

# Survei Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat PUSLATAKOT Kota Malang Menuju Porprov VII 2022

Mukhamad Riduwan, Mahmud Yunus\*, Slamet Raharjo, Olivia Andiana

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: mahmud.yunus.fik@um.ac.id

Paper received: 3-10-2022; revised: 24-10-2022; accepted: 28-10-2022

## Abstract

The physical condition of all fighting athletes of PUSLATAKOT Malang City in 2022 has good and sufficient categories, judging from the results of all the components of the physical condition that were tested. Tarung derajat is one of the full body contact sports, so it requires good physical condition. The purpose of conducting research is to measure the physical condition of fighting athletes with PUSLATAKOT degrees in Malang City ahead of PORPROV VII 2022. The research design used in this study is a quantitative survey. The research sample was a total number of fighting athletes of PUSLATAKOT Malang City, which amounted to 12 athletes. Bleep test, push ups, hand dynamometer, back dynamometer, leg dynamometer, standing trunk flexion, and side steps, are instruments used in this study to collect data, bleep test (for cardiovascular endurance), push ups (for muscle endurance), hand dynamometer (for arm muscle strength), leg dynamometer (for leg muscle strength), standing trunk flexion (for flexibility), side steps (for agility).

**Keywords:** physical condition; fighting degree

## Abstrak

Kondisi fisik semua atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang tahun 2022 cabang olahraga tarung derajat memiliki kategori baik dan cukup, dilihat dari hasil semua komponen kondisi fisik yang di tes kan. Tarung derajat adalah salah satu olahraga beladiri *full body contac*, sehingga membutuhkan kondisi fisik yang baik. Tujuan melakukan penelitian untuk mengukur kondisi fisik atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang menjelang PORPROV VII 2022. Desain penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah survei kuantitatif. Sampel penelitian sejumlah total atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang yaitu berjumlah 12 atlet. *Bleep test, push up, hand dynamometer, back dynamometer, leg dynamometer, standing trunk flexion*, dan *side steps*, merupakan instrumen yang dipakai dalam penelitian ini untuk megumpulkan data, *bleep test* (untuk daya tahan kardiovaskuler), *push up* (untuk daya tahan otot), *hand dynamometer* (untuk kekuatan otot lengan), *leg dynamometer* (untuk kekuatan otot tungkai), *standing trunk flexion* (untuk kelentukan), *side steps* (untuk kelincahan).

**Kata kunci:** kondisi fisik; tarung derajat

## 1. Pendahuluan

Olahraga merupakan serangkaian bentuk aktivitas fisik secara sadar, terencana dan teratur yang diperagakan oleh satu orang atau lebih didalamnya (Zourikian *et al.*, 2011:1). Olahraga juga diartikan sebagai aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran sebagai alasan utamanya (Bouchau *et al* 2021:3). Olahraga secara umum hanya dilakukan oleh masyarakat atas dasar hobi untuk menjaga kesehatan saja, namun seiring berjalannya waktu olahraga semakin berkembang sekaligus menjadi sebuah ajang prestasi. Prestasi yang muncul dari olahraga juga akan dapat menjadi ajang bergengsi bagi antar daerah atau bahkan antar negara di dunia. Seperti contoh pada ajang PORPROV VII JATIM yang akan dilaksanakan pada bulan Juni 2022 ini. Berbagai Kota dan Kabupaten di setiap Provinsi Jawa timur tentu

melakukan persiapan yang matang demi prestasi atas nama kebanggaan daerah masing-masing. Salah satu Kota yang melakukan persiapan matang demi prestasi terbaik dalam ajang PORPROV VII JATIM 2022 adalah Kota Malang. Hal ini terbukti dari sebuah ungkapan bahwa Pemerintah Daerah melalui KONI DAN DISPORA Kota Malang sedang mengupayakan pemeningkatan prestasi olahraga di Kota Malang (MALANGTIMES.COM, 2019).

