

STATUS KUALITAS FISIK ATLET PUSLATDA JATIM 100/IV TAHUN 2021 CABOR GULAT

Kriesna Eka Pratama,* Irmantara Subagio

Pendidikan Kevelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Kriesna.17060474149@mhs.unesa.ac.id

irmantarasubagio@unesa.ac.id

Abstrak:

Kualitas fisik mempengaruhi performa atlet gulat dalam proses meraih prestasi. Seorang pegulat yang memiliki kualitas fisik yang baik akan sangat menunjang dalam proses pencapaian prestasi. Selain menguasai teknik dan taktik terdapat beberapa komponen kualitas fisik yang harus diperhatikan bagi olahragawan gulat. Berikut komponen kualitas fisik yang paling dominan pada olahraga gulat diantaranya: kekuatan, kelenturan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas fisik pada atlet gulat Puslatda Jawa Timur 100/IV Tahun 2021, dan untuk mengetahui komponen kondisi fisik yang telah mencapai kriteria yang sudah ditetapkan. Jenis data yang digunakan adalah data primer dan desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif yang menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *penelitian Populasi*, yaitu seluruh atlet Gulat Puslatda menjadi sampelnya yang berjumlah 17 atlet. Hasil rata-rata item tes atlet gulat diantaranya item tes single leg squat (left) 0,8 (27%), single leg squat (right) 1,9(63,33%), hamstring 1,63(54,33%), Russian twist 7,78(77,80%), Square jump 3,9(13%), Clean and press 80kg(66,67%), Deadlift 140kg(74,47%), Bronco 4,84(80,67%), Medicine ball 7,48(74,80%), Sit up 32,45(59%), Sprint 20meter 2,35(78,33%), Sit and reach 16,72(83,60%), Upper flexibility back 3(20%), Upper flexibility right 4(26,67%), Upper flexibility left 9(60%), Ankle flexibility right 14,09(93,93%), Ankle flexibility left 13,27(88,47%), Juggling ball 3,9(6,50%). Dengan demikian menunjukkan bahwa atlet gulat Puslatda Jawa Timur 100/IV tahun 2021 belum mencapai target yang ditentukan dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya pelatihan fisik. Berdsarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan: Kualitas fisik atlet gulat kurang karena belum memenuhi target tes. Komponen kualitas fisik yang perlu ditingkatkan adalah komponen kelenturan, dimana kelenturan merupakan aspek penting bagi seorang pegulat. Serta komponen daya tahan perlu dilakukan *maintenance* agar tetap pada kondisi yang prima (*pick performance*) pada pertandingan.

Kata Kunci: Gulat, Kondisi Fisik, Puslatda Jatim 2021.

Abstract:

Physical quality affects the performance of wrestling athletes in the process of achieving achievements. A wrestler who has good physical qualities will greatly support the process of achievement. In addition to mastering techniques and tactics, there are several components of physical quality that must be considered for wrestling athletes. The following components of the most dominant physical qualities in wrestling include: strength, flexibility, speed, agility, and endurance. This study aims to determine the physical quality of wrestling athletes at the Central Java 100/IV 2021 Central Java Province, and to determine the components of the physical condition that have reached the predetermined criteria. The type of data used is primary data and the research design used is descriptive research using a quantitative descriptive approach, sampling in this study using population research techniques, namely all Puslatda Wrestling athletes as the sample, totaling 17 athletes. The average results of wrestling athlete tes item include single leg squat (left) 0,8 (27%), single leg squat(right) 1,9(63,33%), hamstring 1,63(54,33%), Russian twist 7,78(77,80%), Square jump 3,9(13%), Clean and press 80kg(66,67%), Deadlift 140kg(74,47%), Bronco 4,84(80,67%), Medicine ball 7,48(74,80%), Sit up 32,45(59%), Sprint 20meter 2,35(78,33%), Sit and reach 16,72(83,60%), Upper flexibility back 3(20%), Upper flexibility right 4(26,67%), Upper flexibility left 9(60%), Ankle flexibility right 14,09(93,93%), Ankle flexibility left 13,27(88,47%), Juggling ball 3,9(6,50%). Thus showing that the athletes Wrestling Puslatda East Java 100/IV 2021 had not reached the specified target influenced by several factors, one of the contributing factors was the lack of physical training. Based on the results and discussion, it can be concluded: The

physical quality of wrestling athletes is lacking because they have not met the test target. The component of physical quality that needs to be improved is the component of flexibility, where flexibility is an important aspect for a wrestler. As well as the durability component, maintenance needs to be done to keep it in excellent condition (pick performance) in the match.

