

Tingkat Kondisi Fisik Atlet Judo Sekota Pekanbaru

Rohima¹, Kamarudin²

Email: rohiamamdhia@student.uir.ac.id¹ kamarudin@edu.uir.ac.id²
Universitas Islam Riau^{1,2}

ABSTRAK

Kondisi fisik adalah situasi dimana menggambarkan suatu kondisi tubuh seseorang, yang mana didalamnya berisikan tentang kebugaran, kesehatan, postur tubuh, dan kemampuan fisik secara umum. Sejauh ini kondisi fisik adalah salah satu factor yang penting terutama pada seorang atlet yang ingin mencapai prestasinya. Yang mana kita ketahui bahwa kondisi fisik merupakan salah satu kunci keberhasilan prestasi tersebut di bawah dukungan factor internal dan eksternal. Besarnya tingkat kondisi fisik dapat dilihat dari hasil tes beberapa komponen sehingga mendapatkan kesimpulan analisis data yang telah dilakukan terhadap pengukuran kondisi seperti push up, sit up, shuttle run, sit and reach, balke, lari 60 meter dengan hasil 6,4 yaitu terletak pada kategori cukup, sebanyak 1 orang atlet dengan persentase 10 % pada kategori baik, 8 orang atau 80% dengan kategori cukup, dan 1 orang atlet dengan persentase 10% pada kategori kurang. Dari hasil yang di dapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu Tingkat Kondisi Fisik Atlet Judo Kota Pekanbaru pada taraf Cukup.

Kata Kunci: Tingkat Kondisi Fisik Atlet Judo

ABSTRACT

Physical condition is a situation the describes a person's physical state, which includes fitness, health, body posture, and a general physical ability. So far, physical condition is one of the important factors, especially for athletes who want to achieve success. As we know, physical condition is one of the keys to achieving success, supported by internal and external factors. The level of physical condition can be seen from the test result of several components, which leads to conclusions based on data analysis that has been carried out on physical condition measurements such as push up, sit up, shuttle run, sit and reach, balke test and 60 meters sprint. The results show that 1 athlete (10%) falls into the "good" category, 8 athletes (80%) fall into "fair" category with a score of 6,4 and 1 athletes (10 %) falls into the "poor" category. From the result obtained, it can be concluded that the physical condition level of judo athletes in Pekanbaru city is at a "fair" level.

Keywords: Judo Athletes' Physical Condition Level

Copyright © 2025 Rohima¹, Kamarudin²

Corresponding Author : Universitas Islam Riau^{1,2}

Email: rohiamamdhia@student.uir.ac.id¹ kamarudin@edu.uir.ac.id²

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sumber utama dari meningkatnya kualitas kesehatan seseorang. Tujuan utama dari berolahraga yaitu dapat meningkatkan fungsi hormon yang ada dalam tubuh dan mampu meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan berolahraga, seseorang dapat membantu untuk mengatasi emosi dan mengurangi kegelisahan sehingga mengurangi stres dalam dirinya. Jika seseorang yang rutin melakukan olahraga memiliki Tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan orang yang tidak berolahraga. Aktivitas olahraga,

Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 1 menyatakan bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan terhadap akses olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran serta peningkatan prestasi. Berdasarkan kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa kegiatan olahraga perlu di tingkatkan dan disebarluaskan mulai dari kota sampai ke pelosok desa agar masyarakat dapat membina fisik mereka dan memiliki mental yang baik. Selain olahraga mempunyai banyak manfaat untuk kesehatan, olahraga juga mempunyai tujuan untuk berprestasi dalam organisasi cabang olahraga tingkat kabupaten/ kota, provinsi maupun nasional". Berdasarkan kutipan di atas dijelaskan bahwa kegiatan olahraga perlu di tingkatkan dan di sebarluaskan dan perlu ditingkatkan ke arah prestasi. Oleh karena itu setiap masyarakat berperan penting dalam mengembangkan olahraga. Salah satunya yaitu cabang olahraga judo

