%	100%
Karate				
Taekwondo				
Kempo				
Muaythai				

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa untuk tes Illinois dengan standart 15 detik ini Cabang Olahraga Pencak Silat belum memenuhi target dengan rata-rata 16,872 detik.

aa. MFT

Tabel. 27. Hasil Tes Fisik Atlet Bela Diri

Item Tes		MFT		
Cabang Olahraga	Rata-Rata	Stan dar	Lolos	Tidak Lolos
Gulat				
Tarung Derajat				
Wushu Sanda				
Judo				
Pencak Silat	14,5	60	0%	100%
Karate				
Taekwondo				
Kempo				
Muaythai				

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa untuk tes MFT dengan standart level 10 ini Cabang Olahraga Pencak Silat sebagian atlet ada yang belum memenuhi standar dan ada yang memenuhi standar dengan rata-rata 7,2.

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan hasil pembahasan rata-rata atlet bela diri putri secara umum belum memenuhi standar secara utuh, namun beberapa sudah menunjukkan potensi yang cukup baik. Seperti cabang olahraga Wushu Sanda terdapat 1 atlet saja dan

mempunyai kondisi fisik yang cukup bagus dengan rata-rata lolos item tes 85,71% hanya kurang 3 item tes saja yang belum lolos yaitu perlu latihan lagi untuk item tes sit up, square jump dan sprint. Kemudian cabang olahraga Kempo terdapat 1 atlet saja dan mempunyai kondisi fisik yang cukup bagus dengan rata-rata 90% kurang 3 item tes saja yang belum lolos yaitu perlu latihan lagi untuk item tes sprint dan square jump. Kemudian cabang olahraga Karate terdapat 4 atlet dengan rata-rata lolos item tes 83,75% dan terdapat 7 item tes yang belum lolos sehingga atlet perlu latihan lagi untuk item tes sit up, medicine ball, bronco, knell up, juggling, hamstring, watt bike dan sprint. Kemudian cabang olahraga Taekwondo terdapat 2 atlet rata-rata lolos item tes 75% namun yang 1 atlet mengalami cedera sehingga tidak bisa maksimal dalam melakukan tes fisik, an masuk dalam status fisik yang belum bagus karena kurang 7 item tes yang belum lolos, beberapa atlet perlu latihan lagi untuk item tes sit up, bronco, knell up, hamstring, watt bike, chin up dan sprint. Kemudian cabang olahraga Muaythai hanya ada 1 atlet dan juga mengalami cedera sehingga tidak bisa maksimal dalam melaksanakan tes fisik, rata-rata item tes yang lolos adalah 65% masuk dalam status kondisi fisik yang belum bagus dan kurang 7 item tes yang belum lolos, atlet perlu latihan lagi untuk item tes sit up, bronco, sprint, juggling, square jump, clean and press, dan watt bike. Kemudian cabang olahraga Tarung Derajat terdapat 2 atlet saja dengan rata-rata lolos item tes 62,5% masuk dalam status kondisi fisik yang belum bagus dan kurang 11 item tes yang belum lolos, beberapa atlet perlu latihan lagi untuk item tes sit up, bronco, triple jump, sprint, square jump, clean and press, russian twist, hamstring, knell up, chin up, dan watt bike. Kemudian cabang olahraga Pencak Silat terdapat 5 atlet dengan rata-rata lolos item tes 60%, adalah atlet yang cukup bagus atas nama adelia korean lolos 9 item tes terbanyak selain yang lain, namun untuk pencak silat masuk dalam status fisik yang belum bagus karena kurang 12 item tes yang belum lolos, beberapa atlet perlu latihan lagi untuk item tes sit up, MFT, illinois, triple jump, sprint, juggling, square jump, chin up, watt bike, ankle flexibility kanan, ankle flexibility kiri, dan sit and reach. Kemudian cabang olahraga Judo terdapat 2 atlet dengan rata-rata 47,37% masuk dalam status fisik yang belum bagus dan kurang 13 item tes yang belum lolos, beberapa atlet perlu latihan lagi untuk item tes sit up, bronco, sprint, square jump, clean and press, hamstring, triple jump, one hand grip kanan, one hand grip kiri, chin up, dan ankle flexibility kiri. Kemudian cabang olahraga Gulat dari 6 atlet yang paling bagus yaitu shintia eka karena lolos 8 item tes dan untuk keseluruhan rata-rata yang lolos item tes 46,47% kurang 15 item tes yang belum lolos, beberapa atlet perlu latihan lagi untuk item tes sit up, bronco, deadlift, sprint, juggling, square jump, clean and press, hamstring, medicine ball throw, one leg squat kanan, one leg squat kiri, chin up, ankle flexibility kanan, ankle flexibility kiri, dan sit and reach.

Saran

Secara keseluruhan atlet Bela Diri Putri Jawa Timur masih punya PR (Pekerjaan Rumah) atau Tanggung Jawab untuk menyelesaikan item tes yang sesuai dengan standart kualifikasi KONI Jawa Timur. Jadi perlu adanya latihan yang terfokus pada penyempurnaan kondisi fisik sesuai dengan target masing-masing cabang olahraga agar bisa lolos semua item tes untuk mencapai olahraga prestasi.

Daftar Pustaka

- Awan, H. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fakih, M. (2008). *Analisis Gender dan Transformasi Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Kesuma.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kardjono. (2008). *Modul Mata Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Pratikyo, E. (2009). *Tes dan Evaluasi Olahraga*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Schiller, K. (2020). Masculinities in Material Arts and Combat Sports. *Sport in History*, 291-295.
- Sharkey, B. J. (2003). *Fitness And Health*. From <https://b-ok.asia/book/2319689/2a89bb>
- Sugiyono. (2011). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. arta: PT Raja Grafindo.