



Profil Kemampuan Aerobic Endurance, Maximum Strength, Power dan Strength Endurance Atlet MMA Klub Iron Sheep Kabupaten Garut

Mochamad Hoky Aldiansyah^{1*}, Alen Rismayadi¹, Dadan Mulyana¹

¹ Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

*Correspondence: E-mail: mochamadhokyaliansyah@upi.edu

ABSTRACT

This study aims to determine the profile of aerobic endurance, maximum strength, power and endurance of MMA athletes at the Iron Sheep Club, Garut Regency. The components measured were components of physical condition, namely aerobic endurance, maximum strength, explosive power and strength endurance. This type of research is descriptive research. The method used is a survey, with data collection techniques using tests and measurements. The research design uses a simple paradigm using the One-shot method approach. The population in this study were all athletes, totaling 10 people using a total sampling technique. The instruments used are; (1) aerobic endurance was measured using a bleep test in minutes, (2) maximum strength was measured using a bench press test in kilograms, (3) strength was measured using push ups in seconds, (4) strength endurance was measured by pulling ups in units of seconds. Data analysis used descriptive percentage. The results showed that the profile of the physical condition of the MMA athletes at the Iron Sheep Club of Garut Regency was in the very low 10%, low 30%, moderate 40%, high 10% and very high 10% categories.

© 2022 Universitas Pendidikan Indonesia

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted 05 January 2022

Revised 03 February 2022

Accepted 20 February 2022

Available online 27 February 2022

Publication Date 01 March 2022

Keyword:

Mixed martial arts,
Aerobic endurance,
Maximum strength,
power,
Strength endurance.

1. PENDAHULUAN

Secara umum olahraga adalah aktivitas fisik yang merujuk pada gerakan yang melibatkan kontraksi otot dan aktifitas fisik secara terencana dan bertujuan untuk menyehatkan badan. Bangun (2016) menjelaskan bahwa olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar maupun gerak ketrampilan (kecabangan olahraga).

Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kegiatan bagi masyarakat untuk meningkatkan dan menjaga agar kondisi tubuh tetap terjaga dan bersemangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari serta dapat dijadikan prestasi untuk mengharumkan nama bangsa melalui olahraga. Hal ini dijelaskan dalam UU No 3 Tahun 2005, 2005 tentang sistem keolahragaan nasional. Bab 1 pasal 1 di jelaskan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Untuk mendapatkan prestasi yang optimal maka perlu pembinaan dan pelatihan khusus mulai dari sarana maupun prasarana Sánchez et al (2010). Olahraga telah menjadi kegiatan bagi masyarakat untuk meningkatkan dan menjaga agar kondisi tubuh tetap terjaga dan bersemangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari serta dapat dijadikan prestasi untuk mengharumkan nama bangsa melalui olahraga.

Dalam hal ini demi tercapainya prestasi yang baik dan maksimal perlu dilaksanakan pembinaan olahraga prestasi secara berjenjang dan berkelanjutan dan di adakan kompetisi untuk dijadikan tolak ukur sukses atau tidaknya pembinaan olahraga yang dilakukan. Klub Iron Sheep di Kabupaten Garut merupakan salah satu tempat pembinaan olahraga MMA.

Hal ini dibuktikan dengan adanya beberapa atlet yang mengikuti pertandingan One Pride MMA. One Pride MMA merupakan sebuah gelar kompetisi seni bela diri campuran di Indonesia. Acara ini dibuat melalui kerja sama dengan Komite Olahraga Beladiri Indonesia (KOBBI). Dalam Klub Iron Sheep terdapat atlet yang mengikuti program latihan untuk mengikuti pertandingan MMA dalam berbagai event. Melalui survey yang dilakukan peneliti pada bulan September 2021 klub Iron Sheep ini memiliki seorang pelatih yang handal dan berpengalaman dibidangnya, dengan fasilitas yang lengkap dan dukungan penuh dari sekum KONI Garut. Sarana dan prasarana telah lengkap dan ditambah dengan adanya peralatan Gym.

