

IDENTIFIKASI KONDISI FISIK TERHADAP ATLET GULATPUTRASURABAYA WRESTLING CLUB PADA MASA PANDEMI COVID-19

Hanum Prihati Ningsih*, Tuter Jatmiko

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*hanum.17060474119@mhs.unesa.ac.id

tuturjatmiko@unesa.ac.id

Abtrak

Gulat adalah salah satu olahraga beladiri yang identik dengan kontak fisik antara dua orang. Gulat memerlukan fisik yang cukup kuat karena gulat menggunakan otot pada seluruh tubuh, maka dari itu diperlukan latihan yang sangat terencana untuk menjaga kondisi fisik atlet gulat. Peranan kondisi fisik sangat penting dalam permainan gulat, akan tetapi adanya pandemi Covid-19 yang mengharuskan pelatih untuk mengurangi program latihan sementara waktu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi kondisi fisik terhadap atlet gulat putra Surabaya *wrestling club* pada masa pandemi Covid-19 yang meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode analisis deskriptif dan jumlah subyek 10 atlet dengan teknik sampling menggunakan *Non-probability sampling* dengan penarikan sampel purposif sampling (*Purposive Sampling*). Peneliti menggunakan data primer dengan melakukan tes fisik kepada atlet. Rata-rata kekuatan menunjukkan hasil tes dengan kategori *Push Up* 33,2 (sedang), rata-rata kekuatan *Pull Up* 10,9 (baik), rata-rata kekuatan *Sit Up* 37,8 (cukup). Hasil rata-rata tes kecepatan lari 50 meter (7,44), hasil rata-rata tes lari 100 meter (14,88), hasil tes lari 200 meter (34,50), hasil rata-rata tes lari 400 meter (1,20). Rata-rata kelincahan menunjukkan hasil tes *Illinois Agility Run* dengan kategori (cukup). Rata-rata daya tahan menunjukkan hasil tes *VO2Max* dengan kategori (kurang). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya dampak dari pandemi Covid-19 yang mengakibatkan penurunan kondisi fisik para atlet, maka dari itu lebih ditingkatkan lagi saat menjalankan program latihan sehingga dapat tercapai target yang diinginkan.

Kata Kunci : kondisi fisik, atlet putra, pandemi covid-19.

Abstract

Wrestling is a self-defense sport that is synonymous with physical contact between two people. Wrestling requires a fairly strong physique because wrestling uses muscles throughout the body, therefore very hard training is needed to maintain the physical condition of wrestling athletes. The role of physical condition is very important in the game of wrestling, but the Covid-19 pandemic requires coaches to temporarily reduce their training program. The purpose of this study was to identify the physical conditions of the Surabaya Wrestling club wrestling athletes during the COVID-19 pandemic which included strength, speed, agility, and endurance. The type of research used is quantitative research with descriptive analysis method and the number of subjects is 10 athletes with a sampling technique using non-probability sampling with purposive sampling. Researchers used primary data by conducting physical tests on athletes. The average strength shows the test results with the Push Up category 33.2 (medium), the average Pull Up strength 10.9 (good), the average Sit Up strength 37.8 (enough). The average result of the 50 meter running speed test (7.44), the average result of the 100 meter running test (14.88), the 200 meter running test result (34.50), the average result of the 400 meter running test (1.20). Average agility shows the results of the Illinois Agility Run test with a category (enough). Average endurance shows the results of the VO2Max test with the category (less). The results of this study indicate that the impact of the Covid-19 pandemic has resulted in a decrease in the physical condition of the athletes, therefore it is further improved when carrying out an exercise program so that the desired target can be achieved.

Keywords : physical condition, male athletes, covid-19 pandemic.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Olahraga dibedakan menjadi dua, yaitu olahraga prestasi dan olahraga pendidikan. Menurut Santoso Griwijoyo dan Didik Jafar Sidik

(2013:37) berpendapat bahwa "Olahraga adalah budaya manusia, yang artinya tidak dapat disebut ada kegiatan olahraga apabila tidak ada sebilan faktor manusia yang berperan secara ragawi atau pribadi melakukan aktivitas olahraga itu. Sedangkan berdasarkan teori umum olahraga merupakan budaya aktivitas fisik yang dilakukan

oleh manusia yang dilakukan oleh otot dan dikendalikan oleh manusia itu sendiri.

