

EVALUASI KONDISI FISIK ATLET CABANG OLAHRAGA GULAT KABUPATEN TUBAN PADA PORPROV TAHUN 2019

Rohmad

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
rohmadrohmad@mhs.unesa.ac.id

Soni Sulistyarto

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
sonisulistyarto@unesa.ac.id

Abstrak

Gulat merupakan cabang olahraga yang melibatkan kontak fisik antara dua atlet, dimana salah seorang pemain gulat harus menjatuhkan atau dapat mengontrol lawan main. Didalam cabang olahraga gulat dibedakan menjadi dua gaya diantaranya gaya bebas dan gregoroman. Cabang olahraga gulat Kabupaten Tuban selain memiliki teknik yang bagus diharapkan juga memiliki kondisi fisik yang bagus untuk memperoleh prestasi maksimal. Oleh karena itu, perlu diadakan tes dan perbandingan kondisi fisik. Tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai pembandingan ataupun acuan antara hasil tes kondisi fisik atlet gulat Kabupaten Tuban dengan atlet Gulat Puslatda, apakah hasilnya sudah sesuai atau belum. Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan survei. Bentuk penelitian ini jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan cara membandingkan hasil tes nya, subjek penelitian atlet cabang olahraga gulat kabupaten Tuban yang berjumlah 9 laki-laki dan 4 perempuan. Pengumpulan data menggunakan 14 item tes kondisi fisik. Dari data tersebut diambil rata-ratanya (mean). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dari 14 item tes yang telah dilaksanakan didapatkan hasil: *square jump* memiliki rata-rata 23, *chin up* memiliki rata-rata 12,7, *hamstring* memiliki rata-rata 1,4, *clean and press* memiliki rata-rata 63,3, *single leg squat* memiliki rata-rata 7,7, *ankle flexibility* memiliki rata-rata 18,05, *medichine ball throw behind* memiliki rata-rata 5,7, *average reaction speed* memiliki rata-rata 0,31, *juggling 3 ball* memiliki rata-rata 0,94, *isit up* memiliki rata-rata 52,1, *beep test* memiliki rata-rata 8,6, *20 meters sprint* memiliki rata-rata 5,4, *3RM deadlift* memiliki rata-rata 113,3, *Russian twist* memiliki rata-rata 18,24. Dari data tersebut atlet cabang olahraga gulat kabupaten tuban rata-rata untuk tiap item tes masih tergolong sangat rendah dan belum bisa untuk memenuhi target Puslatda Jatim.

Kata Kunci: Cabang olahraga Gulat, Kondisi Fisik, PORPROV

Abstract

Wrestle is a branch of sport involve physically contact between two athletes, which is one of the wrestler have to drop or can control the opponent. Wrestle is divided into two style, they are free style and gregoroman. the wrestler of Tuban regency should has the good technique and expected has the good physical condition to earn achievement maximum. The design of this research is used survey design. This research is qualitative descriptive by compare the result of test, subject the research from 9 men and 4 women of the wrestler of Tuban regency. The collecting data use 14 physical condition item tests. From those data average (mean) is taken. Based on the research conducted from 14 test item, in resulting: *square jump* has average 23, *chin up* has average 12,7, *hamsting* has average 1,4, *clean and press* has average 63,3, *single leq squat* has average 7,7, *ankle flexible* has average 18, 05, *medichine ball throw behind* has average 5,7, *average reaction speed* has average 0,31, *juggling 3 ball* has average 0,94, *isit up* has average 52,1, *beep test* has average 8,6, *20 meters sprint* has average 5,4, *3RM deadlift* has average 113,3, *Russian twist* has average 18,24. From those data, the average from test item of the wrestler of Tuban regency is still relatively very low and has not been able to fill Puslatda east java's target.

Keywords: Branch of Wrestle Sport, Physical Condition, PORPROV

PENDAHULUAN

Gulat merupakan cabang olahraga yang melibatkan kontak fisik antara dua atlet, dimana salah seorang pemain gulat harus menjatuhkan atau dapat mengontrol lawan main. Didalam cabang olahraga gulat dibedakan menjadi dua gaya diantaranya gaya bebas dan *gregoroman*, gaya bebas adalah dimana seorang pemain dapat diperbolehkan untuk atlit tersebut mengambil teknik bagian tubuh manapun. Sedangkan gaya *gregoroman* seorang atlet tersebut hanya dapat memainkan teknik sebagian tubuh pinggang keatas. Gulat adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam PORPROV Tahun 2019 yang akan dilaksanakan pada bulan Juli mendatang. Cabang Olahraga (Cabor) Gulat menjadi cabor unggulan Kabupaten Tuban untuk menyumbangkan banyak poin dalam ajang Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) ke VI Jatim Tahun 2019.

Untuk menjadi atlet gulat berprestasi tidak hanya menguasai teknik keterampilan saja melainkan harus memiliki kondisi fisik yang bagus (Juhainis 2012: hal 61). Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga bahwa kalau seorang atlet ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik. Komponen-komponen kondisi fisik gulat dapat dikemukakan sebagai berikut, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*) (Fitrianasari dkk, Vol 26 No 1 hal 83: 2016).

