

**ANALISIS KEMAMPUAN KONDISI FISIK DOMINAN ATLET PUTRI JU-JITSU DOJO
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA**

Moh Faisyal Amin

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
moh.amin@mhs.unesa.ac.id

Andun Sudijandoko

Dosen S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
andunsudijandoko@unesa.ac.id

Abstrak

Prestasi yang dialami atlet putri Unit Kegiatan Mahasiswa Ju-Jitsu Dojo Universitas Negeri Surabaya dari tahun ketahun mengalami penurunan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik dominan atlet putri Unit Kegiatan Mahasiswa Ju-Jitsu Dojo Universitas Negeri Surabaya. Sasaran dalam penelitian ini diambil dari 12 atlet putri Unit Kegiatan Mahasiswa Ju-Jitsu Dojo UNESA. Pengambilan data pada penelitian ini dilaksanakan di samping GOR Futsal Internasional Universitas Negeri Surabaya Kampus Lidah Wetan. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya adalah lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, *Agility T-Test* untuk mengukur Kelincahan, *Push Up Test* untuk mengukur kekuatan serta daya tahan tubuh bagian atas, dan MFT (*Multistage Fitness Test*) untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tes lari 30 meter adalah 6,21 detik masuk dalam kategori kurang sekali dengan rincian persentase 3 atlet (25%) memasuki kategori "Sedang", 3 atlet (25%) memasuki kategori "Kurang", dan 6 atlet (50%) memasuki kategori "Kurang sekali", rata-rata *T-Test* adalah 11,27 detik masuk dalam kategori baik dengan rincian persentase 5 atlet (41,7%) memasuki kategori "Baik" dan 7 atlet (58,3%) memasuki kategori "Rata-Rata", rata-rata *Push Up* adalah 30 kali masuk dalam kategori baik dengan rincian persentase 4 atlet (33,3%) memasuki kategori "Baik Sekali", 2 atlet (16,7%) memasuki kategori "Baik", 5 atlet (41,7) memasuki kategori sedang, dan 1 atlet (8,3%) memasuki kategori cukup, rata-rata *Multistage Fitness Test* atlet putri UKM Ju-Jitsu Universitas Negeri Surabaya adalah 24,64 O₂/Kg/Menit masuk dalam kategori kurang sekali dengan rincian persentase 2 atlet (16,7%) memasuki kategori "Kurang" dan 10 atlet (83,3%) memasuki kategori "Kurang Sekali. Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa kemampuan kondisi fisik dominan atlet putri Unit Kegiatan Mahasiswa Ju-Jitsu Dojo Universitas Negeri Surabaya memasuki kategori sedang dengan persentase sebesar 50% dari hasil keseluruhan komponen-komponen kondisi fisik dominan atlet putri Unit Kegiatan Mahasiswa Ju-Jitsu Dojo UNESA.

Kata kunci : Fisik Dominan, Putri, Ju-Jitsu.

Abstract

Achievements experienced by female athletes Ju-Jitsu from Units of student activity Dojo State University of Surabaya from year to year experienced a decline. The study aims to measure to determine the dominant physical condition of female athletes from Units of student activity Ju-Jitsu Dojo State University of Surabaya. Targets in this study was taken from 12 female athletes from the Units of student activity Ju-Jitsu Dojo UNESA. A data on this research was carried out in addition to the International Futsal GOR of Surabaya State University, Lidah Wetan Campus. The research instruments used in this study include running 30 meters to measure speed, Agility T-Test to measure Agility, Push Up Test to measure strength and endurance of the upper body, and MFT (*Multistage Fitness Test*) to measure the endurance of the heart and lungs. The results of the study show that the average 30 meter run test is 6.21 seconds in the category less with the details of the percentage of 3 athletes (25%) entering the category of "Moderate", 3 athletes (25%) entering the "Less" category, and

6 athletes (50%) entered the "Less" category, the average T-Test was 11.27 seconds in the good category with details of the percentage of 5 athletes (41.7%) entering the category "Good" and 7 athletes (58, 3%) entered the "Average" category, the average Push Up was 30 times in the good category with the details of the percentage of 4 athletes (33.3%) entering the "Very Good" category, 2 athletes (16.7%) entering the category "Good", 5 athletes (41.7) entered the medium category, and 1 adult (8.3%) entered the adequate category, the average Multistage Fitness Test was 24.64 O₂ / Kg / Minute in the category with very little details of the percentage of 2 athletes (16.7%) entering the "Less" category and 10 athletes (83.3%) entering the "Less Once" category. The conclusion of this study is that the dominant physical condition of female athletes Units of student activity Ju-Jitsu Dojo State University of Surabaya is in the medium category with a percentage of 50% from the overall components of the dominant physical condition of female athletes Units of student activity Ju-Jitsu Dojo UNESA.