Olahraga beladiri adalah olahraga seni yang digemari pada saat ini, karena bisa digunakan untuk menjaga membela diri saat mendapat ancaman dan juga menggunakan olahraga beladiri untuk meraih prestasi. Adapun contoh olahraga beladiri salah satunya adalah gulat. Olahraga gulat adalah olahraga beladiri individual yang bertujuan untuk menjatuhkan lawan untuk mendapatkan poin dan kemenangan. Dalam pertandingan gulat ada dua kategori kelas yang dipertandingkan yaitu gaya grego dan gaya bebas. Gulat gaya bebas lebih aktif disemua anggota tubuh untuk menyerang lawan dengan teknik yang benar, sedangkan gaya grego hanya diperbolehkan aktif di bagian pinggul sampai kepala (Topan, 2021).

Gulat tercantum dalam olahraga anaerobik yang mana oksigen terletak didalam seluruh badan tidak bisa terpenuhi disebabkan olahraga jenis ini anggota badan silih berkontraksi. Olahraga gulat hampir sama dengan olahraga sumo, berbeda dengan sumo yang tidak harus diikuti oleh orang yang berbadan besar.

Gulat ialah olahraga penempatan posisiperihal yang harus dicoba pegulat kala posisi menyerang dengan metode membangun serta melindungi posisi pinggul. perihal tersebut hendak lebih berpotensi buat mengang. Sehingga bila pegulat bisa posisi badan ketika penguasaan lawan akan kesulitan melepas diri ataupun membalik. perihal ini juga merupakan syarat untuk mengapai tujuan utama dalam menjatuhkan lawan (Walker, 2010:154).

Olahraga gulat di Indonesia dinaungi oleh PGSI (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia). Salah satunya adalah Surabaya *Wrestlingclub* yang pemusatan latihannya berada di Gedung Gulat Koni Jawa Timur. Surabaya *Wrestlingclub* di dirikan pada tahun 2007 serta hingga saat ini masih aktif dilatih oleh Sri Dwi Wahyudi. Berbagai macam kejuaraan tingkat Daerah maupun Nasional telah diikuti oleh Surabaya *Wrestlingclub*. Adapun contoh beberapa kejuaraan yang telah diikuti adalah Piala Koni Jatim, Piala Walikota Surabaya, Kejuaraan Daerah Provinsi (Kejurprov) tingkat jatim, Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) Jatim, Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jatim dan Kejurnas PPLP se Indonesia. Gelar Juara Umum sudah berulang kali diraih dan menjadikan Surabaya *Wrestling club* terkenal akan prestasinya. Gelar juara umum tidak bisa didapat begitu saja, itu

semua berkat latihan keras dan disiplin dari para atlet serta pelatih yang mampu memaksimalkan potensi atlet.

Namun untuk saat ini, karena adanya pandemi Covid-19 yang mengharuskan pelatih untuk mengurangi program latihan sementara waktu yang mengakibatkan penurunan kondisi fisik para atlet. Porsi latihan sudah berbeda dari sebelum pandemi Covid-19, intensitas latihan menurun sekitar 50-70% dari latihan normal. Sehingga dampak dari pandemi Covid-19 menjadi faktor utama penyebab permasalahan kondisi fisik setiap atlet. *Coronavirus disease* (COVID-19) adalah peristiwa menyebarnya penyakit koronavirus 2019 yang merupakan virus jenis baru dan diberi nama SARS-CoV-2. Wabah Covid-19 sendiri pertama kali dideteksi dikota Wuhan, Hubei, Tiongkok yaitu pada tanggal 1 Desember 2019.

