

PEMBINAAN KONDISI FISIK ATLET TARUNG DERAJAT LOMBOK TIMUR TAHUN 2022

Jamaludin¹, Lalu Sapta Wijaya K.², Lalu Hulfian³, Subakti⁴, Hermansyah⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Pendidikan Mandalika Mataram

Email: jamaludin@undikma.ac.id

Abstrak: Latihan teknik dan latihan teknik dalam cabang olahraga tarung derajat merupakan latihan yang memiliki peran yang sama pentingnya, apalagi dalam cabang olahraga tarung derajat merupakan jenis olahraga yang memiliki karakter *full body contact*. Untuk itu pengurus dan tim pelatih cabang olahraga tarung derajat Lombok timur sepakat untuk bekerja sama dengan tim dari UNDIKMA yang melakukan pengabdian masyarakat untuk menyiapkan program latihan kondisi fisik atlet Tarung Derajat Lombok Timur, dan bersama-sama mengawal progress latihan dari bulan Juni sampai dengan bulan November 2022, dengan tujuan untuk mempersiapkan kejuaraan tingkat provinsi (PORPROV) di Nusa Tenggara Barat. Hasil tes awal seperti yang ditunjukkan pada tes kekuatan otot tungkai dan lengan, power otot tungkai dan lengan, kelincahan dan daya tahan atlet, rata-rata masih kurang berdasarkan data tim pelaksana tes dari KONI Lotim untuk atlet Desentralisasi Pelatda Patuh Karya. Tujuan dari pelaksanaan ini adalah untuk memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kondisi fisik atlet melalui *transfer of knowledge* ke pelatih yang nantinya akan dimanfaatkan selama proses pemusatan latihan Pelatda Desentralisasi KONI Lotim untuk masing-masing cabang yang terlibat selama kurang lebih enam bulan yaitu sampai dengan bulan November 2022. Pembinaan kondisi fisik selama 6 bulan ini khususnya pada beladiri Tarung Derajat bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pembinaan dari pelatih dan atlet untuk bisa mencapai kemampuan fisik *peak performance* sebelum pelaksanaan POPROV 2022 dilaksanakan terhadap kondisi fisik umum dan dominan atlet Tarung Derajat Lombok Timur. Proses ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada pelatih dan atlet selama proses pengabdian ini terlaksana dan sebagai bahan evaluasi pada saat pengambilan tes kondisi fisik yang akan diadakan oleh KONI Lotim sebagai bahan acuan kami dalam melihat keberhasilan dari program yang akan dilaksanakan.

Kata Kunci: Pembinaan, Kondisi fisik

PENDAHULUAN

Olahraga beladiri tarung derajat adalah bentuk latihan beladiri yang diprakarsai oleh Sang Guru H. Achmad Dradjat (dari Indonesia) yang juga disebut beladiri tarung derajat *Mortal Ghada* (BTDMG) dengan mensinergikan Otot, Otak, dan Nurani (O2N) yang diaktivasi oleh lima unsur daya gerak moral (Kekuatan, Kecepatan, Ketepatan, Keberanian, dan Keuletan) agar atlet memiliki kemampuan prestasi. Slogan dari beladiri Tarung Derajat yaitu diantaranya: **“BOX”**, *Aku Ramah Bukan Berarti Takut, Aku Tunduk Bukan Berarti Takluk. Jadikanlah Dirimu Oleh Diri Sendiri. Aku Berlatih Tarung Derajat Adalah Untuk Menaklukan Diri Sendiri, Tapi Bukan untuk di Taklukan Oleh Orang Lain. Bertahan-Menyerang, Menyerang untuk Menang*”. Sehingga dari bentuk visi tersebut dibutuhkan kemampuan atlet yang sangat memadai yaitu kemampuan menyerang, menghindar, bertahan. Semua komponen tersebut membutuhkan kondisi fisik dan kemampuan teknik yang memadai. Menurut Ihsan (2018) Kemampuan fisik dan teknik harus didukung oleh pembinaan, latihan yang terprogram, pembinaan secara terus menerus. Pembinaan kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi Seorang atlet. Kondisi fisik (*physical conditioning*) atau kemampuan fisik merupakan salah satu komponen dasar untuk meraih prestasi olahraga. Jika dilihat dari karakteristiknya Tarung Derajat merupakan seni ilmu beladiri yang memiliki ciri khas dan kemandirian sendiri, seperti sistem pembelaan diri, reaksi cepat, praktis, dan efektif dengan gerak anggota tubuh yang realistis dan rasional. Proses tersebut akan berjalan dengan baik jika komponen kondisi fisik umum seperti kekuatan, kecepatan, dan daya tahan dimiliki terlebih dahulu sebelum ke komponen kondisi lanjutan, seperti; kelincahan, power otot lengan dan tungkai, koordinasi, kecepatan reaksi, serta keberanian. Menurut M. Sajoto (1995) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya dalam meningkatkan kondisi fisik seluruh komponen harus

