

PROFIL KONDISI FISIK ATLET *KICKBOXING* KABUPATEN NGAWI DALAM PERSIAPAN PEKAN OLAHRAGA PROVINSI JAWA TIMUR IX TAHUN 2025

Oleh:

Satrio Nur Budi Leksono

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Modern Ngawi

Alamat: JL. Ir. Soekarno Ring Road Barat No.09, Ngronggi, Grudo, Kec. Ngawi, Kab.
Ngawi, Jawa Timur (63214).

Korespondensi Penulis: Satrionuurbl@gmail.com

Abstract. *The research aims to determine the physical condition profile of Ngawi district kickboxing athletes in preparation for the East Java Provincial Sports Week IX in 2025. In this study, the physical conditions studied were speed, strength, agility, endurance, and explosive power. What is used in this research is descriptive quantitative. This study uses a data collection survey using a measurement test. The population of the study was 20 athletes, and total sampling was used in this study. Research using instruments used are arm muscle strength using (Push Up), abdominal muscle strength using (Sit up), speed using (Sprint 30m), agility using (Shuttle run), leg power using (Vertical Jump), and endurance using (MFT). The data analysis used descriptive percentage. The results showed: the profile of the physical condition level of Ngawi Regency Kickboxing athletes in preparation for East Java Provincial Sports Week IX in 2025 in the 'very good' category of 5% (1 athlete), 'good' by 40% (8 athletes), 'moderate' by 15% (3 athletes), 'less' by 35% (7 athletes), and 'very less' by 5% (1 athlete).*

Keywords: *Physical Condition, Athletes, Sport, Kick Boxing.*

Abstrak. Penelitian yang dibuat bertujuan mengetahui profil kondisi fisik dari atlet cabang olahraga *kickboxing* kabupaten Ngawi dalam persiapan pekan Olahraga Provinsi

PROFIL KONDISI FISIK ATLET *KICKBOXING* KABUPATEN NGAWI DALAM PERSIAPAN PEKAN OLAHRAGA PROVINSI JAWA TIMUR IX TAHUN 2025

Jawa Timur IX Tahun 2025. Dalam penelitian ini kondisi fisik diteliti yaitu antarlain kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, dan daya ledak. Yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggunakan survei pengambilan data menggunakan tes pengukuran. Jumlah populasi dari penelitian yaitu 20 atlet, dan total sampling digunakan dalam penelitian ini. Penelitian menggunakan instrument yang digunakan yaitu kekuatan otot lengan menggunakan (*Push Up*), kekuatan otot perut menggunakan (*Sit up*), kecepatan menggunakan (*Sprint 30m*), kelincahan menggunakan (*Shuttle run*), *power* tungkai menggunakan (*Vertical Jump*), dan daya tahan menggunakan (MFT). Analisis datanya menggunakan deskriptif presentase. Hasil penelitian menunjukkan: profil tingkat kondisi fisik atlet *Kickboxing* Kabupaten Ngawi dalam persiapan Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur IX Tahun 2025 pada kategori ‘sangat baik’ sebesar 5% (1 atlet), ‘baik’ sebesar 40% (8 atlet), ‘sedang’ sebesar 15% (3 atlet), ‘kurang’ sebesar 35% (7 atlet), dan ‘sangat kurang’ sebesar 5% (1 atlet).

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Atlet, Olahraga, *Kick Boxing*.

LATAR BELAKANG

Kickboxing adalah seni beladiri modern yang di padukan dari beladiri tradisonal seperti karate (Jepang) muaythai (Thailand), yang berfokus pada beladiri *striking* atau berdiri terdiri dari pukulan dan tendangan. *kickboxing* merupakan paduan seni beladiri yang terdiri dari teknik pukulan dan tendangan pada tahun 1974 agar penganut seni beladiri *rasdisional* seperti karate, tea kwon do, dan kungfu dapat berkompetisi dalam aturan dan regulasi yang sama.

Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan seorang atlet untuk mencapai prestasi yang optimal. Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang atlet didalam pertandingan. Melalui latihan fisik, kondisi atlet yang kurang baik akan meningkat.

Kickboxing kabupaten Ngawi pada waktu ini sedang mempersiapkan dalam PORPOV Jawa Timur IX Tahun 2025 Sedangkan program latihan yang ada di *kickboxing* kabupaten Ngawi sendiri dalam waktu ini hanya melakukan latihan teknik dan didalamnya tidak diberikan materi latihan fisik. Hal ini yang menyebabkan kondisi fisik pemain menjadi kurang prima.