Menurut Organisasi kesehatan dunia (WHO) menetapkan pandemi pada tanggal 11 Maret 2020. Virus SARS-CoV-2 atau disebut juga dengan Covid-19 diduga telah menyerang melalui saluran pernafasan dengan masa inkubasi, penyakit virus ini muncul sekitar 3-7 hari (PDPI, 2020). Covid-19 sendiri belum jelas kapan berakhirnya dan membuat para atlet gulat surabaya harus menyesuaikan jadwal latihan. Dalam kondisi seperti ini pelatih berperan sangat penting dan bertanggung jawab untuk mendidik para atlet untuk memutus mata rantai Covid-19, pelatih juga memotivasi atlet agar program latihan berjalan dengan baik pada masa pandemi Covid-19.

Dalam prestasi olahraga yang optimal dapat dicapai dengan pendekatan latihan fisik, teknik dan mental. Untuk meningkatkan prestasi olahraga perlu dilakukan tes kondisi fisik terhadap atlet, supaya pelatih bisa mengetahui kondisi fisik atletnya selama pandemi Covid-19.

Kondisi fisik adalah kemampuan yang dimiliki setiap atlet maupun non atlet yang dapat ditingkatkan lebih tinggi dari sebelumnya, melalui latihan yang terprogram dan tersusun secara sistematis dan efisien (Priswadiyanto, 2021). Kondisi fisik yaitu kemampuan sejauh mana dapat melakukan atau melaksanakan olahraga. Komponen kondisi fisik menurut Lubis (2016:68) meliputi “kekuatan (*strenght*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*) dan daya tahan (*endurance*)”.

Dalam olahraga gulat kondisi fisik atlet memegang peranan yang penting, karena bertujuan untuk meminimalisir terjadinya cedera pada saat latihan maupun pertandingan. Menurut

Sukadiyanto (2011:1) “Latihan yang dilakukan secara disiplin serta pada dasarnya latihan proses pergantian kearah yang lebih baik, ialah untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh kualitas psikis anak latih”. Menurut Harsono (2018:39) tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Penyusunan atau merencanakan program latihan adalah mengarahkan latihan selama jangka panjang (waktu tertentu) (Lubis, 2016:11). Tujuannya adalah memaksimalkan adaptasi fisiologis, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi atau penampilan seorang atlet. Untuk mencapai tujuan yang diinginkan maka program latihan harus direncanakan, tersusun dan berulang-ulang dibangun dengan logis serta tahapan yang berjenjang.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini mengidentifikasi kondisi fisik terhadap atlet gulat putra surabaya *wrestling club* pada masa pandemi Covid-19.

METODE

Metodologi penelitian yang berasal dari kata “metode” artinya cara tepat untuk melakukan sesuatu, dan “logos” artinya ilmu dan pengetahuan. Penelitian adalah sebuah proses kegiatan yang bertujuan untuk mengetahui sesuatu secara teliti, kritis dalam mencari fakta-fakta dengan menggunakan langkah-langkah tertentu (Mulyadi, 2011:128). Jadi metodologi penelitian merupakan suatu proses kegiatan untuk bisa mencapai tujuan dengan menggunakan pemikiran berdasarkan fakta.

Rancangan penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan buat pengambilan data adalah kuantitatif dengan metode analisis pendekatan deskriptif, dengan bermaksud mengidentifikasi kondisi fisik terhadap atlet gulat putra surabaya *wrestling club* pada masa pandemi Covid-19.

Sasaran penelitian

Dalam penelitian ini teknik sampling menggunakan *Non-probability sampling* dengan penarikan sampel purposif sampling (*Purposive*

Sampling). Dalam pengambilan sampel memiliki tujuan tertentu yang hendak mendeskripsikan sesuai dengan keperluan penelitian (Mahardika, 2015:221). Sasaran penelitian dalam penelitian ini berjumlah 10 subyek atlet putra gulat surabaya *wrestling club* dengan menggunakan teknik sampling yang mana sampel tersebut sudah difokuskan akan menghadapi seleksi pertandingan PUSLATCAB 2021.

