

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PUTRA GULAT TUBAN PADA ERA PANDEMI COVID 19

Muhamad Zainal Abidin*, Tuter Jatmiko

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

muhamad.18102@mhs.unesa.ac.id

tuturjatmiko@unesa.ac.id

Gulat merupakan salah satu olahraga beladiri yang memerlukan kontak fisik antar seorang pegulat karena mereka akan saling berhadapan satu lawan satu dengan musuhnya pada saat pertandingan. seorang pegulat juga harus memiliki kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus pegulat akan mudah lelah saat melakukan pertandingan. Di Kabupaten Tuban gulat merupakan olahraga yang akan dipertandingkan pada ajang PORPROV 2021 mewakili Tuban. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet putra gulat Tuban di era pandemi covid 19. Menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan analisis deskriptif yang menggunakan teknik *Non-Probability Sampling* dan melakukannya dengan *Purposive Sampling* data yang digunakan merupakan data primer yang dilakukan dengan tes fisik dengan subyek 8 atlet putra Gulat Tuban usia junior persiapan PORPROV 2021. Dengan hasil rata-rata tes kekuatan *Push Up* 44,5 dengan prosentase 50% masuk pada kategori cukup dan tes *Sit Up* dengan rata-rata 52 dengan prosentase 62,5% masuk dalam kategori baik, hasil tes kecepatan lari 20 Meter memiliki rata-rata 3,7 yang masih belum memenuhi standart yang dipakai, hasil tes Kelincahan *Illinois Agelity Run* memiliki rata-rata 18,6 dengan prosentase 75% yang masih masuk dalam kategori kurang, dan tes daya tahan aerobik *Vo2Max* dengan rata-rata 33,3 dengan prosentase 75% yang masih dalam kategori sangat kurang. Jadi pada penelitian Analisis Kondisi Fisik Atlet Gulat Tuban ini terdapat hasil dan kesimpulan bahwa rata-rata Atlet Putra Gulat Tuban memiliki kondisi fisik yang masih masuk dalam kategori kurang. Karena itu untuk memperoleh hasil yang lebih baik perlu dilakukannya latihan secara insentif.

Kata Kunci: Gulat, Kondisi Fisik, Covid 19

Abstract

Wrestling is one of the martial arts sports that require physical contact with a wrestler because they will face each other one-on-one with their enemies during the match. A wrestler must also have a good physical condition, because without good physical condition the wrestler will be easily tired when doing matches. In Tuban Regency wrestling is a sport that will be contested at PORPROV 2021 on behalf of Tuban. The purpose of this study is to find out the physical condition of tuban wrestling men's athletes in the era of the covid 19 pandemic. Using this type of quantitative research with descriptive analysis that uses Non-Probability Sampling techniques and doing so with Purposive Sampling data used is primary data conducted with physical tests with subjects of 8 male athletes wrestling Tuban junior preparation PORPROV 2021. With an average push up power test result of 44.5 with a percentage of 50% entered in the sufficient category and sit up test with an average of 52 with a percentage of 62.5% in the good category, the results of the 20 meter running speed test have an average of 3.7 that still do not meet the standards used, The Illinois Agelity Run Agility test result had an average of 18.6 with a 75% percentage still in the less category, and the Vo2Max aerobic endurance test with an average of 33.3 percentages of 75% which is still in the category is very lacking. So in this research on the Physical Condition Analysis of Tuban Wrestling Athletes, there are results and conclusions that on average the Tuban Wrestling Athletes have physical conditions that are still in the poor category. Therefore, in order to obtain better results, it is necessary to conduct training in an incentive manner.

Keywords: Wrestling, Physical Condition, Covid 19

Gulat merupakan olahraga beladiri individu yang dimana saling berhadapan satu lawan satu dan agar bisa meraih kemenangannya seorang pegulat harus mampu menyerang dengan tujuan menjatuhkan lawannya untuk mendapatkan poin. Gulat merupakan Aktivitas yang dimana penempatan posisi sebagai sebuah Reaksi atau refleks (Yulianto & Jatmiko, 2018). Gulat adalah

olahraga prestasi yang terdapat ciri khasnya yang merupakan olahraga yang saling membanting ataupun menjatuhkan, dalam keadaan terlentang musuh di kuasai dan di kunci menggunakan teknik yang benar sehingga keselamatan lawan terjaga dan tidak berbahaya (Jatmiko & Kumaat, 2019). Olahraga gulat sendiri memiliki dua kelas yang dipertandingkan dalam permainannya yaitu gaya