Ada banyak cabang olahraga prestasi di indonesia salah satunya adalah cabang olahraga beladiri campuran yaitu MMA (Mixed Martial Arts). MMA adalah salah satu olahraga kompetitif yang memberikan kesempatan bagi atlet untuk menunjukkan prestasi Syahputra (2022). olahraga prestasi yang mempunyai ciri khas saling berhadapan dengan menggunakan anggota tubuh untuk melumpuhkan lawan dan mendapatkan point dengan cara memukul, menendang, membanting dan mengunci. Sururudin (2019) menjelaskan Mixed Martial Arts (MMA) adalah kumpulan dari beberapa disiplin ilmu beladiri yang menggunakan berbagai teknik pertarungan, seperti tendangan, pukulan, bantingan, dan kunci Bishop et al. (2013). Secara umum Seni bela diri campuran atau lebih dikenal dengan sebutan Mixed Martial Arts (MMA) adalah cabang olahraga dengan kontak fisik yang memperbolehkan melakukan berbagai teknik pertarungan, seperti pergumulan, tendangan, dan pukulan.

Di dalam MMA, setiap atlet mengkombinasikan teknik dari berbagai cabang seni bela diri untuk melumpuhkan lawan. Latif & Hakim (2015) menjelaskan bahwa teknik menyerang dalam MMA yang harus di kuasai oleh Figther Mixed Martial Arts adalah memukul/menendang (stricking), melempar tubuh lawan dengan teknik bantingan (throwing), menekan musuh dengan teknik Jujitsu (Pinning), mempertahankan diri dengan cara menghindar serta memblok serangan (evading, blocking, escaping) merupakan teknik dasar yang harus dikuasai Fighter Mixed Martial Arts (MMA). Fighter MMA memiliki ciri khas yang berbeda dibandingkan Fighter pada beladiri lainnya khususnya dalam hal mental dan fisik, karena dalam Mixed Martial Arts (MMA) pada saat bertanding hanya menggunakan sarung tangan tipis dan Groin Protector. Kondisi seperti ini yang menyebabkan Fighter Mixed Martial Arts (MMA) dituntut memiliki kesiapan mental dan fisik yang sangat tinggi.

Atlet MMA harus menguasai kemampuan dalam menyerang dan bertahan yang baik untuk mencapai prestasi yang maksimal maka diperlukan kondisi fisik yang baik Kirk et al (2020). Kondisi fisik merupakan komponen yang sangat penting dalam olahraga khususnya di MMA. Ada 4 (empat) komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet MMA, yaitu (a) fleksibilitas/kelenturan, (b) kecepatan, (c) kekuatan dan (d) daya tahan. Menurut Dikdik (2019) menjelaskan bahwa komponen

kondisi fisik dasar terdiri dari (a) fleksibilitas/kelenturan, (b) kecepatan gerak atau dikenal dalam bentuk: Speed-Agility-Quickness (SAQ), (c) kekuatan (Strength) dan (d) daya tahan (Endurance).

Unsur kondisi fisik yang dominan dalam olahraga MMA adalah kekuatan dan daya tahan. Kekuatan merupakan bagian dari komponen fisik yang dibutuhkan tubuh untuk membantu meningkatkan kemampuan kecepatan dengan meningkatkan kemampuan daya tahan melalui latihan kekuatan yang cepat. Menurut Dikdik et al. (2019) menjelaskan bahwa bila kekuatan seseorang besar maka kemampuan Bergeraknya akan lebih cepat. Sebaliknya bila kekuatan kecil maka kemampuan Bergeraknya lambat. Dari pendapat diatas untuk dapat melakukan teknik yang baik membutuhkan aspek-aspek kondisi fisik yang baik. Dalam hal ini peneliti memilih aspek daya tahan aerobic, maximal strength, power dan daya tahan kekuatan untuk menunjang teknik-teknik MMA untuk memperoleh prestasi yang maksimal,

Daya tahan aerobic adalah suatu sistem latihan yang mendorong kerja jantung, darah, dan paru-paru dalam periode waktu yang cukup untuk menghasilkan perbaikan-perbaikan. Daya tahan aerob bekerja melalui bantuan oksigen dan asupan makanan dalam tubuh. Hasil kerja dari aerobik menghasilkan limbah berupa karbon dioksida dan air yang dikeluarkan dalam proses pernafasan dan berkeringat. Menurut Lahaba (2019) menjelaskan daya tahan aerobik adalah kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah dalam menggunakan oksigen dan memanfaatkannya untuk menjadi sebuah tenaga yang dapat digunakan untuk aktivitas sehari-hari dalam waktu yang lama. Maka dari itu daya tahan aerobic sangatlah berpengaruh dalam kinerja jantung dan paru-paru.