Teknik pengumpulan data dan pengembangan instrumen

Pengumpulan data merupakan langkah penting dalam sebuah penelitian ilmiah (Mahardika, 2015:203). Berdasarkan cara memperolehnya, peneliti menggunakan data primer yaitu data yang dikumpulkan sendiri oleh peneliti melalui pengukuran atau observasi. Instrumen dalam penelitian ini adalah berupa tes dan pengukuran dengan langkah-langkah pengambilan data sebagai berikut:

1. Partisipandidata sertadibariskan sesuai urutan.
2. Melaksanakan briefing singkat tentang tes dan pengukuran yang hendak dilakukan.
3. Partisipan melaksanakan tes kondisi fisik.
4. Partisipan diberikan waktu untuk melaksanakan pemanasan selama 20 menit.
5. Pelaksanaan tes kondisi fisik sebagai berikut : melakukan tes kekuatan *Push Up, Pull Up, Sit Up*, kecepatan menggunakan tes lari 50 meter, 100 meter, 200 meter, 400 meter, kelincahan *Illinois Agility Run*, daya tahan *VO2Max*.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran awal data yaitu menghitung rerata dan standar deviasi, yang merupakan landasan untuk melakukan analisis lanjutan yang lebih teliti (Mahardika, 2015:180).

Rumus yang digunakan dalam mengolah data pada penelitian ini :

1. Mean untuk menghitung rata-rata

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

2. Persentase

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

3. Standar Deviasi

$$SD = \frac{\sqrt{\sum(x_i - \bar{x})^2}}{n}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pada kondisi fisik atlet dan data pada penelitian ini didapat melalui tes dan pengukuran terhadap 10 atlet subyek penelitian. Hasil penelitian ini dapat dideskripsikan pada tabel dibawah ini:

1. Kekuatan

Hasil tes kekuatan sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Tes Kekuatan *Push Up* Putra

Tes <i>Push Up</i> Putra			
No	Nama	Pencapaian	Kategori
1	RAW	29	Sedang
2	MDF	31	Sedang
3	RS	26	Sedang
4	AAA	36	Cukup
5	SB	39	Cukup
6	DDA	42	Cukup
7	RA	33	Sedang
8	MFA	27	Sedang
9	MYS	39	Cukup
10	MIF	30	Sedang
Mean		33,2	
Standar Deviasi		5,53	

Berdasarkan Tabel 1. Diatas dapat diketahui bahwa atlet DDA dengan pencapaian tertinggi, Sedangkan atlet dengan pencapaian rendah RS. Sesuai hasil penelitian maka dapat dikatakan bahwa rata-rata hasil tes *Push Up* 33,2 dengan Standar Deviasi 5,53.

Tabel 2. Persentase Hasil Tes Kekuatan *Push Up* Putra

No	Kategori	Prestasi (<i>Push Up</i>)	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	>56	0	0%
2	Baik	47-56	0	0%
3	Cukup	35-46	4	40%
4	Sedang	19-34	6	60%
5	Kurang	11-18	0	0%
Jumlah			10	100%

Pada Tabel 2. Diatas dapat diketahui persentase *Push Up* putra sebanyak 10 atlet dengan persentase 40% dengan kategori cukup, sedangkan persentase 50% kategori sedang.

Tabel 3. Hasil Tes Kekuatan *Pull Up* Putra

Tes <i>Pull Up</i> Putra			
No	Nama	Pencapaian	Kategori
1	RAW	9	Baik
2	MDF	11	Baik
3	RS	10	Baik
4	AAA	13	Baik
5	SB	13	Baik
6	DDA	15	Baik Sekali
7	RA	9	Baik
8	MFA	5	Sedang
9	MYS	17	Baik Sekali
10	MIF	7	Cukup
Mean		10,9	
Standar Deviasi		3,67	

Berdasarkan Tabel 3. Diatas dapat diketahui bahwa atlet DDA dengan pencapaian tertinggi, Sedangkan atlet dengan pencapaian rendah MFA. Sesuai hasil penelitian maka dapat dikatakan bahwa rata-rata hasil tes *Pull Up* 10,9 dengan Standar Deviasi 3,67.