Judo merupakan bela diri yang berasal dari Jepang kemudian muncul dan berkembang di Indonesia, judo dapat dimainkan secara perorangan, kata dan beregu untuk menguasai beladiri judo sangat di perlukan penguasaan Teknik dasar Judo dan kondisi fisik yang prima sehingga dapat mendukung keterampilan Teknik yang di miliki atlet. Dalam Suatu pertandingan melibatkan berbagai macam teknik dasar. Teknik dasar yang digunakan seperti membanting, mengangkat, menarik, mendorong, mencekik atau mengunci persendian lawan. Selain itu perlu dikuasai teknik-teknik jatuhnya (ukemi) dan teknik menghilangkan keseimbangan lawan (kuzushi) judo juga memiliki ciri khas lain yaitu teknik kunci dan cekikain (katami waza), dan teknik menyerang bagian tubuh yang vital (katame waza) saat bertanding biasanya pejudo hanya mengandalkan beberapa teknik bantingan saja sebagai teknik andalannya.

Teknik tersebut dapat dilakukan sempurna jika ditunjang dengan latihan yang baik pula serta kondisi fisik yang maksimal. Dalam hal yang dapat kita lihat pada zaman sekarang, kondisi fisik sangatlah berperan penting dalam setiap cabang olahraga terutama judo apalagi di saat melakukan gerakan tersebut dan ingin meraih prestasi tidak jauh dari yang namanya kondisi fisik. Dalam permainan atau pertandingan judo seorang atlet haruslah mampu memiliki kondisi fisik yang baik, karena dari sinilah semua usaha latihan yang di lakukan di lihat apakah sudah sesuai dengan harapan atau sebaliknya. Karena di dalam pertandingan jika seorang atlet memiliki teknik yang bagus namun tidak memiliki kondisi fisik yang bagus maka semua hal yang akan di lakukan sia sia.

Seorang atlet akan mampu menghasilkan prestasi yang bagus apabila mereka memiliki kondisi fisik yang bagus pula, sehingga tidak memiliki penurunan prestasi. Agar kondisi fisik tersebut dapat terjaga dengan baik, maka di perlukan latihan yang rutin serta membantunya mengkonsumsi makanan dan minuman yang menunjang kestabilan kondisi fisik tersebut. Cabang olahraga judo sama dengan cabang olahraga lainnya yang memerlukan keadaan fisik yang baik. Komponen fisik yang dominan harus dimiliki atlet judo seperti, daya tahan, kelincahan, kecepatan, kekuatan otot lengan dan koordinasi yang baik serta di butuhkan latihan yang teratur, berkelanjutan dan terancang.

Untuk mencapai sebuah prestasi dalam perlombaan judo maka sangat dibutuhkan kondisi fisik yang prima seperti yang dijelaskan Jonathan dan Krempel dalam Dahrial (2022) bahwa: mengatakan kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Sedangkan dalam arti luas adalah ketiga faktor di atas ditambah faktor kelincahan, dan koordinasi. Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011 : 14) kondisi berasal dari kata "conditio" (bahasa latin) yang berarti keadaan, sedangkan secara definitif yaitu keadaan fisik atau tubuh dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga.

Salah satu cara seorang atlet untuk mencapai prestasinya dengan menerapkan bentuk latihan fisik serta berusaha untuk mencapai prestasi tersebut. Untuk mencapai suatu prestasi diperlukan usaha yang maksimal dan memerlukan persiapan dengan waktu yang lama.

Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan mampu meraih prestasinya di bantu dengan faktor faktor yang lainnya. Untuk mengetahui kemampuan fisik atlet harus dilakukan pengukuran atau tes kondisi fisik sehingga jika ada perbaikan kondisi fisik atlet sudah siap dengan kondisi fisik yang baik.