Dalam ajang PORPROV VII JATIM 2022 akan banyak sekali cabang olahraga yang dipertandingkan, namun dari sekian banyaknya cabang olahraga yang dipertandingkan tersebut terdapat beberapa cabang olahraga yang menjadi sorotan sebab merupakan cabang olahraga baru atau belum begitu lama, salah satunya adalah beladiri tarung derajat. Cabang olahraga ini merupakan produk asli dalam negeri yang belum begitu lama berdiri. 18 Juli 1972 menjadi kali pertama tarung derajat dicetuskan di Indonesia sebagai beladiri, dan Haji Achmad Dradjat merupakan seorang Guru besar yang mencetuskannya di Bandung, dengan induk organisasi bernama KODRAT (Chairad, 2014: 29). Unsur *strength*, *speed*, *accuracy*, *courage*, dan *tenacity* merupakan unsur yang menjadikan olahraga ini berbeda dari pada olahraga yang lain (Silviana & Jamaludin, 2015: 34). Selain itu beladiri tarung derajat juga merupakan olahraga keras sebab dalam nomor tarung penuh dengan benturan-benturan fisik yang sangat keras (*full body contac*) (Rusmanto et al., 2020: 19). Sehingga untuk mengurangi resiko cedera yang berlebihan, seorang atlet tarung derajat harus memiliki tuntutan yang lebih agar memiliki kondisi fisik yang sangat baik.

Dalam artikel ini, penelitian yang dibahas adalah tentang kondisi fisik atlet tarung derajat PUSLTKOT Kota Malang menuju PORPROV VII 2022. Penelitian ini dilakukan oleh penulis agar atlet PUSLTKOT tarung derajat Kota Malang mengetahui tentang kondisi fisiknya dan pelatih juga bisa membuat program latihan berdasarkan data tersebut sehingga dapat memberikan perubahan baik kepada atlet dengan harapan berhasil memperoleh prestasi maksimal dalam PORPROV VII Jawa timur tahun 2022.

## 2. Metode

Penelitian yang dipilih oleh peneliti ini adalah jenis survey dan menggunakan test untuk mendapatkan data dari subjek penelitian. Diskriptif kuantitatif adalah metode yang dipilih sesuai dengan tujuan penelitian penulis. Sehingga peneliti akan menekankan pada pengungkapan data berdasarkan fakta yang didapatkan dari lapangan.

Jumlah populasi atlet tarung derajat Kota Malang adalah 15 atlet yang terdiri dari putra dan putri. Berdasarkan jumlah tersebut, menurut (Sugiyono, 2015: 85) sampel penelitian adalah semua anggota populasi, sebab kurang dari 30 orang. Teknik sampling ini disebut dengan sampling jenuh atau biasa disebut sensus, artinya seluruh populasi merupakan subjek penelitian.

Pada penelitian ini yang diukur adalah unsur kekuatan, daya tahan otot, kelincahan, daya tahan kardiovaskuler, daya ledak, dan kelentukan pada atlet tarung derajat PUSLTKOT Kota Malang. Sedangkan teknik analisis data yang dipakai penulis adalah teknik statistik deskriptif. Menurut Kurniawan & Puspitaningtyas, (2016: 106) Statistik deskriptif merupakan analisis data menggunakan statistik dengan cara memaparkan data asli yang telah terkumpul atau apa adanya dan tidak bersifat umum. Selanjutnya jenis analisis statistik deskriptif yang dipakai ialah analisis potret data (frekuensi dan persentasi). Potret data adalah cara hitung frekuensi dari nilai pada sebuah variabel. Nilai yang diperoleh dapat

diubah menjadi presentase untuk dipaparkan (Siyoto & Sodik, 2015: 91). Setelah hasil tes dicocokkan dengan masing-masing tabel normatif diketahui frekuensi dari masing-masing kategori. Selanjutnya frekuensi diubah menjadi persentase dengan rumus (Riyati et al., 1998: 4).

$$P = F/N \times 100\% \quad (1)$$

Keterangan :

F = frekuensi yang dicari  
N = banyaknya frekuensi  
P = nilai persentase

Kemudian kondisi fisik atlet dapat diketahui secara keseluruhan dari setiap komponen kondisi fisik apabila diketahui nilai rata-rata (Sugiyono, 2015: 117) dengan menggunakan rumus:

$$M = \frac{\sum X}{n} \quad (2)$$

Keterangan:

M = Rata-rata sampel  
 $\sum X$  = Jumlah skor dalam sampel  
N = Jumlah Sampel

Penulis melakukan penelitian untuk mengambil data pada hari Sabtu, 12 Maret 2022, bertempat di Lapangan Tenis Cakrawala Universitas Negeri Malang

### 3. Hasil dan Pembahasan

Gambaran kondisi fisik dari unsur daya tahan otot, kekuatan, kelentukan, kelincahan, dan daya tahan merupakan cakupan dari semua hasil tes yang telah dilakukan oleh atlet tarung derajat PUSLATKOT Kota Malang 2022.