Keywords: Wrestling, Physical Condition, Puslatda Jatim 2021.

PENDAHULUAN

Olahraga gulat merupakan olahraga *Combat Sport* yang dimainkan oleh dua orang pegulat yang berusaha untuk memperoleh poin dengan cara menjatuhkan, membanting, dan mengungguli lawan dengan teknik yang sudah terlatih. Wahono (2017) mengatakan olahraga gulat merupakan jenis olahraga bela diri dengan gerakan-gerakan kombinasi, tarikan, dorongan, kuncian, mengangkat lawan.

Kemudian Hadi (2015) menambahkan gulat adalah olahraga yang dipertandingkan oleh dua orang pegulat yang saling menjatuhkan lawan dengan teknik yang benar, sehingga tidak membahayakan lawannya.

Juhanis (2012) menjelaskan olahraga gulat memiliki dua gaya yang dipertandingkan yaitu gaya bebas (*freestyle*) dimana pegulat diperbolehkan menyerang seluruh anggota tubuh dari tungkai sampai togok, dan gaya grego romawi (*greco roman*) dimana pegulat hanya diperbolehkan menyerang bagian tubuh atas (togok).

Olahraga gulat di Indonesia sudah sangat berkembang dan sampaisaat ini, terdapat 28 Pengprov PGSI (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) yang aktif mengikuti kejuaraan gulat. Di Jawa Timur olahraga gulat merupakan salah satu cabang memiliki prestasi yang baik. Hal ini dibuktikan dengan pencapaian prestasi pada kejuaraan nasional gulat Pra-kualifikasi PON di Jakarta tahun 2019 dengan memperoleh medali 6 medali emas, 5 medali perak, dan 6 medali perunggu, sehingga dengan perolehan tersebut kontingen gulat Jawa Timur menjadi juara umum.

Berdasarkan observasi yang dilakukan, tempat pemusatan latihan daerah (Puslatda) Jawa Timur cabang gulat berada di Rachman Camp Gulat Malang. Terdapat 17 atlet yang akan mewakili kontingen Jawa Timur pada ajang PON di Papua 2021. Jadwal latihan dilaksanakan seminggu 10 kali. Pelatihan dilaksanakan sehari dua kali masing-masing durasinya 3 jam, pagi jam 05.30-08.30 dan sore jam 15.00-18.00.

Seorang pegulat harus selalu dalam kondisi prima, kualitas fisik yang baik akan menunjang dalam proses pencapaian prestasi

yang optimal. Kondisi fisik memegang peranan penting dalam kegiatan olahraga, Kusuma & Kardiawan (2014) menyatakan bahwa kondisi fisik adalah aspek yang penting dalam olahraga prestasi karena sangat menentukan kualitas dan kemampuan atlet untuk meraih prestasi.

Terdapat System energi dalam olahraga gulat yaitu ATP-PC (fosfagen) dan glikolitik (asam laktat). System energi ini akan sangat jelas terlihat pada waktu atlet bertanding. Misalnya, kita sering mendengar disebutkan atlet mulai tidak bertenaga lagi pada babak terakhir, Bergeraknya tidak lincah lagi, atlet dengan tenaga kuda (tidak terlihat lelah) dan lain sebagainya. Semua ini sangat terkait erat dengan energi (sumber/kapasitas) yang dimiliki atlet dan beberapa komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam kinerja untuk pencapaian prestasi olahraga diantaranya daya tahan jantung dan paru (*endurance*), kecepatan (*speed*), kekuatan otot (*strength*), kelincahan (*agility*), daya eksplosif (*power*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*) dan ketepatan (*accuracy*) (Widiastuti, 2015:14-17).