Atlet yang mendapatkan dukungan dari keluarga dan orang terdekat akan menimbulkan motivasi yang sangat tinggi bagi atlet saat bertanding, atlet juga butuh dukungan dan saran dari prasarana latihan yang telah disediakan oleh pemerintahan kota Pekanbaru dan juga akan mampu menentukan prestasi yang akan di capai oleh atlet tersebut.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan penulis, atlet judo di kota Pekanbaru disaat melakukan latihan gabungan Bersama Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Sumatra barat kebanyakan atlet terlihat sangat kelelahan terlihat mereka tidak mempunyai daya tahan yang begitu bagus dan terlihat juga bahwa gerakan yang dilakukan atlet judo masih lambat, kelincahan atlet juga belum terlihat maksimal sehingga menyebabkan atlet kesulitan dalam mendapatkan poin, selain itu kelenturan pada atlet terlihat tidak baik sehingga atlet tidak melakukan Gerakan dengan seluas-luasnya, dan begitu juga dengan kekuatan otot lengan atlet yang begitu kurang saat menjatuhkan lawan.

METODE PENELITIAN

Jenis dari penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif menurut beberapa para ahli penelitian yang menggambarkan, mengkaji dan menjelaskan suatu fenomena dengan data (angka) apa adanya tanpa bermaksud menguji suatu hipotesis tertentu. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disebut bahwa jenis penelitian adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan memberi gambaran secara sistematis tentang keadaan kondisi fisik atlet judo di kota Pekanbaru. Populasi adalah wilayah generalisasi terdiri dari objek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya sebagaimana menurut Subhanityasa (2024) mengemukakan bahwa populasi digunakan untuk menyebutkan serumpun atau sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah atlet judo di kota Pekanbaru yang berjumlah 12 orang atlet.

PEMBAHASAN

Dari penjelasan data di atas ternyata atlet judo di kota Pekanbaru yang mengikuti tes ada 10 orang. Ternyata dari 10 orang atlet di jadikan sampel 8 orang atlet 80% yang tingkat kondisi fisik cukup, 2 orang atlet 20% tingkat kondisi fisik kurang.

Dapat dilihat dari penelitian terdahulu (Fidaili, 2022:52-53) bahwa tingkat kondisi fisik Atlet judo di kota Pekanbaru memiliki rata-rata 300, simpangannya baik sebesar 33,42, skor tertinggi sebesar 369,81, dan skor terendah sebesar 247,81. Dapat diketahui jumlah keseluruhan kategori baik sebanyak 1 atlet 6,75, baik 2 atlet 13,35 cukup 6 atlet 40%, kurang 5 atlet 33% dan kurang sekali 1 atlet 6,7%. Dilihat dari hasil penelitian terdahulu bahwa kedua penelitian memiliki persamaan tingkat kondisi fisik yang cukup.

Merujuk pada hasil perhitungan dan analisis data penelitian, terlihat bahwa tingkat kondisi fisik atlet judo di kota Pekanbaru pada kategori "Cukup" dengan nilai rata-rata – rata-rata 6,4 yang terletak pada interval 6,0 – 7,9 dengan persentase 80%. Hal ini terlihat bahwa berdasarkan hasil ini kita bisa menyimpulkan, pelatih harus melatih untuk mempertahankan tingkat kondisi fisik atlet serta mentalnya. Dalam memberikan latihan pelatih harus menghitung waktu yang tersedia bagi atlet dalam perencanaan program latihan kondisi fisik, sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

1. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Judo Kota Pekanbaru

Berdasarkan observasi di atas dapat diketahui bahwa kondisi fisik atlet judo kota pekanbaru sudah tergolong dalam kategori cukup ideal dengan persentase 52,54%, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Deskripsi Data Tes Kondisi Fisik Atlet Judo Sekota Pekanbaru

No	Atlet Judo	Nilai Rata-rata Ketersediaan Fasilitas Olahraga
1	Data Tes Push Up	55,1%
2	Data Tes Sit Up	81,2%
3	Data Tes Shuttle Run	18,40%
4	Data Tes Siit and Reach	23,3%
5	Data Tes Lari 60 Meter	7,81%
6	Data Tes Balke	40,3%
Jumlah		226,11%
Rata-rata akhir		37,68%

2. Deskripsi Atlet Judo Skota Pekanbaru

Dari analisis data yang telah di kemukakan terlihat tingkat kondisi fisik aitlet judo kotai pekainbairu. Dairi penjelaisain tersebut baihwai tingkait kondisi fisik aitlet judoi kotai pekainbairu memberikain daimpaik paidai haisil prestaisi aitlet, kairenai tingkait kondisi fisik yaing baiik maikai prestaisi yaing di caipaii aikain maiksimal tetaipi seabiliknyai aipaibilai tingkait kondisi fisiknyai kuraing maikai prestaisi yaing di haisilkain kuraing maiksimal.

