E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258

Halaman 2032-2046
Volume 3 Nomor 3 Tahun 2026

A Study of Physical Fitness Conditions Among Students in Basic Tarung Derajat Learning at the Faculty of Sport Sciences, Padang State University

Pajri Hamdika

Email : fajrihamdika8778@gmail.com

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Padang

ABSTRACT

This study aims to determine the physical condition of students in the Basic Tarung Derajat learning process at the Faculty of Sport Science, Universitas Negeri Padang. This research is a descriptive study with a sample of 30 students determined using the total sampling technique. The research instruments used were the Agility T-Test, Push-Up Test, 30-Meter Sprint, Bleep Test, and Standing Broad Jump. Data were analyzed using descriptive statistics in the form of frequencies and percentages. The results showed that agility fell into the moderate category with a percentage of 33.33%, arm muscle strength fell into the good category with a percentage of 36.67%, speed fell into the moderate category with a percentage of 36.67%, endurance fell into the moderate category with a percentage of 43.33%, and explosive power fell into the moderate category with a percentage of 40.00%. Overall, the physical condition of students in the Basic Tarung Derajat learning process was in the moderate category. Based on these findings, it is recommended that students engage in regular physical conditioning exercises, and that lecturers or coaches design more targeted training programs to improve students' physical abilities.

Keywords: *physical condition, agility, arm muscle strength, speed, endurance, explosive power*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik mahasiswa dalam pembelajaran *Tarung Derajat Dasar* di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan sampel sebanyak 30 mahasiswa yang ditentukan menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *Agility T-Test*, *Push-Up Test*, *Sprint 30 Meter*, *Bleep Test*, dan

Standing Broad Jump. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan berada pada kategori sedang dengan persentase 33,33%, kekuatan otot lengan berada pada kategori baik dengan persentase 36,67%, kecepatan berada pada kategori sedang dengan persentase 36,67%, daya tahan berada pada kategori sedang dengan persentase 43,33%, dan daya ledak berada pada kategori sedang dengan persentase 40,00%. Secara keseluruhan, kondisi fisik mahasiswa dalam pembelajaran *Tarung Derajat Dasar* berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan kepada mahasiswa untuk meningkatkan latihan kondisi fisik secara teratur dan kepada dosen atau pelatih untuk menyusun program latihan yang lebih terarah guna meningkatkan kemampuan fisik mahasiswa.

Kata Kunci: kondisi fisik, kelincahan, kekuatan otot lengan, kecepatan, daya tahan, daya ledak

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia karena berperan meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus membentuk karakter dan mental individu. Menurut Usman & Argantos (2020), aktivitas olahraga tidak hanya berdampak pada kesehatan, tetapi juga berkontribusi meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui pembentukan disiplin dan daya saing. Dalam konteks pendidikan, olahraga menjadi sarana pembelajaran yang membantu mahasiswa berkembang secara menyeluruh, sehingga tidak sekadar aktivitas fisik biasa, melainkan bagian dari proses pembentukan kualitas diri.

Pembentukan kualitas diri tersebut menuntut mahasiswa memiliki kondisi fisik yang baik agar mampu mengikuti pembelajaran secara optimal. Kondisi fisik meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas menjadi dasar utama dalam aktivitas olahraga. Usman & Argantos (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa dengan kondisi fisik baik akan lebih mudah memahami teknik dan strategi, sebaliknya kondisi fisik yang kurang akan menjadi hambatan dalam pembelajaran.

Hambatan tersebut tidak terjadi begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh proses latihan yang dijalani mahasiswa, sebab kondisi fisik tidak dapat terbentuk secara instan, tetapi melalui latihan yang terarah dan berkelanjutan (Aryatama, 2021). Namun pada kenyataannya, masih banyak mahasiswa yang belum menjalani latihan secara konsisten hingga perkembangan fisik mereka belum optimal. Kondisi ini terlihat dari sebagian mahasiswa yang cepat lelah, kurang responsif, dan tidak mampu mempertahankan performa saat latihan. Permasalahan ini semakin

kompleks pada cabang olahraga beladiri, di mana mahasiswa dituntut menggabungkan kekuatan, kecepatan, dan kelincahan secara bersamaan, dengan tuntutan fisik yang lebih tinggi dibandingkan olahraga lain (Kadir et al., 2022). Salah satu cabang beladiri yang berkembang di lingkungan pendidikan adalah Tarung Derajat, yang menjadi pembelajaran di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pembelajaran Tarung Derajat dasar, mahasiswa diperkenalkan teknik pukulan, tendangan, tangkisan, dan pertahanan diri secara bertahap hingga kombinasi gerakan (Nenggar et al., 2024), kemudian dilanjutkan dengan simulasi pertarungan atau sparring yang menuntut respons cepat dan daya tahan kuat. Namun tidak semua mahasiswa mampu mengikuti tahap ini secara optimal, sehingga menunjukkan adanya ketimpangan kondisi fisik yang dapat menyebabkan keterlambatan penguasaan teknik (Kadir et al., 2022).

Hasil pengamatan awal menunjukkan lebih dari 40% mahasiswa berada pada kategori "cukup" dalam daya tahan, dan sekitar 35% berada pada kategori "kurang" dalam kelincahan, yang menegaskan bahwa kondisi fisik yang tidak optimal akan menghambat pembelajaran olahraga (Fernando & Ronni, 2020). Kesenjangan ini diperparah oleh program latihan yang masih bersifat umum karena belum didasarkan pada data kondisi fisik mahasiswa (Usman & Argantos, 2020), serta belum adanya pemetaan komprehensif mengenai hal tersebut, sebab penelitian terdahulu masih bersifat umum dan belum spesifik pada Tarung Derajat (Amin & Adnan, 2020).

Penelitian sebelumnya juga cenderung menjadikan kondisi fisik sebagai variabel pendukung, padahal kondisi fisik seharusnya menjadi faktor utama penunjang kemampuan teknik (Kadir et al., 2022), sebagai fondasi utama dalam aktivitas olahraga (Usman & Argantos, 2020). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini difokuskan pada kondisi fisik mahasiswa dalam pembelajaran Tarung Derajat dasar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, guna memperoleh gambaran jelas serta memberikan dasar pengembangan pembelajaran yang lebih efektif.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi fisik. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang berlokasi di Jalan Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang,

Sumatera Barat pada bulai Mei 2026. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang mengikuti pembelajaran Tarung Derajat Dasar pada semester 6 (enam). Pegambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh yaitu seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian (Okilanda, 2020) sehingga total sampel berjumlah 30 orang mahasiswa Tarung Derajat.

Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik mahasiswa yang diukur melalui beberapa komponen, yaitu kelincahan, kekuatan otot lengan, kecepatan, daya tahan, dan daya ledak. Dari lima komponen kondisi fisik yang diukur, empat komponen berada pada kategori dominan sedang, yaitu kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan daya ledak. Sementara itu, komponen kekuatan otot lengan berada pada kategori dominan baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum kondisi fisik mahasiswa yang mengikuti pembelajaran Tarung Derajat Dasar masih berada pada tingkat sedang atau cukup.

Data dikumpulkan melalui tes kondisi fisik yang dilaksanakan secara langsung. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Analisis dilakukan untuk menggambarkan kondisi fisik mahasiswa berdasarkan hasil pengukuran pada setiap komponen, yaitu kelincahan, kekuatan otot lengan, kecepatan, daya tahan, dan daya ledak.

HASIL

Penelitian ini disajikan berdasarkan jenis kelamin mahasiswa yang mengikuti pembelajaran Tarung Derajat Dasar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang melibatkan 30 responden yang terdiri atas 28 laki-laki dan 2 perempuan.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
1	Laki-laki	28	93,33
2	Perempuan	2	6,67
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa jumlah sampel penelitian sebanyak 30 orang mahasiswa yang terdiri atas 28 mahasiswa laki-laki dan 2 mahasiswi perempuan.

Mahasiswa laki-laki memiliki persentase sebesar 93,33%, sedangkan mahasiswa perempuan memiliki persentase sebesar 6,67%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan Mahasiswa

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	3	10,00
2	Baik	6	20,00
3	Sedang	10	33,33
4	Kurang	9	30,00
5	Sangat Kurang	2	6,67
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 10 orang (33,33%). Selanjutnya terdapat 9 orang (30,00%) yang berada pada kategori kurang, 6 orang (20,00%) pada kategori baik, 3 orang (10,00%) pada kategori baik sekali, dan 2 orang (6,67%) berada pada kategori sangat kurang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	5	16,67
2	Baik	11	36,67
3	Sedang	9	30,00
4	Kurang	4	13,33
5	Sangat Kurang	1	3,33
Jumlah		30	100

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 11 orang (36,67%). Selanjutnya terdapat 9 orang (30,00%) berada pada kategori sedang, 5 orang (16,67%) pada kategori baik sekali, 4 orang (13,33%) pada kategori kurang, dan 1 orang (3,33%) berada pada kategori sangat kurang.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kecepatan

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	4	13,33
2	Baik	8	26,67
3	Sedang	11	36,67
4	Kurang	5	16,67
5	Sangat Kurang	2	6,67
Jumlah		**30**	**100**

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 11 orang (36,67%). Selanjutnya terdapat 8 orang (26,67%) berada pada kategori baik, 5 orang (16,67%) berada pada kategori kurang, 4 orang (13,33%) berada pada kategori baik sekali, dan 2 orang (6,67%) berada pada kategori sangat kurang.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Daya Tahan

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	2	6,67
2	Baik	6	20,00
3	Sedang	13	43,33
4	Kurang	7	23,33
5	Sangat Kurang	2	6,67
Jumlah		**30**	**100**

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 13 orang (43,33%). Selanjutnya terdapat 7 orang (23,33%) berada pada kategori kurang, 6 orang (20,00%) berada pada kategori baik, serta masing-masing 2 orang (6,67%) berada pada kategori baik sekali dan sangat kurang.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Daya Ledak

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	3	10,00

2	Baik	8	26,67
3	Sedang	12	40,00
4	Kurang	5	16,67
5	Sangat Kurang	2	6,67
Jumlah		**30**	**100**

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 12 orang (40,00%). Selanjutnya terdapat 8 orang (26,67%) berada pada kategori baik, 5 orang (16,67%) berada pada kategori kurang, 3 orang (10,00%) berada pada kategori baik sekali, dan 2 orang (6,67%) berada pada kategori sangat kurang.

Tabel 7 Rekapitulasi Hasil Kondisi Fisik Mahasiswa

No	Komponen Kondisi Fisik	Kategori Dominan	Persentase (%)
1	Kelincahan	Sedang	33,33
2	Kekuatan Otot Lengan	Baik	36,67
3	Kecepatan	Sedang	36,67
4	Daya Tahan	Sedang	43,33
5	Daya Ledak	Sedang	40,00

Berdasarkan Tabel 7 diketahui bahwa dari lima komponen kondisi fisik yang diukur, empat komponen berada pada kategori dominan sedang, yaitu kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan daya ledak. Sementara itu, komponen kekuatan otot lengan berada pada kategori dominan baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum kondisi fisik mahasiswa yang mengikuti pembelajaran Tarung Derajat Dasar masih berada pada tingkat sedang atau cukup.

Untuk menentukan kategori kondisi fisik secara keseluruhan, dilakukan rekapitulasi jumlah komponen berdasarkan kategori dominan. Hasilnya menunjukkan bahwa kategori sedang merupakan kategori yang paling dominan dibandingkan kategori lainnya. Dengan demikian, kondisi fisik mahasiswa yang mengikuti pembelajaran Tarung Derajat Dasar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang secara keseluruhan dapat dikategorikan sedang (cukup).

PEMBAHASAN

1. Kondisi Kelincahan Mahasiswa Tarung Derajat Dasar

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam pembelajaran Tarung Derajat Dasar. Kemampuan ini dibutuhkan ketika mahasiswa melakukan perpindahan posisi, menghindari serangan, maupun saat melakukan kombinasi gerakan dalam latihan. Gerakan yang cepat dan tepat akan membantu mahasiswa melaksanakan teknik dengan lebih efektif serta menjaga keseimbangan tubuh selama aktivitas berlangsung.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kelincahan mahasiswa berada pada kategori sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan yang cukup dalam melakukan perubahan arah gerak, namun masih terdapat beberapa mahasiswa yang belum mampu melakukannya secara optimal. Pada saat pembelajaran berlangsung, kemampuan mengubah arah gerakan dengan cepat menjadi salah satu faktor yang menentukan keberhasilan pelaksanaan teknik dasar Tarung Derajat.

Menurut Forenza et al. (2020), kelincahan merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan dalam olahraga beladiri karena berkaitan dengan kemampuan bergerak cepat dan menyesuaikan posisi tubuh terhadap situasi yang berubah. Dalam Tarung Derajat, kelincahan berperan penting ketika mahasiswa harus menghindari serangan lawan, mencari posisi yang menguntungkan, maupun melakukan serangan balasan secara cepat.

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan mahasiswa masih perlu ditingkatkan. Latihan yang berfokus pada perubahan arah gerakan, koordinasi tubuh, dan kecepatan reaksi dapat membantu meningkatkan kemampuan tersebut. Dengan kelincahan yang lebih baik, mahasiswa akan lebih mudah mengikuti pembelajaran dan menguasai teknik-teknik dasar Tarung Derajat. Secara teoretis, temuan ini menegaskan bahwa kelincahan berfungsi sebagai prasyarat teknis, bukan sekadar penunjang, sehingga secara praktis kurikulum pembelajaran Tarung Derajat Dasar perlu mengalokasikan sesi khusus latihan perubahan arah (agility drill) sebelum mahasiswa masuk ke materi kombinasi teknik yang lebih kompleks.

2. Kondisi Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa Tarung Derajat Dasar

Kekuatan otot lengan menjadi salah satu komponen fisik yang memiliki peran besar dalam pembelajaran Tarung Derajat. Hampir seluruh teknik pukulan maupun gerakan pertahanan membutuhkan kemampuan otot lengan yang baik agar gerakan dapat dilakukan

secara maksimal. Selain itu, kekuatan otot lengan juga membantu mahasiswa mempertahankan stabilitas tubuh selama melakukan berbagai aktivitas latihan.

Data penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan mahasiswa berada pada kategori baik. Hasil ini memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan yang cukup memadai untuk mendukung pelaksanaan teknik dasar Tarung Derajat. Kondisi tersebut dapat menjadi modal yang baik dalam proses pembelajaran karena teknik pukulan merupakan salah satu materi utama yang dipelajari mahasiswa.

Dalam olahraga beladiri, kekuatan tidak hanya digunakan untuk menghasilkan serangan yang kuat, tetapi juga membantu mahasiswa melakukan tangkisan dan mempertahankan posisi tubuh saat menerima tekanan dari lawan. Semakin baik kekuatan yang dimiliki, maka semakin besar pula kemampuan mahasiswa dalam mengontrol gerakan yang dilakukan.

Meskipun berada pada kategori baik, peningkatan kekuatan tetap perlu dilakukan secara berkelanjutan. Latihan yang terprogram akan membantu mahasiswa mempertahankan bahkan meningkatkan kemampuan fisik sehingga dapat menunjang pencapaian hasil belajar yang lebih baik dalam pembelajaran Tarung Derajat Dasar. Temuan ini juga mengindikasikan bahwa keunggulan pada satu komponen kondisi fisik tidak secara otomatis diikuti oleh komponen lain, sehingga program latihan idealnya dirancang secara seimbang agar kekuatan otot lengan yang sudah baik tidak menutupi kebutuhan penguatan pada komponen fisik lain yang masih berkategori sedang.

3. Kondisi Kecepatan Mahasiswa Tarung Derajat Dasar

Kecepatan merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan dalam olahraga Tarung Derajat. Komponen ini berkaitan dengan kemampuan melakukan gerakan dalam waktu yang singkat, baik ketika melakukan serangan maupun saat menghindari serangan lawan. Kecepatan juga memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam merespons berbagai situasi yang terjadi selama latihan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecepatan mahasiswa berada pada kategori sedang. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam melakukan gerakan cepat sudah cukup baik, namun belum sepenuhnya optimal. Dalam

beberapa situasi latihan, masih ditemukan mahasiswa yang memerlukan waktu lebih lama untuk merespons instruksi maupun melakukan perpindahan gerakan.

Kecepatan memiliki hubungan yang erat dengan keberhasilan pelaksanaan teknik Tarung Derajat. Gerakan yang cepat akan memberikan peluang lebih besar untuk melakukan serangan secara efektif sekaligus menghindari serangan dari lawan. Oleh sebab itu, kemampuan ini menjadi salah satu faktor yang harus mendapat perhatian dalam proses pembelajaran.

Peningkatan kecepatan dapat dilakukan melalui latihan sprint, latihan reaksi, maupun berbagai bentuk latihan yang melibatkan gerakan eksplosif. Semakin baik tingkat kecepatan yang dimiliki mahasiswa, maka semakin mudah mereka melaksanakan berbagai teknik yang dipelajari dalam Tarung Derajat. Hal ini mengindikasikan bahwa keterbatasan waktu reaksi turut menjadi faktor penghambat penguasaan teknik, sehingga latihan kecepatan sebaiknya diintegrasikan dengan simulasi situasi bertarung agar peningkatan kecepatan gerak sejalan dengan peningkatan kecepatan pengambilan keputusan.

4. Kondisi Daya Tahan Mahasiswa Tarung Derajat Dasar

Daya tahan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dalam pembelajaran Tarung Derajat Dasar, komponen ini sangat diperlukan karena mahasiswa harus mengikuti berbagai rangkaian latihan yang dilakukan secara terus-menerus selama proses perkuliahan berlangsung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya tahan mahasiswa berada pada kategori sedang. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu mengikuti aktivitas latihan dengan cukup baik, meskipun masih terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami penurunan performa ketika latihan berlangsung dalam durasi yang lebih panjang.

Menurut Forenza et al. (2020), daya tahan menjadi salah satu komponen penting dalam olahraga beladiri karena berhubungan dengan kemampuan mempertahankan performa selama latihan maupun pertandingan. Mahasiswa yang memiliki daya tahan yang baik akan mampu mempertahankan kualitas gerakan, konsentrasi, dan kemampuan fisik dalam jangka waktu yang lebih lama dibandingkan mahasiswa yang memiliki daya tahan rendah.

Hasil ini menunjukkan bahwa pengembangan daya tahan masih perlu mendapatkan perhatian dalam proses pembelajaran. Program latihan yang dilakukan secara teratur dapat membantu meningkatkan kemampuan aerobik mahasiswa sehingga mereka mampu mengikuti seluruh aktivitas pembelajaran dengan lebih optimal. Dari sisi implikasi pembelajaran, penurunan performa pada durasi latihan yang lebih panjang menunjukkan perlunya penyesuaian beban dan durasi sesi praktik, misalnya melalui pendekatan interval training, agar daya tahan mahasiswa berkembang secara bertahap tanpa menimbulkan risiko cedera akibat kelelahan berlebih.

5. Kondisi Daya Ledak Mahasiswa Tarung Derajat Dasar

Daya ledak merupakan kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga yang besar dalam waktu yang singkat. Komponen ini memiliki peranan penting dalam Tarung Derajat karena banyak teknik yang membutuhkan gerakan cepat dan kuat secara bersamaan. Pukulan maupun tendangan yang efektif tidak hanya membutuhkan kekuatan, tetapi juga kemampuan menghasilkan tenaga secara eksplosif.

Berdasarkan hasil penelitian, daya ledak mahasiswa berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menghasilkan tenaga secara cepat masih cukup baik, namun belum mencapai tingkat yang optimal. Kondisi ini terlihat dari hasil pengukuran yang menunjukkan sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang.

Menurut Forenza et al. (2020), daya ledak merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang digunakan untuk menghasilkan gerakan eksplosif. Dalam Tarung Derajat, kemampuan ini sangat dibutuhkan untuk mendukung efektivitas serangan, terutama pada teknik pukulan dan tendangan yang memerlukan tenaga besar dalam waktu yang sangat singkat.

Kemampuan daya ledak yang belum optimal dapat ditingkatkan melalui latihan yang bersifat eksplosif seperti pliometrik dan berbagai bentuk latihan kekuatan yang dipadukan dengan kecepatan gerak. Pengembangan komponen ini penting karena berpengaruh langsung terhadap kualitas teknik yang dilakukan mahasiswa selama pembelajaran. Dengan demikian, keterkaitan daya ledak dengan kekuatan dan kecepatan menunjukkan bahwa peningkatan salah satu komponen fisik saja tidak akan optimal tanpa diimbangi pengembangan komponen lain secara terintegrasi dalam satu program latihan.

6. Kondisi Fisik Mahasiswa Tarung Derajat

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap mahasiswa yang mengikuti pembelajaran Tarung Derajat Dasar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, diperoleh gambaran bahwa kondisi fisik mahasiswa secara umum berada pada kategori sedang atau cukup. Hasil tersebut diperoleh melalui pengukuran lima komponen kondisi fisik yang meliputi kelincahan, kekuatan otot lengan, kecepatan, daya tahan, dan daya ledak. Dari kelima komponen yang diukur, kekuatan otot lengan berada pada kategori baik, sedangkan kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan daya ledak berada pada kategori sedang.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan fisik yang cukup untuk mengikuti pembelajaran Tarung Derajat Dasar. Meskipun demikian, beberapa komponen kondisi fisik masih memerlukan peningkatan agar dapat menunjang penguasaan teknik secara lebih optimal. Dalam olahraga Tarung Derajat, setiap komponen kondisi fisik memiliki peran yang saling berkaitan. Kelincahan dibutuhkan untuk melakukan perubahan arah gerakan dengan cepat, kekuatan otot lengan berperan dalam pelaksanaan pukulan dan pertahanan, kecepatan diperlukan saat melakukan serangan maupun menghindari serangan lawan, daya tahan berfungsi mempertahankan performa selama latihan, sedangkan daya ledak mendukung efektivitas gerakan yang bersifat eksplosif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rochman dan Nurrochmah (2021) yang menemukan bahwa kondisi fisik mahasiswa olahraga cenderung berada pada kategori cukup. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa kemampuan fisik mahasiswa masih memerlukan pembinaan yang berkelanjutan agar seluruh komponen kondisi fisik dapat berkembang secara seimbang. Temuan yang hampir sama juga dikemukakan oleh Roberto dan Fitria (2023) yang menyatakan bahwa kondisi fisik mahasiswa berada pada kategori cukup hingga baik dengan tingkat kemampuan yang berbeda pada setiap komponen yang diukur.

Selain itu, hasil penelitian ini juga memiliki kesamaan dengan penelitian Forenza et al. (2020) yang menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet maupun mahasiswa Tarung Derajat masih didominasi oleh kategori sedang pada beberapa komponen kondisi fisik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengembangan kondisi fisik merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari proses latihan dan pembelajaran Tarung Derajat karena menjadi dasar dalam pelaksanaan berbagai teknik yang dipelajari.

Dengan demikian, hasil penelitian ini telah menjawab rumusan masalah penelitian mengenai kondisi fisik mahasiswa dalam pembelajaran Tarung Derajat Dasar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Secara umum, profil kondisi fisik mahasiswa berada pada kategori sedang atau cukup, sehingga masih diperlukan program latihan yang lebih terarah untuk meningkatkan kemampuan fisik mahasiswa pada setiap komponen yang diukur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap mahasiswa yang mengikuti pembelajaran Tarung Derajat Dasar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disimpulkan bahwa kondisi fisik secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Hal ini didukung oleh rincian komponen fisik di mana kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan daya ledak berada pada kategori sedang, sementara kekuatan otot lengan berada pada kategori baik. Meskipun profil fisik mahasiswa secara umum sudah cukup untuk mengikuti proses pembelajaran, peningkatan yang terarah pada beberapa komponen fisik tertentu tetap diperlukan guna mengoptimalkan performa dan efektivitas teknik bela diri secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

Amin, M., & Adnan, A. (2020). Pengaruh latihan fisik khusus terhadap peningkatan kemampuan beladiri mahasiswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 8(2), 45–55.

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Aryatama, E. (2021). Hubungan kondisi fisik dengan kemampuan teknik dasar bulutangkis. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(1), 12–19.

Azhari, A. W., Fajriudin, & Mardiana, Y. (2018). Perkembangan seni beladiri Tarung Derajat di Indonesia tahun 1972–2017. *Historia Madania*, 2(2), 135–160.

Fernando, Y., & Ronni, R. (2020). Pengaruh motivasi dan kondisi fisik terhadap hasil belajar pembelajaran olahraga beladiri. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1), 55–63.

Forenza, D., Alnedral, Masrun, & Purnama Sari, D. (2020). Profil kondisi fisik mahasiswa beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1104–1117.

Hidayatulloh, M., Hoedaya, D., Rohendi, A., Sobarna, A., & Rizal, R. M. (2024). Pengaruh daya ledak

otot tungkai dan kelentukan sendi panggul terhadap kecepatan tendangan lingkar dalam mahasiswa Tarung Derajat. *JIIP – Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(6), 5312–5318.

Kadir, A., Yusran, A., & Munir, M. (2022). Kualitas kondisi fisik dalam meningkatkan performa olahraga beladiri. *Sport Science Journal*, 3(2), 44–53.

Komarudin. (2016). *Pembelajaran Aktivitas Fisik dan Perkembangan Motorik*. Bandung: Alfabeta.

Kurniyawan, D., & Susanto, I. H. (2019). Analisis kondisi fisik mahasiswa pencak silat UKM Universitas Negeri Surabaya menuju POMNAS 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 1–14.

Muri Yusuf, A. (2017). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.

Nenggar, I., Pratama, R., & Sari, D. (2024). Pengembangan teknik dasar Tarung Derajat melalui pembelajaran berbasis praktik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 22–30.

Okilanda, A. (2020). *Teknik Sampling dalam Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Jakarta: Lembaga Penelitian Pendidikan.

Putra, R. (2024). Penerapan metode latihan teknik dasar Tarung Derajat pada mahasiswa pendidikan olahraga. *Jurnal Beladiri Nusantara*, 4(1), 15–24.

Roberto, J., & Fitria. (2023). Profil kondisi fisik mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Samudra. *Physical Health Recreation (JPHR)*, 4(1), 54–63.

Robiyanto, R., Rinaldy, A., & Amir, N. (2018). Kontribusi kelentukan terhadap kecepatan tendangan lingkar dalam pada mahasiswa Tarung Derajat Kabupaten Gayo Lues. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 4, 63–69.

Rochman, M. R. Z., & Nurrochmah, S. (2021). Kondisi fisik mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan. *Sport Science and Health*, 3(9), 701–708.

Sugiyono. (2018). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Susilo, & Wiriawan, O. (2021). Analisis hasil tes kondisi fisik mahasiswa karate tahun 2017 dan 2018 KONI Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 142–148.

Usman, J., & Argantos. (2020). Analisis kondisi fisik mahasiswa dalam pembelajaran olahraga. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 18–25.

Wikipedia. (2024). *Tarung Derajat*. Diakses 2 Desember 2024 dari https://id.wikipedia.org/wiki/Tarung_Derajat

Zulbahri. (2022). Analisis tingkat kondisi fisik mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 4(2), 80–84.