Keywords: Physical Dominant, Daughter, Ju-Jitsu.

PENDAHULUAN

Fisik menjadi suatu kebutuhan setiap orang dalam melakukan aktifitas sehari-hari, dengan kondisi fisik yang bagus akan menghindarkan mereka dari kondisi tubuh yang buruk dan disaat mereka melakukan aktifitas olahraga tubuh akan menghindari atau mengurangi dampak cedera disaat terkena benturan serta kelelahan. Fisik yang bagus dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari ataupun saat berolahraga khususnya pada seorang atlet disaat mereka menginginkan hasil yang optimal.

Ju-Jitsu merupakan salah satu jenis olahraga beladiri kontak fisik secara langsung ketubuh dengan menggunakan teknik seperti beladiri yang lainnya, "Bantingan dan mengunci lawan adalah gerakan atau jurus yang dimiliki olahraga Ju-Jitsu. Olahraga beladiri Ju-Jitsu tidak memiliki teknik menyerang langsung. Ju-Jitsu hanya menunggu serangan lawan, kemudian melakukan serangan balik. Ju-Jitsu memanfaatkan kekuatan lawan untuk memperoleh kemenangan" (Paksi S. R, 2008: p.49-50).

Dalam pertandingan Ju-Jitsu terdapat berbagai macam kategori diantaranya adalah kategori Amatir

Junior, Amatir Senior, Reguler atau *Spesial Fight*, Beregu dan Newaza (Teknik lantai).

Dalam olahraga Ju-jitsu kondisi fisik yang dapat diterapkan menurut Eduardo Caldas Costa Dkk dalam jurnalnya yang berjudul *Acute effect of static stretching on the strength performance of jiu-jitsu athletes in horizontal bench press* mengungkapkan "Bagian dari Ju-jitsu yang berhubungan dengan variabel fisik, dapat kita lihat dari kelenturan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, daya tahan aerobik, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, kekuatan otot lokal dan komposisi tubuh" (Eduardo Caldas Costa Dkk, 2009 : p.213).

"Pada tanggal 30 juli 2017 PBJI bersama Satlak Prima mengadakan sebuah seleksi atlet nasional untuk persiapan *event* Turkmenistan pada bulan september dan persiapan *event Asian Games*, dimana standart penilaian terdiri atas 20% tes fisik diantaranya yaitu kecepatan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan" (Ju-Jitsu *National Selection*).

Menurut Moch. Saleh dan Matakupan dalam bukunya yang berjudul *Bela Diri II* mengungkapkan " Peningkatan prestasi olahraga memerlukan suatu program latihan. latihan yang dibantu dengan suatu

perencanaan yang dikembangkan melalui kondisi fisik para olahragawan. Terutama yang hubungannya dengan daya tahan dan kekuatan” (Moch. Saleh dan Matakupan 1982/1983 : p.19)

Dalam penelitian ini yang dikedepankan hanyalah item tes yang dominan dalam cabang olahraga Ju-Jitsu, dilihat dari beberapa pendapat diatas maka kondisi fisik dominan atlet Ju-Jitsu diantaranya adalah kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya tahan. Dari keempat item tes itu sudah mendekati dan mewakili keseluruhan instrumen item tes tersebut. Sedangkan variabel yang lain menjadi variabel moderator yang artinya variabel itu penting tetapi tidak diutamakan.

Dilihat dari kejuaraan yang diikuti, prestasi yang dialami atlet putri mulai dari tahun 2014 sampai tahun 2017 mengalami penurunan.

Berdasarkan uraian diatas maka perlu dilakukan penelitian tentang kemampuan kondisi fisik dominan atlet putri Ju-Jitsu Dojo UNESA terhadap penurunan prestasi yang dialami atlet putri dari tahun 2014 sampai 2017. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul “Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Dominan Atlet Putri Ju-Jitsu Dojo Universitas Negeri Surabaya”.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Karena tujuan dari penelitian ini untuk membuat gambaran secara sistematis mengenai fakta-fakta yang berupa hasil dari Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Dominan Atlet Putri Ju-Jitsu Dojo Universitas Negeri Surabaya (Sugiyono, 2012 : p.207-208).