Menurut Prawirasaputra dalam Setiawati (hal 5: 2017) menyebutkan bahwa komponen kondisi fisik pada cabang olahraga gulat yang dominan membutuhkan komponen fisik power lengan, power tungkai, kelenturan, keseimbangan, kecepatan dan daya tahan. Unsur-unsur tersebut sangat berguna untuk menunjang kinerja atlet terutama pada penguasaan teknik yang efektif dan efisien.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti ingin mengetahui seberapa jauh efek latihan kondisi fisik dari unsur-unsur kondisi fisik yang dominan dalam cabang olahraga gulat yang telah dilakukan selama proses latihan jangka panjang dalam kurun waktu 2 Tahun. Peneliti tertarik ingin melakukan penelitian dengan judul “Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Gulat Kabupaten Tuban pada PORPROV Tahun 2019”.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian deskripsi kuantitatif, yang berarti menggambarkan atau memaparkan suatu hal, misalnya keadaan, kondisi, situasi, peristiwa, kegiatan dan lain-lain (Arikunto. 2013: 3). Jenis penelitian ini adalah penelitian non eksperimen yang mana peneliti ingin Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Gulat Kabupaten Tuban Pada Porprov Jatim ke-VI Tahun 2019.

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah atlet gulat Kabupaten Tuban laki-laki berjumlah 13 atlet dan perempuan berjumlah 4 atlet umur junior. Variabel dalam penelitian ini melibatkan satu variabel pada 2 kelompok dan membandingkan dengan kelompok lain. Variabel dalam penelitian ini yaitu Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Gulat Kabupaten Tuban dengan Atlet PUSLATDA Jatim.

Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kecepatan menggunakan tes lari *sprint* 20 meter
2. Kelenturan menggunakan (*flexibility* dan *sit and reach*)
3. Daya tahan kardiovaskular menggunakan *beep test*
4. hamstring
5. sit up
6. chin up
7. square jump
8. juggling 3 ball
9. single leg squat
10. clean and press
11. deadlift
12. russian twist
13. medicine ball throw behind
14. average reaction speed

Data yang sudah didapatkan selanjutnya akan diolah dengan menggunakan rumus Mean merupakan teknik penjelasan kelompok yang didasarkan atas nilai rata-rata dari kelompok tersebut. Rata-rata (mean) ini didapat dengan menjumlahkan data seluruh individu dalam kelompok itu, kemudian dibagi dengan jumlah individu yang ada pada kelompok tersebut (Sugiyono, 2010:49).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengambilan data kondisi fisik atlit gulat Kabupaten Tuban menggunakan tes *Sit up* (1 minute 45 inclined), 3 RM *Single leg squat* (left and right) *whit dumbbell*, *Beep test*(MFT) (9/11 maximum), 3RM *Deadlift* (continuous-no rest), 20 meter *sprint*, *Square jump* (30 secs), 3 RM *chin up*, *Hamstring* (full), 3 RM *Clean and Press*, *Russian twist* (10 kg male; 5 kg

female) – 30 times, Ankle flexibility (left and right Upper body flexibility (left, right and back) – with assistance from coac, Sit and Reach, Medicine ball throw behind (female <60 kg 3 kg ball; 60+ kg 7 kg), Average Reaction speed (secs), Juggling 3 ball. Dari data hasil yang terkumpul di analisis menggunakan statistika deskriptif. Hasil penelitian ini berupa statistika deskriptif mulai penyajian dalam bentuk table distribusi frekuensi diikuti dengan analisis ukuran statistika diskriptif bentuk table yang meliputi rata-rata (mean), skor maksimal dan skor minimal. Pada table berikut ini akan menyajikan hasil tes kondisi fisik atlet gulat Kabupaten Tuban.

Tabel 1 Data Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Tuban Laki-laki

No	JenisTes	Min	Max	Mean
1	Square jump (30 secs)	19	26	23
2	3 RM chin up	0	20	12,77778
3	Hamstring (full)	0	3	1,444444
4	3 RM Clean and Press	40	80	63,33333
5	3 RM Single leg squat (left and right) whit dumbbell	0	10	7,777778
6	Ankle flexibility (left and right Upper body flexibility (left, right and back) –with assistance from coac Sit and Reach	21,2	16,17	18,05778
7	Medicine ball throw behind (female <60 kg 3 kg ball; 60+ kg 7 kg)	4,2	7	5,711111
8	Average Reaction speed (secs)	0,40	0,22	0,31
9	Juggling 3 ball	1,28	0,85	0,946667
10	Sit up (1 minute 45 inclined)	37	71	52,1111
11	Beep test(MFT) (9/11 maxiimum)	6,3	10,6	8,655556
12	20 meter sprint	7,44	4,32	5,474444
13	3RM Deadlift (continuous-no rest)	90	130	113,3333
14	Russian twist (10 kg male; 5 kg female) – 30 times	22	13,2	18,24222

