

Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Puslatda Jawa Timur Kategori Gaya Bebas Putra dan Putri

Ali Topan*, Irmantara Subagio*

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

ali.17060474079@mhs.unesa.ac.id dan irmantarasubagio@unesa.ac.id

Abstrak

Gulat merupakan cabang olahraga beladiri perorangan yang melibatkan kontak fisik secara langsung antara dua atlet dimana seorang pegulat harus saling menyerang dengan cara menguasai lawan, mengunci, menjatuhkan. Gaya bebas adalah dimana seorang pegulat diperbolehkan menguasai atau mengambil teknik di bagian tubuh manapun. Gulat merupakan cabang olahraga yang dipertandingkan di PON PAPUA XX tahun 2021. Atlet cabang olahraga gulat sangat diunggulkan di Jawa Timur dengan perolehan 4 medali emas dan 5 perak pada PON ke XIX Jawa Barat tahun 2016, selain memiliki teknik yang bagus diharapkan juga memiliki kondisi fisik yang bagus untuk memperoleh prestasi maksimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet gulat puslatda Jawa Timur. Jenis penelitian yang di ambil adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif teknik analisis data yang digunakan adalah data sekunder dari tes atlet gulat puslatda Jawa Timur. Subyek penelitian ini adalah 11 atlet gulat puslatda Jawa Timur tahun 2021 kategori gaya bebas putra dan putri. Hasil penelitian Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Jawa Timur menunjukkan hasil: *Sit up* rata-rata 29,2 minimal 21 dan maksimal 50, rata-rata putri 38,6 minimal 36 maksimal 41, *Sit and Reach* rata-rata putra 20,8 minimal 14 maksimal 26, rata-rata putri 16 minimal 16 maksimal 16, *Sprint* rata-rata putra 3,1 minimal 2,94 maksimal 3,45, rata-rata putri 3,38 minimal 3,33 maksimal 3,5, *Square jump* rata-rata putra 29,2 minimal 13 maksimal 30, rata-rata putri 25,6 minimal 23 maksimal 28, *Deadlift* rata-rata putra 142 minimal 90, maksimal 180, rata-rata putri 80 minimal 80 maksimal 80, *Hamstring* rata-rata putra 0,5 minimal 0 maksimal 1, rata-rata putri 2,2 minimal 0 maksimal 3, *Clean and press* rata-rata putra 80 minimal 60 maksimal 100, rata-rata putri 54 minimal 50 maksimal 60, *Medicine ball throw* rata-rata putra 9,62 minimal 8,3 maksimal 10,6, rata-rata putri 6,68 minimal 6,1 maksimal 7,3, *Russian twist* rata-rata putra 11,46 minimal 9,6 maksimal 16,5, rata-rata putri 9,45 minimal 8,87 maksimal 9,79, *Jugling 3 balls* rata-rata putra 3 minimal 0 maksimal 10, rata-rata putri 0,4 minimal 0 maksimal 2, *Bronco* rata-rata putra 7,06 minimal 6,32 maksimal 8,08, rata-rata putri 6,65 minimal 6,05 maksimal 8,13.

Kata Kunci : Gulat, Gaya Bebas, Profil Kondisi Fisik

Abstract

Wrestling is a sport of individual self-defense that involves direct physical contact between two athletes where a wrestler must attack each other by controlling the opponent, locking, dropping. Freestyle is where a wrestler is allowed to master or take techniques in any part of the body. Wrestling is a sport that is competed in PON PAPUA XX in 2021 wrestling athletes are highly favored in East Java with the acquisition of 4 gold medals and 5 silver medals at PON XIX West Java in 2016, apart from having good technique, it is hoped that they also have good physical condition. To get the maximum performance. The purpose of this study was to determine the level of physical condition of wrestling athletes Puslatda East Java. The type of research taken is quantitative research with descriptive methods, the data analysis technique used is secondary data from the wrestling test athletes Puslatda East Java. The subjects of this study were 11 wrestling athlete Puslatda East Java in 2021 male and female freestyle categories. The results of the research The Physical Condition Profile Of Wrestling Athlete In East Java showed the results : Average Sit up for male 29.2 minimum 21 and maximum of 50, average female 38,6 minimum 36 maximum 41, Sit and Reach average male 20,8 minimum 14 maximum 26, average female 23,6 minimum 21 maximum 26, average male Chin up 3,33 minimum 2 maximum 5, average female 16 minimum 16 maximum 16, average male Sprint 3.1 minimum 2,94 maximum 3,45, average female 3,38 minimum 3,33 maximum 3,5, average male Square Jump 29,2 minimum 13 maximum 30, average female 25,6 minimum 23 maximum 28, average male Hamstring 0,5 minimum 0 maximum 1, average female 2,2 minimum 0 maximum 3, average male Clean and Press male 80 minimum 60 maximum 100, average female 54 minimum 50 maximum 60, average male Medicine Ball Throw 9,62 minimum 8,3 maximum 10,6, average female 6,68 minimum 6,1 maximum 7,3, average male Russian Twist 11,46 minimum 9,6 maximum 16,5, average female 9,45 minimum 8,87 maximum 9,79, average male Jugling 3 balls 3 minimum 0 maximum 10, average female 0,4 minimum 0 maximum 2, average male Bronco 7,06 minimum 6,32 maximum 8,08, average female 6,65 minimum 6,05 maximum 8,13.