Populasi pada penelitian ini diambil dari keseluruhan atlet putri UKM Ju-Jitsu Dojo UNESA yang berjumlah 12 atlet putri. Jadi penelitian ini merupakan penelitian populasi. “Apabila subjeknya

kurang dari 100 akan lebih baik diambil semua sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi” (Arikunto, 2006 : p.134).

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terkait. Variabel bebas terdiri dari Kecepatan, Kelincahan, Kekuatan, dan Daya Tahan. Untuk Variabel terkait adalah kondisi fisik atlet putri unit kegiatan mahasiswa Ju-Jitsu Dojo Universitas Negeri Surabaya.

Penelitian ini untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik dominan atlet putri Ju-Jitsu Dojo Universitas Negeri Surabaya dengan menggunakan item tes yang dominan dalam olahraga beladiri Ju-Jitsu diantaranya adalah kecepatan menggunakan tes lari 30 meter, kelincahan menggunakan *Agility T-Test*, kekuatan menggunakan *Push Up*, dan daya tahan menggunakan *MFT (Multistage Fitness Test)*. Pada analisis data ini menggunakan *Mean* (Rata-Rata), Standart Deviasi, dan persentase.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil perhitungan statistik yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil data sebagai berikut :

Tes Kecepatan (Lari 30 Meter)

Hasil tes lari 30 meter sebagai berikut :

No	nama	hasil	kategori
1	LLP (21)	5,11	S
2	ASL (19)	5,85	K
3	HJN (18)	6,38	K S
4	AYR (20)	5,21	S
5	RWI (19)	5,71	K
6	BNH (19)	5,81	K
7	FHT (21)	5,3	S
8	DPL (20)	6,56	K S
9	ODR (18)	7,11	K S
10	VFY (18)	7,86	K S

11	SKK (19)	6,5	KS
12	DHE (18)	7,11	KS

Rata-rata lari 30 meter atlet putri UKM Ju-Jitsu Universitas Negeri Surabaya adalah 6,21 detik dan simpangan bakunya sebesar 0,86 dengan hasil kecepatan terbaik 5,11 detik dan hasil kecepatan terburuk 7,86 detik. Dengan persentase 3 atlet (25%) memasuki kategori “Sedang”, 3 atlet (25%) memasuki kategori “Kurang”, dan 6 atlet (50%) memasuki kategori “Kurang sekali”.

Jika dilihat dari norma tes lari 30 meter putri maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan atlet putri UKM Ju-Jitsu Dojo Universitas Negeri Surabaya masuk dalam kategori “Kurang Sekali”

Kelincahan (*Agility T-Test*)

Hasil tes *Agility T-Tes* adalah sebagai berikut :

No	nama	hasil	kategori
1	LLP (21)	10,79	B
2	ASL (19)	11,1	B
3	HJN (18)	11,34	S
4	AYR (20)	10,78	B
5	RWI (19)	10,85	B
6	BNH (19)	11,85	S
7	FHT (21)	10,55	B
8	DPL (20)	11,87	S
9	ODR (18)	11,61	S
10	VFY (18)	11,85	S
11	SKK (19)	10,86	S
12	DHE (18)	11,76	S

Rata-rata *Agility T-Tes* atlet putri UKM Ju-Jitsu Universitas Negeri Surabaya adalah 11,27 detik dan simpangan bakunya sebesar 0,501 dengan hasil kelincahan terbaik 10,55 detik dan hasil kelincahan terburuk 11,87 detik. Dengan persentase 5 atlet

(41,7%) memasuki kategori “Baik” dan 7 atlet (58,3%) memasuki kategori “Sedang”.