Pada pertandingan atlet sering kali merasakan kelelahan yang dikarenakan kondisi fisiknya menurun. Oleh karena itu daya tahan harus diperhatikan untuk menunjang fisik yang lebih baik pada seri pertandingan Maximal strength memainkan peranan yang sangat penting untuk melakukan teknik- teknik terutama teknik bantingan, kunci, pukulan dan tendangan. Maximal Strength mengacu kepada kekuatan tertinggi sistem neuromuscular yang dapat dilakukan selama kontraksi maksimal. Hal ini dapat dilakukan oleh atlet MMA dengan mengangkat beban tertinggi dalam satu upaya atau satu repetisi. Menurut Dikdik et al (2019) menjelaskan bahwa kekuatan maksimal adalah kekuatan terbesar yang dapat ditampilkan seseorang. Power adalah salah satu komponen dari kekuatan kondisi fisik yang diharuskan untuk dilatih secara intensif hal ini dapat menunjang teknik yang sudah dikuasai olah petarung MMA. Menurut Bompa (1999) yang dikutip oleh Gordon (2009) mendefinisikan power adalah the ability to produce the maximum amount of force within the engaged muscle group in the shortest period time. Dengan kata lain adalah power atau speed strength merupakan kemampuan untuk mengatasi tahanan atau menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya. Tidak hanya power, daya tahan kekuatan juga adalah salah satu komponen dari kekuatan kondisi fisik yang diharuskan dilatih untuk daya tahan atlet MMA tetap dalam kondisi yang prima saat sampai pertandingan berakhir. Menurut Dikdik et al (2019) menjelaskan daya tahan kekuatan (strength endurance) adalah kemampuan otot untuk melawan kelelahan yang terjadi karena kerja menahan suatu beban dalam waktu yang lama atau mengulangi beban dalam jumlah yang banyak.

Dari pemaparan diatas, kedua komponen fisik tersebut diharapkan dapat meningkatkan kualitas kemampuan teknik dan kondisi fisiknya, sehingga para atlet MMA dapat mencapai prestasi yang maksimal dan kemenangan yang telak di setiap pertandingan (Nurhayati, 2023). Penulis mempunyai ketertarikan untuk melakukan penelitian mengenai sejauh mana kontribusi dari kemampuan aerobic endurance, maximal strength, power, dan strength endurance atlet MMA klub Ironsheep di kabupaten Garut terhadap keberhasilan teknik dan prestasi pada cabang olahraga MMA yang dikarenakan keempat unsur tersebut mempunyai peran penting dalam keberhasilan sebuah pertandingan sehingga dapat dijadikan suatu bahan rujukan dalam suatu pelatihan demi meningkatkan prestasi yang diharapkan. Maka peneliti mengambil judul “Profil Kemampuan Aerobic Endurance, Maximum Strength, Power dan Strength Endurance Atlet MMA Klub Iron Sheep Kabupaten Garut”.

2. METODE

Dalam melakukan penelitian diperlukan suatu metode. Metode adalah cara atau jalan yang ditempuh untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan, menerapkan, dan menyimpulkan data guna menguji suatu masalah melalui cara-cara tertentu yang sesuai dengan prosedur penelitian. Arikunto (2003) menjelaskan bahwa metode adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengunpulkan data penelitiannya. Maka dari itu di dalam suatu penelitian harus menggunakan metode yang sesuai dengan permasalahan dan ruang lingkup penelitian.

Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan metode kuantitatif melalui nilai tes kondisi fisik yang kemudian dikonversikan berdasarkan kategori dalam norma yang telah ditetapkan. Metode penelitian tersebut menjadi dasar penetapan desain penelitian dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan One-shot method model, artinya model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada suatu saat (Arikunto, 2003).

Metode yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Menurut Sukardi (2003) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif pada umumnya dilakukan dengan tujuan utama, yaitu menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek atau subjek yang diteliti secara tepat. Dalam perkembangan akhir-akhir ini, metode penelitian deskriptif juga banyak dilakukan oleh para peneliti karena dua alasan, Pertama, dari pengamatan empiris didapat bahwa sebagian besar laporan peneliti dilakukan dalam bentuk deskriptif. Kedua, metode deskriptif sangat berguna untuk mendapatkan variasi permasalahan yang berkaitan dengan bidang pendidikan maupun tingkah laku manusia.