Keyword : Wrestling, Freestyle, Physical Condition Profile

1. PENDAHULUAN

Gulat adalah cabang olahraga beladiri perorangan atau individu, olahraga ini menggunakan kontak fisik langsung antara dua orang di dalam area pertandingan, dimana seorang pegulat harus saling menyerang dengan menguasai lawan atau menjatuhkan. Dalam pertandingan gulat ada dua kategori kelas yang di pertandingkan yaitu gaya gregro dan bebas, gulat gaya bebas lebih aktif di semua anggota tubuh untuk menyerang lawannya dengan teknik gulat yang benar dan tidak membahayakan lawannya, sedangkan gaya gregro hanya di perbolehkan aktif di bagian pinggul ke atas sampai atas kepala dan tidak di perbolehkan aktif untuk menyerang bagian bawah pinggul sampai kaki, dari dua kategori gaya gulat tidak di perbolehkan menyerang kemaluan dan leher dalam seperti mencekik. Gulat gaya bebas sendiri memiliki ciri khas teknik yang banyak di gunakan dalam kompetisi beladiri *one pride* MMA seperti teknik susupan dan *grappling* banyak atlet MMA yang menggunakan teknik ini dalam pertandingannya untuk menjatuhkan dan membanting lawannya di arena pertandingan. Kemahiran dalam menguasai teknik saja tidak sepenuhnya dapat mendukung prestasi, namun prestasi juga di tentukan oleh persiapan yang lama melalui latihan maksimal secara sistematis, berkelanjutan, pembinaan yang baik dan bakat seseorang itu sendiri. Ukuran matras bertanding gulat 12 meter x 12 meter dan terdapat garis lingkaran sebagai zona ketika di dalam area pertandingan. Modal utama bagi seseorang yang ingin mendalami dan menguasai teknik olahraga gulat gaya bebas yakni harus mempunyai ketahanan dan daya tahan otot yang dapat dicapai melalui berbagai metode latihan.

Menurut Wallker (2010 :1). Gulat gaya bebas merupakan keaktifan seluruh anggota tubuh untuk dapat menyerang lawan dan mempertahankan posisi ketika bergulat dengan menggunakan teknik susupan, kuncian dari kaki sampai kepala. Gulat gaya bebas sendiri tidak di perbolehkan menggunakan teknik yang membahayakan lawannya seperti patahan, cekikan dan menyerang kemaluan.

Dalam mengoptimalkan prestasi pada gulat Jawa Timur yang melakukan persiapan menjelang PON ke XX di PAPUA tentunya harus ada suatu tes dan pengukuran yang berkesinambungan, agar diketahui perkembangan kondisi fisik atlet demikian juga dapat diperoleh data perkembangan kondisi fisik atlet agar diketahui apakah program latihan yang dijalankan memperoleh hasil yang diharapkan oleh pelatih dan pengurus gulat Jawa Timur. Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan satu dengan lainnya

Menurut Rahman dalam skripsi Wahyudi (2018:3). “komponen fisik yang di butuhkan dalam cabang olahraga gulat antara lain :

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

Untuk mencapai prestasi yang baik dalam cabang olahraga gulat akan dilakukan dengan berpartisipasi dalam metode ilmiah dengan melibatkan ilmu pengetahuan yang memiliki faktor kesiapan.