Jika dilihat dari norma *Agility T-Tes* putri maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan atlet putri UKM Ju-Jitsu Dojo Universitas Negeri Surabaya masuk dalam kategori “Baik”

Kekuatan (*Push Up*)

Hasil tes *Push Up* sebagai adalah berikut :

No	nama	hasil	kategori
1	LLP (21)	47	BS
2	ASL (19)	46	BS
3	HJN (18)	47	BS
4	AYR (20)	21	S
5	RWI (19)	31	B
6	BNH (19)	32	B
7	FHT (21)	38	BS
8	DPL (20)	22	S
9	ODR (18)	20	S
10	VFY (18)	25	C
11	SKK (19)	14	S
12	DHE (18)	17	S

Rata-rata *Push Up* atlet putri UKM Ju-Jitsu Universitas Negeri Surabaya adalah 30 kali dan simpangan bakunya sebesar 12,05 dengan hasil kekuatan terbaik 47 kali dan hasil kekuatan terburuk 14 kali. Dengan Persentase 4 atlet (33,3%) memasuki kategori “Baik Sekali”, 2 atlet (16,7%) memasuki kategori “Baik”, 5 atlet (41,7) memasuki kategori sedang, dan 1 atlet (8,3%) memasuki kategori cukup.

Jika dilihat dari norma *Push Up* putri maka dapat disimpulkan bahwa Kekuatan atlet putri UKM Ju-Jitsu Dojo Universitas Negeri Surabaya masuk dalam kategori “Baik”.

Daya Tahan (*Multistage Fitness Test*)

Hasil tes *Multistage Fitness Test* sebagai berikut :

No	nama	Level	hasil	kategori
1	LLP (21)	L5 S1	29,9	K
2	ASL (19)	L5 S6	31,8	K
3	HJN (18)	L2 S8	22,5	K S
4	AYR (20)	L4 S6	28,3	K S
5	RWI (19)	L3 S6	25,3	K S
6	BNH (19)	L2 S2	20,4	K S
7	FHT (21)	L2 S3	20,7	K S
8	DPL (20)	L4 S2	26,8	K S
9	ODR (18)	L3 S1	23	K S
10	VFY (18)	L3 S2	23,6	K S
11	SKK (19)	L2 S5	21,4	K S
12	DHE (18)	L2 S7	22,1	K S

Rata-rata *Multistage Fitness Test* atlet putri UKM Ju-Jitsu Universitas Negeri Surabaya adalah 24,64 O₂/Kg/Menit dan simpangan bakunya sebesar 3,77 dengan VO₂Max nilai minimal 20,4 O₂/Kg/Menit dan VO₂Max nilai maksimal 31,8 O₂/Kg/Menit. Dengan Persentase tes, 2 atlet (16,7%) memasuki kategori “Kurang” dan 10 atlet (83,3%) memasuki kategori “Kurang Sekali”.

Jika dilihat dari norma *Multistage Fitness Test* putri maka dapat disimpulkan bahwa Daya Tahan atlet putri UKM Ju-Jitsu Dojo Universitas Negeri Surabaya masuk dalam kategori “Kurang Sekali”.

PEMBAHASAN

Dari penelitian yang sudah didapatkan maka akan dibuat suatu pembahasan mengenai hasil penelitian sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan evaluasi kondisi fisik dominan atlet putri UKM Ju-Jitsu dojo UNESA. Kondisi fisik ini diukur berdasarkan tes dan pengukuran kecepatan,

kelincahan, kekuatan dan daya tahan. Adapun pembahasannya sebagai berikut :

Dalam tes kekuatan dan atlet putri dojo universitas negeri surabaya masuk dalam kategori baik, untuk tes kelincahan masuk dalam kategori sedang, sedangkan untuk tes kecepatan dan daya tahan masuk dalam kategori kerang sekali.

Mengetahui bahwa kecepatan yang dimiliki atlet putri UKM Ju-Jitsu Dojo UNESA masuk dalam kategori kurang sekali, Nilai tersebut didapat dari data yang sebenarnya tanpa melalui proses latihan, dengan kecepatan tersebut atlet akan merasakan kualahan jika bertemu dengan lawan yang mempunyai kecepatan saat memukul, menendang dan menghindar diatas dia, Jika pemain ingin meningkatkan kecepatan menjadi lebih baik perlunya melakukan proses latihan yang teratur dan benar, bentuk latihan yang dapat digunakan dalam meningkatkan kecepatan adalah berlari 50-200 meter (Harsono,2001).