Dari definisi di atas penulis menyimpulkan bahwa deskriptif adalah suatu metode yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk mencari data kemampuan aerobic endurance, maximum strength, power dan strength endurance atlet Mixed Martial Arts (MMA) klub Ironsheep Kabupaten Garut dengan adanya pengumpulan data yang didapat penulis. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif karena dalam penelitian hanya dilakukan pengambilan data untuk mengetahui tingkat kemampuan daya aerobic endurance, maximum strength, power dan strength endurance.

Penulis melakukan pengambilan data yang sangat mendetail dan sesuai dengan kebutuhan olahraga MMA itu sendiri dalam pengambilan data tersebut melibatkan komponen-komponen fisik yang dominan pada olahraga MMA. Beberapa yang harus diperhatikan dalam penelitian ini dan Alat ukur/teknik pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah (a) bleep test, (b) bench press, (c) push up dan (d) pull up.

Memperhatikan hal-hal di atas tersebut, maka diharapkan data yang dikumpulkan memberikan gambaran yang objektif dari kelompok sampel tersebut mengenai aspek-aspek yang diukur.

2.1. Subjek Penelitian

Populasi penelitian adalah seluruh atlet Mixed Martial Arts (MMA) Klub Iron Sheep Kabupaten Garut yang berjumlah 10 orang Arikunto (2003) menjelaskan apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil 10-15 % atau lebih tergantung setidaknya-tidaknya dari kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan biaya.

Sesuai dengan pendapat tersebut maka dalam penelitian ini sampel yang digunakan 10 orang putra dengan karakteristik berdasarkan usia, pemain Mixed Martial Arts bisa diikuti dari usia 17 tahun sampai 50 tahun, diusia tersebut bisa diikuti oleh perempuan maupun laki-laki. Pada penelitian ini usia atlet MMA mulai dari usia 20 tahun sampai 35 tahun. Teknik sample yang digunakan dalam penelitian adalah total sampling.

2.2. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang akan dilaksanakan sebagai berikut. Tahap persiapan dilakukan dengan cara mengunjungi tempat latihan klub Iron Sheep di kabupaten Garut. Selanjutnya melakukan survey. Setelah mendapatkan data pada pra penelitian, kemudian dijadikan bahan untuk melakukan penelitian. Selanjutnya peneliti menyiapkan instrumen, alat untuk mengukur, alat dokumentasi dan menyangkut etika peneliti menghubungi terlebih dahulu pelatih dan wakil tim terkait disertakan dengan surat izin penelitian. Prosedur penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut 1. Menentukan populasi yang akan digunakan untuk melakukan penelitian. 2. Setelah menentukan populasi maka di ambil sampel dengan teknik total sampling yaitu seluruh populasi dijadikan sampel peneliti. 3. Setelah sampel diteliti kemudian diberikan test seperti yang ada di skema penelitian diatas, lalu hasil test dari setiap subyek sampel disusun dari terendah sampai yang tertinggi. 4. Berdasarkan data-data yang diperoleh maka dilakukan pengolahan dan analisis data dan hasilnya dapat ditafsirkan. 5. Sebagai langkah akhir yaitu dengan membuat kesimpulan yang didasarkan hasil dari pengolahan data.

3. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet Mixed Martial Arts (MMA) di klub Iron Sheep kabupaten Garut. Data yang diambil dalam penelitian ini adalah meliputi aerobic endurance, maximum strength, power dan strength endurance. Dalam suatu penelitian harus ada uji persyaratan data, karena prasyarat itu dimaksudkan untuk menggeneralisasi hasil dari penelitian. Berdasarkan pada pendapat tersebut salah satu persyaratan tersebut adalah 1) uji normalitas data, 2) uji homogenitas data. Uji normalitas adalah pengujian data untuk melihat apakah nilai residual terdistribusi normal atau tidak jika nilai signifikansi (p) pada hasil uji Kolmogorov-Smirnov, Lolloefors, dan Shapiro-Wilk melebihi $\alpha = 0,5$ maka data berdistribusi normal (Oktaviani & Notoboroto, 2014).