Dari tabel 1 diatas dapat dijabarkan bahwa hasil tes kondisi fisik atlet gulat Kabupaten Tuban kategori laki-laki nilai *Square jump (30 secs)* nilai minimum 19 nilai maximum 26 mean 23, 3 RM chin up nilai

minimum 0 nilai maximum 10 mean 12,78, Hamstring(full) nilai minimum 0 nilai maximum 3 mean 1,45, 3 RM Clean and Press nilai minimum 40 nilai maximum 80 mean 63,34, 3 RM Single leg squat (left and right) whit dumbbell nilai minimum 0 nilai maximum 10 mean 7,78, Ankle flexibility (left and right Upper body flexibility (left, right and back) – with assistance from coac Sit and Reach nilai minimum 21,2 nilai maximum 16,17 mean 18,06, Medicine ball throw behind (female <60 kg 3 kg ball; 60+ kg 7 kg) nilai minimum 4,2 nilai maximum 7 mean 5,72, Average Reaction speed (secs) nilai minimum 0,40 nilai maximum 0,22 mean 0,31, Juggling 3 ball nilai minimum 1,28 nilai maximum 0,85 mean 0,95, Sit up (1 minute 45 inclined) nilai minimum 37 nilai maximum 71 mean 52,12, Beep test(MFT) (9/11 maxiimum) nilai minimum 6,3 maximum 10,6 mean 8,66, 20 meter sprint nilai minimum 7,44 nilai maximum 4,32 mean 5,48, 3RM Deadlift (continuous-no rest) nilai minimum 90 nilai maximum 130 mean 113,34, Russian twist (10 kg male; 5 kg female) – 30 times nilai minimum 22 nilai maximum 13,2 mean 18,25.

Tabel 2 Data Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Tuban Perempuan

No	JenisTes	Min	Max	Mean
1	Square jump (30 secs)	20	22	20,75
2	3 RM chin up	0	10	6,25
3	Hamstring (full)	1	3	2
4	3 RM Clean and Press	30	40	37,5
5	3 RM Single leg squat (left and right) whit Dumbbell	5	5	5
6	Ankle flexibility (left and right Upper body flexibility (left, right and back) –with assistance from coac Sit and Reach	17,15	11,13	15,395
7	Medicine ball throw behind (female <60 kg 3 kg ball; 60+ kg 7 kg)	3,1	4,5	3,8
8	Average Reaction speed (secs)	0,36	0,28	0,3125
9	Juggling 3 ball	0,55	0,82	0,715
10	Sit up (1 minute 45 inclined)	49	63	57,5
11	Beep test(MFT) (9/11 maxiimum)	6,5	9,4	7,85
12	20 meter sprint	5,63	5,12	5,335
13	3RM Deadlift (continuous-no rest)	80	100	85

14	Russian twist (10 kg male; 5 kg female) – 30 times	30	14,87	20,175
----	--	----	-------	--------

Dari tabel 2 diatas dapat dijabarkan bahwa hasil tes kondisi fisik atlet gulat Kabupaten Tuban katagori Perempuan nilai *Square jump (30 secs)* nilai *minimum* 20 nilai *maximum* 22 *mean* 20,75RM *chin up* nilai *minimum* 0 nilai *maximum* 10 *mean* 6,25, *Hamstring (full)* nilai *minimum* 1 nilai *maximum* 3 *mean* 37,5, 3 RM *Clean and Press* nilai *minimum* 300 nilai *maximum* 40 *mean* 37,5, 3 RM *Single leg squat (left and right) whit dumbbell* nilai *minimum* 5 nilai *maximum* 5 *mean* 5, *Ankle flexibility (left and right Upper body flexibility (left, right and back) – with assistance from coac Sit and Reach* nilai *minimum* 17,15 nilai *maximum* 11,13 *mean* 13,40, *Medicine ball throw behind (female <60 kg 3 kg ball; 60+ kg 7 kg)* nilai *minimum* 3,1 nilai *maximum* 4,5 *mean* 3,8, *Average Reaction speed (secs)* nilai *minimum* 0,36 nilai *maximum* 0,28 *mean* 0,32, *Juggling 3 ball* nilai *minimum* 0,55 nilai *maximum* 0,82 *mean* 0,72, *Sit up (1 minute 45 inclined)* nilai *minimum* 37 nilai *maximum* 71 *mean* 52,12, *Beep test(MFT) (9/11 maxiimum)* nilai *minimum* 6,5 nilai *maximum* 9,4 *mean* 7,85, 20 meter *sprint* nilai *minimum* 5,63 nilai *maximum* 5,87 *mean* 5,3, 3RM *Deadlift (continuous-no rest)* nilai *minimum* 80 nilai *maximum* 100 *mean* 85, *Russian twist (10 kg male; 5 kg female) – 30 times* nilai *minimum* 30 nilai *maximum* 14, *mean* 20,18.

Tabel 3 Hasil Tes dan Kriteria ZM

No	ZM	X	Y	K
1	Square jump (30 secs)	26	30	X
2	3 RM chin up	20	40	X
3	Hamstring (full)	2	3	X
4	3 RM Clean and Press	60	59,8	V
5	3 RM Single leg squat (left and right) whit dumbbell	3	20	X
6	Ankle flexibility (left and right Upper body flexibility (left, right and back) – with assistance from coac Sit and Reach	17,15	15	X
7	Medicineball throw behind (female <60 kg 3 kg ball; 60+ kg 7 kg)	4,5	10	X
8	Average Reaction speed (secs)	0,34	0,23	X
9	Juggling 3 ball	0,97	60	X
10	Sit up (1 minute 45 inclined)	71	55	V
11	Beep test(MFT) (9/11 maxiimum)	10,6	11	X
12	20 meter sprint	4,56	3	X
13	3RM Deadlift (continuous-no rest)	90	110,4	X

14	Russian twist (10 kg male; 5 kg female) – 30 Times	20,5	10	X
----	--	------	----	---

Keterangan: X hasil tes, Y standard puslatda jatim, K keterangan.