Menurut Juhanis (2012 :2) menyatakan:” Terdapat 4 unsur penunjang yaitu (1) Kondisi fisik yang bertujuan untuk menunjang peningkatan kemampuan fisik tubuh atlet dalam keadaan puncak sehingga sangat berperan dalam melakukan semua aktifitas fisik dalam olahraga untuk mencapai prestasi, (2) Mental, adalah kekuatan pendorong atau penggerak guna menjalankan aktivitas olahraga yang di dukung oleh kemampuan fisik, teknik dan taktik. (3) Teknik, adalah suatu praktek gerakan dalam cabang olahraga yang di lakukan dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan suatu gerakan dengan sempurna. (4) Taktik, adalah suatu strategi yang akan di gunakan nantinya ketika bertanding dengan siasat atau akal yang di gunakan sehingga dapat memenangkan pertandingan dengan sportif.”

Keempat unsur komponen di atas mempunyai hubungan yang erat yang tidak dapat di hilangkan satu dengan lainnya untuk menunjang pola permainan gulat ketika bertanding maupun berlatih.

Pekan Olahraga Nasioinal atau (PON) adalah pesta olahraga multieven dan bergengsi yang di kuti hampir semua cabang olahraga dan hanya di selenggarakan setiap 4 tahun sekali yang wajib di ikuti seluruh provinsi yang ada di Indonesia. Cabang olahraga gulat mengikuti PON yang pertama kali yang ke VII pada tahun 1969 yang di laksanakan di Surabayaa hingga PON yang ke XX tahun 2021 yang akan di laksanakan di PAPUA. Tim gulat Jawa Timur tampil sebagai juara umum di Pra-PON 2019 dengan perolehan secara keseluruhan merebut 6 medali emas 5 perak dan 6 perunggu (Tribun News.com, Jakarta).

Gulat jatim sejak awal di era tahun 1985 smapai 1990 jaman bapak Sadeli memang sudah sangat bagus dan paling disegani di Indonesia dan Asia, maskot Jawa Timur bapak Sadeli adalah salah satunya yang pernah keliling Asia dan Eropa dan membawa pulang medali. Sampai saat ini gulat Jawa Timur selalu menjadi sorotan semua atlet gulat, pelaku olahraga gulat dan pelatih gulat di Indonesia dengan banyaknya atlet gulat jatim yang sealalu menyumbangkan medali di ajang PON maupun pada saat mewakili Indonesia gulat jatim selalu menyumbangkan medali, gulat jatim pada saat PRA PON tahun 2019 menjadi penyumbang medali terbanyak dari 12 atlet gulat gaya bebas hanya 1 atlet yang tidak lolos mendapatkan tiket PON di PAPUA semua keberhasilan atlet gulat jatim tentu tidak lepas dari kondisi fisik yang baik dan prima.

2. METODE PENELITIAN

Sesuai dengan judul penelitian ini “Profil Kondisi Fisik Gulat Puslatda Jawa Timur Gaya Bebas Putra dan Putri” maka penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan aspek pengukuran dengan cara yang obyektif dengan fenomena sosial. Penelitian ini menggunakan sampel tertentu dengan menggunakan instrument penelitian serta beberapa kompone masalah, variabel dan indicator.

Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan situasi dan fenomena secara sistematis. Fakta yang akurat menjadi obyek penelitian Mahardika, I,M,S. (2015:90). Penelitian ini didasarkan pada niat peneliti yang ingin memahami dan melihat kondisi fisik Gulat Puslatda Jatim Kategori Gaya Bebas.

Teknik Analisa Data

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif karena menggambarkan kondisi fisik atlet Gulat puslatda jawa timur tahun 2020. Analisis deskriptif yang digunakan menggunakan rumus *mean*, *satandard deviasi*, adapun rumusnya menurut (Maksum, yang dikutip Aminul firmansyah dalam skripsinya 2015:41) adalah:

Mean untuk mengetahui rata-rata

1. Rata- rata (mean)

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

M = rata-rata hitung. $\sum x$ = Jumlah nilai x

N = Jumlah subyek

(Maksum, 2007:15)