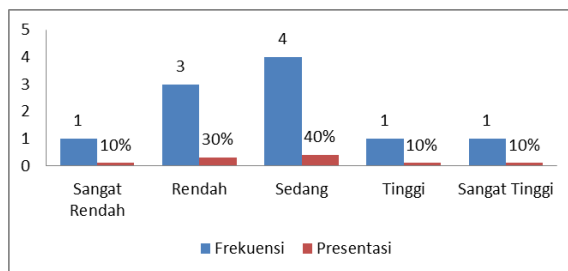
Uji normalitas data dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil berasal dari populasi yang sama. Adapun untuk Uji normalitas dengan menggunakan Shapiro Wilk Test. Untuk menguji normalitas data ini dengan ketentuan: jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas > 0.05 berarti data berdistribusi normal, dan jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas < 0.05 berarti data berdistribusi tidak normal. Variabel kondisi fisik pada semua item tes diperoleh nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, dengan demikian distribusi data pada penelitian ini semuanya adalah normal, dengan demikian uji parametrik dapat dilanjutkan.

Uji homogenitas ini dapat dimaksudkan untuk mengetahui apakah sampel dalam penelitian ini berasal dari varians yang sama. Uji homogenitas dalam penelitian ini dengan menggunakan Levene Statistic dan dengan ketentuan, jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas > 0.05 berarti data berasal dari populasi yang mempunyai varians yang sama atau homogen, sedang jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas < 0.05 berarti data berasal dari populasi yang mempunyai varians yang tidak sama atau tidak homogen. Berdasarkan hasil perhitungan bahwa semua item tes dalam variabel dalam penelitian ini dinyatakan homogen, yang berarti bahwa data penelitian ini berasal dari populasi yang mempunyai varians yang sama.

Dengan demikian uji parametrik dapat dilanjutkan. Berdasarkan data hasil tes kondisi fisik atlet Mixed Martial Arts (MMA) di klub Iron Sheep Kabupaten Garut pada Tahun 2022 diperoleh melalui survey dengan Teknik tes dan pengukuran. Dari data yang terkumpul maka disusun dan dianalisis dengan perhitungan statistik dimana hasil penelitian dapat diuji kebenarannya. Metode pengumpulan data tes yang digunakan untuk menguji data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif persentase, dimana hasil dari data penelitian dihitung dalam jumlah persen berapa jumlah atlet yang masuk dalam katagori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Hasil data penelitian secara keseluruhan item tes untuk kondisi fisik dari atlet Mixed Martial Arts (MMA) di klub Iron Sheep kabupaten Garut telah di teliti dengan table analisis deskriptif presentase.

Table 1.1 Deskriptif Keseluruhan

Kriteria	Interval	Frekuensi	Presentasi
Sangat Rendah	$X < 30$	1	10%
Rendah	$31 > X \leq 40$	3	30%
Sedang	$41 > X \leq 50$	4	40%
Tinggi	$51 > X \leq 60$	1	10%
Sangat Tinggi	$X > 61$	1	10%
Total		10	100%



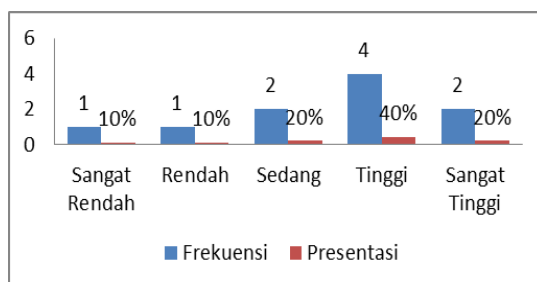
Grafik 1. 1 Deskripsi Frekuensi Keseluruhan

Dari tabel 1.1 di atas dapat disimpulkan tingkat kondisi fisik atlet Mixed Martial Arts (MMA) di klub Iron Sheep kabupaten Garut yang termasuk dalam sangat rendah, jika di hitung dalam persen 10%, rendah, jika dihitung dalam persen 30%, kategori sedang jika dihitung dalam persen 40%, kategori tinggi jika dihitung dalam persen 10%, kategori sangat tinggi jika dihitung dalam persen ada 10%. Hasil dalam persentase dapat dilihat pada gambar 1.1 di atas.