Dari tabel 3 diatas dapat dijelaskan bahwa ZM dari 14 item tes yang memenuhi standart PUSLATDA JAWA TIMUR dari tabel tersebut hanya 3 RM *Clean and Press* dan *Sit Up (1 minute 45 inclined)* yang memenuhi standart tes PUSLATDA JAWA TIMUR.

Tabel 4 Hasil Tes dan Kriteria JB

No	JB	X	Y	K
1	Square jump (30 secs)	23	30	X
2	3 RM chin up	10	40	X
3	Hamstring (full)	1	3	X
4	3 RM Clean and Press	60	71,5	X
5	3 RM Single leg squat (left and right) whit dumbbell	10	20	X
6	Ankle flexibility (left and right Upper body flexibility (left, right and back) – with assistance from coac Sit and Reach	17,18	15	X
7	Medicine ball throw behind (female <60 kg 3 kg ball; 60+ kg 7 kg)	6	10	X
8	Average Reaction speed (secs)	0,40	0,23	X
9	Juggling 3 ball	1,28	60	X
10	Sit up (1 minute 45 inclined)	56	55	V
11	Beep test(MFT) (9/11 maxiimum)	8,5	11	X
12	20 meter sprint	5,12	3	X
13	3RM Deadlift (continuous-no rest)	110	126,5	X
14	Russian twist (10 kg male; 5 kg female) – 30 times	15,05	10	X

Keterangan: X : hasil tes,
Y : standar puslatda jatim,
K : keterangan

Dari tabel 4 dapat dijelaskan bahwa JB dari 14 item tes yang memenuhi standart PUSLATDA JAWA TIMUR dari tabel tersebut hanya *Sit Up (1 minute 45 inclined)* yang memenuhi standart tes PUSLATDA JAWA TIMUR

Tabel 5 Hasil Tes dan Kriteria SB

No	SB	X	Y	K
1	Square jump (30 secs)	19	30	X
2	3 RM chin up	0	40	X
3	Hamstring (full)	0	3	X

4	3 RM Clean and Press	80	124,8	X
5	3 RM Single leg squat (left and right) whit dumbbell	0	20	X
6	Ankle flexibility (left and right Upper body flexibility (left, right and back) – with assistance from coac Sit and Reach	20,14	15	X
7	Medicine ball throw behind (female <60 kg 3 kg ball; 60+ kg 7 kg)	6,4	10	X
8	Average Reaction speed (secs)	0,31	0,23	X
9	Juggling 3 ball	1,07	60	X
10	Sit up (1 minute 45 inclined)	48	55	X
11	Beep test(MFT) (9/11 maxiimum)	6,3	11	X
12	20 meter sprint	7,44	3	X
13	3RM Deadlift (continuous-no rest)	130	220,8	X
14	Russian twist (10 kg male; 5 kg female) – 30 times	22	10	X

Keterangan: X : hasil tes,

Y : standar puslatda jatim,

K : keterangan

Dari tabel 4.5 dapat dijelaskan bahwa **SB** dari 14 item tes ini tidak ada yang memenuhi standart tes PUSLATDA JAWA TIMUR

Tabel 6 Hasil Tes dan Kriteria AK

No	AK	X	Y	K
1	Square jump (30 secs)	26	30	X
2	3 RM chin up	20	40	X
3	Hamstring (full)	2	3	X
4	3 RM Clean and Press	60	65	X
5	3 RM Single leg squat (left and right) whit dumbbell	10	20	X
6	Ankle flexibility (left and right Upper body flexibility (left, right and back) – with assistance from coac Sit and Reach	17,15	15	X
7	Medicine ball throw behind (female <60 kg 3 kg ball; 60+ kg 7 kg)	4,2	10	X
8	Average Reaction speed (secs)	0,27	0,23	X
9	Juggling 3 ball	0,86	60	X
10	Sit up (1 minute 45 inclined)	60	55	V
11	Beep test(MFT) (9/11 maxiimum)	9,4	11	X
12	20 meter sprint	4,72	3	X
13	3RM Deadlift (continuous-no rest)	110	115	X
14	Russian twist (10 kg male; 5 kg female) – 30 times	13,2	10	X

Keterangan: X : hasil tes,

Y : standar puslatda jatim,

K : keterangan

Dari tabel 6 dapat dijelaskan bahwa **AK** dari 14 item tes yang memenuhi standart PUSLATDA JAWA TIMUR dari table tersebut hanya *Sit Up(1 minute 45 inclined)* yang memenuhi standard tes PUSLATDA JAWA TIMUR.