Selainjutnyai hairsono (2001;4) laitihain kesegairain jaismaini memegaing perainain yaing saingait penting dailaim prograim laitihain aitlet, terutaimai aitlet pertaingain. Istilah laitihain kesegairain jaismaini mengaicu kepaidai suaitu prograim laitihain yaing di laikukain secairai sistemaitis, berencainai, dain progresif, dain yaing tujuainnyai untuk meningkaitkain kemaimpuain fungsionail dairi seluruh system tubuh aigair dengain demikiain prestaisi aitlet semaikin meningkait.

Merujuk paidai haisil perhitungain dain ainailisis daitai penelitain, terlihat baihwai tingkait kondisi fisik aitlet judo kotai Pekainbairu paidai kaitegori “Cukup” aitaiu dengain nilai raitai – raitai 6,4 yaing terletaik paidai interval 6,0 – 7,9 dengain persentase 80%. Hailini terlihat baihwai berdaisairkain haisil ini kitai bisai menyimpulkain, pelaitih hairus melaitih untuk mempertaihainkain tingkait kondisi fisik aitlet sertai mentailnyai. Dailaim memberikain laitihain pelaitih hairus menghitung waiktu yaing tersediaiai baigi aitlet dailaim perencainaiain prograim laitihain kondisi fisik, sehinggai daipait mencaipaii prestaisi yaing di hairaipkain.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah di lakukan terhadap pengukuran kondisi seperti push up, sit up, shuttle run, sit and reach, bailke, lairi 60 meter dengan hasl 6,4 yaiitu terletaik pada kategori cukup, sebanyak 1 orang atlet dengan persentase 10 % pada kategori baiik, 8 orang atau 80% dengan kategori cukup, dan 1 orang atlet dengan persentase 10% pada kategori kurang. Dari hasl yang di dapat maka dapat disimpulkain penelitain ini yaitu Tingkat Kondisi Fisik Atlet Judo Kota Pekanbaru pada taraf Cukup.