dikembangkan walaupun dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan. Komponen-komponen kondisi fisik diantaranya: (1) Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. (2) Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan seseorang untuk bekerja dalam jangka waktu yang relatif lama dengan kelelahan yang tidak berarti. (3) Daya otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek pendeknya. (4) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Olahraga tarung derajat Kabupaten Lombok Timur masih sangat jauh ketinggalan dibandingkan dengan daerah-daerah yang lain di Nusa Tenggara Barat misalnya seperti: Kota Mataram, Kabupaten Dompu, Kota Bima, Kabupaten Sumbawa Besar, dan beberapa kabupaten lainnya. Untuk itu dalam mengembangkan gaya hidup aktif berolahraga diadakan kebijakan yang menginformasikan kepada mereka tentang manfaat aktivitas fisik dan membangun sarana olahraga terbuka (Honari, 2010). Olahraga beladiri tarung derajat Kabupaten Lombok Timur banyak memiliki atlet yang berbakat, akan tetapi setiap mengikuti kejuaraan tidak memperoleh hasil yang baik, mungkin itu disebabkan oleh lemahnya kondisi fisik atlet, karena kurangnya pemahaman pelatih di masing-masing SATLAT (satuan latihan), baik di Kecamatan yang ada di seluruh wilayah Kabupaten Lombok Timur mengenai kondisi fisik dominan yang harus dimiliki oleh atlet sesuai dengan kecaboran yang ditekuni. Pembinaan kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi Seorang atlet. Kondisi fisik (*physical conditioning*) atau kemampuan fisik merupakan salah satu komponen dasar untuk meraih prestasi olahraga (Ihsan, 2018). Prestasi atlet tarung derajat Kabupaten Lombok Timur pada kejuaraan provinsi (PORPROV) Nusa Tenggara Barat masih jauh dari harapan padahal potensi yang ada di Kabupaten Lombok Timur sangat mendukung untuk berada di urutan pertama, namun hal tersebut tidak didukung dengan sumber daya manusia pelatih yang berkompeten dalam membina atlet-atlet tersebut.

Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan, Program latihan kondisi fisik haruslah baik dan sistematis dan bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Menurut Agus, Bafirman, Apri (2012), "*bahwa komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi: daya tahan (endurance), kekuatan (strength), daya ledak (eksplosive power), kecepatan (speed), kelenturan (flexibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), dan koordinasi (koordination)*".

Diharapkan dari proses pembinaan ini beladiri Tarung Derajat bisa pada kondisi fisik terbaik ketika pelaksanaan tes kemampuan fisik yang akan diadakan oleh KONI Lotim sebagai acuan dalam melihat kesiapan masing-masing cabor dalam menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (POPOROV) Nusa Tenggara Barat pada akhir tahun 2022.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan secara bertahap, yakni.

1. Tes awal (*pretest*) pemahaman pelatih terhadap proses pembinaan kondisi fisik atlet
2. Pelatihan terintegrasi dengan Pelatda Desentralisasi KONI Lotim, tim monev, dan tim pelatih dari tarung derajat dan atlet.