Grego dan gaya bebas. Untuk gaya grego sendiri merupakan gaya atas atau seorang pegulat grego hanya diperbolehkan memegang dan menyerang bagian pinggul ke atas, gaya grego juga lebih banyak ke teknik bantingan, sedangkan untuk gaya bebas sendiri merupakan gaya yang bebas menyerang area badan dari atas sampai bawah, biasanya pemain gaya bebas lebih sering melakukan teknik susupan dan gulungan dibanding teknik bantingan. Untuk matras gulat gulat sendiri berukuran 12 meter x 12 meter yang terdapat lingkaran nya ditengah sebagai area bertanding (Topan et al., 2021). Dalam olahraga gulat saat pertandingan seorang pemain gulat diharuskan menggunakan baju gulat dan bersepatu.

Gulat juga merupakan olahraga beladiri sudah banyak dikenal dikalangan masyarakat Indonesia. Bahkan olahraga gulat sendiri sudah banyak di pertandingkan di Indonesia seperti, Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB), Pekan Olahraga Daerah (POPDA), dan bahkan hingga Pekan olahraga Nasional (PON). Gulat juga sudah banyak pula di pertandingkan di ajang internasional seperti, Asian Games tahun 2018 dan SEA games 2019.

Olahraga gulat sendiri merupakan jenis olahraga anaerobik karena pada olahraga ini jumlah oksigen dalam tubuh tidak dapat terpenuhi sepenuhnya karena adanya kontraksi badan terus – menerus (Ningsih & Jatmiko, 2021). Dalam olahraga gulat ini memiliki teknik – Teknik yang juga bisa digunakan dan dimanfaatkan dalam mengikuti ajang beladiri One Praide MMA, karena di dalam gulat sendiri ada beberapa teknik yang mungkin bisa digunakan di dalam nya seperti Teknik, bantingan, susupan bahkan kunci. Dan gulat sendiri merupakan sejenis olahraga yang mirip dengan olahraga sumo, namun bedanya olahraga sumo merupakan olahraga yang dimainkan oleh orang - orang yang berbadan besar, sedangkan gulat sendiri dimaikan bukan untuk orang yang berbadan besar saja. Selain itu gulat juga melakukan pertandingan dengan menggunakan baju khusus gulat dan bersepatu sedangkan sumo tidak menggunakannya.

Di Indonesia sendiri olahraga gulat dinaungi oleh Persatuan Gulat Seluruh Indonesia atau sering disebut PGSI. Dari berbagai perkumpulan gulat yang ada salah satunya adalah PGSI Tuban. Pada mulanya PGSI Tuban didirikan pada tahun 2006, dan pertama kalinya olahraga gulat dibawa ke Tuban yaitu oleh Nur khamid. PGSI Tuban sendiri Pada Era Pandemi ini melakukan latihan di Smp Negeri 2 soko dan di SMA Negeri 1 Soko. PGSI Tuban sendiri merupakan satu - satunya

perkumpulan gulat yang berada di Kabupaten Tuban. Puji Prasetyo merupakan salah satu atlet yang berasal dari PGSI Tuban yang telah menorehkan prestasi pada PON XIX 2016 di Jawa Barat dengan meraih medali emas, Puji Prasetyo juga pernah mengikuti dan mendapatkan medali perak pada PON XX 2021 dipapua selain itu atlet putri PGSI Tuban Candra Marimar juga berhasil mendapat Emas di PON XX 2021 Papua. Bahkan Gulat Tuban merupakan olahraga andalan Koni Tuban pada ajang Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa timur tahun 2019. Gulat Tuban juga menjadi juara umum pada Kejuaraan Daerah bulan November tahun 2021 di Malang. Hal tersebut bisa terjadi karena para atlet gulat PGSI tuban melakukan latihan dengan baik dan sungguh sungguh.