Tabel 4. Persentase Hasil Tes Kekuatan Pull Up Putra

No	Kategori	Prestasi (Pull Up)	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	>13	2	20%
2	Baik	9-13	6	60%
3	Cukup	6-8	1	10%
4	Sedang	3-5	1	10%
5	Kurang	<3	0	0%
Jumlah			10	100%

Pada Tabel 4. Diatas dapat diketahui persentase Pull Up putra sebanyak 10 atlet dengan persentase 20% dengan kategori baik sekali, sedangkan persentase 60% kategori baik, persentase 10% kategori cukup, persentase 10% kategori sedang.

Tabel 5. Hasil Tes Kekuatan Sit Up Putra

Tes Sit Up Putra			
No	Nama	Pencapaian	Kategori
1	RAW	38	Cukup
2	MDF	38	Cukup
3	RS	36	Cukup
4	AAA	40	Baik
5	SB	42	Baik
6	DDA	45	Baik
7	RA	35	Cukup
8	MFA	27	Sedang
9	MYS	42	Cukup
10	MIF	35	Cukup
Mean		37,8	
Standar Deviasi		5,03	

Berdasarkan Tabel 5. Diatas dapat diketahui bahwa atlet DDA dengan pencapaian tertinggi, Sedangkan atlet dengan pencapaian rendah MFA. Sesuai hasil penelitian maka dapat dikatakan bahwa rata-rata hasil tes Sit Up 37,8 dengan Standar Deviasi 5,03.

Tabel 6. Persentase Hasil Tes Kekuatan Sit Up Putra

No	Kategori	Prestasi (Sit Up)	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	>56	0	0%
2	Baik	47-56	3	30%
3	Cukup	35-46	6	60%
4	Sedang	19-34	1	10%
5	Kurang	11-18	0	0%
Jumlah			10	100%

Pada Tabel 6. Diatas dapat diketahui persentase SitUp putra sebanyak 10 atlet dengan persentase 30% dengan kategori baik, sedangkan persentase 60% kategori cukup, persentase 10% kategori sedang.

2. Kecepatan

Tabel 7. Hasil Tes Kecepatan Lari Putra

No	Nama	Lari 50m (Detik)	Lari 100m (Detik)	Lari 200m (Detik)	Lari 400m (Menit)
1	RAW	7,26	14,58	33,68	1,18
2	MDF	7,18	14,53	33,56	1,21
3	RS	7,09	14,56	33,62	1,17
4	AAA	7,04	13,62	31,36	1,09
5	SB	7,06	14,46	33,27	1,15
6	DDA	7,02	14,25	32,79	1,13
7	RA	8,11	16,01	38,48	1,32
8	MFA	8,42	17,27	39,07	1,35
9	MYS	7,83	15,03	35,77	1,31
10	MIF	7,35	14,52	33,36	1,11
Mean		7,44	14,88	34,50	1,20
Standar Deviasi		0,50	1,03	2,50	0,09

Berdasarkan Tabel 7. Hasil penelitian maka dapat dikatakan bahwa rata-rata untuk hasil tes kecepatan dengan kategori lari 50 meter yaitu 7,44. Untuk rata-rata tes kecepatan dikategori lari 100 meter yaitu 14,88. Rata-rata atlet di tes kecepatan kategori lari 200 meter yaitu 34,50. Dan rata-rata tes kecepatan dengan kategori lari 400 meter yaitu 1,20.

3. Kelincahan

Tabel 8. Tes Kelincahan Putra

No	Nama	Waktu (Detik)	Kategori
1	RAW	17,8	Cukup
2	MDF	16,7	Cukup
3	RS	16,4	Cukup
4	AAA	15,9	Baik
5	SB	15,6	Baik
6	DDA	15,2	Baik
7	RA	16,8	Cukup
8	MFA	18,1	Cukup
9	MYS	15,6	Baik
10	MIF	16,1	Baik
Mean		16,42	
Standar Deviasi		0,95	

Berdasarkan Tabel 8. Sesuai hasil penelitian maka dapat dikatakan bahwa rata-rata hasil tes kelincahan bahwa atlet DDA dengan pencapaian tertinggi, Sedangkan atlet dengan pencapaian rendah MFA. Sesuai hasil penelitian maka dapat dikatakan bahwa rata-rata hasil tes kelincahan 16,42 dengan Standar Deviasi 0,95.