REFERENSI

- Abdullah, R., & Sari, M. (2023). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribble Futsal Atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 9117–9127. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5753>
- Acaniago, R. A., & Candra, O. (2024). Perguruan Pencak Silat PSHT Kecamatan Batin Solapan Duri : Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet. *Jurnal Review Pendidikan Pengajaran*, 7, 13823–13832.
- Amanah, S., & Rahmadani, A. (2023). Tingkat Kondisi Fisik Pada Pemain Sepak Bola SALTIM FC. *Science and Education Journal (SICEDU)*, 2(3), 641–650. <https://doi.org/10.31004/sicedu.v2i3.171>
- Ari, K. W. (2014). Pengembangan Pembelajaran Judo Teknik Bantingan Kyu 4 Dengan Media VCD Untuk Pejudo PJSI (Persatuan Judo Seluruh Indonesia). *Jurnal*, 65125(2), 25–37.
- Candri, D. L., & Gazali, N. (2023). Tinjauan Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolavoli. *Journal Research of Sports and Society*, 2(1), 14–19. <https://journal.rc-communication.com/index.php/JRSS/article/view/>
- Cindy, A. N. (2024). pengaruh latihan kekuatan oto lengan dan fleksibilitas otot punggung terhadap
- Dahrial, D. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Kejurprov Federasi Olahraga Petanque Indonesia (Fopi) Kabupaten Indragiri Hilir. (2022). *Jurnal Olahraga Indragiri*, 5(2), 70-84. <https://Ejournal-Fkip.Unisi.Ac.Id/Joi/Article/View/2004>
- Endrisman, R., & Jatra, R. (2022). Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 2 Pekanbaru. *Indonesian Research Journal On 51Education*, 3(1), 600–609. <https://doi.org/10.31004/irje.v3i1.346>
- Ginting Lestari Ayu, N., & Henjilito, R. (2023). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Club Dojang Aha Taekwondo Rokan Hilir. *Jurnal Pendidikan Terintegrasi*, 3(2), 1–24.
- Hayyu, A. A. Y. (2021). Analisis Analisis Kemenangan Mochammad Syaiful Raharjo Dalam Partai Final Sea Games Pada Babak Final Tahun 2015 Dan 2017. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 85–93.
- Julio Pratama, F., & Rahmadani, A. (2023). Tingkat Kondisi Fisik Club Sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya Kabupaten Kuantan Singingi. *Science and Education Journal (SICEDU)*, 2(3), 439–447. <https://doi.org/10.31004/sicedu.v2i3.138>
- Kamarudin, K. (2017). Pembinaan Atlet PPLP Cabang Pencak Silat Provinsi Riau Priode 2006-2008. *Journal Sport Area*, 2(1), 28. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).453](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).453)
- Madjid, N. (1985). *judo.pdf*. Deepublish.
- Madya, M., & Yani, A. (2024). *Tingkat kondisi fisik atlet bola Tangan Putri Riau Untuk Persiapan Pon Ke Xxi Aceh – Sumut 2024*. 7, 5802–5807. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i2.28388>
- Muin, M., Nur, A., & Akhmady, A. L. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pomnas Cabang Olahraga Bulu Tangkis Maluku Utara Tahun 2019. *JUPE:Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(5), 178–182.
- Nasruddin Madjid. (1985). *Dasar Dasar Lengkap Teknik Judo*. deepublish.

-
- Permadi, A. A., & Fernando, R. (2021). Hubungan Keterampilan, Kondisi Fisik dan Psikologi terhadap Performance Pemain Sepakbola. *Indonesia Performance Journal*, 5(1), 14–20. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- Pratiwi Dian, & Rahmadani, A. (2023). Analisis Tingkat Kondisi Fisik Tim Lacroi Futsal Club, Rengat. *Integrated Sport Journal (ISJ)*, 1(I), 22–37. <https://doi.org/10.58707/isj.v1ii.465>
- Rahmadani, A. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket. *Journal Sport Area*, 2(2), 1–9. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).884](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).884)
- Sasmarianto, K. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Samping Atlet Tapak Suci Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 32–41. <https://doi.org/10.37630/jpo.v9i2.227>
- Simamora, G. O. Y., & Fernando, R. (2024). Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Klub DTS Kecamatan Ukui Kabupaten Pelalawan. *Journal of Creative and Innovative Research*, 1(3), 122–128. <https://j-catha.org/index.php/catha/article/view/36>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 9, 2721–2731. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280. https://doi.org/10.29407/js_unpgr.v4i2.12540
- Trianingrum, D. P., & Jatmiko, T. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Judo Puslatkab Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(3), 50–57.
- Triansyah, A., & Khumaini, Ayutullah Bakri Riza Abu, S. V. (2021). Hubungan Kondisi Fisik Terhadap Pretasi Atlet Beladiri Pra-Pon Xx Kalimantan Barat. *Snhrp*. <https://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/view/223%0Ahttps://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/download/223/186>
- Wibisono, F. A., & Denny, P. (2015). Model Pemilihan Nageno Kata Terbaik Pada Cabang Olahraga Judo Dengan Metode Analytical Hierarchy Process. *Journal Sport Area*, III(1), 59–68.
- Winata, I. D., & Daharis. (2024). Tingkat Kondisi Fisik Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadiyah 2 Pekanbaru. *Science and Education Journal (SICEDU)*, 3(1), 1–10.
- Yudistira, Hedо, A. (2023). *Survei kondisi fisik atlet judo puslatcab (pusat latihan cabang) kabupaten pasuruan usia 16-18 tahun/Abdillah Hedо Yudistira*. 3(1). <https://doi.org/10.17977/um084v3i12025p107-116>