Dalam olahraga gulat selain teknik, taktik, dan mental yang bagus tentunya fisik juga dibutuhkan didalamnya, karena tanpa adanya fisik yang baik pegulat akan lebih cepat mengalami kelelahan dalam melakukan pertandingan, hal ini sangat berpengaruh pada cara bermain seorang pegulat karena akibat dari kelelahan tersebut akan mempengaruhi teknik, dan kecepatan bermainnya sehingga pegulat akan lebih mudah dikalahkan oleh lawan. Kondisi fisik merupakan suatu hal yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi agar optimal, sehingga kondisi fisik paada setiap cabang olahraga perlu meningkatkan dan mengembangkannya sesuai karekteristik cabang olahraga (Supriyoko & Mahardika, 2018).

Kondisi fisik adalah seberapa jauh kemampuan dalam melakukan maupun melaksanakan olahraga (Ningsih & Jatmiko, 2021). Adapun komponen kondisi fisik meliputi kekuatan otot, daya tahan umum, fleksibilitas, kecepatan, koordinasi, agilitas dan keseimbangan (Subarjah, 2013). Kondisi fisik dalam olahraga sendiri memiliki peran yang begitu penting. Karena kondisi fisik mempunyai tujuan untuk meminimalisir akan cidera dalam sebuah latihan ataupun pertandingan (Ningsih & Jatmiko, 2021). Seorang atlet sebelum diterjunkan dalam sebuah gelanggang pertandingan, harus memiliki kondisi fisik yang tergolong baik sebab itu untuk menghadapi intensitas kerja yang tinggi dan beberapa keadaan stress yang akan dihadapi olehnya (Kardjono, 2008).

Kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet gulat tuban, namun akibat datangnya wabah pandemi *Coronavirus Disease* (Covid-19) yang memaksa pelatih harus mengurangi program latihan. Dalam pengurangan program latihan

tersebut tentunya akan terjadi pengaruh terhadap kondisi fisik atlet gulat Tuban. Pada awal pandemic latihan pada PGSI Tuban hanya dilakukan secara daring, dengan program latihan yang di beritahukan kepada atlet dan pelatih mengawasinya dengan bukti video latihan yang harus dikirimkan ke pelatih, tentunya hal tersebut sangat berbeda dengan latihan sebelum pandemi, karena terdapat program latihan yang seharusnya dilakukan di tempat latihan dan tidak bisa dilakukan dirumah. Seiring berjalannya pandemi semakin mereda, gulat tuban melakukan latihan secara langsung di lokasi latihan, yang tentunya dengan memperhatikan kondisi pandemi, namun latihan yang dilakukan pun masih terdapat pengurangan program latihan. Tentunya hal sangat mempengaruhi kondisi fisik atlet gulat tuban. Sejak diumumkan pertama kalinya pada awal maret 2020 angka kematian akibat positif virus corona pun semakin meningkat, yang hal tersebut mempengaruhi berbagai kebijakan yang sudah di tetapkan dan mengharuskan adanya pembaruan (Khasanah et al., 2020). Tentunya dalam hal tersebut selain melatih seorang pelatih juga sangat berperan penting dalam mendidik atlet – atletnya agar mau mengikuti aturan dari pemerintah dan melakukan latihan dengan memperhatikan kondisi pandemi demi terputusnya rantai virus covid-19 walaupun itu sangat mempengaruhi kondisi fisik atletnya.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan tersebut maka penelitian ini memiliki tujuan yaitu Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Gulat Tuban di Era Pandemi Covid 19.

METODE

Pada penelitian yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Gulat Tuban Pada Era Pandemi Covid 19” ini, maka penelitian ini digolongkan sebagai penelitian Kuantitatif yang menggunakan pendekatan Deskriptif. Pada Penelitian ini jumlah sampel adalah 8 atlet dengan menggunakan teknik Non-Probability sampling yang tidak memungkinkan semua anggota populasi dijadikan sampel, dan dengan menggunakan purposive sampling yang artinya dimana pengambilan sampel dengan mengetahui karakteristik melalui sifat dan cirinya terlebih dahulu (Widiastuti, 2017). yang difokuskan pada atlet putra kategori Junior usia atlet persiapan porprov 2021 PGSI Tuban

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan menggunakan dengan data Primer. Yaitu dengan cara mengumpulkan data secara sendiri dengan melakukan berbagai tes, pengukuran dan dengan melakukan Observasi. Dengan

melaksanakan tes kondisi fisik dengan jenis tes : *Push Up*, *Sit Up*, Kecepatan yang menggunakan tes lari berupa lari 20 Meter, tes kelincahan Illinois Agility Run, dan yang terakhir adalah tes VO2Max.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis deskriptif merupakan analisis yang bentuk penelitiannya biasanya menggunakan statistik deskriptif seperti halnya mean, prosentase, median, rasio dan lain sebagainya (Maksum, 2018).