Oleh sebab itu peneliti ingin mengambil data untuk mengetahui profil fisik para atlet tersebut, dengan alasan karena kondisi fisik ialah salah satu hal yang sangat mendasar dalam pertandingan yang harus dimiliki oleh setiap atlet *kickboxing* untuk memperoleh prestasi yang optimal. Mencermati permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian dan untuk mengetahui profil fisik atlet *kickboxing* yang berjudul : “Profil Kondisi Fisik Atlet Kicboxing Kabupaten Ngawi Dalam Persiapan PORPOV Jawa Timur IX Tahun 2025”.

KAJIAN TEORITIS

Pengertian *Kickboxing*

Kickboxing adalah salah satu cabang olahraga yang di naungi oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) yang keberadaannya telah resmi. Olahraga *kickboxing* adalah seni beladiri seluruh anggota badan dari tangan dan kaki bisa digunakan untuk melakukan serangan. Seni beladiri ini seperti karate tetapi dalam *kickboxing* memiliki dua disiplin pertandingan yaitu diatas ring dan didalam tatami atau matras. Sejarah dari *kicboxing* sendiri telah disindir diatas yaitu tepatnya diciptakan di Jepang pada tahun 1950 yang merupakan gabungan dari beladiri Muaythai dan Karate. Beladiri *Kickboxing* pada awalnya diciptakan oleh Tatsuo Yamada seorang karateka profesional berasal dari Jepang yang menemukan “Nihon Kempo Karatedo”.

Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharannya (M. Sajoto, 1998:8). Artinya bahwa dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka, seluruh komponen 15 tersebut harus dikembangkan, walaupun disana dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut.

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen–komponen yang tidak dapat dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (M.Sajoto,1995:8), artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan walaupun disana disini dilakukan dengan system

PROFIL KONDISI FISIK ATLET *KICKBOXING* KABUPATEN NGAWI DALAM PERSIAPAN PEKAN OLAHRAGA PROVINSI JAWA TIMUR IX TAHUN 2025

prioritas sesuai keadaan atau tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status tiap komponen tersebut.

Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik

Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik dari Oce Wiriawan (2017), dengan judul buku “Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragwan” . menurut Oce Wiriawan (2017) Untuk khusus dibidang fisik perlu disusun suatu panduan tentang berbagai cara dan pelaksanaan tentang pengukuran kapasitas fisik olahragawan. Secara keseluruhan pengukuran untuk olahragawan dapat terbagi atas 4 bidang (Pengukuran tentang fisik olahragawan, Pengukuran tentang teknik permainan cabang olahraga, Pengukuran tentang psikologi olahragawan, Pengukuran tentang pengetahuan yang dimiliki oleh olahragawan).

Profil Kondisi Fisik Olahraga *Kickboxing*

Menurut Paulus L. Pesurnay (2005:3) kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan; motivasi). Disamping terkait kebutuhan yang bersifat umum, setiap cabang juga memerlukan pembinaan kondisi fisik yang spesifik (Rusli Lutan, 2000:34). Melihat dari karakteristik cabang olahraga *kickboxing* yang pertandingannya begitu cepat dan dinamis. Olahraga ini juga memerlukan taktik dan teknik khusus. Begitu pula dalam kondisi fisik, atlet *kickboxing* memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain.

Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga prestasi di Indonesia pada umumnya dan *kickboxing* pada khususnya. Sehebat apapun seorang atlet dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa di dasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi dan tentunya kondisi fisik yang baik (Justinus Lhaksana, 2011:16).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi, 1991: 3). Teknik yang

digunakan untuk pengukuran tes dan pengukuran ini antarlain yaitu kekuatan otot lengan menggunakan (*Push Up*), kekuatan otot perut menggunakan (*Sit up*), kecepatan menggunakan (*Sprint 30m*), kelincahan menggunakan (*Shuttle run*), power tungkai menggunakan (*Vertical Jump*), dan daya tahan menggunakan (MFT). Penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada testi untuk mengurangi resiko cedera saat melakukan tes.

