

**PROFIL KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN MENGGUNAAN ALAT BATTLE ROPE
PADA ATLET PUSLATKOT TARUNG DERAJAT KOTA KEDIRI TAHUN 2018**

Irwan Setiawan

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri
E-mail: irwansetiawan@unpkediri.ac.id

Abstrak

Pada Penelitian ini terdapat rumusan masalah yaitu berapakah persentase kekuatan otot lengan dengan latihan menggunakan alat *battle rope* yang dimiliki atlet puslatkot Kediri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif survei. Survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Hasil tes pengukuran kekuatan otot lengan terhadap 11 atlet tarung derajat pada Puslatkot Kediri, 6 atlet masuk kategori kurang yaitu 55%, 4 atlet masuk kategori sedang yaitu 36% dan 1 pemain masuk kategori kurang sekali yaitu 9%. Kekuatan pada dasarnya dapat dimiliki oleh atlet secara maksimal melalui latihan atau alat latihan yang diprogram dan direncanakan dengan baik serta didukung dengan kesungguhan oleh atlet itu sendiri. Dalam pelaksanaan latihan para atlet hendaknya tidak meninggalkan prinsip-prinsip latihan diantaranya penambahan beban, pengulangan, ada tingkatan dan memiliki target prestasi yang tinggi. Apabila prinsip-prinsip latihan itu selalu dilakukan, dan di program dengan baik, maka seorang atlet bisa memiliki kekuatan yang bagus.

Kata Kunci: Kekuatan, *Battle Rope*, Tarung derajat.

***Profile of Arm Muscle Strength Using the Battle Rope Tool
At the Tarung Derajat Puslatkot Athletes in Kediri City 2018***

Abstract

In this study there is a problem statement, namely what percentage of arm muscle strength with exercise using the battle rope tool possessed by Kediri Puslatkot athletes. The method used in this study uses a quantitative descriptive survey design. Survey with data collection techniques using tests and measurements.

The results of the measurement of arm muscle strength test on 11 degree combatants at Puslatkot Kediri, 6 athletes in the less category, 55%, 4 athletes in the moderate category, 36% and 1 player in the category of less than 9%.

Strength can basically be owned by athletes to the fullest through training or training tools programmed and well planned and supported with sincerity by the athlete it self. In the implementation of the training the athletes should not abandon the principles of practice including adding weight, repetition, there are levels and have high achievement targets. If the principles of the exercise are always done, and program well, then an athlete can have good strength.

Keywords: Strength, *Battle Rope*, Tarung Derajat.

PENDAHULUAN

Olahraga beladiri merupakan olahraga yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima karena didalam pertandingan ada pertempuran fisik yang sangat menguras tenaga. Salah satu cabang olahraga beladiri yang menguras tenaga adalah cabang olahraga tarung derajat. Tarung derajat sudah berkembang di seluruh Indonesia, salah satu kota yang sudah berkembang dibidang cabang olahraga tarung derajat adalah kota Kediri.

Meskipun terbilang baru dikota Kediri tetapi prestasi yang diraih terbilang memuaskan dan mulai berkembang dalam regenerasi atletnya. Prestasi cabang olahraga Tarung Derajat kota Kediri di wilayah Jawa Timur tergolong membanggakan meskipun masih belum maksimal dalam mempersembahkan medali disetiap eventnya.

Capaian prestasi Tarung Derajat yang ada saat ini perlu didorong lagi agar lebih mencapai hasil yang optimal. Banyak jalan untuk mendorong peningkatan prestasi cabang olahraga. Salah satunya adalah dengan mengevaluasi atau mengukur tingkat kondisi fisik masing-masing atlet.

Dengan mengukur kondisi fisik atlet akan didapat data yang dapat membantu pelatih menentukan program latihan yang tepat guna pada saat latihan. Selain itu dengan memperoleh data kondisi fisik atlet, dapat digunakan sebagai catatan maupun acuan untuk pelatihan atlet yang selanjutnya akan menjadi penerus.

Adapun kondisi fisik yang akan dievaluasi adalah kekuatan otot lengan karena otot lengan sangat berperan sangat penting dalam pertempuran dipertandingan.

Komponen kondisi fisik yang dapat diukur untuk mengetahui kemampuan atlet. Menurut

Harsono (1988) komponen yang mencakup kondisi fisik diantaranya daya tahan, kelentukan, kekuatan, power, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, reaksi.

1. Kondisi Fisik

kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Salah satu komponen kondisi fisik yang akan di teliti adalah kekuatan otot lengan.

2. Tarung Derajat

Tarung derajat adalah seni bela diri yang berasal dari Indonesia diciptakan oleh Achmad Dradjat. Beliau mengembangkan teknik bela diri melalui pengalamannya bertarung dijalanan pada tahun 1960-an dibanding.

3. Tim Puslatkot

Tim Puslatkot adalah tim yang disiapkan untuk periode jangka panjang untuk menghadapi kejuaraan PORPROV jawa timur yang akan dilaksanakan tahun 2019 dan atletnya merupakan hasil seleksi yang ketat tiap tahunnya.

4. Battle Rope

Battle rope, kadang-kadang disebut tali berat, adalah salah satu tren kebugaran terbaru yang menyerang *gym* di seluruh AS, tetapi bekerja dengan tali hampir bukan bentuk baru dalam latihan kebugaran. *Battle rope* dapat memberikan intensitas tinggi, latihan seluruh tubuh yang membuat otot Anda bergerak dengan cara baru. Tidak seperti gerakan mengangkat yang relatif statis dan menurunkan *barbel*, menggunakan *battle rope* adalah bentuk gerakan yang dinamis. Tali dapat dicambuk, dibanting, atau diseret, tetapi di antara yang paling

populer adalah gerakan bergelombang yang menyebabkan tali bergerak dalam gelombang. Kelas latihan tali pertempuran yang khas mungkin memiliki tim-tim yang bersaing untuk mempertahankan gelombang, atau tali dapat digunakan sebagai bagian dari pelatihan sirkuit berintensitas tinggi.