Adapun rumus yang digunakan untuk mengolah data pada penelitian ini adalah :

1. Mean

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

M = Mean (Rata – rata), $\sum x$ = Jumlah nilai x, dan N = Jumlah Subyek.

2. Prosentase

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Adapun Tujuan dari hasil penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet gulat tuban dan data dari penelitian ini diperoleh dengan tes dan pengukuran terhadap 8 atlet sebagai subyek penelitian. Adapun dari hasil penelitian ini telah dideskripsikan sebagai bentuk tabel sebagai berikut :

1. Kekuatan

Pada tes kekuatan *Push Up* ini setandart yang dipakai adalah menurut (Widiastuti, 2017) dalam bukunya.

Tabel 1. Hasil Tes *Push Up*

Tes <i>Push Up</i>			
No	Nama	Pencapaian	Kategori
1	CBA	38	Cukup
2	YPP	40	Cukup
3	PFA	60	Baik sekali
4	BABP	60	Baik Sekali
5	MTAS	41	Cukup
6	AUD	30	Sedang
7	ACF	40	Cukup
8	ASP	47	Baik
Mean		44,5	

Pada Tabel 1. berikut dapat diketrahui bahwa atlet PFA dan BABP merupakan atlet dengan pencapaian tertinggi dan untuk pencapaian terendah adalah atlet AUD. Pada penelitian ini dapat diketahui hasil rata-rata pada tes *Push Up* adalah 44,5.

Tabel 2. Hasil preesentase tes *Push Up*

No	Kategori	Perolehan Tes <i>Push Up</i>	Frekuensi	Prosentase
1	Baik sekali	> 56	2	25%
2	Baik	47 – 56	1	12,5%
3	Cukup	35 – 46	4	50%
4	Sedang	19 - 34	1	12,5%
5	Kurang	11 - 18	0	0%
Jumlah			8	100%

Pada Tabel 2. berikut dapat diketahui dari 8 atlet terdapat Prosentase *Push Up* 25% atlet dengan kategori Baik Sekali, 12,5% dengan kategori Baik, 50% dengan kategori Cukup, dan 12,5% dengan kategori Sedang.

Ada eberapa penggolongan kategori dalam tes *Push Up* yaitu dilakukan lebih dari 56 masuk kategori baik sekali, 47-56 kali kategori baik, 35-46 kategori cukup, 19-34 kategori sedang, dan 11-18 masuk dalam kategori kurang (Widiastuti, 2017).

Tabel 3. Hasil Tes *sit Up*

Tes <i>Sit Up</i>			
No	Nama	Pencapaian	Kategori
1	CBA	52	Baik
2	YPP	52	Baik
3	PFA	60	Baik sekali
4	BABP	50	Baik
5	MTAS	47	Baik
6	AUD	42	Cukup
7	ACF	60	Baik Sekali
8	ASP	53	Baik
Mean		52	

Pada Tabel 3. diatas dapat diketahui bahwa atlet dengan kategori Sit Up tertinggi adalah ACF sedangkan atlet dengan kategori rendah adalah AUD. Pada penelitian ini terdapat hasil penelitian dengan rata-rata 52.

Tabel 4. Hasil prosentase tes *Sit Up*

No	Kategori	Perolehan Tes <i>Push Up</i>	Frekuensi	Prosentase
----	----------	------------------------------	-----------	------------

Baik sekali	> 56	2	25 %
Baik	47 – 56	5	62,5 %
Cukup	35 – 46	1	12,5 %
Sedang	19 - 34	0	0 %
Kurang	11 - 1	0	0 %
Jumlah		8	100 %

Pada Tabel 4. dapat diketahui bahwa prosentase dari jumlah 8 atlet 25 % kategori Baik Sekali, 62,5 % Baik, dan 12,5 % dikategori Cukup.