3. Pembinaan dimulai dengan penyegaran pelatih terhadap *sport science*, *physical conditioning*, dan ilmu kepelatihan dasar tentang komponen fisik, serta formula pembuatan program latihan fisik dan teknik.
4. Mempraktikkan program latihan yang sudah dibuat oleh pelatih terhadap atlet terhadap pembebanan, baik beban luar dan dalam yang digunakan, seperti ; (a) frekuensi latihan, (b) intensitas latihan, (c) tempo latihan atau disingkat dengan (FIT).
5. Evaluasi program pelatihan yaitu menilai sejauhmana pelatih mampu menerapkan program latihan yang dibuat dan aplikasikan pada atlet (*posttest*)

LUARAN YANG DIHARAPKAN DARI PELATIHAN

Luaran dalam proses pelatihan yang diharapkan oleh tim pengabdian masyarakat dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat UNDIKMA adalah.

1. Pelatih dan atlet Tarung Derajat Kabupaten Lombok Timur mampu mengaplikasikan setiap program yang dibuat dengan pembebanan yang baik dan benar, serta terprogram, sistematis, dan terencana.
2. Kondisi fisik atlet Tarung Derajat meningkat dari cukup menjadi baik pada saat pelaksanaan tes fisik KONI Lotim
3. Mampu menyumbangkan emas pada pelaksanaan Pekan Olahraga Provinsi (POPProv) Nusa Tenggara Barat akhir tahun 2022
4. Rencana jangka panjang pelatihan ini dapat berguna untuk kemajuan prestasi atlet, dan diharapkan bisa menjadi tambahan ilmu bagi pelatih sehingga dapat diterapkan di semua SATLAT yang ada di seluruh kecamatan di Kabupaten Lombok Timur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Pembinaan Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Lombok Timur” Kegiatan ini terlaksana dari bulan Juni sampai dengan bulan November 2022, yang dimana pengabdian ini sekaligus sebagai persiapan untuk kejuaraan Tarung Derajat tingkat Provinsi di Nusa Tenggara Barat, pesertanya adalah atlet Tarung Derajat Lombok Timur yang sudah di seleksi oleh pelatih dan pengurus Tarung Derajat Lombok Timur dengan jumlah atlet 10 orang. Sebelum kami terjun kelapangan kami dari tim FIK UNDIKMA berdiskusi dengan tim pelatih cabor Tarung Derajat Lombok Timur untuk mendapatkan keterangan kaitannya dengan kondisi fisik atlet sampai dengan saat ini. Gambaran yang kami dapatkan dari pengurus dan pelatih Tarung Derajat Lombok Timur adalah dimana kondisi fisik atlet Tarung Derajat Lombok Timur masih kurang, dari hasil tes kondisi fisik yang diadakan oleh KONI Lotim pada bulan april 2022. Hal tersebut terbukti dari hasil pre-tes jika di rata-ratakan menunjukkan bahwa hasil tes kekuatan otot tungkai dan lengan masih kurang, power lengan dan tungkai juga tergolong kurang, kelincahan juga tergolong kurang, dan daya tahan tergolong baik. Setelah mengetahui gambaran kondisi fisik atlet, maka tim pelatih dan tim dari FIK UNDIKMA sepakat untuk memberikan pembinaan terhadap pelatih dan atlet untuk bersama-sama dalam memberikan pemahaman terkait penyusunan program latihan fisik bagi atlet Tarung Derajat Lombok Timur dan dipadukan dengan latihan Teknik yang dibuat oleh tim pengabdian dan pelatih Tarung Derajat Lombok Timur. Kemudian dari hasil diskusi, karena keterbatasan anggaran kami sepakat latihan dilakukan 4 hari dalam satu minggu dengan catatan pagi latihan fisik dan sore latihan

teknik. Setelah jadwal latihan disepakati, maka langkah pertama yang kami lakukan adalah.