Tabel 7 Hasil Tes dan Kriteria BR

No	BR	X	Y	K
1	Square jump (30 secs)	25	30	X
2	3 RM chin up	20	40	X
3	Hamstring (full)	2	3	X
4	3 RM Clean and Press	70	67,6	V
5	3 RM Single leg squat (left and right) whit dumbbell	10	20	X
6	Ankle flexibility (left and right Upper body flexibility (left, right and back) – with assistance from coac Sit and Reach	21,2	15	X
7	Medicine ball throw behind (female <60 kg 3 kg ball; 60+ kg 7 kg)	6	10	X
8	Average Reaction speed (secs)	0,26	0,23	X
9	Juggling 3 ball	0,93	60	X
10	Sit up (1 minute 45 inclined)	52	55	X
11	Beep test(MFT) (9/11 maxiimum)	10,2	11	X
12	20 meter sprint	4,32	3	X
13	3RM Deadlift (continuous-no rest)	120	119,6	V
14	Russian twist (10 kg male; 5 kg female) – 30 times	17,3	10	X

Keterangan: X : hasil tes,

Y : standar puslatda jatim,

K : keterangan

Dari tabel 7 dapat dijelaskan bahwa **BR** dari 14 item tes yang memenuhi standart PUSLATDA JAWA TIMUR dari table tersebut hanya *3 RM Clean and Press* dan *3 RM Deadlift (continuous-no rest)* yang memenuhi standarttes PUSLATDA JAWA TIMUR.

Tabel 8 Hasil Tes dan Kriteria WH

No	WH	X	Y	K
1	Square jump (30 secs)	24	30	X
2	3 RM chin up	20	40	X
3	Hamstring (full)	1	3	X
4	3 RM Clean and Press	60	65	X
5	3 RM Single leg squat (left and right) whit dumbbell	5	20	X
6	Ankle flexibility (left and right Upper body flexibility (left, right and back) – with assistance from coac	17,17	15	X

	Sit and Reach			
7	Medicine ball throw behind (female <60 kg 3 kg ball; 60+ kg 7 kg)	4,3	10	X
8	Average Reaction speed (secs)	0,29	0,23	X
9	Juggling 3 ball	0,59	60	X
10	Sit up (1 minute 45 inclined)	50	55	X
11	Beep test(MFT) (9/11 maximum)	9,1	11	X
12	20 meter sprint	4,43	3	X
13	3RM Deadlift (continuous-no rest)	90	115	X
14	Russian twist (10 kg male; 5 kg female) – 30 times	17,28	10	X

Keterangan: X : hasil tes,

Y : standar puslatda jatim,

K : keterangan

Dari tabel 8 dapat dijelaskan bahwa WH dari 14 item tes ini tidak ada yang memenuhi standart tes PUSLATDA JAWA TIMUR.

Tabel 9 Hasil Tes dan Kriteria AR

No	AR	X	Y	K
1	Square jump (30 secs)	20	30	X
2	3 RM chin up	5	40	X
3	Hamstring (full)	3	3	V
4	3 RM Clean and Press	70	124,8	X
5	3 RM Single leg squat (left and right) whit dumbbell	10	20	X
6	Ankle flexibility (left and right Upper body flexibility (left, right and back) – with assistance from coac Sit and Reach	16,17	15	X
7	Medicine ball throw behind (female <60 kg 3 kg ball; 60+ kg 7 kg)	7	10	X
8	Average Reaction speed (secs)	0,28	0,23	X
9	Juggling 3 ball	1,01	60	X
10	Sit up (1 minute 45 inclined)	37	55	X
11	Beep test(MFT) (9/11 maximum)	7,3	11	X
12	20 meter sprint	6,16	3	X
13	3RM Deadlift (continuous-no rest)	140	220,8	X
14	Russian twist (10 kg male; 5 kg female) – 30 times	19,78	10	X

Keterangan: X : hasil tes,

Y : standar puslatda jatim,

K : keterangan

Dari tabel 9 dapat dijelaskan bahwa ARd ari 14 item tes yang memenuhi standart PUSLATDA JAWA

TIMUR dari table tersebut hanya *Hamstring (full)* yang memenuhi standart tes PUSLATDA JAWA TIMUR.

Tabel 10 Hasil Tes dan Kriteria JN

No	JN	X	Y	K
1	Square jump (30 secs)	23	30	X
2	3 RM chin up	10	40	X
3	Hamstring (full)	1	3	V
4	3 RM Clean and Press	60	83,2	X
5	3 RM Single leg squat (left and right) whit dumbbell	10	20	X
6	Ankle flexibility (left and right Upper body flexibility (left, right and back) – with assistance from coac Sit and Reach	18,2	15	X
7	Medicine ball throw behind (female <60 kg 3 kg ball; 60+ kg 7 kg)	6,3	10	X
8	Average Reaction speed (secs)	0,22	0,23	X
9	Juggling 3 ball	0,96	60	X
10	Sit up (1 minute 45 inclined)	55	55	V
11	Beep test(MFT) (9/11 maximum)	8,2	11	X
12	20 meter sprint	5,76	3	X
13	3RM Deadlift (continuous-no rest)	110	147,2	X
14	Russian twist (10 kg male; 5 kg female) – 30 times	18,07	10	X

Keterangan: X : hasil tes,

Y : standar puslatda jatim,

K : keterangan

Dari tabel 10 dapat dijelaskan bahwa JN dari 14 item tes yang memenuhi standart PUSLATDA JAWA TIMUR dari table tersebut hanya *Hamstring (full)* dan *Sit up (1 minute 45 inclined)* yang memenuhi standart tes PUSLATDA JAWA TIMUR.