2. Kecepatan

Pada tes kecepatan ini standart yang dipakai adalah 3 scond menurut (Greg J. Wilson: 2010) dalam (Hengki & Subagio, 2020)

Tabel 5. Hasil Tes Sprint 20 Meter

Sprint 20 meter		
No	Nama	Pencapaian
1	CBA	3,88
2	YPP	4,16
3	PFA	3,42
4	BABP	3,78
5	MTAS	3,80
6	AUD	3,70
7	ACF	4,01
8	ASP	3,18
Mean		3,7

Pada Tabel 5. dapat diketahui dari hasil tes sprint 20 meter bahwa rata-rata adalah 37, sedangkan dari 8 subyek atlet belum ada yang memenuhi standart.

3. Kelincahan

Pada tes kelincahan ini standart yang dipakai adalah menurut (Widiastuti, 2017).

Tabel 6. Hasil Tes Kelincahan *Illinois Agility Run*

Kelincahan			
No	Nama	Pencapaian	Kategori
1	CBA	19,51	Kurang
2	YPP	19,30	Kurang
3	PFA	17,59	Cukup
4	BABP	17,41	Cukup
5	MTAS	18,67	Kurang
6	AUD	18,12	Kurang
7	ACF	18,86	Kurang
8	ASP	19,71	kurang
Mean		18,6	

Pada tabel 6. dapat diketahui bahwa pada tes kelincahan *Illinois Agility Run* memiliki rata – rata yaitu 18,6.

Tabel 7. Hasil Prosentase Tes Kelincahan

Illinois Agility Run

No	Kategori	Kelincahan	Frekuensi	Prosentase
1	Baik sekali	<15	0	0%
2	Baik	16,1-15,2	0	0%
3	Cukup	18,1-16,2	2	25%
4	Sedang	18,3-18,2	0	0%
5	Kurang	>18,3	6	75%
Jumlah			8	100%

Pada Tabel 7. dapat diketahui bahwa pada subyek yang berjumlah 8 memiliki prosentase cukup 25% sedangkan untuk 75% nya masuk dalam kategori kurang pada tes kelincahan *illinois Agility Run*.

4. Daya Tahan

Tabel 8. Tes Daya Tahan Aerobik *Vo2Max*

No	Nama	Level	Balikan	<i>Vo2Max</i>	Kategori
1	CBA	5	4	3,0	<i>Sangat Kurang</i>
2	YPP	5	4	31,0	<i>Sangat Kurang</i>
3	PFA	8	4	41,1	<i>Sedang</i>
4	BABP	9	5	44,9	<i>Sedang</i>
5	MTAS	4	5	28,0	<i>Sangat Kurang</i>
6	AUD	4	5	28,0	<i>Sangat Kurang</i>
7	ACF	4	5	28,0	<i>Sangat Kurang</i>
8	ASP	6	5	34,7	<i>Sangat Kurang</i>
Mean				33,3	

Pada Tabel 8. dapat diketahui bahwa pada tes daya tahan aerobik *vo2max* dari 8 atlet BABP merupakan atlet yang mendapatkan perolehan tertinggi dan MTAS, AUD, dan ACF merupakan atlet dengan perolehan terendah. rata-ratanya adalah 33,3.

Dalam penelitaian ini Tes daya Tahan Aerobik terdapat Norma Standarisasi yang diambil yaitu menurut (Mifthul: 2016) dalam (Candra & Setiabudi, 2021).

Tabel 9. Hasil Prosentase Tes *Vo2Max*

No	Kategori	Daya Tahan <i>Vo2Max</i>	Frekuensi	Prosentase
----	----------	--------------------------	-----------	------------

1	Baik Sekali	X> 55,9	0	0%
2	Baik	51-55,9	0	0%
3	Cukup	45,2-40,9	0	0%
4	Sedang	38,4-45,1	2	25%
5	Kurang	35-38,3	6	0%
6	Sangat Kurang	X>35,0	0	75%
Jumlah			8	100%

Pada Tabel 9. dapat diketahui bahwa prosentase tes daya tahan *Vo2Max* memiliki atlet memiliki presentase Sedang 25% sedangkan 75% atlet lainnya masuk dalam kategori sangat kurang.