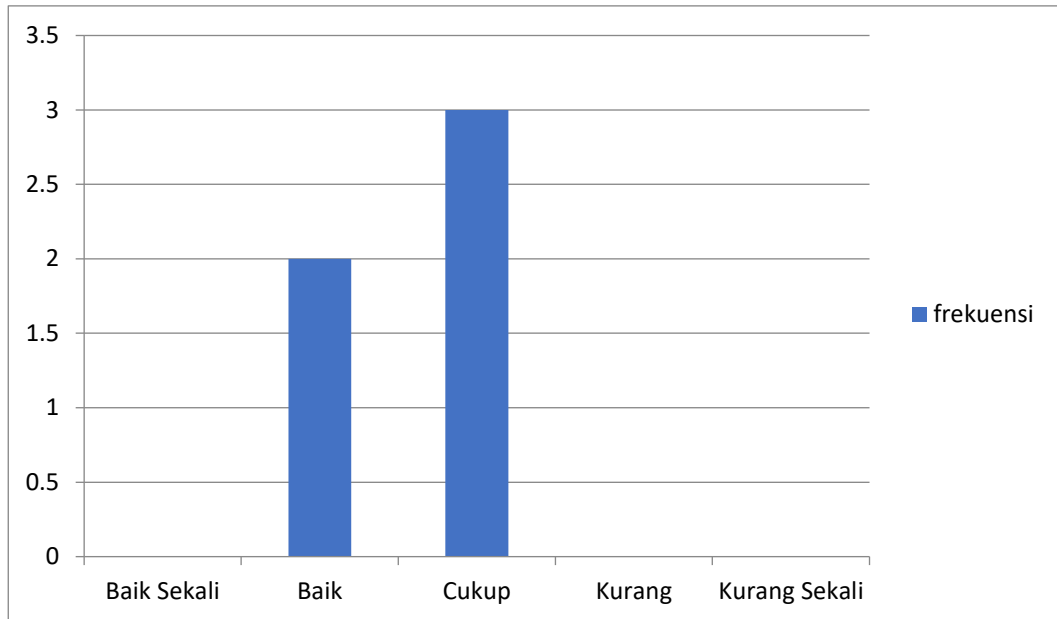
Tabel 1 dibawah ini berisikan tentang gambaran rata-rata kondisi fisik atlet putra.

**Tabel 1 Gambaran Rata-rata Kondisi Fisik Atlet Laki-laki**

No.	Kategori Kondisi Fisik	Frekuensi	Persentase
	Baik Sekali	-	-
	Baik	2	40%
	Cukup	3	60 %
	Kurang	-	-
	Kurang Sekali	-	-
	TOTAL	5	100 %

Berdasarkan Tabel 1 gambaran rata-rata kondisi fisik atlet putra dari hasil yang didapatkan 2 orang (40%) atlet mendapatkan nilai dalam kategori baik dan 3 orang (60%) atlet mendapatkan nilai dalam kategori cukup. Dari Tabel 1 persentase mayoritas hasil kondisi fisik 5 orang atlet tarung derajat PUSLATKOT Kota Malang putra ber kategori **cukup**.

Gambar 1 dibawah ini berisikan diagram batang rata-rata kondisi fisik atlet tarung derajat PUSLATKOT Kota Malang putra.



**Gambar 1 Diagram Batang Rata-rata Kondisi Fisik Laki-laki**

Dari Gambar 1 diagram batang di atas menjelaskan bahwa 2 orang atlet nilai kondisi fisiknya baik dan 3 orang atlet nilai kondisi fisiknya cukup.