Tabel 9. Persentase Hasil Tes Kelincahan Putra

No	Kategori	Prestasi (detik)	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	<15.2	0	0%
2	Baik	16.1-15.2	5	50%
3	Cukup	18.1-16.2	5	50%
4	Sedang	18.3-18.2	0	0%
5	Kurang	>18.3	0	0%
Jumlah			10	100%

Pada tabel 9. Diatas dapat diketahui persentase kelincahan putra sebanyak 10 atlet dengan persentase 50% dengan kategori baik, sedangkan persentase 50% kategori cukup.

4. Daya Tahan

Tabel 10. Daya tahan Aerobik VO2Max Untuk Atlet Putra

No	Nama	Level	Balikan	VO2Max	Kategori
1	RAW	6	9	36,0	Kurang
2	MDF	7	8	39,2	Kurang
3	RS	7	5	38,1	Kurang
4	AAA	7	10	39,9	Kurang
5	SB	8	3	40,8	Rata-rata
6	DDA	8	5	41,4	Rata-rata
7	RA	6	8	35,7	Kurang
8	MFA	5	5	31,4	Kurang
9	MYS	7	2	37,1	Kurang
10	MIF	6	4	34,4	Kurang
Mean				37,4	
Standar Deviasi				3,12	

Berdasarkan Tabel 10. Sesuai hasil penelitian maka dapat dikatakan bahwa rata-rata hasil tes daya tahan bahwa atlet SB dengan pencapaian tertinggi, Sedangkan atlet dengan pencapaian rendah yaitu MFA. Sesuai hasil penelitian maka dapat dikatakan bahwa rata-rata hasil tes daya tahan aerobik VO2Max 37,4 dengan Standar Deviasi 3,12.

Pembahasan

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pada atlet putra surabaya *wrestling club* ditengah pandemi Covid-19 yang sedang terjadi saat ini. Hasil data yang diperoleh dari tes kondisi fisik yang dilakukan kepada atlet putra surabaya *wrestling club*, dengan jumlah subyek yang sebanyak 10 orang. Tes kondisi fisik yang melalui tes kekuatan (*Push Up, Pull Up, Sit Up*), kecepatan (lari 50 meter, 100 meter, 200 meter, 400 meter), kelincahan (*Illinois Agility Run*), daya tahan (VO2Max) yang akan dibahas sebagai berikut :

1. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk kerja secara maksimal yang menghasilkan tenaga maksimum untuk melawan beban pada kinerja permainan atlet. Menurut (Bompa, 2009) dalam (Erlangga, 2021) kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan, bertahan, beban. Menurut (Chan, 2012) Kekuatan memiliki tujuan untuk melibatkan sejumlah

kelompok otot, untuk mempersiapkan otot-otot ligamen, tendon dan persambungan atau persendian, untuk mempertahankan fase latihan yang lama. Menurut *American College Of Sports Medicine* (2007:4) yang menjelaskan tentang daya tahan otot adalah kemampuan beberapa otot untuk melakukan kontraksi berulang selama periode waktu yang cukup untuk menyebabkan kelelahan otot, atau untuk mempertahankan presentase tertentu dari kontraksi sukarela.

Pengukuran kekuatan yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kekuatan setiap individu atlet pada pandemi Covid-19 yaitu dengan menggunakan item tes *Push Up*, *Pull Up* dan *Sit Up*.

Kekuatan diukur masing-masing tes dengan durasi 60 detik. Hasil rata-rata tes kekuatan *Push Up* menunjukkan 33,2 dan standar deviasi 5,53. Hasil rata-rata tes kekuatan *Pull Up* 10,9 dan standar deviasi 3,67. Hasil rata-rata tes kekuatan *Sit Up* 37,8 dan standar deviasi 5,03.