Sebelumnya peneliti memberikan petunjuk yang harus dilakukan oleh testi agar tidak terjadi kesalahan saat melakukan tes. Tiap-tiap item tes dilakukan sebanyak 2 kali dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik saja. Dalam pengambilan data ini testi melakukan tes berangkaian dengan satu kali melakukan secara bergantian, setelah semua selesai dilakukan lagi untuk tes yang kedua dimulai dari nomor awal lagi. Peneliti menggunakan analisis data yang dirumuskan menurut pendekatan penelitian, setelah itu data yang diperoleh di kumpulkan dan dicari rerata kelompok setiap tesnya dan di masukan dalam norma setiap tesnya menurut buku panduan pelaksanaan tes dan pengukuran olahragwan Oce Wiriawan (2017). Lalu data kita simpulkan sesuai dengan hasil asli yang di dapatkan kemudian dianalisis dan di simpulkan dengan aplikasi *Microsoft Excel*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam menyajikan hasil penelitian ini, data oleh peneliti dikonsversi untuk dapat dipahami. Adapun tabel konversi seperti tabel berikut ini:

Tabel 1 konversi kondisi fisik atlet *kickboxing* kabupaten Ngawi

Baik Sekali	≥ 25
Baik	21-24
Sedang	17-20
Kurang	13-16
Sangat Kurang	≤ 13

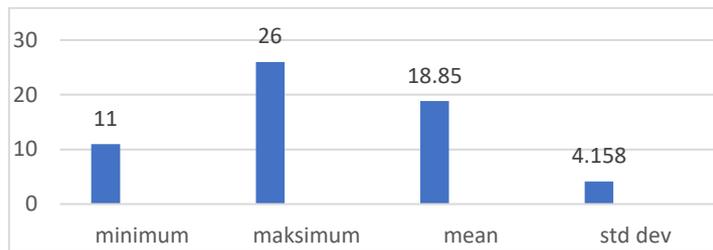
Berikut adalah deskripsi untuk variabel kondisi fisik atlet *Kicboxing* Kabupaten Ngawi Dalam Persiapan PORPOV Jawa Timur IX Tahun 2025, Berikut hasil perhitungan statistik deskriptif.

Tabel 2 hasil statistik deskriptif kondisi fisik atlet *kickboxing* kabupaten Ngawi

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET *KICKBOXING* KABUPATEN
NGAWI DALAM PERSIAPAN PEKAN OLAHRAGA PROVINSI
JAWA TIMUR IX TAHUN 2025**

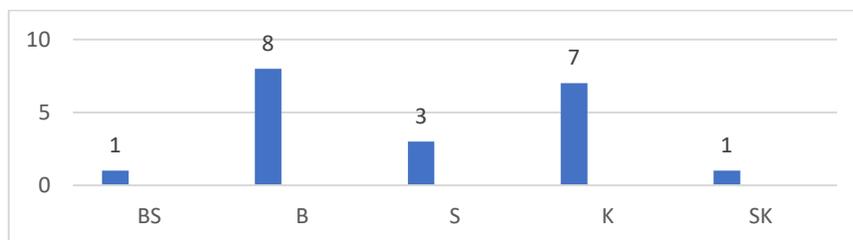
Profil kondisi fisik	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std Deviation
	20	11	26	18,85	4,158

Berdasarkan pada tabel 2. dapat dijelaskan bahwa N adalah jumlah sampel dalam penelitian ini = 20, Untuk variabel Kondisi fisik Atlet skor nilai minimum = 11, skor nilai maksimum = 26, nilai mean atau rerata = 18.85, dan Std. Dev = 4.158. Untuk memperjelas deskripsi data penulis gambarkan seperti terlihat pada gambar grafik berikut ini.



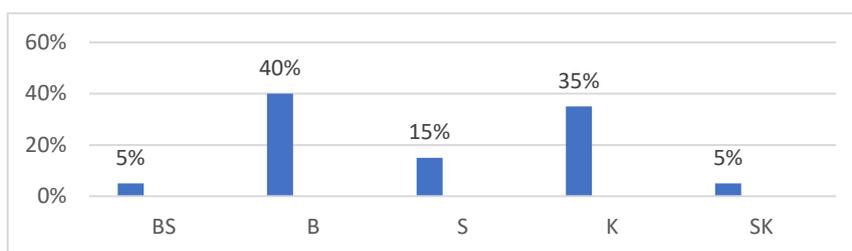
Gambar 1 Grafik deskripsi nilai profil kondisi fisik atlet *kickboxing* kabupaten Ngawi

Penulis mencoba mempresentasikan deskripsi data frekwensi kondisi fisik berdasarkan katagori dapat dilihat seperti tabel 2 berikut ini.



Gambar 2 grafik frekwensi berdasarkan kategori kondisi fisik atlet *kickboxing* kabupaten Ngawi

Berdasarkan pada gambar 2. grafik ini memperlihatkan bahwa: untuk katagori Baik Sekali adalah 1 atlet, Katagori Baik : 8 atlet, Katagori Sedang : 3 atlet, katagori Kurang : 7 atlet, katagori Sangat Kurang : 1 atlet.