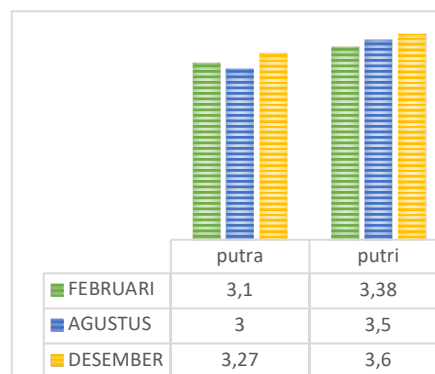
3. HASIL PENELITIAN

Hasil ini akan dikaitkan dengan tujuan penelitian yang dijelaskan dibagian sebelumnya. Kemudian akan dijelaskan deskripsi data. Data yang diberikan adalah tentang hasil tes dan pengukuran fisik atlet gulat gaya bebas putra dan putri puslatda jawa timur yaitu : *sprint 20 meter*, *sit and reach*, *3rm chin up or 1 arm chin up l dan r*, *sit up 45 inclined*, *3 rm single leg squad*, *square jump*, *3rm deadlift*, *hamstring*, *3 rm cleand and press*, *rusian twist*, *medicine ball throw*, *jugling 3 balls*, *bronco 1,2 km (female)*, *1,44 km (male)*.

Tabel 1. Norma 20 meter Sprint

Putra	3.0 Seconds
Putri	3.4 Second
Kelas > 100 kg : 3.5 Seconds	

(KONI JATIM : 2020).

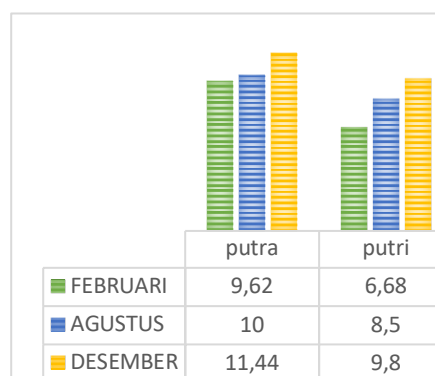


Grafik 1. Sprint Putra dan putri

Tabel. 2. Norma Medicine Ball Throw

Putra	<70kg 5kg:70+kg 7kg
Putri	<60kg 3kg ball :60kg+ 4kg

(KONI JATIM : 2020).

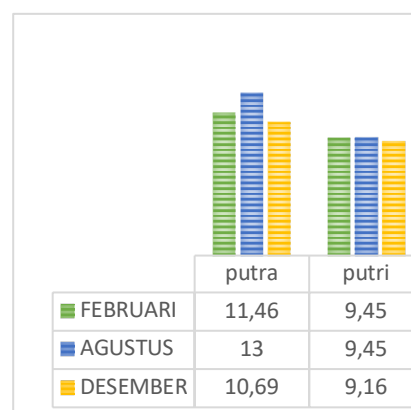


Grafik 2. Ball throw Putra dan putri

Tabel 3. Norma Russian Twist

Putra	10kg 10 seconds
Putri	5kg 10 seconds

(KONI JATIM : 2020).



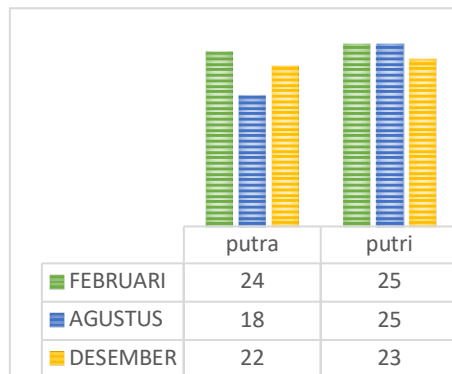
Grafik 3. Rusian twist Putra dan Putri

Tabel 4. Norma Square Jump

Putra	30 rep 30 seconds
-------	-------------------

Putri	30 rep 30 seconds
Kelas > 100 kg	: 20 rep 30 sec

(KONI JATIM : 2020).