Memiliki komponen kondisi fisik yang prima merupakan suatu keharusan bagi atlet karena akan sangat menunjang unjuk kerja agar kemenangan dapat dicapai sehingga prestasi yang optimal dapat diraih. Hal ini dapat dicapai melalui pelatihan yang intensif dan terprogram dengan baik oleh pelatih.

METODE PENELITIAN

Jenis dan desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *populasi*. Jenis data penelitian ini adalah data ratio. Sugiyono (2013) mengatakan data ratio merupakan data kuantitatif kontinum yang diperoleh melalui pengukuran yang jaraknya sama dan memiliki nilai nol absolut atau mutlak. Dalam penelitian ini penelitian dilakukan dengan menggunakan model evaluasi CSE-UCLA. Yulidasari (2017) menyatakan evaluator dapat mengumpulkan data hasil dan dampak dari program, diharapkan dapat diketahui tercapainya tujuan dan mencari penyebab jika

tujuan program belum tercapai. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan data sekunder (data pihak kedua) yakni didapatkan dari hasil tes fisik KONI Jawa Timur cabang olahraga gulat. Berikut data hasil tes fisik atlet Puslatda Gulat Jatim 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka data yang diperoleh dari sumber Koni Jatim akan dikaji sesuai dengan tujuan penelitian yang kemudian akan dijelaskan pada bab hasil penelitian dan pembahasan secara deskriptif terkait dengan status kualitas fisik atlet gulat Puslatda Jatim 100 yang meliputi beberapa item tes, diantaranya: *Chin Up*, *Single Leg Squat*, *Hamstring*, *Russian Twist*, *Square Jump*, *Clean and Press*, *Dead Lift*, *Bronco*, *Medicine Ball (throw behind)*, *Sit up*, *Sprint 20 meter*, *Sit and Reach*, *Upper Flexibility*, *Ankle Flexibility* dan *Juggling*. Hasil analisis data yang diperoleh dari hasil tes fisik atlet gulat Jawa Timur akan dipaparkan dalam tabel 1 berikut:

Tabel1 Hasil Analisis Data Tes Fisik Atlet Gulat

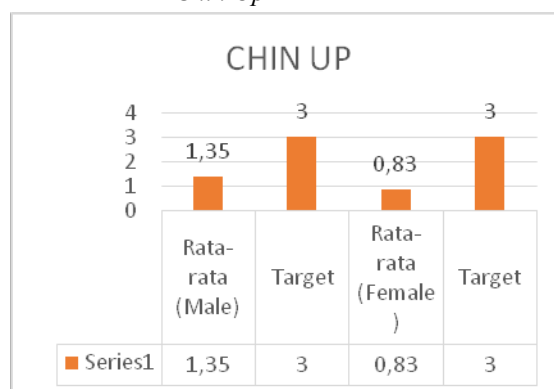
No	ItemTest	Rata-rata	Target	Persentase
1.	<i>Chin Up (Right)</i>	1,35	3kali	45,00%
2.	<i>Chin Up (Left)</i>	1,35	3kali	45,00%
3.	<i>Single LegSquat (Right)</i>	1,9	3kali	63,33%
	<i>SingleLeg Squat(Left)</i>	0,81	3 kali	27,00%
4.	<i>Hamstring</i>	1,63	3 kali	54,33%
5.	<i>Russian Twist</i>	7,78	10kali	77,80%
6.	<i>Square Jump</i>	3,9	30kali	13,00%
7.	<i>Clean and Press</i>	80	120 kg	66,67%
8.	<i>Dead Lift</i>	140	188 kg	74,47%
9.	<i>Bronco</i>	4,84	6 menit	80,67%
10.	<i>Medicine Ball (throw</i>	7,48	10 meter	74,80%

	<i>behind)</i>			
11.	<i>Sit up</i>	32,45	55 kali	59,00%
12.	<i>Sprint 20 meter</i>	2,35	3 detik	78,33%
13.	<i>Sit and Reach</i>	16,72	20 cm	83,60%
14.	<i>Upper Flexibility Back</i>	3	15	20,00%
15.	<i>Upper Flexibility Right</i>	4	15	26,67%
16.	<i>Upper Flexibility Left</i>	9	15	60,00%
14.	<i>AnkleFlexibility (Right)</i>	14,09	15 cm	93,93%
	<i>AnkleFlexibility (Left)</i>	13,27	15 cm	88,47%
15.	<i>Juggling</i>	3,9	30 detik	6,50%