Tabel 11 Hasil Tes dan Kriteria SP

No	SP	X	Y	K
1	Square jump (30 secs)	21	30	X
2	3 RM chin up	0	40	X
3	Hamstring (full)	1	3	X
4	3 RM Clean and Press	40	109,2	X
5	3 RM Single leg squat (left and right) whit dumbbell	10	20	X
6	Ankle flexibility (left and right Upper body flexibility (left, right and back) –with assistance from	18,16	15	X

	coac Sit and Reach			
7	Medicine ball throw behind (female <60 kg 3 kg ball; 60+ kg 7 kg)	6,7	10	X
8	Average Reaction speed (secs)	0,42	0,23	X
9	Juggling 3 ball	0,55	60	X
10	Sit up (1 minute 45 inclined)	40	55	V
11	Beep test(MFT) (9/11 maxiimum)	8,3	11	X
12	20 meter sprint	6,76	3	X
13	3RM Deadlift (continuous-no rest)	120	193,2	X
14	Russian twist (10 kg male; 5 kg female) – 30 times	18,41	10	X

Keterangan: X : hasil tes,
Y : standar puslatda jatim,
K : keterangan

Dari tabel 11 dapat dijelaskan bahwa **SP** dari 14 item tes yang memenuhi standart PUSLATDA JAWA TIMUR dari tabel tersebut hanya *Sit up (1 minute 45 inclined)* yang memenuhi standart tes PUSLATDA JAWA TIMUR

Tabel 12 Hasil Tes dan Kriteria PP

No	PP	X	Y	K
1	Square jump (30 secs)	20	30	X
2	3 RM chin up	10	16	X
3	Hamstring (full)	2	3	X
4	3 RM Clean and Press	40	46	X
5	3 RM Single leg squat (left and right) whit dumbbell	5	15	X
6	Ankle flexibility (left and right Upper body flexibility (left, right and back) – with assistance from coac Sit and Reach	17,15	15	X
7	Medicine ball throw behind (female <60 kg 3 kg ball; 60+ kg 7 kg)	3,1	10	X
8	Average Reaction speed (secs)	0,29	0,23	X
9	Juggling 3 ball	0,82	60	X
10	Sit up (1 minute 45 inclined)	61	50	V
11	Beep test(MFT) (9/11 maxiimum)	7,3	9	X
12	20 meter sprint	5,63	3,4	X
13	3RM Deadlift (continuous-no rest)	70	82,8	X

14	Russian twist (10 kg male; 5 kg female) – 30 times	14,87	10	X
----	--	-------	----	---

Keterangan: X : hasil tes,
Y : standar puslatda jatim,
K : keterangan

Dari tabel 12 dapat dijelaskan bahwa **PP** dari 14 item tes yang memenuhi standart PUSLATDA JAWA TIMUR dari tabel tersebut hanya *Sit up (1 minute 45 inclined)* yang memenuhi standart tes PUSLATDA JAWA TIMUR

Tabel 13 Hasil Tes dan Kriteria MT

No	MT	X	Y	K
1	Square jump (30 secs)	21	30	X
2	3 RM chin up	10	16	X
3	Hamstring (full)	2	3	X
4	3 RM Clean and Press	40	59	X
5	3 RM Single leg squat (left and right) whit dumbbell	5	15	X
6	Ankle flexibility (left and right Upper body flexibility (left, right and back) – with assistance from coac Sit and Reach	11,13	15	V
7	Medicine ball throw behind (female <60 kg 3 kg ball; 60+ kg 7 kg)	4,5	10	X
8	Average Reaction speed (secs)	0,28	0,23	X
9	Juggling 3 ball	0,77	60	X
10	Sit up (1 minute 45 inclined)	57	50	V
11	Beep test(MFT) (9/11 maxiimum)	9,4	9	X
12	20 meter sprint	5,12	3,4	X
13	3RM Deadlift (continuous-no rest)	80	106,2	X
14	Russian twist (10 kg male; 5 kg female) – 30 times	30	10	X

Keterangan: X : hasil tes,
Y : standar puslatda jatim,
K : keterangan

Dari tabel 13 dapat dijelaskan bahwa **MT** dari 14 item tes yang memenuhi standart PUSLATDA JAWA TIMUR dari tabel tersebut hanya *Ankle flexibility (left and right Upper body flexibility (left, right and back) – with assistance from coac Sit and Reach* dan *Sit up (1 minute 45 inclined)* yang memenuhi standart tes PUSLATDA JAWA TIMUR