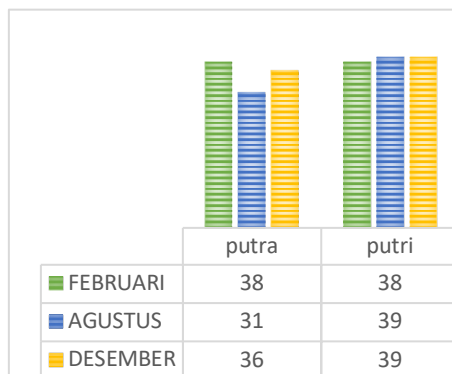


Grafik 4 Square Jump Putra dan Putri

Tabel 5. Norma Sit Up

Putra	55 rep 1 menit
Putri	50 rep 1 menit
Kelas > 100 kg	: 35 rep 1 menit

(KONI JATIM : 2020).

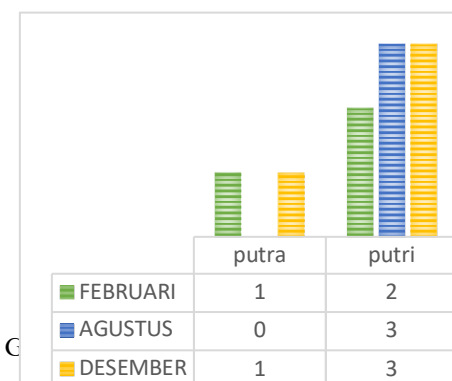


Grafik 5. Sit up Putra dan Putri

Tabel 6. Norma Hamstring

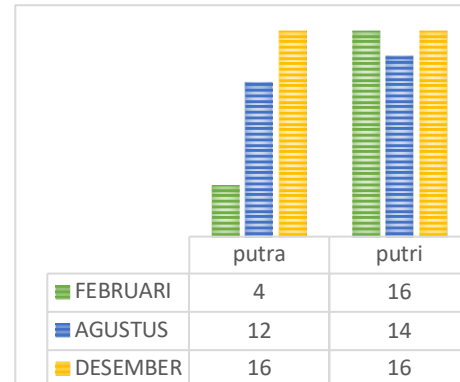
Putra	3 RM
Putri	3RM
Kelas > 100 kg	: 3 RM

(KONI JATIM : 2020).



Putra	40kg/one arm cin up
Putri	16kg
Kelas > 100 kg	: 16 kg

Tabel 7. Norma Chin Up (KONI JATIM : 2020).

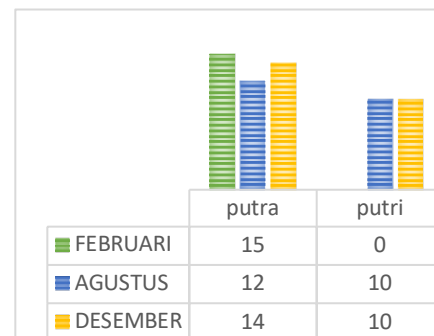


Grafik 7 Chin up Putra dan Putri

Tabel 8. Norma Single Leg Squat

Putra	20kg 3RM
Putri	15kg 3RM
Kelas > 100 kg	: 20 kg 3 RM

(KONI JATIM : 2020).

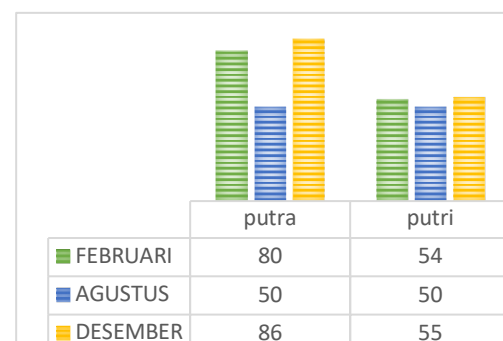


Grafik 8. Single leg Putra dan Putri

Tabel 9. Norma Clean and Press

Putra	1.3 body weight
Putri	1x body weight
Kelas > 100 kg	: 1x body weight

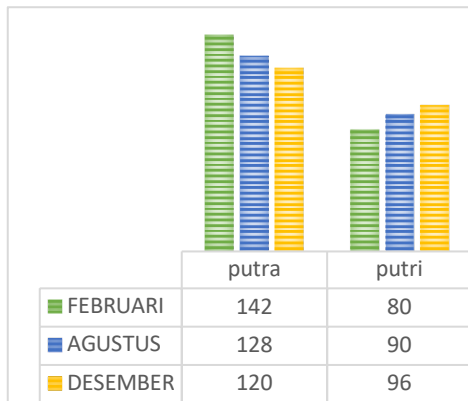
(KONI JATIM : 2020).