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet putra gulat tuban di era pandemi covid 19 yang berlangsung saat ini. hasil data pada penelitian ini diperoleh dari tes pengukuran kondisi fisik atlet putra gulat tuban dengan jumlah 8 subyek. tes meliputi kekuatan *Push Up* dan *Sit Up*, kecepatan sprint 20 meter, kelincahan *Illinois Agility Run*, dan yang terakhir adalah tes daya tahan aerobik *Vo2max*. yang akan dibahas sebagai berikut :

1. Kekuatan

Kekuatan merupakan tenaga yang bersumber dari kemampuan otot untuk bekerja yang digunakan untuk kinerja pada atlet saat melakukan proses olahraga. kekuatan atau yang sering juga disebut dengan strength merupakan suatu kemampuan pada kondisi fisik manusia yang diperlukan untuk peningkatan pada kemampuan belajar gerak (Chan, 2012).

Kekuatan sendiri merupakan kemampuan suatu kelompok otot yang digunakan untuk mengatasi suatu beban ataupun tahanan dalam melakukan aktivitas (Setiawan et al., 2018). kekuatan sendiri merupakan suatu komponen yang sebagai dasar biomotori yang diperlukan pada setiap cabang olahraga (Doddy & Ms, 2017).

Tujuan dari pengukuran kekuatan ini adalah untuk mengetahui tingkat kekuatan atlet putra gulat tuban di era pandemi covid 19 ini dengan menggunakan item tes yaitu berupa *Push Up* dan *Sit Up*.

Pada tes kekuatan ini diukur dengan waktu 60 detik pada setiap item tes. Pada tes *Push Up* sendiri hasil rata – rata 44,5 dengan. sedangkan pada tes *Sit Up* sendiri dengan hasil rata – rata 52.

Pada olahraga gulat sendiri kekuatan memiliki peran penting dimana saat melakukan berbagai teknik memerlukan kekuatan seperti teknik

gulungan, kunci, dan bertahan agar bisa memenangkan pertandingan. tentunya dalam hal ini perlu dilakukan latihan fisik yang berguna untuk meningkatkan kekuatan.

2. Kecepatan

Kecepatan sendiri adalah suatu kemampuan melakukan gerakan dengan secepat mungkin dengan melakukan berbagai gerakan yang saling berhubungan satu sama lain. Kecepatan merupakan suatu kemampuan seseorang berguna untuk mengerjakan gerakan yang saling berkesinambungan dengan bentuk yang sama dan waktu yang sesingkat mungkin (Ihtiarini & Widodo, 2017). Menurut (Hoffman, 2006: 107) dalam (Diputra, 2015) Kecepatan merupakan kemampuan yang berguna untuk melakukan gerakan secepat mungkin.

Pada pengukuran kecepatan yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecepatan atlet putra gulat tuban pada setiap individu atlet yaitu dengan melakukan tes sprint 20 meter dengan hasil rata – rata 3,7.

Pada gulat sendiri kecepatan merupakan komponen yang penting karena dengan kecepatan yang bagus seorang atlet gulat dapat melakukan berbagai serangan yang cepat untuk mendapatkan poin dan menguasai lawannya. oleh sebab itu latihan kecepatan sangatlah diperlukan dalam gulat agar atlet dapat bermain dengan hasil yang baik.

3. Kelincahan

Kelincahan merupakan suatu kemampuan untuk melakukan perubahan arah gerak posisi dengan secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan pada tubuh. Menurut (Sajoto 1995: 9) dalam (Daryanto & Hidayat, 2015) Kelincahan merupakan suatu kemampuan seseorang untuk mengubah suatu posisi pada area tertentu dan mampu melakukan perubahan satu posisi yang berbeda yang dilakukan dengan kecepatan yang tinggi dan kordinasi yang baik, yang berarti memiliki kelincahan yang cukup baik. Menurut (Adindra, 2016: 47) dalam (Hartati et al., 2019) kelincahan merupakan suatu kemampuan pada tubuh atau pada bagian tubuh untuk melakukan perubahan arah gerak secara mendadak dengan kecepatan yang tinggi.

Pada item tes kelincahan ini dari 8 subyek yang telah melakukan tes Illinois Agillity Run terdapat rata - rata yaitu 18,6.

4. Daya Tahan

Daya tahan umum sendiri merupakan suatu kemampuan pada diri seseorang untuk berkegiatan yang memiliki intensitas sedang pada seluruh tubuh

dan pada sebagian otot pada periode waktu yang cukup lama (Rizaldianto, 2016).

