

**ANALISIS KONDISI FISIK CABOR COMBAT UNGGULAN KOTA KEDIRI  
MENUJU PORPROV VII TAHUN 2022****ANALYSIS OF THE PHYSICAL CONDITION OF THE FLAGSHIP CABOR  
COMBAT OF KEDIRI CITY TOWARDS PORPROV VII IN 2022****Indah Dwi Lestari<sup>1</sup>, Muhammad Yanuar Rizky<sup>1</sup>, Budiman Agung Pratama<sup>1</sup>**<sup>1</sup>universitas Nusantara PGRI Kediri

idlindah24@gmail.com, yanuar.rizky@unpkediri.ac.id, agung10@unpkediri.ac.id,

**ABSTRAK**

Olahraga Prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Atlet yang menekuni salah satu cabang tertentu untuk meraih prestasi, dari mulai tingkat daerah, nasional, serta internasional, mempunyai syarat memiliki tingkat kebugaran dan harus memiliki keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang ditekuninya tentunya diatas rata-rata non atlet. Permasalahan penelitian ini adalah permasalahan yang akan diteliti adalah komponen kondisi fisik dominan pada tiap cabang unggulan dengan batasan atlet usia 15 – 17 thn, dan lama latihan diatas 2 tahun. Penelitian ini menggunakan penelitian ini adalah teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. dalam populasi adalah Atlet Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2021 sebanyak 38 atlet. Berdasarkan pendapat tersebut, jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah 38 atlet dari semua Cabang *Combat*. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan Analisis Kondisi Fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022 yang berjumlah 38 atlet dengan interval 199,96 atau 11%, dengan kategori sangat baik, 9 atlet dengan interval 181,74 < 199,96 atau 23% dengan kategori baik, 10 atlet dengan interval 163,52 < 181,74 atau 26% dengan kategori cukup, 12 atlet dengan interval 145,31 < 163,52 atau 31% dengan kategori kurang dalam kategori kurang, dan 2 atlet (16%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa Kondisi Fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022 adalah sedang.

**KATA KUNCI** : Kondisi Fisik, Atlet, Combat**ABSTRACT**

*Achievement Sports are sports activities that are carried out and managed professionally with the aim of obtaining optimal performance in sports. Athletes who pursue a particular branch to achieve achievements, from the regional, national, and international levels, have the requirements to have a level of fitness and must have skills in one of the sports they are engaged in, of course, above the average non-athlete. What will be examined is the dominant physical condition component in each leading sport with athletes aged 15-17 years old, and training duration over 2 years. This study uses this research is the technique used in this study is descriptive with a quantitative approach. in the population are Kediri City's Leading Combat Athletes Towards Porprov VII in 2021 as many as 38 athletes. Based on this opinion, the number of samples that will be used in this study are 38 athletes from all Combat Sports. Based on the results of research and discussion on the Analysis of the Physical Condition of the Leading Combat Sports of Kediri City Towards Porprov VII in 2022, totaling 38 athletes with an interval of 199.96 or 11%, with a very good category, 9 athletes with an interval of 181.74 < 199.96 or 23% with good category, 10 athletes with interval 163.52 < 181.74 or 26% with sufficient category, 12 athletes with interval 145.31 < 163.52 or*

31% with less category in less category, and 2 athletes (16%) in the less category. The highest frequency is in the medium category, so it can be seen that the Physical Condition of the Leading Combat Sport for the City of Kediri Towards Porprov VII in 2022 is moderate.

**Keywords:** *Physical Condition, Athlete, Combat*

## PENDAHULUAN

Olahraga Prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Atlet yang menekuni salah satu cabang tertentu untuk meraih prestasi, dari mulai tingkat daerah, nasional, serta internasional, mempunyai syarat memiliki tingkat kebugaran dan harus memiliki keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang ditekuninya tentunya diatas rata-rata non atlet. Untuk mencapai prestasi tentunya harus tetap berlatih. Seperti yang tercantum pada ( UU Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional ) Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjangjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolragaan. Olahraga prestasi dapat dicapai dengan persiapan yang matang dan memerlukan proses yang baik. selain olahraga prestasi ada juga Olahraga Rehabilitasi dan Olahraga pendidikan.