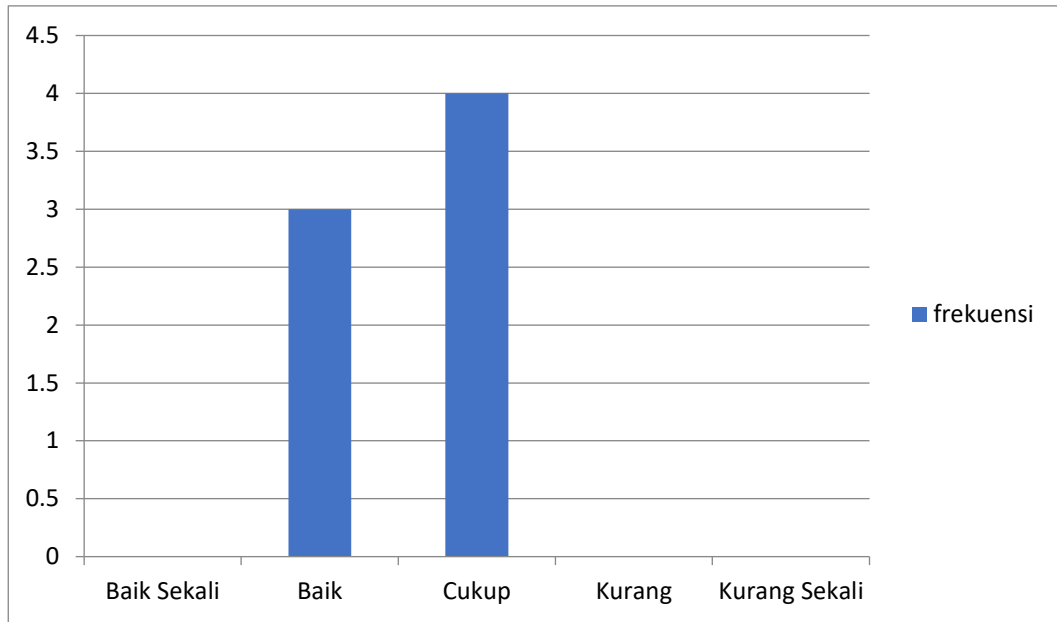
Tabel 2 dibawah ini berisikan tentang gambaran rata-rata kondisi fisik atlet putri.

**Tabel 2 Gambaran Rata-rata Kondisi Fisik Atlet Perempuan**

No.	Kategori Kondisi Fisik	Jumlah	Persentase
	Baik Sekali	-	-
	Baik	3	42,9%
	Cukup	4	57,1 %
	Kurang	-	-
	Kurang Sekali	-	-
	TOTAL	7	100 %

Dari Tabel 2 diatas menjelaskan bahwa 3 orang atlet (42,9%) berada pada kategori baik dan 4 orang atlet (57,1%) berada pada kategori cukup. Dari Tabel 2 persentase rata-rata hasil kondisi fisik atlet tarung derajat PUSLATKOT Kota Malang putri berkategori **cukup**.

Gambaran Diagram Batang rata-rata kondisi fisik atlet tearung derajat PUSLATKOT Kota Malang putri dapat dilihat lebih lanjut pada Gambar 2 dibawah ini.



**Gambar 2 Diagram Batang Rata-rata Kondisi Fisik Perempuan**

Sebagaimana pada Gambar 2 diatas menjelaskan bahwa 3 orang atlet nilai kondisi fisiknya baik dan 4 orang atlet nilai kondisi fisiknya cukup.

Tabel 3 dibawah ini berisikan tentang data karakteristik kondisi fisik atlet tarung derajat PUSLATKOT Kota Malang Kota Malang 2022.

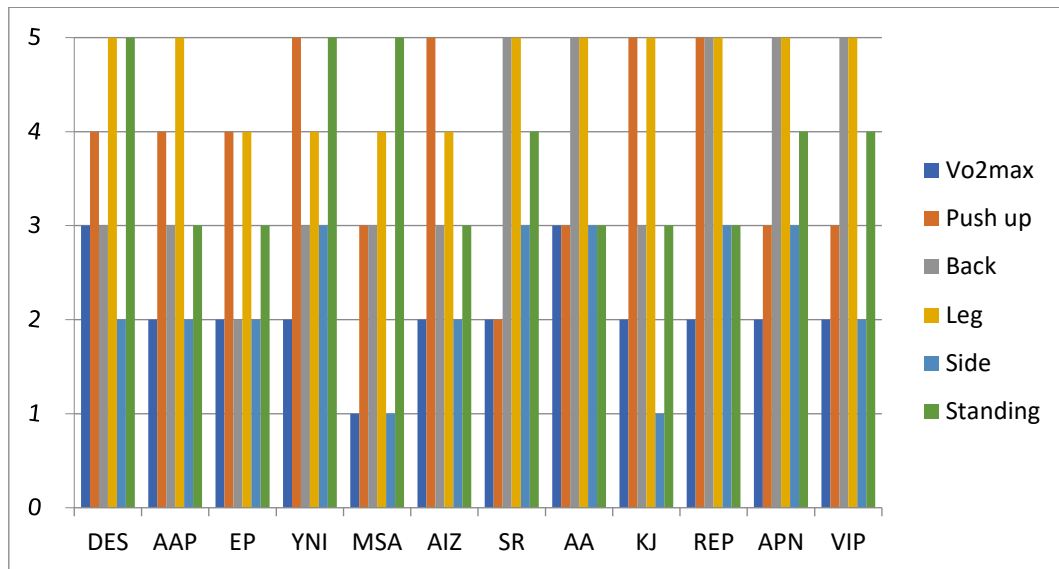
**Tabel 3 Data Karakteristik Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat PUSLATKOT Kota Malang 2022**