Di gulat sendiri daya tahan sangat diperlukan karena dengan daya tahan yang baik tentunya seorang pegulat akan akan cepat mengalami kelelahan pada saat pertandingan. Pada tes daya tahan vo2max ini sendiri bertujuan mengetahui tingkat daya tahan pada atlet. Dan pada tes ini telah diperoleh tes daya tahan Vo2max memperoleh rata-rata 33,3.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dari Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Gulat Tuban Di Era Pandemi Covid 19 dapat disimpulkan bahwa:

1. Pada tes Kekuatan rata pada tes *Push Up* rata-rata atlet masuk pada kategori cukup dan pada tes *Sit Up* rata rata masuk pada kategori baik.
2. Pada tes lari 20 Meter dari 8 subyek memiliki rata-rata 3,7 yang masih belum memenuhi standart.
3. Pada tes kelincahan rata-rata atlet masih masuk dalam kategori kurang.
4. Pada tes daya tahan aerobik *Vo2Max* dari 8 subyek memiliki rata - rata 33,3 yang masih pada kategori sangat kurang.

Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian diatas penulis dapat memberikan saran sebagai bahan evaluasi yaitu:

1. Pelatih harus mengawasi perkembangan atlet dengan selalu memberikan tes dan pengukuran kondisi fisik atlet secara berkelanjutan.
2. pelatih harus memperhatikan dan membuat program yang dapat membuat atlet mengalami perkembangan pada kondisi fisik atlet.
3. Pelatih harus mengawasi atlet secara baik agar program yang diberikan pada atlet dijalankan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Candra, A. T., & Setiabudi, M. A. (2021). *Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO 2 Max) Camaba Prodi PJKR*. 7(1), 10–17.
- Chan, F. (2012). *Strength Training (Latihan Kekuatan)*. *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8.

- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(12), 201–212.
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41.
- Doddy, G., & Ms, T. (2017). *Profil Antropomerik, Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi, Dan Fleksibilitas Pada Atlet Lari 100 Meter*. 4(2), 46–57.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Hengki, F., & Subagio, I. (2020). *Standart Kondisi Fisik Puslada Jatim 100 Cabang Olahraga Muaythai Puslada New Normal*. 141–148.
- Ihtiarini, W. F., & Widodo, A. M. K. (2017). Pengaruh Latihan Ladder Drills Two Feet Each Square Dan Icky Shuffle Terhadap Kecepatan Gerak. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(3), 116–122.
- Jatmiko, Y., & Kumaat, N. A. (2019). *Analisis Perkembangan Kondisi Fisik Daya Tahan Kardiovaskular Kekuatan Otot Lengan, dan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Gulat Porprov Jatim Ke-VI Kabupaten Tuban Tahun 2019 Laki-Laki Usia 15-19 Tahun*. 3, 39–44.
- Kardjono. (2008). *Modul Mata Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik*. 1–52.
- Khasanah, D. R. A. U., Pramudibyanto, H., & Widuroyekti, B. (2020). Pendidikan Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sinestesia*, 10(1), 41–48.
- Maksum, A. (2018). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. In *Unesa University Press*.
- Ningsih, H. P., & Jatmiko, T. (2021). *Identifikasi Kondisi Fisik Terhadap Atlet Gulat Putra Surabaya Wrestling Club Pada Masa Pandemi Covid-19*. 96–104.
- Rizaldianto, D. (2016). Kondisi Kapasitas Fisik (Kekuatan, Daya Tahan, Kecepatan, Dan Daya Ledak) Dan Kadar Hemoglobin Atlet Balap Sepeda Jalan Raya Issi Kota Semarang Tahun 2016. *Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan*, Universitas Negeri Semarang.
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Performa Olahraga*, 3(01), 15–20.
- Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4, 280–292.
- Topan, P. K., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2021). *Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Puslatda Jawa Timur Kategori Gaya Bebas Putra dan Putri*. 79–85.
- Widiastuti. (2017). Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Rajawali Pers*.
- Yulianto, P. D., & Jatmiko, T. (2018). *Perbandingan Hasil Kondisi Fisik dan Antropometri Atlet Gulat Gaya Greco Roman Pengcab Kabupaten Tuban dengan Pengcab Kabupaten Malang*. 1–9.