Hasil penilaian tes dari tiap item tes adalah sebagai berikut:

Tabel 1. 2 Deskripsi Hasil Penelitian Bleep Test

Kriteria	Interval	Frekuensi	Presentasi
Sangat Rendah	$X < 39$	1	10%
Rendah	$40 > X \leq 45$	1	10%
Sedang	$46 > X \leq 51$	2	20%
Tinggi	$52 > X \leq 57$	4	40%
Sangat Tinggi	$X > 58$	2	20%
Total		10	100%

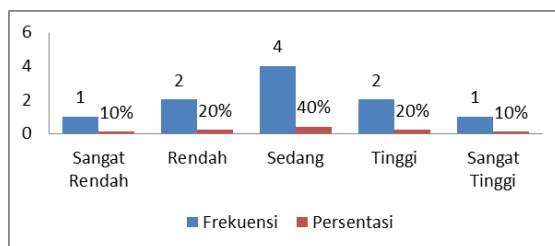


Grafik 1. 2 deskripsi hasil penelitian bleep test

Dari tabel 1.2 di atas dapat disimpulkan penilaian tes pengukuran bleep test terhadap 10 atlet, 1 atlet masuk kategori sangat rendah yaitu 10%, 1 atlet masuk kategori rendah yaitu 10%, 2 atlet dalam kategori sedang yaitu 20%, 4 atlet masuk dalam kategori tinggi yaitu 40% dan 2 atlet masuk dalam kategori sangat tinggi yaitu 20%. Hasil dalam persentase dapat dilihat pada gambar 1.2.

Tabel 1. 3 Deskripsi Hasil Penelitian Push Up

Kriteria	Interval	Frekuensi	Persentasi
Sangat Rendah	$X < 18$	1	10%
Rendah	$19 > X \leq 23$	2	20%
Sedang	$24 > X \leq 28$	4	40%
Tinggi	$29 > X \leq 34$	2	20%
Sangat Tinggi	$X > 35$	1	10%
Total		10	100%

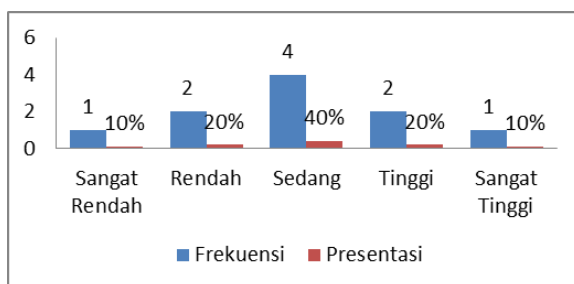


Grafik 1.3 Deskripsi Hasil Penelitian Push Up

Grafik 1.4 Deskripsi Hasil Penelitian Bench Press

Kriteria	Interval	Frekuensi	Presentasi
Sangat Rendah	$X < 6$	1	10%
Rendah	$7 > X \leq 11$	2	20%
Sedang	$12 > X \leq 15$	4	40%
Tinggi	$16 > X \leq 20$	2	20%
Sangat Tinggi	$X > 21$	1	10%
Total		10	100%

Hasil dalam persentase dapat dilihat pada gambar 1.4.

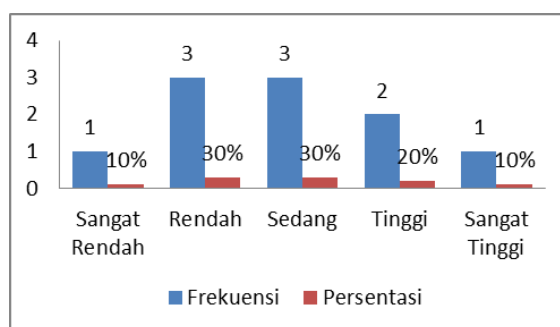


1 RM: jumlah repetisi maksimal BB : berat badan atlet

Dari tabel 1.4 dapat disimpulkan penilaian tes pengukuran bench press terhadap 10 atlet, 1 atlet masuk kategori sangat rendah yaitu 10%, 2 atlet masuk kategori rendah yaitu 20%, 4 atlet dalam kategori sedang yaitu 40%, 2 atlet masuk dalam kategori tinggi yaitu 20% dan 1 atlet masuk dalam kategori sangat tinggi yaitu 10%.