Tabel 14 Hasil Tes dan Kriteria AY

No	AY	X	Y	K
1	Square jump (30 secs)	20	30	X
2	3 RM chin up	5	16	X
3	Hamstring (full)	1	3	X
4	3 RM Clean and Press	40	47	X
5	3 RM Single leg squat (left and right) whit dumbbell	5	15	X
6	Ankle flexibility (left and right Upper body flexibility (left, right and back) – with assistance from coac Sit and Reach	16,15	15	X
7	Medicine ball throw behind (female <60 kg 3 kg ball; 60+ kg 7 kg)	3,6	10	X
8	Average Reaction speed (secs)	0,32	0,23	X
9	Juggling 3 ball	0,72	60	X
10	Sit up (1 minute 45 inclined)	49	50	X
11	Beep test(MFT) (9/11 maxiimum)	6,5	9	X
12	20 meter sprint	5,35	3,4	X
13	3RM Deadlift (continuous-no rest)	80	100,8	X
14	Russian twist (10 kg male; 5 kg female) – 30 times	17,42	10	X

Keterangan: X : hasil tes,

Y : standar puslatda jatim,

K : keterangan

Dari tabel 14 dapat dijelaskan bahwa **AY** dari 14 item tes ini tidak ada yang memenuhi standart tes PUSLATDA JAWA TIMUR

Tabel 15 Hasil Tes dan Kriteria CM

No	CM	X	Y	K
1	Square jump (30 secs)	22	30	X
2	3 RM chin up	10	16	X
3	Hamstring (full)	3	3	V
4	3 RM Clean and Press	30	47	X
5	3 RM Single leg squat (left and right) whit dumbbell	5	15	X
6	Ankle flexibility (left and right Upper body flexibility (left, right and back) – with assistance from coac Sit and Reach	17,15	15	X
7	Medicine ball throw behind (female <60 kg 3 kg ball; 60+ kg 7 kg)	4	10	X
8	Average Reaction speed (secs)	0,29	0,23	X
9	Juggling 3 ball	0,85	60	X

10	Sit up (1 minute 45 inclined)	63	50	V
11	Beep test(MFT) (9/11 maxiimum)	8,2	9	X
12	20 meter sprint	5,24	3,4	X
13	3RM Deadlift (continuous-no rest)	100	95,4	V
14	Russian twist (10 kg male; 5 kg female) – 30 times	21	10	X

Keterangan: X : hasil tes,

Y : standar puslatda jatim,

K : keterangan

Dari tabel 4.15 dapat dijelaskan bahwa **CM** dari 14 item tes yang memenuhi standart PUSLATDA JAWA TIMUR dari tabel tersebut hanya *Hamstring (full)* dan *Sit up (1 minute 45 inclined)* yang memenuhi standart tes PUSLATDA JAWA TIMUR

PEMBAHASAN

Dalam pembahasan yang akan dibahas tentang Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Gulat Kabupaten Tuban Pada Porprov Tahun 2019. Untuk mencapai suatu prestasi kondisi fisik dalam olahraga gulat menjadi perhatian khusus bagi pelatih. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program Latihan.

Menurut Harsono yang dikutip oleh Rahmad Fajeri dalam penelitiannya (2016), kalau kondisi fisik yang baik maka :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu waktu respons demikian diperlukan.

Menurut Johan yang dikutip oleh Mochammad Sauqi dalam penelitiannya (2014), bahwa faktor pendukung yang sangat penting bagi penguasaan keterampilan sepakbola, salah satunya adalah unsur kondisi fisik yang meliputi: Kelenturan (*flexibility*), Kekuatan (*strength*), Daya ledak (*power*), Daya tahan (*endurance*).

Menurut Mochamad Sajoto yang dikutip oleh Gandi Dwi Wiyandono dalam penelitiannya (2016), bahwa kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa dalam usaha peningkatan kondisi fisik

maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut, meningkatkan teknik, mental, dan strategi bermain, kondisi fisik merupakan unsur penting yang menjadi dasar atau fondasi.

Menurut Fathur Rahman yang dikutip oleh Yasser Gregorias dalam penelitiannya (2013) komponen fisik yang dibutuhkan dalam cabang olahraga gulat antara lain:

1. Daya tahan
2. Power
3. Kelincahan
4. Kelentukan
5. Kekuatan otot
6. Kecepatan
7. Reaksi
8. Koordinasi

Menurut Sari yang dikutip oleh Misbahkul Mustofa dalam penelitiannya (2019), menyebutkan bahwa komponen kondisi fisik yang dominan pada cabang olahraga gulat adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).

Menurut Sukadiyanto (2011:1) Komponen kondisi fisik merupakan komponen yang dimiliki seorang olahragawan untuk mencapai suatu pencapaian yang diinginkannya. Seorang atlet gulat memerlukan kondisi fisik yang sangat bagus dan didalam olahraga gulat banyak dibutuhkan berbagai macam kondisi fisik.

Komponen-komponen kondisi fisik gulat dapat dikemukakan sebagai berikut, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*) (Fitrianasari dkk, Vol 26 No 1 hal 83: 2016).

Dari hasil penelitian diketahui bahwa kondisi fisik 13 atlet gulat kabupaten Tuban pada tahun 2019 masih tergolong kedalam kategori kurang memenuhi dibandingkan standart kondisi fisik atlet gulat PUSLATDA JAWA TIMUR yang di simpulkan dari hasil tes yang telah dilakukan dari 14 item tes yang telah dilaksanakan didapatkan hasil: *square jump* memiliki rata-rata 23, *chin up* memiliki rata-rata 12,7, *hamstring* memiliki rata-rata 1,4, *clean and press* memiliki rata-rata

63,3, *single leg squat* memiliki rata-rata 7,7, *ankle flexibility* memiliki rata-rata 18,05, *medichine ball throw behind* memiliki rata-rata 5,7, *average reaction speed* memiliki rata-rata 0,31, *juggling 3 ball* memiliki rata-rata 0,94, *isit up* memiliki rata-rata 52,1, *beep test* memiliki rata-rata 8,6, *20 meters sprint* memiliki rata-rata 5,4, *3RM deadlift* memiliki rata-rata 113,3, *Russian twist* memiliki rata-rata 18,24.