Tabel 10. Norma Deadlift

Putra	2.3 body weight
Putri	1.8 body weight
Kelas > 100 kg : 1.5 body weight	

(KONI JATIM : 2020)

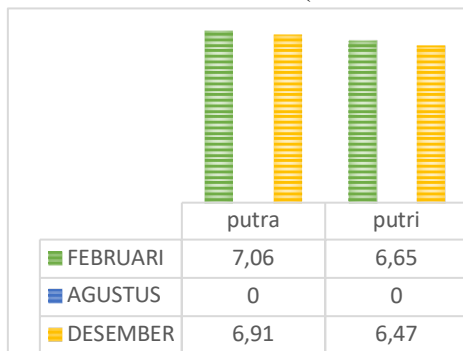


Grafik 10. Deadlift Putra dan Putri

Tabel 11, Norma Bronco

Putra	1.44 km 5 mins 30 sec <60kg 5 mins 45 sec 60to80 kg 6 mins
Putri	1.2 km
Kelas > 100 kg : 6 mins 30 sec	

(KONI JATIM : 2020).

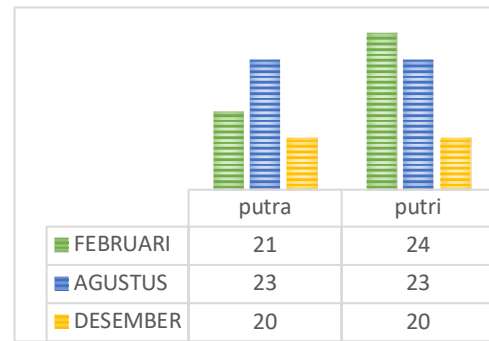


Grafik 11 Bronco Putra dan Putri

Tabel 12. Norma Flexibility

Putra	S&R20 Angkel 15 Uper body 0
Putri	S&R20 Angkel 15 Uper body 0
Kelas > 100 kg : S&R20 Angkel 15 Uper body 0	

(KONI JATIM : 2020).

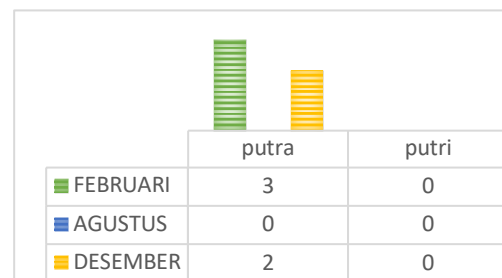


Grafik 12 Flexibility Putra dan Putri

Tabel 13. Norma Juggling

Putra	60 seconds
Putri	60 seconds
Kelas > 100 kg : 60 sec	

(KONI JATIM : 2020)



Grafik 13 Juggling Putra dan Putri

4. PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian data tes terbaik sebelum pandemi dan pada saat pandemi latihan mandiri dirumah atau TFH dan setelah dilakukan Puslatda New Normal PNN diketahui bahwa kondisi fisik 11 atlet gulat PUSLATDA JAWA TIMUR sebagai berikut:

1. Kecepatan

Hasil tes 20 meter sprint sebanyak 5 atlet gulat putra tergolong baik dengan skor tertinggi 2,94 atas nama Krisna, kemudian atlet putri sebanyak 6 atlet tergolong baik dengan perolehan tertinggi 3,3 atas nama Iin Wijayanti.

2. Ball throw

Hasil tes melempar medicine ball kebelakang sejauh mungkin sebanyak 5 atlet gulat putra tergolong baik dengan skor tertinggi sejauh 12 meter atas nama Puji, kemudian atlet gulat putri sebanyak 6 atlet tergolong baik dengan perolehan tertinggi 10,8 meter atas nama Iin Wijayanti.

3. Russian twist

Hasil tes rusian twist sebanyak 5 atlet gulat putra tergolong baik dengan skor tertinggi 10 detik atas nama Puji, kemudian atlet gulat putri sebanyak 6 atlet

tergolong baik dengan skor tertinggi 8,41 detik atas nama Sintia.

4. Square jump

Hasil tes square jump sebanyak 5 atlet gulat putra tergolong baik dengan skor tertinggi 30 repetisi atas nama Krisna, kemudian pada atlet gulat putri sebanyak 6 atlet tergolong baik dengan skor tertinggi 30 repetisi atas nama Sintia.