Salah satu ajang olahraga Prestasi adalah Pekan Olahraga Provinsi ( PORPROV) yaitu pekan olahraga yang dilaksanakan 2 tahun sekali tiap daerah, guna menjangring atlit potensial atau berbakat dan dapat diteruskan ke jenjang nasional mapun jenjang yang lebih tinggi lagi. Sama halnya di provinsi Jatim, Porprov juga nantinya akan dijadikan sebagai acuan masuk dalam skuad Puslatda Jatim proyeksi Pekan Olahraga Nasional (PON). Cabor yang di pertandingan sangatlah banyak, diantaranya ada cabor *combat* atau tarung yang terdiri dari berbagai macam jenis beladiri.

Pada PORPROV VI 2019, Koni Kota Kediri berpartisipasi dalam cabor *combat* kempo, gulat, tinju, tarung derajat, taekwondo, wushu, muaythai, karate, dan pencak silat. Tidak semua cabor *combat* yang ikut serta dapat menyumbangkan medali pada Koni Kota Kediri. Berdasarkan perolehan medali, maka cabor wushu, tarung derajat dan taekwondo menjadi 3 cabor *combat* unggulan Koni Kota Kediri. Dengan perolehan medali wushu (8 emas), tarung derajat (3 emas), taekwondo (3 emas). Dari berbagai macam jenis *combat* tersebut pastinya punya perbedaan dan ciri

khusus entah dari teknik maupun cara pertandingannya. Seperti wushu lebih dominan pada bantingan dan dorongan, tarung derajat condong ke *full body contact* sedangkan taekwondo pada kelentukan teknik tendangan dan banyaknya pengambilan poin. Akan tetapi ada komponen – komponen penunjang prestasi yang sama.

Agar dapat meraih prestasi dalam suatu kejuaraan olahraga, olahragawan memerlukan faktor-faktor yang dapat meraih prestasi. Beberapa faktor penentu pencapaian prestasi maksimal menurut (Sugito et al., 2020) terdiri dari dua faktor besar yaitu faktor indogen dan faktor eksogen, faktor indogen yaitu: kesehatan fisik dan mental, bentuk tubuh serta proporsi tubuh selaras dengan olahraga yang diikuti, penguasaan teknik, penguasaan taktik, memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik, memiliki kematangan juara yang mantap. Faktor eksogen yaitu, pelatih, sarana dan prasarana, organisasi, lingkungan dsb. Faktor fisik dan penguasaan teknik merupakan hal yang menentukan seseorang dapat meraih prestasi, fisik yang baik ditunjang dengan teknik yang baik pemain dapat menunjukkan kemampuan terbaiknya sehingga olahragawan tersebut dapat meraih prestasi (Sugito et al., 2020).

Kondisi Fisik dalam olahraga didefinisikan sebagai “ *the performance capacity of a sportman*” (Husein, M, Akbar, 2020). Yakni kemampuan seseorang olahragawan dalam melaksanakan kegiatan olahraga. Kondisi fisik ini yang dalam lingkungan olahraga prestasi juga dikenal dengan istilah “*physical fitness*”, sangat berperan dalam pencapaian hasil puncak. Jika kondisi fisik kurang baik hasilnya juga akan kurang memuaskan. Sebaliknya jika kondisi fisik prima, maka hasilnya secara umum tentu baik. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi .

Fisik seorang atlet juga menentukan prestasi atlet seperti yang dikatakan Didik Zafar Sidik (2017 : 55), bahwa “kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi”. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Walaupun perlu dilakukan dengan

sistem prioritas, secara umum setiap cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang bagus dalam usaha meraih prestasi yang optimal.