No	Nama	Vo2max	Push up	Back dynamometer	Leg dynamometer	Side steps	Standing trunk flexion	Rata - rata
1	DES	C	B	C	BS	K	BS	B
2	AAP	K	B	C	BS	K	C	C
3	EP	K	B	K	B	K	C	C
4	YNI	K	BS	C	B	C	BS	B
5	MSA	KS	C	C	B	KS	BS	C
6	AIZ	K	BS	C	B	K	C	C
7	SR	K	K	BS	BS	C	B	C
8	AA	C	C	BS	BS	C	C	B
9	KJ	K	BS	C	BS	KS	C	C
10	REP	K	BS	BS	BS	C	C	B
11	APN	K	C	BS	BS	C	B	B
12	VIP	K	C	BS	BS	K	B	C

Sebagaimana diketahui pada Tabel 3 bahwa dari 12 atlet tarung derajat PUSLATKOT Kota Malang 5 orang atlet diantaranya rata-rata kondisi fisiknya berkategori baik dan 7 orang atlet memiliki rata-rata kondisi fisik cukup. Dari hasil tersebut untuk daya tahan kardiovaskular atlet tarung derajat PUSLATKOT Kota Malang 2022 yaitu rata-rata pada kategori kurang, daya tahan otot rata-ratanya berkategori baik, kekuatan otot rata-ratanya

berkategori baik, kelincahan rata-rata pada kategori kurang, sedangkan kelentukan rata-rata pada kategori baik.

Gambar 3 dibawah ini berisikan tentang Diagram batang hasil kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat PUSLATAKOT Kota Malang.



Gambar 3 Diagram Pencapaian Kondisi Fisik

Keterangan:

- 5 : Baik Sekali
- 4 : Baik
- 3 : Cukup
- 2 : Kurang
- 1 : Kurang Sekali

Data yang dikumpulkan pada saat penelitian serta analisis data atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang meliputi data tes kondisi fisik. Dari berbagai macam unsur kondisi fisik yang paling penting adalah unsur kondisi fisik kekuatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan otot, dan daya tahan kardiovaskuler. Kelima unsur tersebut merupakan elemen dasar kondisi fisik yang akan membentuk pondasi dalam berprestasi. Unsur-unsur kondisi fisik tersebut memiliki beberapa fungsi yang menunjang pertandingan. Oleh karena itu, kelima elemen unsur kondisi fisik tersebut harus dilatih secara progresif dan bertahap.

Dasar dari seseorang ber aktivitas atau olahraga adalah kondisi fisik, itulah sebabnya kondisi fisik menjadi syarat yang sangat penting, hampir semua cabang olahraga menuntut para atletnya untuk memiliki kondisi fisik yang baik, sebab kemampuan teknik dan taktik atlet saat melakukan pertandingan akan semakin maksimal ketika atlet memiliki kondisi fisik yang baik. Selaras dengan penjelasan tersebut, Hanief, (2019: 2) menambahkan bahwa syarat wajib untuk dapat meningkatkan prestasi adalah dengan memiliki kondisi fisik yang baik bagi seorang atlet.

Tabel 4 dibawah merupakan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putra & Ita (2019) tentang kondisi fisik atlet elit papua pada PON XX Papua.