5. Hasil tes Sit up sebanyak 5 atlet gulat putra tergolong baik dengan skor tertinggi 50 repetisi atas nama puji, kemudian sebanyak 6 atlet gulat putri dengan skor tertinggi 44 atas nama Aifiya.

6. Hanstring

Hasil tes hamstring sebanyak 5 atlet gulat putra tergolong sedang dengan perolehan skor tertinggi 3 repetisi atas nama Krisna, kemudian sebanyak 6 atlet gulat putri tergolong baik dengan skor tertinggi 3 semua atlet.

7. Chin up

Hasil tes chin up sebanyak 5 atlet gulat putra tergolong baik dengan skor tertinggi 3 kanan dan 3 kiri menggunakan 1 tangan atas nama Puji, kemudian sebanyak 6 atlet gulat putri tergolong baik dengan skor tertinggi cin up dengan beban 16 kg semua atlet.

8. Bronco

Hasil tes bronco sebanyak 5 atlet gulat putra tergolong baik dengan skor tertinggi 6,36 atas nama Puji, kemudian sebanyak 6 atlet gulat putri tergolong baik dengan skor tertinggi 6,05 atas nama Aifiya.

9. Single leg

Hasil tes single leg sebanyak 5 atlet gulat putra tergolong baik dengan skor tertinggi 20 kg atas nama Puji, kemudian sebanyak 6 atlet gulat putri tergolong baik dengan skor tertinggi 10 kg semua atlet.

10. Deadlift

Hasil tes deadlift sebanyak 5 atlet gulat putra tergolong baik dengan skor tertinggi 180 kg atas nama Bayu bili, kemudian sebanyak 6 atlet gulat putri tergolong baik dengan skor tertinggi 118 kg atas nama Faradisa.

11. Clean and press

Hasil tes clean and press sebanyak 5 atlet gulat putra tergolong baik dengan skor tertinggi 100 kg atas nama Dimas, kemudian sebanyak 6 atlet gulat putri tergolong baik dengan skor tertinggi 60 kg atas nama Aifiya.

12. Flexibility

Hasil tes flexibility 5 atlet gulat putra tergolong baik dengan skor tertinggi 30 cm atas nama Puji, kemudian sebanyak 6 atlet gulat putri tergolong baik dengan skor tertinggi 29 cm atas nama Aifiya

13. Jugling 3 ball

Hasil tes juggling sebanyak 5 atlet gulat putra tergolong sedang dengan perolehan skor tertinggi 10 detik atas nama Puji, kemudian sebanyak 6 atlet gulat putri tergolong sedang dengan skor tertinggi 2 detik atas nama Intan.

Mengacu pada atlet yang mendapatkan medali emas pada PON JABAR tahun 2016 sampai dengan Pra-PON tahun 2019 atlet yang selalu mendapatkan medali emas atas nama Puji prastyo dengan memperoleh hasil tes terbaiknya dengan 5 item tesnya antara lain ball throw, rusian twist, bronco, single keg dan flexibility, terkecuali atas nama Dimas Septo yang juga mendapatkan medali emas pada PON JABAR dan Pra-PON namun masih tergolong sedang pada tiap item tesnya karena keterbatasan berat badan, untuk gaya bebas putri yang juga masih sedang pada tiap item tesnya namun mendapatkan medali emas pada Pra-pon atas nama Faradisa karena keterbatasan berat badan.

Menurut Maksam (2007: 22) "Dalam bukunya, kondisi fisik juga mencakup sepuluh komponen yang meliputi *strength* (kekuatan), *endurance* (daya tahan), *muscular power* (daya ledak otot), *speed* (kecepatan), *flexibility* (kelenturan), *agility* (kelincahan), *coordination* (koordinasi), *balance* (keseimbangan), *accuracy* (ketepatan), dan *reaction* (reaksi). Komponen kondisi ini wajib dimiliki seorang atlet untuk mencapai suatu performance ketika bertanding dan untuk prestasi yang lebih baik, oleh karena itu fisik yang prima sangat dibutuhkan seorang atlet gulat. Pada dasarnya latihan merupakan suatu proses perbaikan yang berkesinambungan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik dan teknis, kualitas fungsional fisik, dan kualitas mental peserta didik atau anak latih.