Unsur-unsur penting yang terkandung dalam latihan kondisi fisik meliputi : 1) Kekuatan (*Strength*) adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. 2) Daya Tahan (*Endurance*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. 3) Kelentukan (*Flexibility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utamanya yaitu bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligamen. 4) Keseimbangan (*Balance*) adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam kondisi statik maupun dinamik. 5) Kecepatan (*Speed*) adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat. Didik Zafar Sidik (2017 : 46) Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. 7) *Power (Elastic/ Fast Strength)* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Power sangat penting untuk cabang-cabang olahraga yang memerlukan eksplosif, seperti lari sprint, nomor-nomor lempar dalam atletik, atau cabang-cabang olahraga yang gerakannya didominasi oleh meloncat seperti dalam bola voli, dan juga pada bulutangkis, dan olahraga sejenisnya. 9) Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Menurut (Husein, M Akbar Sabah, 2017) koordinasi erat kaitannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan. Oleh karena itu, bentuk latihan koordinasi harus dirancang dan disesuaikan dengan unsur-unsur kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan.

Jadi dalam pelatihan peningkatan kondisi fisik ada komponen tertentu yang di kembangkan dengan sistem prioritas. Salah satunya adalah cabang olahraga *combat* atau tarung, mereka mempunyai karakter yang berbeda dalam penerapannya. Oleh karena itu, berdasarkan observasi dari aturan pertandingan dan penerapan 3 cabang *combat* unggulan Koni Kota Kediri yakni wushu, tarung derajat dan taekwondo maka peneliti bermaksud menganalisa komponen fisik yang dominan



di perlukan tiap cabor dalam pertandingannya. Maka penelitian ini berjudul “Analisis Kondisi Fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022”.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yaitu penelitian yang tujuan utamanya adalah mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada (Nana Syaodih Sukmadinata, 2011: 18). Metode yang digunakan adalah survei, teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik cabor combat unggulan kota kediri dalam menghadapi Porprov VII Jawa Timur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Menurut Arikunto (2016; 67), adalah “suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih” dengan metode angka. Adanya hubungan dan tingkat variabel ini penting, karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian.

Pendekatan dilihat dari cara pengolahan, analisis data, serta menarik kesimpulan itu ada dua, yaitu pendekatan kuantitatif dan pendekatan kualitatif. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, karena data penelitian berupa angka-angka.

## **HASIL DAN KESIMPULAN**

Dari semua item-item tes maka Analisis Kondisi Fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022 yang berjumlah 38 atlet dengan interval 199,96 atau 11%, dengan kategori sangat baik, 9 atlet dengan interval 181,74 < 199,96 atau 23% dengan kategori baik, 10 atlet dengan interval 163,52 < 181,74 atau 26% dengan kategori cukup, 12 atlet dengan interval 145,31 < 163,52 atau 31% dengan kategori kurang dalam kategori kurang, dan 2 atlet (16%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa Kondisi Fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022 adalah sedang.

**REFERENSI**

- Aribinuko Tjiptoadhidjojo, 2014. Pemanduan Dan Pembinaan Bakat Usia Dini". Jakarta : Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat.
- Bompa, 2015. Terjemahan Buku Theory And Methodology Of Training. Bandung: Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran
- Budiwanto, 2012. Metodologi Latihan Olahraga. Malang: UM Press
- Dadang dan Suryana, 2015. Olahraga Seni Beladiri. PT. Dian Jaya.
- Didik Zafar Sidik. 2017. Keterampilan Fisik Ilmu Olahraga. Bandung. PT Remaja.
- Dradjat. A.2017. Olahraga Tarung Derajat. Jakarta
- Didik Zafar Sidik. 2017. Keterampilan Fisik Ilmu Olahraga. Bandung. PT Remaja.
- Husein, M, Akbar, A. (2020). Perbandingan profil antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola pada klub sepakbola wanita kota dan kabupaten kediri. *Indonesia Performance Journal*, 4(1).
- Husein, M Akbar Sabah, A. (2017). Profile Of Physical Ability Of Persik Kediri Player. *Proceeding ICSSH*.
- Sugito, S., Allsabab, M. A. H., & Putra, R. P. (2020). Manajemen kepelatihan klub renang Kota Kediri tahun 2019. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1). [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i1.14021](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14021)