**Tabel 4 Hasil Tes Kondisis Fisik Atlet Papua Pada PON XX Papua**

Vo2max	TARUNG DERAJAT	
	Laki-laki	Perempuan
Sangat Baik	0 (0)	0 (0)
Baik	0 (0)	0 (0)
Cukup	0 (0)	0 (0)
Kurang	12 (66,67)	5 (41,67)
Kurang Sekali	6 (33,33)	7 (58,33)

(Sumber : Putra &amp; Ita, 2019: 4)

Hasil penelitian diatas menjelaskan yang mana nilai kondisi fisik pada komponen daya tahan kardiovaskuler atlet tarung derajat Papua laki-laki dan perempuan adalah kurang dan kurang sekali. Sedangkan berdasarkan penelitian yang penulis lakukan nilai kondisi fisik komponen daya tahan kardiovaskuler atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang baik laki-laki maupun perempuan adalah kurang dan kurang. Kemudian rata-rata nilai daya tahan kardiovaskuler atlet tarung derajat Papua dalam PON XX Papua 31,73 ml/kg/menit (Putra & Ita, 2019: 7), dan nilai daya tahan kardiovaskuler atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang rata-ratanya adalah atlet laki-laki 43,5 ml/kg/menit dan atlet perempuan 34,9 ml/kg/menit. Dengan begitu maka daya tahan atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang adalah lebih baik daripada atlet tarung derajat Papua dalam PON XX Papua tahun 2019.

Nilai dari keseluruhan komponen kondisi fisik yang di ukur pada penelitian ini terhadap atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang 2022 memiliki hasil rata-rata cukup. Dalam penelitian ini penulis fokus untuk membahas kondisi fisik atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang 2022, namun juga tidak bisa diabaikan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi hasil tes kondisi fisik terhadap atlet tersebut. Maka juga perlu menjadi pertimbangan atas faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang 2022.

Menurut Hanifan & Wisnu (2022: 77) ada banyak Faktor yang dapat memengaruhi kondisi fisik, diantaranya adalah faktor prinsip beban latihan, faktor gaya hidup sehat, faktor istirahat, faktor makanan, faktor latihan, dan faktor lingkungan. Henjilito, (2019: 43) menambahkan bahwa kesehatan dan kesegaran jasmani akan menjadi buruk ketika seseorang mengalami kekurangan gizi untuk melakukan metabolisme dalam tubuhnya, ini menjelaskan bahwa gizi juga dapat mempengaruhi kondisi fisik seorang atlet. Selain itu menurut Nopembri, (2015: 3) hormon testosteron juga menjadi pengaruh untuk pria tumbuh lebih tinggi, panggul lebih sempit, tungkai lebih panjang, dan gelang bahu yang lebih luas, dengan anatomi tubuh laki-laki dan perempuan yang berbeda maka hal tersebut juga menjadi faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seorang atlet. Faktor-faktor yang menjadi pengaruh terhadap kondisi fisik atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang tersebut adalah usia, jenis kelamin, gizi, aktifitas fisik, dan waktu istirahat.

### 3.1 Usia

Atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang yang menjadi sampel dalam penelitian ini terdiri dari berbagai macam usia. Sehingga secara alami masa otot atlet yang lebih tua akan lebih besar dibandingkan dengan atlet yang berusia dibawahnya. Namun ketika telah melewati usia keemasan seseorang maka massa otot seseorang akan mengalami penurunan kecepatan 1% per tahun, sehingga penurunan fungsional neuromuskuler akan menyertai

menjadi lebih cepat (Lavin et al., 2021: 112). Perbedaan usia tersebut menyebabkan norma penilaian yang digunakan dalam tes juga berbeda, atlet yang berusia >18th hasil tes nya akan dicocokkan dengan norma penilaian A, sedangkan atlet yang berusia <18th hasil tes nya akan dicocokkan dengan norma penilaian B. Sedangkan untuk mencari nilai rata” dari setiap komponen kondisi fisik yang di tes kan penulis menggunakan norma penilaian sesuai dengan kelompok usia atlet yang dominan.

### **3.2 Jenis Kelamin**

Selain dari usia yang beragam atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang yang menjadi sampel dalam penelitian ini juga terdiri dari laki-laki dan perempuan. Sehingga ini menjadi faktor yang mempengaruhi hasil kondisi fisik atlet, sebab menurut Nopembri, (2015: 3) Pengaruh hormon testoteron mengakibatkan pria tumbuh lebih tinggi, gelang bahu yang lebih luas, panggul lebih sempit dan tungkai lebih panjang. Sehingga secara keseluruhan hasil tes kondisi fisik atlet putra tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang menunjukkan angka yang lebih baik dibandingkan dengan atlet putri. Namun dalam pengkategorian nilai berdasarkan norma penilaian setiap komponen dari hasil tes kondisi fisik tersebut bisa menampilkan angka yang lebih rendah namun memiliki nilai lebih tinggi atau angka yang lebih tinggi memiliki nilai yang lebih rendah, hal tersebut dikarenakan norma penilaian yang digunakan pada tes kondisi fisik dalam penelitian ini selain dibedakan berdasarkan usia juga dibedakan berdasarkan jenis kelamin atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang.