Dari data tersebut atlet cabang olahraga gulat kabupaten tuban rata-rata untuk tiap item tes masih tergolong sangat rendah dan belum bisa untuk memenuhi target Puslatda Jatim. Berdasarkan hasil penelitian tes kondisi fisik atlet gulat Kabupaten Tuban dengan hasil tes kondisi fisik Puslatda Jatim membuktikan bahwa hampir seluruh tes yang dilakukan oleh atlet Gulat Kabupaten Tuban menunjukan bahwa masih dibawah standar tes kondisi fisik atlet Puslatda Jatim. Hasil tersebut bisa terjadi karena banyak hal termasuk program Latihan yang dilakukan berbeda dengan Puslatda Jatim sehingga mempengaruhi hasil tes tersebut, terlebih lagi kesadaran atlet masih kurang dalam hal latihan karena masih banyak atlet yang terkadang masih belum teratur saat Latihan sehingga unsur-unsur kondisi fisik tersebut belum terpenuhi.

Unsur-unsur kondisi fisik tersebut bisa ditingkatkan dengan Latihan yang terprogram sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga, selain itu hal-hal yang dapat mempengaruhi kondisi fisik adalah Latihan fisik, kebiasaan hidup sehat, factor lingkungan, factor makanan dan gizi, umur, dan jenis kelamin.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, mengenai kondisi fisik atlet gulat Kabupaten Tuban maka dapat di ambil kesimpulan bahwa rata-rata tiap item tes *Sit Up* adalah 53,77, *Single Leg Squad* 6,92, *Beep Test* 8,408, *Deadlift* 103,85, *Sprint* 5,4315, *Square Jump* 22,31, *Chin Up* 10,77, *Hamstring* 1,62 *Clean And Press* 55,38 *Russian Twist* 18,8369 *Ankle Flexibility* 17,2385 *Medicine Ball Throw* 5,123 *Reaction Speed* 0,3108, dan *Juggling 3 Ball* 0,8754 sehingga masih tergolong kedalam kategori kurang memenuhi dibandingkan standart kondisi fisik atlet gulat PUSTLADA Jawa Timur.

Saran

Berdasarkan kelemahan dan keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini, diperkirakan masih banyak faktor-faktor lain, yang mempengaruhi kemampuan kondisi fisik Atlet Gulat TUBAN. Oleh karena itu penulis menyarankan kepada penelitian

selanjutnya, agar meneliti variable lain yang masih berhubungan dengan kondisi fisik. Sehingga mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik lagi, dibandingkan dengan penelitian sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi, 2011. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Satuan Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VII)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Satuan Pendekatan Praktik (Edisi Revisi 2010)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Fajar, Arnie. 2009. *Portofolio Dalam Pembelajaran IPS (Edisi Revisi)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Gandi Dwi Wiyandono, (2016). *Profil Kondisi Fisik Atlet BuluTangis Usia 10-15 Tahun di PB. Tunas Pamor Temanggung*. Skripsi, Yogyakarta : Program Studi Pendidikan Keperawatan FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hariyono, Rino. 2013. "Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas X Berdasarkan Letak Geografis". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol. 01 (02): hal. 318-324.
- Hartono, Soetanto dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Herabudin. 2013. *Ilmu Alamiah Dasar*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Mahardika, I Made Sriundi. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2006. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Martini. 2005. *Prosedur Dan Prinsip-Prinsip Statistika*. Surabaya: Unesa University Press.
- Misbahkul Mustofa. (2019). *Pengaruh Latihan Barbell Squat dan Barbell Deadlift Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Gulat Kabupaten TUBAN*. Skripsi. Surabaya : Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNESA.
- Moch. Sauqi Lufisanto. (2014). *Analisis Kondisi Fisik Yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepak Bola*. e-jurnal. Surabaya : Program Studi Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNESA.
- M. Yasser Gregorias. (2013). *Analisis Kondisi Fisik Atlet Gulat Putra Gaya Bebas SMA NEGERI OLAHRAGA (SMANOR) di kota Sidoarjo*. Skripsi. Surabaya : Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNESA.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhasan, 2011. *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Surabaya: Abil Pustaka.
- Nurhasan, Sukardjo. 1992. *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Rahmad Fajeri, (2016). *Identifikasi Kondisi Fisik dan Antropometri (Somatotype) Pada UKM GULAT UNESA*. Skripsi. Surabaya : Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNESA.
- Rosdiani, Dini. 2013. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana, 2005. *Metode Statistik (Edisi ke-6)*. Bandung: Tarsito Bandung.
- Tim Penyusun. 2014. *Buku Pedoman Penulisan Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya: Tanpa Penerbit.