Berdasarkan grafik di atas pada bulan februari atlet putra tergolong baik dalam semua kategori setiap item tesnya karena pada akhir tahun 2019 atlet gulat melakukan training center di luar negeri (kazaktan), kemudian menurun kondisinya pada bulan agustus dikarenakan latihan mandiri di rumah (TFH) pada saat pandemi sehingga kegiatan latihan kurang maksimal dan kurang efisien, dilihat pada grafik tes yang telah di peroleh atlet pada bulan agustus, kemudian pada bulan desember grafik tes mulai naik dan kembali meningkat kondisi fisiknya dikarenakan puslatda new normal (PNN). Sedangkan pada atlet putri pada bulan februari tergolong baik kemudian menurun pada bulan agustus karena pandemi dan diberlakukan latihan mandiri di rumah (TFH) kemudian pada bulan desember meningkat melebihi tes pada bulan feburari karena telah dilakukan puslatda new normal (PNN).

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan pembahasan pada bab sebelumnya tentang Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Puslatda Jawa Timur Kategori Gaya Bebas Putra dan Putri yang telah dilakukan, maka kesimpulan dapat diperoleh sebagai berikut:

1. Gaya bebas

Gulat gaya bebas merupakan gaya bergulat yang diperbolehkan menyerang seluruh anggota tubuh kecuali kemaluan dan leher, maka otot yang dominan pada cabang olahraga gulat gaya bebas adalah otot lengan semua ini di tunjang dengan banyaknya jenis item tes fisik yang menggunakan otot lengan sebagai faktor utama karena otot lengan sangat dominan ketika akan melancarkan berbagai serangan maupun pertahanan. Gulat bebas sendiri harus ulet kemudian memiliki speed yang bagus dan juga daya ledak tinggi untuk melancarkan ketika akan menyerang lawan, mengambil teknik maupun pada saat bertahan harus siap menghadapi lawan yang juga memiliki semua karakteristik tersebut. Perolehan medali emas di PON JABAR tahun 2016 yang didapatkan atas nama Puji Prastyo di kelas 50 kg dan Dimas Septo A di kelas 120 kg tentu tidak lepas dari kondisi fisik yang baik.

Saran

Bagi pelatih diharapkan lebih memperhatikan faktor-faktor yang menunjang dan mempengaruhi kondisi fisik atlet gulat gaya bebas. Bagi atlet diharapkan mampu mempertahankan kondisi fisik yang sudah masuk target dan meningkatkan kondisi fisik yang belum masuk target. Semua hasil tes fisik yang baik tentunya akan menunjang prestasi semua atlet gulat Puslatda Jawa Timur gaya bebas untuk bisa memaksimalkan kemampuan terbaik dan bisa mencapai target semua medali yang ingin dicapai.

REFERENSI

- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Darmawan, Deni. (2014). *Metode Penelitian kuantitatif*. Cetakan kedua. Bandung ; PT. remaja Rosdakarya.
- Firmansyah, Mohamad Aminul. 2015. *Survei Kondisi Tingkat Fisik Atlet Porprov Gulat Putra Kabupaten Lamongan*. Skripsi. Surabaya: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNESA.
- Greg J. Wilson. 2010. Australian. Strength and Conditioning Association. *ASCA (JASC)*.
- Hadi, Rubianto. 2005. *Buku Ajar Gulat*. Semarang : UNNES University Press.
- Juhanis .2012. Hubungan Kekuatan Otot tungkai dan kekuatan otot lengan demgan kemampuan bantingan pinggang pada olahraga gulat mahasiswa FIK UNM Makasar. *Jurnal ILARA 3 (1), 60-69*.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2015. *Metodologi Penelitian*. Surabaya : UNESA University Press.
- Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Surabaya : UNESA Press.
- Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran*. Surabaya : UNESA University Press.
- Ratih Arasih. 2005. *Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Gulat Kabupaten Brebes* : UNNES University Press.
- Sudjiono,A. (2005). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negri Yogyakarta.
- Wahyudi, Mohamad Muhdhir. 2018. *Analisi Kondisi Fisik Atlet Gulat Puslatda Jawa Timur Cabang Olahraga Gulat Gaya Bebas dan Gaya Grego*. Skripsi. Surabaya: *journalmahasiswa.unesa.ac.id*.
- Widastuti. 2015. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Laboratorium Anatomi FIK UNY.