Pembahasan

Grafik 1

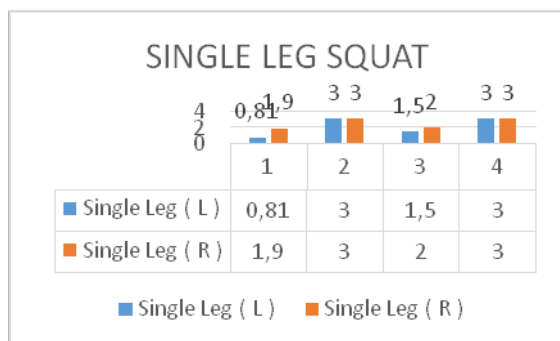
Hasil Tes Fisik *Chin Up*



Pada item tes *chin up* bertujuan untuk mengukur kekuatan otot seperti latissimus dorsi dan bicep pada atlet puslatda Jawa Timur cabang gulat yang berguna dalam teknik ambilan dan teknik angkatan bantingan. Pada item tes ini atlet gulat memperoleh nilai dengan rata-rata 1,35 kali dari target yang ditentukan oleh tim tes fisik dari Koni Jawa Timur yakni 3 kali, hal ini menunjukkan bahwa hampir separuh dari keseluruhan atlet yang mengikuti tes *chin up* kurang memenuhi target yaitu 3 kali dengan presentase 45,00%, sehingga menjadi perhatian penting untuk ditingkatkan dalam pelatihan.

Grafik 2

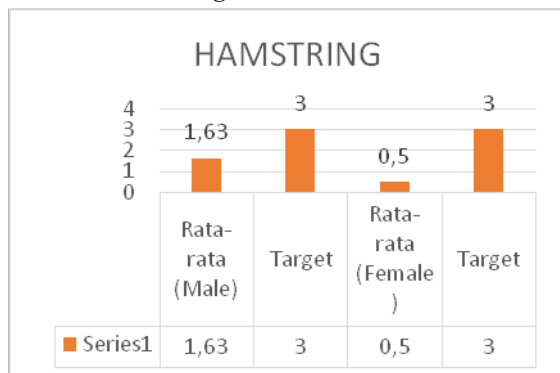
Hasil Tes Fisik *Single Legs Squat*



Item tes *single legs squat* bertujuan untuk mengetahui kekuatan otot kaki terutama paha pada atlet puslatda Jawa Timur cabor gulat yang berguna dalam teknik tangkapan serta bantingan. Pada item tes ini para atlet memperoleh nilai dengan rata-rata 0,81 kali untuk kaki kiri dan 1,9 kali untuk kaki kanan, hal ini menunjukkan bahwa keseluruhan atlet yang mengikuti tes *single legs squat* terpaut sangat jauh dari target yaitu 3 kali untuk kaki kiri dengan presentase 27,00% dan untuk kaki kanan dengan presentase 63,33%, sehingga menjadi perhatian penting untuk ditingkatkan khususnya untuk kaki kiri.

Grafik 3

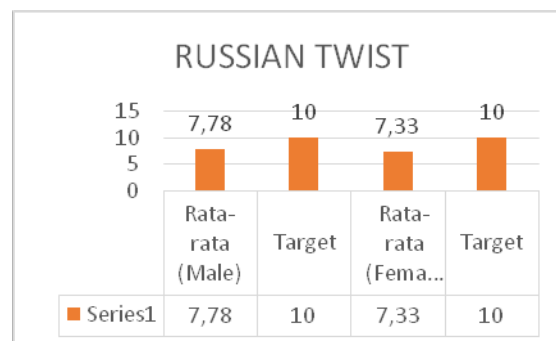
Hasil Tes *Hamstring*



Item tes *hamstring* ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan otot paha belakang pada atlet puslatda Jawa Timur cabor gulat yang berguna dalam teknik Angkatan serta bantingan kayang. Para atlet memperoleh nilai dengan rata-rata 1,63 kali dari target yang ditentukan tim tes fisik Koni Jawa Timur yakni 3 kali, hal ini menunjukkan hal ini menunjukkan bahwa separuh dari keseluruhan atlet yang mengikuti tes *hamstring* terpaut cukup jauh dari target yang ditentukan yaitu 3 kali dengan presentase 54,33%, sehingga menjadi perhatian penting untuk ditingkatkan.