### **3.3 Pola Makan**

Terpenuhi dan tidaknya gizi atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang akan sangat berpengaruh besar dalam kebugaran kondisi fisiknya. Seperti yang disampaikan oleh Prativi & Artikel, (2013: 36) bahwa semakin berat aktivitas fisik seseorang maka akan semakin besar kebutuhan energi untuk otot. Dari keseluruhan atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang yang menjadi sampel dalam penelitian ini sebagian besar memiliki pola makan yang teratur sedangkan sebah kecil memiliki pola makan yang tidak teratur, dan hampir keseluruhan atlet tidak pernah mengkonsumsi buah-buahan. Sedangkan untuk kebiasaan lain seperti minum susu dan konsumsi vitamin atau suplemen tambahan, keseluruhan atlet adalah jarang. Sehingga tenaga yang dibutuhkan atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang selama latihan akan kurang karena kondisi tubuh yang kurang optimal dan akan menyebabkan pemulihan kondisi fisik pasca latihan yang lebih lama.

### **3.4 Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik merupakan faktor utama yang mempengaruhi kondisi fisik seorang atlet. Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani (Prativi & Artikel, 2013: 33). Sebagai seorang atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang, tentu memiliki aktivitas fisik yang tinggi dalam setiap harinya karena selain kesibukan sekolah atau bekerja mereka harus berlatih dengan keras serta rutin untuk mendapatkan hasil yang terbaik atau prestasi yang maksimal. Berdasarkan survei penulis pencapaian hasil tes kondisi fisik atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang kurang maksimal sebab faktor aktivitas fisik secara individu dan secara keseluruhan. Secara individu atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang memiliki kesibukan yang berbeda, sebagian dari mereka ada yang masih sekolah, ada yang kuliah, dan ada yang sudah bekerja. Dengan hal ini maka mereka memiliki aktivitas fisik yang dapat menyebabkan kelelahan sebelum mereka latihan secara keseluruhan. Kemudian ditambah dengan faktor kondisi fisik atlet secara keseluruhan, yang

artinya adalah tergantung dari materi latihan atau program latihan yang telah disusun oleh pelatih.

Tempat latihan atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang adalah di SMK MNC Kota Malang, yang mana tempat latihannya adalah di luar ruangan (*outdor*), dengan begitu maka berjalan dan tidaknya program latihan tersebut sangat dipengaruhi oleh faktor cuaca. Berdasarkan survei penulis materi latihan atau program latihan yang telah dibuat oleh pelatih sering tidak terlaksana dan harus dialihkan kepada materi latihan yang lain sebab cuaca musim penghujan, materi latihan fisik yang seharusnya bisa dilaksanakan diluar ruangan dengan terpaksa harus diganti dengan materi latihan tehnik yang dilaksanakan di dalam ruangan. Dengan keadaan ini tentu latihan atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang menjadi kurang maksimal sehingga mempengaruhi capaian kondisi fisik atlet saat melaksanakan tes kondisi fisik.

### 3.5 Waktu Istirahat

Waktu istirahat merupakan hal yang sangat penting bagi atlet, sebab tanpa memiliki waktu istirahat yang cukup maka kondisi fisik seorang atlet tidak akan pulih secara maksimal, dengan volume latihan yang tinggi jika tidak diimbangi dengan istirahat yang cukup maka akan sangat besar kemungkinan bagi atlet untuk cedera atau *over training*. Utami, (2013: 18) menjelaskan bahwa dengan mengerjakan pekerjaan dalam beberapa jam tanpa istirahat akan menyebabkan gangguan pada tubuh yang mengakibatkan berat badan seseorang tidak stabil. Berdasarkan hasil survei penulis secara keseluruhan atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang memiliki waktu istirahat yang cukup yaitu >8jam per hari, namun ada beberapa atlet yang waktu istirahat per harinya <8jam. Selain total durasi waktu istirahat perhari, beberapa atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang memiliki kebiasaan tidur yang larut malam (begadang). Hal ini tentu merupakan kebiasaan yang kurang baik dan juga dapat mempengaruhi kondisi fisik seorang atlet. Sebagian dari seluruh atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang sekalipun memiliki durasi waktu istirahat perhari yang cukup, namun memiliki kebiasaan tidur larut malam yang kurang baik. Sebagai seorang atlet seharusnya memperhatikan dan menjaga kebutuhan waktu istirahat perhari dan menghindari kebiasaan tidur larut malam (begadang) untuk menjaga kondisi fisik agar tetap dalam kondisi yang baik.