1. Menentukan repetisi maksimal atlet sebelum pemberian pembebanan,
2. Pembebanan masing-masing atlet diberikan berbeda-beda sesuai dengan kemampuan maksimal pada saat tes awal (*pretest*)
3. Tim pengabdian dan pelatih memfokuskan pada komponen kondisi fisik, yaitu (a) kekuatan otot lengan dan tungkai, (b) daya tahan, (c) kecepatan.
4. Setelah komponen kondisi fisik umum sesuai yang ditargetkan, maka tim pengabdian dan pelatih melanjutkan dengan komponen kondisi fisik lanjutan yaitu; (a) power otot lengan tungkai, (b) kelincihan, (c) koordinasi dan kecepatan reaksi.
5. Tes akhir (*postest*) sebagai bahan evaluasi dari tim pengabdian dan pelatih terhadap hasil pembinaan yang diberikan.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat dari Suharno (1993) bahwa aspek-aspek yang perlu disempurnakan untuk mencapai kondisi fisik prima antara lain: (a) Latihan kondisi fisik khusus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang diikuti, (b) Peningkatan penguasaan teknik dasar, teknik tinggi secara otomatis yang sempurna dan benar, (c) latihan taktik sesuai dengan penguasaan kemampuan fisik dan teknik, (d) pembinaan mental, (e) Melatih kemantapan bertanding dengan mengadakan pertandingan-pertandingan percobaan.

DOKUMENTASI PENGABDIAN (FOTO)

Selama dua bulan terakhir ini atlet sudah menunjukkan perubahan yang cukup baik, hal ini dapat dilihat dari hasil tes kedua bahwa kekuatan otot tungkai dan lengan tergolong baik, begitu juga dengan power otot tungkai dan lengan juga tergolong baik, kelincihan juga tergolong baik dan daya tahan tergolong baik sekali. Harapan kami dan pelatih tarung derajat Lombok Timur kondisi fisik atlet tarung derajat akan mencapai hasil maksimal sesuai dengan harapan kami, pengurus dan KONI Lombok Timur sampai dengan bulan November 2022 sehingga cabang olahraga tarung derajat Lombok Timur dapat menyumbangkan medali emas di kejuaraan tingkat Provinsi di Nusa Tenggara Barat ini.





Kegiatan Latihan Atlet Tarung Derajat Lombok Timur

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat dari hasil wawancara dan tes yang diberikan sebelum program ini berakhir adalah.

1. Pelatih dan atlet Tarung Derajat bersemangat dan antusias, serta termotivasi dalam menyelesaikan setiap program yang diberikan, karena jenis latihan yang diberikan menarik dan tidak membosankan,
2. Pelatih dan atlet mempunyai pemahaman bahwa program latihan yang dibuat bersama tim di lapangan sangat penting untuk mendukung peningkatan komponen kondisi fisik dan teknik jika dilakukan secara terprogram dan terencana, dan sesuai dengan kondisi fisik awal atlet,
3. Pemahaman pelatih dan atlet sudah mampu menerapkan prinsip FIT dalam membuat program latihan, walaupun masih ada hal-hal kecil yang luput dari pengawasan pelatih dan tim Pengabdian,
4. Pelatih mampu memahami bagaimana cara menentukan beban latihan dan beban overload bagi atlet.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Pengurus cabang beladiri Tarung Derajat Kabupaten Lombok Timur yang telah bersedia bekerja sama dan mempercayakan kepada kami untuk memberikan tambahan ilmu dan berbagi pengalaman dengan kami tim pengabdian dari Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiatmika, I. P. G., & Santika, I. G. P. N. A. (2016). *Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press.
- Agus, Apri & Bafirman. (2012) *Pembentukan Kondisi Fisik*. FIK UNP. Padang.

- Alnedral, A. (2016). *Pembentukan Karakter-Cerdas Atlet Tarung Derajat*. Jurnal Performa Olahraga, 1(1), 44-55.
- Honari, Habib, dkk. (2010). *An investigation of the ways Tehran university students follow a specific life style and pass their leisure time with an emphasis on sport*. Procedia Social and Behavioral Sciences 2 (2010) 5498–5501.
- Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman*. Jurnal Performa Olahraga, 3(1), 1-6.
- Sajoto, M., (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Suharno. (1993). *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Takai, Y., Kai, T., Horio, K., Nakatani, M., Haramura, M., Aoki, T., . . .Kanehisa, H. (2017). *Lean Body Mass Index Is An Indicator Of Bodycomposition For Screenng Prospective Young Adult Soccer Players*. Football Science,14,8–14.