5. Tes Dan Pengukuran

Tes dan pengukuran merupakan istilah yang berbeda namun saling berhubungan. Tes adalah instrument atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi atau data, tes harus dirancang secara khusus. Pengukuran adalah pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif. Melalui kegiatan pengukuran, segala program yang menyangkut perkembangan dalam bidang apa saja dapat dikontrol dan dievaluasi.

1. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif survei. Menurut Maksom (68: 2012) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu kekuatan otot lengan atlet puslatkot Tarung Derajat Kota Kediri. Dengan latihan *battle rope* dan tesnya menggunakan *push up* 30 detik.

C. Subyek Penelitian

Pada penelitian ini yang menjadi subyek penelitian adalah atlet PUSLATKOT Tarung Derajat KODRAT Kediri yang berjumlah 11 atlet. Yang terdiri dari 4 perempuan dan 7 laki-laki.

D. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi pengambilan data penelitian akan dilakukan di Kampus 4 Universitas Nusantara PGRI Kediri. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan juni 2018.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran.

F. Teknik Analisis Data

Setelah didapatkan persentase hasil tes kekuatan otot lengan kemudian langkah berikutnya adalah mengambil kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Arikunto(1988) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

Keterangan :

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran terhadap 1 komponen tes kondisi fisik yaitu kekuatan otot lengan yang digunakan untuk menunjang kemampuan fisik bagi atlet tarung derajat. Penelitian ini teknik analisis data yang digunakan untuk menguji data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif persentase. Dimana hasil dari data penelitian dihitung dalam jumlah persen berapa atlet yang dalam katagori baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali.

B. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan otot lengan atlet puslatkot tarung derajat Kediri. Hasil penilaian tes pengukuran kekuatan otot lengan terhadap 11 atlet tarung derajat pada Puslatkot Kediri adalah:

Tabel 3.1. Hasil tes kekuatan otot lengan atlet tarung derajat

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	>38	0	0%
Baik	29 – 37	0	0%
Sedang	20 28	4	36%
Kurang	12 19	6	55%
Kurang Sekali	4 – 11	1	9%
Jumlah		11	100%

Tes pengukuran kekuatan otot lengan terhadap 11 atlet tarung derajat pada Puslatkot Kediri, 6 atlet masuk kategori kurang yaitu 55%, 4 atlet masuk kategori sedang yaitu 36% dan 1 pemain masuk kategori kurang sekali yaitu 9%. Hasil persentase dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 3.1. Hasil tes kekuatan otot lengan atlet tarung derajat

3. KESIMPULAN

Setelah dilakukan analisis data penelitian mengenai kondisi kekuatan otot lengan 11 atlet tarung derajat pada Puslatkot Kediri maka dapat diambil beberapa kesimpulan bahwa kekuatan otot lengan secara keseluruhan atlet tarung derajat pada Puslatkot Kediri 6 atlet masuk kategori kurang yaitu 55%, 4 atlet masuk kategori sedang yaitu 36% dan 1 pemain masuk kategori kurang sekali yaitu 9%. Kekuatan pada dasarnya dapat dimiliki oleh atlet secara maksimal melalui latihan atau alat latihan yang diprogram dan direncanakan dengan baik serta didukung dengan kesungguhan oleh atlet itu sendiri. Dalam pelaksanaan latihan para atlet hendaknya tidak meninggalkan prinsip-prinsip latihan diantaranya penambahan beban, pengulangan, ada tingkatan dan memiliki target prestasi yang tinggi. Apabila prinsip-prinsip latihan itu selalu dilakukan, dan di program dengan baik, maka seorang atlet bisa memiliki kekuatan yang bagus.

4. REFERENSI

Bompa, T. O. 1999. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Illinois: Kendal Hunt Publishing Company.

- Calatayud, Joaquin, dkk. 2015. *Muscle Activity During Unilateral vs. Bilateral Battle Rope Exercises*. Journal of Strength and Conditioning Research: [October 2015 - Volume 29 - Issue 10 - p 2854–2859](#).
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Olahraga*. Bandung : Irwan
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: November.
- Iwan Setiawan, dkk. 2005. *Manusia Dan Olahraga*. Bandung: ITB
- James A Baley. 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prize.
- Johnson, Barry L., J. K. Nelson. 2000. *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. Champaign, IL : Human Kinetics
- Kemenpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Yogyakarta : Kemenpora
- Kurniawan. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa
- Morrow, James R, Jr., A. W.Jackson, J. G. Disch & D. L. Mood. 2000. *Measurement and Evaluation in Human Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Muhyi & Albertus. 2015. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offset
- Mutohir, TC. 1997. *Studi keefektifan pelatihan pliometrik yang menggunakan bangku tinggi dan bangku rendah dalam meningkatkan daya ledak*. Artikel media pendidikan dan ilmu pengetahuan, Surabaya: Uni Press.
- Neiman, DC. 1993. *Fitness and Your Healt*. California: Bull Publishing.
- Perdana. 2009. *Profil Kondisi Fisik Atlet PAB DIY Tahun 2009*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sardjono. 1977. *Conditioning*. Yogyakarta: UNY
- Septiana. 2015. *Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatihan Daerah Baseball Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Suharno HP. 1992. *Dasar-dasar Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Suharsimi Arikunto. 1988. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharto. 1997. *Pedoman dan Modul Peraturan Pelatih Fitness Center Tingkat Dasar*. Depdikbud dan PUSKESJASREK.
- Sukadiyanto. 2002. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: UNY