Gambar 3 Grafik presentase kategori kondisi fisik atlet *kickboxing* kabupaten Ngawi

Jika dilihat berdasarkan persentase, maka katagori kondisi fisik atlet *kickboxing* kabupaten Ngawi, dapat dijelaskan bahwa untuk katagori baik Sekali 5%, katagori Baik 40%, katagori Sedang 15%, katagori Kurang 35%, katagori sangat Kurang 5%. Namun dalam penyajian ini peneliti juga mempresentasikan data lapangan sebelum dikonversi, adapun perhitungan statistik deskripsinya adalah sebagai berikut:

Tabel 3 perhitungan statistik deskriptif hasil kondisi fisik atlet *kickboxing* kabupaten Ngawi per item

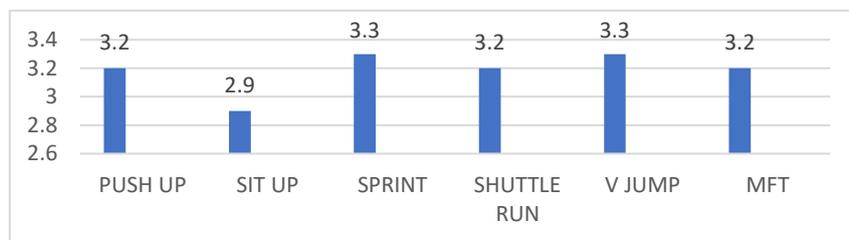
kategori	N	Minimum	Maksimum	Mean	<i>Std Deviation</i>
Pushup	20	2	4	3,05	0,759
Sit up	20	2	4	2,90	0,718
Sprint 30m	20	2	5	3,30	0,923
Suttle run	20	2	5	3,20	0,834
Vertical jump	20	2	4	3,25	1,020
Mft	20	1	5	3,15	1,226

Berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif pada tabel 3. bahwa tabel 3. ini deskripsi yang didasarkan pada item-item tes kondisi fisik yang terdiri dari enam item tes, yang dapat di jelaskan sebagai berikut : bahwa N adalah jumlah sampel = 20 atlet, item tes : 1) kekuatan otot lengan skor nilai minimum = 2, nilai maksimum 4, nilai *mean* = 3.05, nilai *std Dev* = 0.759. item 2) *Sit Up* skor nilai minimum = 2, nilai maksimum 4, nilai *mean* = 2,90, nilai *std Dev* = 0.718. Item 3) *Sprint* 30 meter skor nilai minimum = 2, nilai maksimum 5, nilai *mean* = 3.30, nilai *std Dev* = 0.923. Item 4) *Shuttel Run* skor nilai minimum = 2, nilai maksimum 5, nilai *mean* = 3.20, nilai *std Dev* = 0.834. item 5) *Vertical*

PROFIL KONDISI FISIK ATLET *KICKBOXING* KABUPATEN NGAWI DALAM PERSIAPAN PEKAN OLAHRAGA PROVINSI JAWA TIMUR IX TAHUN 2025

Jump skor nilai minimum = 2, nilai maksimum 4, nilai mean = 3.25, nilai std Dev = 1,020. item 6) MFTS skor nilai minimum = 1, nilai maksimum 5, nilai *mean* = 3,15, nilai std Dev = 1.226.

Dibawah ini penulis gambarkan grafik hasil deskripsi data secara keseluruhan seperti terlihat pada gambar berikut ini:



Gambar 4 Grafik mean kondisi fisik atlet *kickboxing* kabupaten Ngawi

Berdasarkan pada hasil perhitungan statistik deskriptif diperoleh nilai rata-rata atau nilai mean sebesar 18.85, jika dilihat pada tabel 4.1 skor tersebut termasuk katagori **sedang**, namun jika kita lihat nilai minimalnya atau nilai terendah ialah sebesar 11, nilai ini termasuk katagori : **sangat kurang**. Tetapi jika kita lihat nilai tertinggi ialah sebesar 26 termasuk dalam katagori : **baik sekali**. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan kondisi fisik atlet *Kicboxing* Kabupaten Ngawi Dalam Persiapan PORPOV Jawa Timur IX Tahun 2025 rata-rata adalah **sedang**.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa kemampuan kondisi fisik atlet *Kicboxing* Kabupaten Ngawi Dalam Persiapan PORPOV Jawa Timur IX Tahun 2025 adalah dalam katagori “sedang”. Keadaan ini menjadi potret seberapa besar hasil latihan yang sudah diberikan oleh tim pelatih, latihan kondisi fisik yang singkat selama ini ternyata sudah *include* dalam latihan taktik dan teknik dan cukup memberi kontribusi untuk kondisi fisik atlet *Kicboxing* Kabupaten Ngawi Dalam Persiapan PORPOV Jawa Timur IX Tahun 2025. Dalam membentuk prestasi dan kemampuan dasar secara maksimal dengan keadaanya yang masih dalam kategori sedang ini menjadi cermin bahwa atlet *Kicboxing* Kabupaten Ngawi perlu meningkatkan kemampuan dan kondisi fisiknya secara maksimal melalui latihan dalam tim maupun latihan tambahan diluar tim. Dengan begitu besarnya peran kondisi fisik bagi seorang altet menuntut atlet *kickboxing* Kabupaten Ngawi untuk dapat memiliki kondisi fisik yang maksimal. Selain itu, tuntutan bahwa cabor *kickboxing* Kabupaten Ngawi merupakan salah satu cabor yang