Sedangkan untuk peningkatan daya tahan, maka perlunya melakukan proses latihan dengan teratur dan benar, banyak bentuk latihan yang bisa meningkatkan daya tahan salah satunya adalah lari 12 menit, lari *multistage* dan lari naik turun bukit. (Djoko Irianto 2002:72)

Dari hasil tersebut maka kondisi fisik atlet putri UKM Ju-Jitsu Dojo UNESA masuk dalam kategori sedang dengan persentase 50% dengan hasil tersebut maka perlu adanya peningkatan latihan fisik untuk meningkatkan kualitas saat bertanding terutama dalam latihan kecepatan dan daya tahan yang masuk dalam kategori kurang sekali dengan menggunakan beberapa latihan yang diketahui. Sedangkan untuk komponen kondisi fisik kelincahan dan kekuatan yang masuk dalam kategori baik dapat ditingkatkan kembali agar kondisi fisik atlet tersebut dapat

menjadi lebih baik, dan saat pertandingan atlet bisa nyaman saat melakukan pertandingan.

PENUTUP

Simpulan

Kecepatan atlet putri UKM Ju-Jitsu Dojo Universitas Negeri Surabaya masuk dalam kategori “KURANG SEKALI” dengan rincian persentase 3 atlet (25%) memasuki kategori “Sedang”, 3 atlet (25%) memasuki kategori “Kurang”, dan 6 atlet (50%) memasuki kategori “Kurang sekali”, Kelincahan atlet putri UKM Ju-Jitsu Dojo Universitas Negeri Surabaya masuk dalam kategori “BAIK” dengan rincian persentase 5 atlet (41,7%) memasuki kategori “Baik” dan 7 atlet (58,3%) memasuki kategori “Rata-Rata”, Kekuatan atlet putri UKM Ju-Jitsu Dojo Universitas Negeri Surabaya masuk dalam kategori “BAIK” dengan rincian persentase 4 atlet (33,3%) memasuki kategori “Baik Sekali”, 2 atlet (16,7%) memasuki kategori “Baik”, 5 atlet (41,7) memasuki kategori sedang, dan 1 atlet (8,3%) memasuki kategori cukup, Daya Tahan atlet putri UKM Ju-Jitsu Dojo Universitas Negeri Surabaya masuk dalam kategori “KURANG SEKALI” dengan rincian persentase 2 atlet (16,7%) memasuki kategori “Kurang” dan 10 atlet (83,3%) memasuki kategori “Kurang Sekali.

Saran

Sesuai dengan hasil dari penelitian kondisi fisik dominan atlet putri UKM Ju-Jitsu Dojo Universitas Negeri Surabaya maka diharapkan atlet putri UKM Ju-Jitsu Dojo Universitas Negeri Surabaya untuk menambah porsi latihan pada kecepatan dan daya tahan agar dapat meningkatkan kecepatan dan daya tahan yang dimana masuk dalam kategori kurang sekali dan menambah latihan

kelincahan dan kekuatan meskipun dalam hal ini masuk dalam kategori baik, guna untuk menambah kepercayaan diri atlet saat bertanding dan mendapatkan prestasi yang diinginkan, Untuk mencapai kondisi fisik yang maksimal maka atlet putri UKM Ju-Jitsu Dojo Universitas Negeri Surabaya diperlukan konsistensi dan komitmen yang tinggi antara atlet dan pelatih sehingga program yang sudah disusun dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta. Edisi revisi VI.
- Costa EC et al. 2009. *Acute Effect Of Static Stretching On The Strength Performance Of Jiu-Jitsu Athletes In Horizontal Bench Press*. Hal 212 - 217 Diakses pada tanggal 5 Oktober 2017 (Sumber www.fpjjournal.org.br/painel/arquivos/15618_Alongamento_estatico_no_jiu_jitsu_Rev3_2009_Ingles.pdf)
- Prihanto, Kukuh. 2016. *Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Klub Bolabasket SMA Trimurti Surabaya*. Skripsi tidak diterbitkan. FIK UNESA. Pps Universitas Negeri Surabaya..
- Paksi S.R. 2008. *Olahraga Beladiri*. Ngabang: CV Menara Mega Perkasa.
- PBJI, Satlak Prima. 2017. Online. *JU-JITSU NATIONAL SELECTION*. Tersedia: <http://masoraga.com/event/92>. Diakses 12 April 2018.
- Salah, Moh, Matakupan. 1983. *Bela Diri II*. Jakarta : CV Gembira.
- Sugiyono. 2012. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung. CV Alfabeta.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA