

## Sosialisasi Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Tinju Kabupaten Bantul Dalam Rangka Persiapan Porda DIY 2022

**Ardhika Falaahudin\*<sup>1</sup>, Dody Tri Iwandana<sup>2</sup>, Moh. Kholil<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Progam Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Mercu Buana Yogyakarta

E-mail: ardhika@mercubuana-yogya.ac.id<sup>1</sup>, dodytriiwandana@mercubuana-yogya.ac.id<sup>2</sup>,  
kholilsilvi13@gmail.com<sup>3</sup>

### **Abstract**

*Physical condition is one of the basics and even the main capital for athletes in starting sports. Because physical condition is the initial screening of athletes in preparing for performance in the sport to be carried out. Especially if the athlete is going to compete, if the physical condition is bad, it will certainly affect the athlete's achievement which is less than optimal. It is important for athletes to have good physical condition because they can improve their performance or maximum achievement in sports competitions. As an arena of achievement, physical condition has a major role in various types of sports, one of which is boxing. Boxing is a sport that requires accuracy of punches and good coordination between the eyes and hands so that athletes must maintain and regulate the rhythm of each attack and defense to achieve their best performance. Training through socialization to improve physical condition has an important role for boxing athletes in Bantul Regency which is useful for preparing strong physical readiness especially in facing matches. Physical condition training is an exercise that involves all physical aspects both in theory and practice in the face of various kinds of pressure during a match. The right physical condition training can improve the quality of good physical condition for boxing athletes. It is hoped that by providing proper physical condition training through socialization, improving the physical condition of boxing athletes in Bantul Regency can achieve maximum performance in the context of preparation for Porda DIY 2022. From the results of the analysis, data obtained from 12 KONI Bantul boxing athletes who took the test 10 were in the moderate category and 2 in the poor category.*

**Keywords:** Physical Condition, Athlete, Boxing

### **Abstrak**

*Kondisi fisik menjadi salah satu dasar bahkan modal utama atlet dalam mengawali olahraga. Karena kondisi fisik menjadi screening awal para atlet dalam mempersiapkan performa dalam olahraga yang akan dilakukan. Terlebih apabila atlet akan melakukan pertandingan, jika kondisi fisik buruk tentu akan berpengaruh pada capaian prestasi atlet yang kurang maksimal. Penting bagi para atlet memiliki kondisi fisik yang baik karena dapat meningkatkan performa atau prestasi yang maksimal dalam pertandingan olahraga. Sebagai arena pencapaian prestasi kondisi fisik memiliki peranan pokok dalam berbagai jenis olahraga salah satunya olahraga tinju. Olahraga tinju adalah salah satu cabang olahraga yang membutuhkan akurasi pukulan dan koordinasi yang baik antara mata dan tangan sehingga atlet wajib menjaga dan mengatur ritme setiap serangan dan pertahanan untuk mencapai prestasi terbaiknya. Pelatihan melalui sosialisasi meningkatkan kondisi fisik mempunyai peranan yang penting bagi atlet tinju Kabupaten Bantul yang berguna untuk mempersiapkan kesiapan fisik yang kuat terlebih dalam menghadapi pertandingan. Pelatihan kondisi fisik merupakan latihan yang melibatkan keseluruhan aspek fisik baik secara teori maupun praktik dalam menghadapi berbagai macam tekanan saat pertandingan. Pelatihan kondisi fisik yang tepat dapat meningkatkan kualitas kondisi fisik yang baik bagi atlet tinju. Diharapkan dengan diberikannya pelatihan kondisi fisik yang tepat melalui sosialisasi meningkatkan kondisi fisik atlet tinju Kabupaten Bantul dapat mencapai prestasi yang maksimal dalam rangka persiapan Porda DIY 2022. Dari hasil analisis diperoleh data dari 12 atlet tinju KONI Bantul yang mengikuti test 10 berkategori sedang dan 2 berkategori kurang.*

**Kata Kunci :** Kondisi Fisik, Atlet, Tinju

## **1. PENDAHULUAN**

Dalam latihan olahraga pembentukan prestasi atlet memiliki beberapa komponen sebagai dasar atau pedoman dosis latihan, tentunya pelatih harus memiliki dan mengerti komponen latihan (Berrezokhy et al., 2020). Komponen latihan yaitu: volume, intensitas, set, repetisi, waktu atau jarak dan istirahat (Tarigan et al., 2021). Oleh karena itu fungsi dari komponen latihan untuk mempermudah seorang pelatih untuk membuat suatu program latihan dengan mempunyai pedoman-pedoman tersebut. Program latihan fisik pada hakekatnya adalah bertujuan untuk membentuk kemampuan tingkat kondisi fisik semakin baik pada usia 10-13 tahun. Sehingga banyak peran pelatih memberikan porsi latihan yang sangat berlebihan hingga puncak prestasi atlet pada usia dini meningkat begitu pesat, hal ini akan mengganggu perkembangan tubuh atlet pada usia yang akan mendatang (Iwandana et al., 2022). Pembinaan olahraga merupakan bagian dan upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia (Sinaga et al., 2022). Dengan meningkatnya kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (Triprayogo et al., 2020). Dari banyaknya berbagai jenis olahraga, faktor kondisi fisik yang baik sangat diperlukan adalah pada olahraga tinju.

Tinju adalah olahraga intermiten dengan durasi pendek, intensitas tinggi (Guntoro et al., 2020). Hal ini membutuhkan derajat kebugaran anaerobik dan perkembangan sistem aerobik yang baik. Tinju diperkirakan menggunakan 70-80% anaerobik dan aerobik 20-30%. Olahraga tinju adalah salah satu cabang olahraga yang membutuhkan akurasi pukulan dan koordinasi yang baik antara mata dan tangan sehingga atlet wajib menjaga dan mengatur ritme setiap serangan dan pertahanan guna mencapai prestasi terbaiknya (Blegur & Mae, 2018). Olahraga tinju juga merupakan salah satu jenis olahraga kombat yang mana dalam setiap pertandingan membutuhkan benturan fisik yang keras antara sesama atlet untuk saling menjatuhkan dan mendapatkan point dengan kaidah-kaidah yang telah ditetapkan dalam peraturan pertandingan (Iqbal et al., 2020). Olahraga tinju adalah salah satu cabang olahraga yang membutuhkan akurasi pukulan dan koordinasi yang baik antara mata dan tangan sehingga atlet wajib menjaga dan mengatur ritme setiap serangan dan pertahanan untuk mencapai prestasi terbaiknya (Lahinda et al., 2020).

Rendahnya kemampuan fisik atlet karena pelatih tidak memberikan pemahaman latihan fisik, pelatih tidak membuat program latihan dan tidak mengerti tentang dosis latihan yang disajikan kepada atlet (Wani, 2018). Di samping pengetahuan pelatih yang kurang di sisi lain program pelatihan kondisi fisik terstruktur belum dapat terselenggara secara berkelanjutan (Prayogo et al., 2021).

## **2. METODE**

Metode dalam program ini adalah memberikan pelatihan langsung kepada para atlet tinju dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan (teori dan praktik). Kemudian melakukan tes kondisi fisik atlet tinju. Sedangkan indikator keberhasilan dalam pelaksanaan program pengabdian ini adalah atlet dan pelatih bisa mengetahui cara meningkatkan kondisi fisik yang sesuai untuk persiapan Porda DIY 2022.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hasil Test VO2Max

No	Nama	Cabor	Hasil Tes	Kategori
1	MUHAMMAD BAYU S	TINJU	10,9	SEDANG
2	TOTOK SB	TINJU	5,2	KURANG
3	LINGGA WISNU PRASETYO	TINJU	9,4	SEDANG
4	RIZAL SITOMPUL RISANDI	TINJU	8,7	SEDANG
5	AAD NUR NISTIYANTO	TINJU	8,3	SEDANG
6	ZANAVI CAHYO P	TINJU	7,6	SEDANG
7	ZULIANTO	TINJU	7,6	SEDANG
8	IGNATIUS BHISMO H.K	TINJU	10	SEDANG
9	SUGENG JUANTORO	TINJU	8,8	SEDANG
10	SHOLEH ABDULAH	TINJU	10,3	SEDANG
11	AYU DWI SETRIYANINGSIH	TINJU	4,5	KURANG
12	RONI RAMADHAN	TINJU	7,2	SEDANG

Diharapkan dengan diberikannya pelatihan kondisi fisik yang tepat melalui sosialisasi meningkatkan kondisi fisik atlet tinju Kabupaten Bantul dapat mencapai prestasi yang maksimal dalam rangka persiapan Porda DIY 2022. Dari hasil analisis diperoleh data dari 12 atlet tinju KONI Bantul yang mengikuti test 10 berkategori sedang dan 2 berkategori kurang.



Gambar 1 Tes Kondisi Fisik

Pengabdian kepada masyarakat sudah tercapai dan terlaksana sesuai dengan tujuan dari pengabdian ini yaitu melalui sosialisasi meningkatkan kondisi fisik mempunyai peranan yang penting bagi atlet tinju Kabupaten Bantul yang berguna untuk mempersiapkan kesiapan fisik yang kuat terlebih dalam menghadapi pertandingan. Pelatihan kondisi fisik merupakan latihan yang melibatkan keseluruhan aspek fisik baik secara teori maupun praktik dalam menghadapi berbagai macam tekanan saat pertandingan. Pelatihan kondisi fisik yang tepat dapat meningkatkan kualitas kondisi fisik yang baik bagi atlet tinju. Diharapkan dengan diberikannya pelatihan kondisi fisik yang tepat melalui sosialisasi meningkatkan kondisi fisik atlet tinju Kabupaten Bantul dapat mencapai prestasi yang maksimal dalam rangka persiapan Porda DIY 2022.

### 4. KESIMPULAN

Dari hasil pengabdian tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan pelatihan kondisi fisik yang tepat dapat meningkatkan kualitas kondisi fisik yang baik bagi atlet tinju. Diharapkan

dengan diberikannya pelatihan kondisi fisik yang tepat melalui sosialisasi meningkatkan kondisi fisik atlet tinju Kabupaten Bantul dapat mencapai prestasi yang maksimal dalam rangka persiapan Porda DIY 2022. Dari hasil analisis diperoleh data dari 12 atlet tinju KONI Bantul yang mengikuti test 10 berkategori sedang dan 2 berkategori kurang.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Berrezokhy, F., Gustian, U., & Puspitawati, I. D. (2020). Analisis kemampuan fisik atlet tinju amatir kalimantan barat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1). <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1753>
- Blegur, J., & Mae, R. M. (2018). Motivasi berolahraga atlet atletik dan tinju Sport motivation of athletic and boxing athletes. *Jurnal Keolahragaan*.
- Guntoro, T. S., Kurdi, K., & Putra, M. F. P. (2020). Karakter kepribadian atlet Papua: kajian menuju POPNAS ke-XV. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i1.13638](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13638)
- Iqbal, M., Firdaus, K., & Asnaldi, A. (2020). Tinjauan Pembinaan Cabang Olahraga Tinju di Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 3(5).
- Iwandana, D. T., Falaahudin, A., & Romadhoni, M. (2022). Koordinasi Kegiatan Menjaga Kebugaran Melalui Massage Bagi Atlet KONI Bantul Yogyakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian* (Issue 4).
- Lahinda, J., Wasa, C., & Riyanto, P. (2020). Pengaruh program latihan peningkatan daya tahan jantung paru pada ukm tinju. *KINESTETIK*, 4(1). <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10257>
- Prayogo, R. T., Anugrah, S. M., Falaahudin, A., Iwandana, D. T., & Festiawan, R. (2021). Pengaruh latihan mandiri dalam rangka pembatasan kegiatan masyarakat: Study kasus atlet pencak silat Kabupaten Karawang. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 290–298. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.43260>
- Sinaga, E., Batticaca, F. B., & Sinaga, E. (2022). Edukasi Protokol Kesehatan Olahraga dan Vaksinasi Covid-19 pada Atlet di SMANKOR Papua. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 181–188. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.9278>
- Tarigan, B. S., Ramadhani, A., Falaahudin, A., & Iwandana, D. T. (2021). *Sport Activities during the Covid-19 Pandemic*. 6(9), 552–555. <https://doi.org/10.15520/sslej.v6i09.2842>
- Triprayogo, R., Sutapa, P., Festiawan, R., Anugrah, S. M., & Iwandana, D. T. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Jurus Tunggal Pencak Silat Berbasis Android. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(2), 1–8. <https://doi.org/10.17977/um040v4i2p1-8>
- Wani, B. (2018). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tinju Pada Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar NTT. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 5(1).