berkompetisi menyumbang medali pada PORPROV Jawa Timur 2025 yang akan diselenggarakan di Malang Raya, dan memiliki persaingan yang cukup ketat.

Secara khusus tuntutan atlet *kickboxing* untuk dapat memiliki kondisi fisik yaitu untuk dapat mendukung kinerja atlet dalam pertandingan agar mampu bermain dengan maksimal. Pertandingan yang diharapkan sebuah penerapan hasil latihan harus mampu didukung oleh kondisi latihan yang baik. Atlet *Kickboxing* Kabupaten Ngawi Dalam Persiapan PORPOV Jawa Timur IX Tahun 2025 akan mampu bertanding dengan baik apabila memiliki mental, *skill* dan dukungan kondisi yang prima maka atlet akan mampu menerapkan hasil latihan secara maksimal. 20 Atlet *kickboxing* tidak cukup hanya dengan memiliki tehnik dan taktik yang baik saja tetapi membutuhkan dukungan kondisi fisik secara menyeluruh agar dapat bermain dengan baik. Menurut Jusnitus (2011:17) mengemukakan “bahwa persiapan kondisi fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Latihan *Kickboxing* efektif dalam meningkatkan berbagai aspek fisik tubuh manusia, aktifitas latihan *Kickboxing* sangat bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran fisik (Ouergui et al., 2014) Raihan prestasi yang tinggi seorang atlet akan tergantung terhadap kemampuan dan kondisi fisik yang dimiliki.

Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik akan menjadi faktor yang berpengaruh besar terhadap prestasi atlet. Program latihan yang teratur dan terkontrol dengan baik akan mampu meningkatkan kemampuan dan kondisi fisik pemain untuk dapat menampilkan kemampuan bermainnya dengan maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan Bahwa: Profil Kondisi Fisik Atlet *Kickboxing* Kabupaten Ngawi Dalam Persiapan PORPOV Jawa Timur IX Tahun 2025 adalah termasuk dalam kategori SEDANG.

DAFTAR REFERENSI

- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro, 1984. Kesehatan dan Olahraga. Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam *Coaching*. Jakarta: CV.Kesuma.IPTEK Olahraga FIK UNY.

PROFIL KONDISI FISIK ATLET *KICKBOXING* KABUPATEN NGAWI DALAM PERSIAPAN PEKAN OLAHRAGA PROVINSI JAWA TIMUR IX TAHUN 2025

- Ismaryati. 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: LPP UNS dan UNS Pres.
Jakarta: Raih Asa Sukses
- Justinus Lhaksana dan Ishak H. Pordas. 2008. Inspirasi dan *Spirit* Futsal. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- M. Sajoto. 1995. Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.
- Muhammad Asriady. 2014. Buku Pintar Panduan Futsal. Jakarta Timur: Laskar
- Nosseck, J. 1982. *General Teori Of Training*, (Terjemahan M. Furqon H). Surakarta: Sebelas Maret
- Ozolin N. 1971. *How to Improve Speed (The Article Scientific Foundation of Coaching)*. Philadelphia: Human Kinetics Publisher.
- Rusli Lutan, 1988. Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: PLPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sri Haryono. 2008. Buku Pedoman Praktek Laboratorium Matakuliah Tes dan Pengukuran Olahraga. Semarang: FIK Universitas Negeri Semarang.
- Suharno HP. (1985). Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta. -----.
(1985). Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Suharsimi Arikunto. 1998. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Syarifuddin. 2012. Pengaruh Latihan Lompat Tali (*skiping Rope*) Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 3 Sempelai. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura.
- Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya Yogyakarta: Pustaka Timur.