## 4. Simpulan

Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan oleh penulias adalah, rata-rata daya tahan atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang 2022 termasuk dalam kategori kurang, baik pada kelompok atlet putra maupun kelompok atlet putri. Rata-rata daya tahan otot atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang 2022 termasuk dalam kategori baik, baik pada kelompok atlet putra maupun kelompok atlet putri. Rata-rata kekuatan otot tungkai atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang 2022 termasuk dalam kategori baik untuk kelompok atlet putra dan kategori sangat baik untuk kelompok atlet putri. Rata-rata kekuatan otot punggung atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang 2022 berkategori cukup untuk kelompok atlet laki-laki dan kategori baik sekali untuk kelompok atlet perempuan. Rata-rata kelentukan atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang 2022 berkategori baik untuk kelompok atlet laki-laki dan kategori cukup untuk kelompok atlet perempuan. Rata-rata kelincahan atlet tarung derajat PUSLATAKOT Kota Malang 2022 termasuk dalam kategori kurang untuk kelompok atlet putra dan kategori cukup untuk kelompok atlet putri.

## Daftar Rujukan

- Chairad, M. (2014). Sejarah dan Perkembangan Beladiri Tarung Derajat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 29–37.
- Hanief, Y. N. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Wushu Puslatkot Kediri dalam Menghadapi Kejuaraan Provinsi Jawa Timur Tahun 2018. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p1-8>
- Hanifan, N., & Wisnu, H. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Karate Pada Masa Pandemi. 10, 7–11.
- Henjilito, R. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Di SMAN 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *JURNAL PENJAKORA*, 6(1), 1–9.
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). Metode penelitian kuantitatif.
- Lavin, K. M., Roberts, B. M., Fry, C. S., Moro, T., Rasmussen, B. B., & Bamman, M. M. (2021). Pentingnya Latihan Latihan Ketahanan untuk Memerangi Penuaan Neuromuskuler. 92, 112–122.
- MALANGTIMES.COM. (2019). Tarung Drajat Kota Malang Naik Podium Ketiga di Porprov VI Jatim 2019. <https://www.malangtimes.com/baca/41597/20190713/184900/tarung-drajat-kota-malang-naik-podium-ketiga-di-porprov-vi-jatim-2019>
- Nopembri, S. (2015). Menstruasi Dan Osteoporosis (Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Jasmani Wanita). *Medikora*, 2, 1–11. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4726>
- Prativi, G. O., & Artikel, I. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36.
- Putra, M. F. P., & Ita, S. (2019). Gambaran kapasitas fisik atlet Papua: Kajian menuju PON XX Papua. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 135–145. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.26967>
- Riyati, Hambali, & Zahirman. (1998). Persepsi Mahasiswa Tentang Implementasi Undang-Undang Nomer 9 Tahun 1998 tentang Kebebasan Mengemukakan Pendapat Dimuka Umum Di Universitas Riau Pekanbaru. 9, 1–11.
- Rusmanto, R., Ginanjar, A., & Ramadhan, R. (2020). Kondisi Fisik Atlet PPLPD Beladiri tarung Derajat Kabupaten Indramayu. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 18–27.
- Silviana, R., & Jamaludin. (2015). Latihan Lompat tali Satu Tungkai Bergantian Dengan Satu Tungkai Berturut-turut Dapat Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet Tarung Derajat Pringgaya Tahun 2020. Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan Di RSUD Kota Semarang, 3, 103–111.
- Siyoto, S., & Sodik, A. M. (2015). Dasar Metodologi Penelitian.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D (p. 336).
- Utami, D. . D. S. (2013). *Jurnal Ilmiah Kebidanan*.