Tabel 1.5 Deskripsi Hasil Penelitian Pull up

Kriteria	Interval	Frekuensi	Persentasi
Sangat Rendah	$X < 7$	1	10%
Rendah	$8 > X \leq 11$	3	30%
Sedang	$12 > X \leq 15$	3	30%
Tinggi	$16 > X \leq 20$	2	20%
Sangat Tinggi	$X > 21$	1	10%
Total		10	100%



— Hasil penilaian tes pengukuran Bench Press 1RM peneliti melakukan modifikasi guna menyesuaikan repetisi maksimal setiap atlet karena berat badan dan beban yang berbeda dengan rumus: $1RM \times 100\% \div BB$. Dari tabel 1.5 di atas dapat disimpulkan penilaian tes pengukuran pull up terhadap 10 atlet, 1 atlet masuk kategori sangat rendah yaitu 10%, 3 atlet masuk kategori rendah yaitu 30%, 3 atlet dalam kategori sedang yaitu 30%, 2 atlet masuk dalam kategori tinggi yaitu 20% dan 1 atlet masuk dalam kategori sangat tinggi yaitu 10%. Hasil dalam persentase dapat dilihat pada gambar 1.5 di atas.

4. PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian di atas, masih banyak atlet yang memiliki kondisi fisik yang masuk dalam kategori sedang, kurang dan kurang sekali. Salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seorang atlet MMA yaitu salah satunya faktor latihan. Dalam latihan tidak hanya kuantitas saja yang diutamakan, tetapi kualitas latihan harus benar-benar diperhatikan baik oleh pelatih maupun seorang atlet. Latihan diharuskan dilakukan dengan cara berkelanjutan secara bertahap guna meningkatkan kondisi fisik yang prima. Bafirman & Asep (2019) menjelaskan latihan fisik dan kegiatan olahraga merupakan aktivitas yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologik dan psikologik manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Latihan yang tidak sesuai dengan kebutuhan atlet akan mengakibatkan tidak efektif dalam mencapai kondisi fisik yang diharapkan (Lim et al., 2019). Untuk dapat mencapai tingkat kondisi fisik yang baik dan sesuai dengan apa yang diharapkan maka diperlukan latihan secara berkelanjutan. Dengan latihan yang terprogram maka atlet diharapkan memiliki kondisi fisik yang baik, kondisi fisik merupakan unsur terpenting dalam berbagai cabang olahraga terutama di MMA Dikdik et al. (2019) menjelaskan kemampuan kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi fondasi dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan teknik, taktik/strategi dan mental atlet.

Dalam hal ini tentunya perlu adanya latihan secara intens Dikdik et al (2019) menjelaskan berdasarkan hasil penelitian, presentase peningkatan komponen kondisi fisik dasar apabila dilatih secara eksklusif mengalami peningkatan. Porsi dalam berlatih olahraga bukan hanya masalah kuantitas tetapi juga masalah kualitas dan kontinuitas. Kualitas menggambarkan efektifitas dari latihan itu sendiri sedangkan kontinuitas mendeskripsikan keseriusan dan kemampuan untuk dalam menjaga kebugaran tubuh seseorang (Santika, 2015). Selain penambahan beban latihan frekuensi latihan juga harus diperhatikan untuk meningkatkan prestasi yang optimal.

Dalam pelaksanaan program latihan hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang ada. Latihan harus mempunyai target atau tujuan yang pasti dalam pelaksanaannya. Tujuan latihan adalah untuk meningkatkan prestasi yang maksimal, peningkatan kesehatan dan peningkatan kondisi fisik. Harsono (1988) menjelaskan tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental.

Latihan adalah suatu proses berlatih secara sistematis yang dilakukan secara berulang dan kian hari beban latihannya kian bertambah. Akan tetapi kenyataan yang terjadi dalam pelaksanaan latihan fisik adalah jadwal latihan yang tidak teratur dan juga para atlet yang tidak serius dalam mengikuti latihan fisik. Hal ini menjadikan latihan fisik yang menjadi kurang maksimal dan berdampak pada kondisi fisik para atlet menjadi kurang baik. Untuk itu diharapkan adanya perubahan dalam jadwal serta program latihan fisik yang ada. Dikdik et al. (2019) menjelaskan dalam proses usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen yang ada harus dikembangkan, walaupun dalam kenyataannya dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keperluan atau kebutuhan setiap cabang olahraga. Dari pernyataan tersebut diharapkan dengan adanya perubahan serta penambahan porsi latihan fisik akan meningkatkan kondisi fisik para atlet, sehingga para atlet mempunyai kondisi fisik yang lebih baik.

5. KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan permasalahan dalam penelitian ini terfokus bagaimana, profil kemampuan aerobic endurance, maximum strength, power dan strength endurance atlet MMA klub Iron Sheep kabupaten Garut, Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui kemampuan aerobic endurance, maximum strength, power dan strength endurance atlet MMA klub Iron Sheep kabupaten Garut. Metode penelitian yang digunakan adalah survei profil kondisi fisik atlet MMA klub Iron Sheep

Kabupaten Garut. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengambilan data yang berkaitan dengan profil kondisi fisik pada MMA, dengan menggunakan 4 test yaitu, aerobic endurance, maximum strength, power dan strength endurance. Hasil keseluruhan test dapat disimpulkan tingkat kondisi fisik atlet MMA klub Iron Sheep kabupaten Garut yang termasuk dalam kategori sangat rendah ada 1 atlet jika di hitung dalam persen 10%, yang termasuk kategori rendah ada 3 atlet jika di hitung dalam persen 30%, kategori sedang ada 4 atlet jika di hitung dalam persen 40%, kategori tinggi ada 1 pemain jika di hitung dalam persen 10%, kategori sangat tinggi ada 1 jika di hitung dalam persen ada 10%. Setelah diketahui hasil dari data penelitian dengan menggunakan test di atas maka kondisi fisik atlet MMA klub Iron Sheep kabupaten Garut dapat di kategorikan sedang.

5.2 Saran

Saran dengan diketahuinya profil kondisi fisik atlet MMA klub Iron Sheep kabupaten Garut adalah dapat digunakan sebagai acuan untuk menyeleksi atlet-atlet muda yang akan persiapan menuju event lokal maupun event nasional agar lebih maksimal, bagi pelatih, dapat digunakan untuk membuat program latihan fisik yang lebih terencana dan terprogram untuk meningkatkan kondisi fisik para atletnya dan bagi atlet, sebagai masukan dalam meningkatkan dan menjaga kondisi fisik yang dimilikinya.

6. AUTHORS' NOTE

The authors declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this article. Authors confirmed that the paper was free of plagiarism.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Bishop, S. H., La Bounty, P., and Devlin, M. (2013). Mixed martial arts: a comprehensive review. *Journal of Sport and Human Performance*, 1(1), 28-42.
- Kirk, C., Clark, D. R., Langan-Evans, C., and Morton, J. P. (2020). The physical demands of mixed martial arts: A narrative review using the ARMSS model to provide a hierarchy of evidence. *Journal of Sports Sciences*, 38(24), 2819-2841.
- Lahaba, M. A. (2019). Analisis indeks massa tubuh terhadap daya tahan aerobik pada siswa SMA negeri 8 Makassar. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar*, 62(7), 1-8.
- Latif, A., dan Hakim, R. (2015). Perkembangan mixed martial arts (MMA) Di Purwokerto. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(4), 8-15.
- Lim, L. J., Ho, R. C., and Ho, C. S. (2019). Dangers of mixed martial arts in the development of chronic traumatic encephalopathy. *International journal of environmental research and public health*, 16(2), 254.
- Nurhayati, M., & Rustandi, E. (2022). Survei olahraga mixed martial arts (MMA) di kabupaten majalengka: olahraga mixed martial arts (MMA) di Kabupaten Majalengka. *Journal Respects (Research Physical Education and Sports)*, 4(2), 117-122.
- Oktaviani, M. A., dan Notoboroto, H. B. (2014). Perbandingan tingkat konsistensi distribusi metode kolmogorov-smirnov, lilliefors, shapiro-wilk, dan skewnes-kurtosis. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 3(2), 127-135.
- Sánchez García, R., and Malcolm, D. (2010). Decivilizing, civilizing or informalizing? The international development of mixed martial arts. *International review for the sociology of sport*, 45(1), 39-58.
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan umur terhadap daya tahan umum (kardiovaskuler) mahasiswa putra semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali tahun 2014. *Jurnal pendidikan kesehatan rekreasi*, 1(1), 42-47.
- Syahputra, M. R. (2022). Pengenalan olahraga MMA melalui film dokumenter "Fighter". *Inter Community: Journal of Communication Empowerment*, 3(1), 27-40.