Kekuatan dalam olahraga gulat digunakan pada saat latihan atau pertandingan sertamelakukan gerakan dalam posisimenahan gulungan dari lawan. Dalam meningkatkan kekuatan atlet, maka atletdiperlukan latihan yang mengarah pada peningkatan kondisi fisik kekuatan sehingga atlet bisa menguasai pertahanan.

2. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan menempuh suatu jarak dalam waktu cepat (Harsono, 2001:36).Kecepatan yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya. Menurut (Sischa, 2006) dalam melakukan kecepatan membanting dilakukan tanpa perlawanan dimana salah satu dari pasangan pasif untuk dibanting, karena tidak ada perlawanan dari partner yang dibanting maka kemampuan kecepatan bantingan lebih mengandalkan kepada teknik dan bukan pada kekuatan ataupun gerak eksplosif membanting.

Pengukuran kecepatan yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecepatan setiap individu atlet yaitu dengan menggunakan tes,

masing-masingitem tes 50 meter, 100 meter, 200 meter, 400 meter. Hasil rata-rata tes kecepatanlari 50 meter 7,44 dan standar deviasi 0,50, hasil rata-rata tes lari 100 meter 14,88 dan standar deviasi 1,03, hasil tes lari 200 meter 34,50 dan standar deviasi 2,50, hasil rata-rata tes lari 400 meter 1,20 dan standar deviasi 0,09.

Kecepatan merupakan komponen dasar biomotor yangsalah satunya diperlukan untuk setiap cabang olahraga baik bersifat permainan maupun pertandingan (Sukadiyanto dan Muluk: 2011:116). Tes kecepatan digunakan untuk saat menyerang lawanuntuk meningkatkan kecepatan kondisi fisik pada atlet diperlukan program latihan dimana tes latihan yang tertuju pada peningkatan kondisi fisik kecepatan atlet.

3. Kelincahan

Kelincahan adalah sebuah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat dalam waktu sedang bergerak, tanpa seorang kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Kardjono, 2008:19).

Kelincahan yaitu salah satu komponen penting disetiap cabang olahraga termasuk cabang olahraga gulat, kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah dengan cepat dan dilakukan secara bersama-sama dengan gerakan lainnya. Tes Pengukuran kelincahan yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kelincahan setiap individu atlet yaitu dengan menggunakan tes *Illinois Agility Run*. Hasil rata-rata tes kelincahan 16,42 dengan standar deviasi 0,95.

Kelincahan perpaduan dari kecepatan dan keseimbangan untuk digunakan pada seseorangbergerak dari satu titikke titik yang lain dengan cepat (Maksum, 2007:22). Kelincahan sangat diperlukan terutama untuk melakukan *half nelson*. seperti yang dikemukakan oleh Bobby Douglas (2010:120), Pegulat atas menekan lengan pegulat bawah sambil menggunakan pinggang dengan rapat, yang mendorong lengan dan pinggul pegulat bawah ke matras.

4. Daya Tahan

Daya tahan adalah kemampuan otot tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama (Lhaksana 2011:21). Sel-sel pada otot untuk dipakai pada latihan dan

membutuhkan banyak oksigen untuk bisa menghasilkan CO². Begitu juga halnya dengan kegiatan aktivitas olahraga, yang banyak mempengaruhi jaringan struktur pada jantung dan fungsi pada jantung (Allis, 2002:8).

Seorang pegulat sangat membutuhkan daya tahan jantung paru yang baik, hal ini penting karena ketika pegulat tidak mengalami kelelahan yang berlebihan saat pertandingan (Saputra, 2019). Untuk hasil tes dan pengukuran daya tahan yang memakai *caramultistage fitness test* (MFT) atau VO₂Max, hasil dari tes tersebut telah menunjukkan rata-rata pada daya tahan yaitu 37,4 dan standar deviasi 3,12. Semakin lama waktu pertandingan semakin tinggi juga tingkat daya tahan yang harus dimiliki seorang atlet. Memiliki tingkat daya tahan yang tinggi di perlukan program latihan yang baik, agar daya tahan pada atlet meningkat.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil data dari penelitian identifikasi kondisi fisik terhadap atlet gulat putra surabaya *wrestling club* pada masa pandemi Covid-19, dapat disimpulkan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Rata-rata kekuatan atlet putra menunjukkan hasil tes dengan kategori *Push Up*(sedang), *Pull Up*(baik), *Sit Up*(cukup).
2. Hasil rata-rata tes kecepatan lari 50 meter(7,44), hasil rata-rata tes lari 100 meter (14,88), hasil rata-rata tes lari 200 meter (34,50), hasil rata-rata tes lari 400 meter (1,20).
3. Rata-rata kelincahan atlet putra menunjukkan hasil tes *Illinois Agility Rundengan* kategori cukup.
4. Rata-rata daya tahan atlet putra menunjukkan hasil tes *VO₂Max* dengan kategori kurang.