Grafik 4

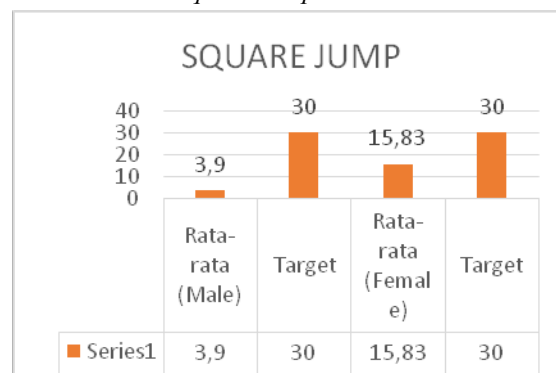
Hasil Tes Fisik *Russian Twist*



Item tes *russian twist* bertujuan untuk mengetahui kekuatan otot perut, punggung dan pinggul yang berguna dalam teknik pertahanan gulungan. Pada item tes ini para atlet puslatda Jawa Timur cabor gulat memperoleh nilai dengan rata-rata 7,78 untuk atlet laki-laki dan 7,33 untuk atlet perempuan, hal ini menunjukkan bahwa keseluruhan atlet yang mengikuti tes *russian twist* terpaut tidak terlalu jauh dari target yang ditentukan oleh tim tes fisik Koni Jawa Timur yaitu 10 kali dengan presentase 77,80%, sehingga perlu untuk ditingkatkan untuk kualitas fisik yang optimal.

Grafik 5

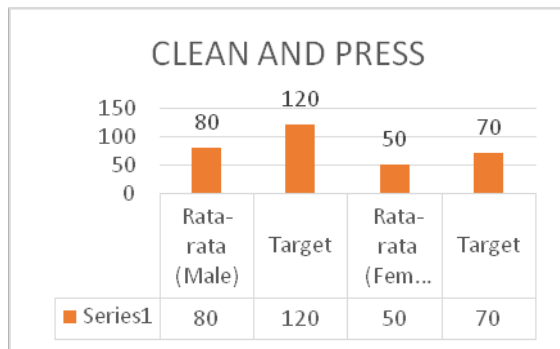
Hasil Tes Fisik *Square Jump*



Item tes *square jump* ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan atlet puslatda Jawa Timur cabor gulat memperoleh nilai dengan rata-rata 3,9 untuk atlet laki-laki dan 15,83 untuk atlet perempuan, hal ini menunjukkan bahwa dari keseluruhan atlet yang mengikuti tes *square jump* terpaut cukup jauh dari target yang ditentukan oleh tim tes fisik Koni Jawa Timur yaitu 30 kali dengan presentase 13,00%, sehingga dikatakan terpaut menjadi perhatian penting untuk ditingkatkan.

Grafik 6

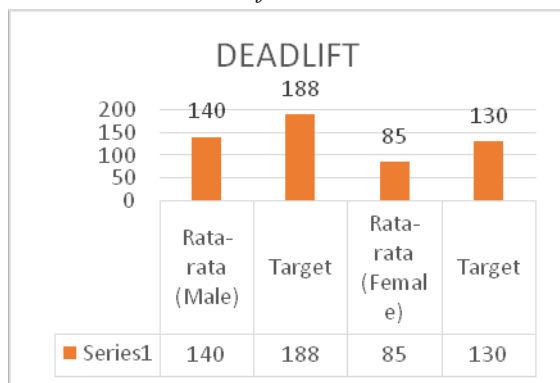
Hasil Tes Fisik *Clean and Press*



Item tes clean and press ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan otot tangan (bicep dan tricep) dan otot bahu (shoulder) atlet puslatda Jawa Timur cabor gulat yang berguna dalam teknik Angkatan bantingan. Para atlet memperoleh nilai dengan rata-rata 80, sehingga dari keseluruhan atlet yang mengikuti tes clean and press terpaut jauh dari target yang ditentukan oleh tim tes fisik Koni Jawa Timur yaitu 120 kg dengan presentase 66,67%, sehingga perlu untuk ditingkatkan untuk mencapai kualitas fisik yang baik.