Saran

Hasil peneliti dan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran untuk bahan evaluasi sebagai berikut:

1. Setelah mengetahui kondisi fisik pada atlet maka disarankan untuk agar lebih ditingkatkan lagi program latihan dari pelatih, dan menambah program latihan sendiri dirumah karena keterbatasan waktu pertemuan pada masa

pandemi Covid-19, sehingga dapat tercapai target yang diinginkan.

2. Pelatih disarankan untuk lebih memperhatikan program latihan yang diberikan kepada atlet.
3. Perlu diadakan tes dan pengukuran secara berkala agar bias mengetahui tingkat perkembangan kondisi fisik atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Allis, M. (2002). Skripsi, Perbedaan daya tahan *cardiovaskuler* siswa putri SMU Gajah Mada dan siswa Putri SMK Gajah Mada. Medan.
- Erlangga, Naufal Zidane.(2021). *Status Kondisi Fisik Atlet Futsal Puslatda Jatim 100/IV*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya. (<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/40811>).
- Bobby Douglas. (2010). *Gerakan Dan Serangan Gulat Peraih Kemenangan*. Sleman: PT Intan Sejati Klaten.
- Chan, F. (2012). *Strength Training* (Latihan Kekuatan). Cerdas sifa pendidikan,1(1).
- Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: Remaja Rosdakur.
- Harsono, (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : Buku Ajar FPOK UPI Bandung.
- Kardjono. 2008. *Mata Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik*. 1-52
- Lhaksana, Justinus.(2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta : Be Champion.
- Lubis, Johansyah. (2016). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta : Rajawali perss.
- Mahardika, I Made Sriundy. (2015). *Metodologi Penelitian*. Surabaya : Unesa university press.
- Maksum, Ali. (2007). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Surabaya. Unesa University Press.

- Mulyadi, M. (2011). *Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya*. Jurnal Studi Komunikasi dan Media 15 No. 1.
- Priswadiyanto, M. Ferga(2021). *Standarisasi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Puslatda Jawa Timur*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya. (<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/39570>).
- Saputra, Lulut Gilang. (2019). *Profil Tingkat Kelentukan Togok dan Daya Tahan Jantung Paru Atlet Gulat Junior*. Malang : Universitas Negeri Malang (<http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/viewFile/11355/4921>).
- Sischa, Zulham. (2006). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Punggung dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Gerak Bantingan Bahu Pada Atlet Gulat Kota Semarang Tahun 2006*. Semarang : Universitas Negeri Semarang (<http://lib.unnes.ac.id/6300/1/3821.pdf>).
- Sukadiyanto, muluk , dangsina. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung. CV. Lubuk agung.
- Topan, Ali. (2021). *Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Puslatda Jawa Timur Kategori Gaya Bebas Putra dan Putri*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya (<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/38962>).
- Walker Bill. (2010). *Buku Panduan Drill Gulat*. Sleman. Pt. Intan sejati klaten.
- Wolters Kluwer Illppincott Williams & Wilkins. (2008). *ACSM'S Health-Related Physical Fitness Assessment Manual Second Edition*. American College Of Sport Medicine. United States Of America.

<https://klikdpi.com/bukupdpi/wp-content/uploads/2020/09/Pedoman-Tatalaksana-COVID-19-Ed-2.pdf>