Grafik 7

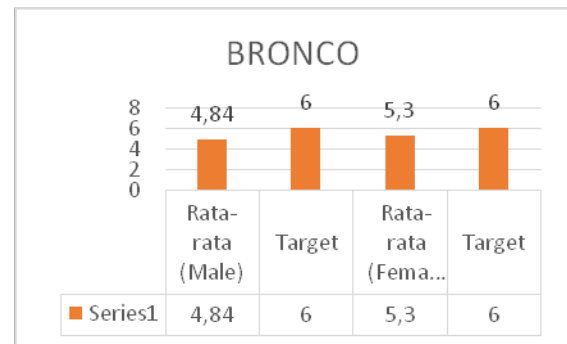
Hasil Tes Fisik *Dead Lift*



Item tes *dead lift* bertujuan untuk mengetahui kekuatan otot kaki terutama paha bagian depan dan otot lengan (bicep dan tricep) atlet puslatda Jawa Timur cabor gulat. Para atlet memperoleh nilai dengan rata-rata 140, sehingga dari keseluruhan atlet yang mengikuti tes *dead lift* terpaut tidak terlalu jauh dari terget yang ditentukan oleh tim tes fisik Koni Jawa Timur yaitu 188 kg dengan presentase 74,47%, sehingga perlu ditingkatkan untuk mencapai kondisi fisik yang optimal.

Grafik 8

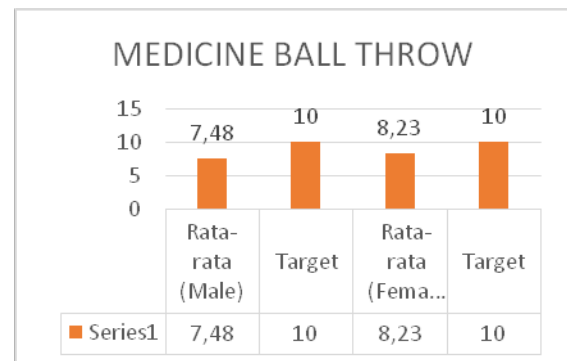
Hasil Tes Fisik Bronco



Item tes bronco bertujuan untuk mengetahui daya tahan atlet puslatda Jawa Timur cabor gulat yang berguna dalam pertandingan. Para atlet memperoleh nilai dengan rata-rata 4,84 menit, hal ini menunjukkan bahwa dari keseluruhan atlet yang mengikuti tes bronco tidak terpaut jauh dari target yang ditentukan oleh tim tes fisik Koni Jawa Timur yaitu 6 menit dengan presentase 80,67%, sehingga untuk mencapai kondisi prima perlu ditingkatkan dalam pelatihan.

Grafik 9

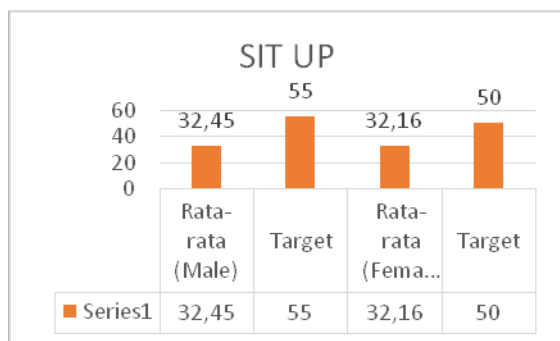
Hasil Tes Fisik *Medicine Ball Throw Behind*



Item tes *medicine ball throw behind* bertujuan untuk mengetahui atlet puslatda Jawa Timur. Para atlet memperoleh nilai dengan rata-rata 7,48, sehingga dari keseluruhan atlet yang mengikuti tes *medicine ball throw behind* masih kurang memenuhi target yang ditentukan tim tes fisik Koni Jawa Timur yaitu 10 meter dengan prosentase 74,80%, sehingga perlu untuk ditingkatkan untuk mencapai target yang ditentukan.

Grafik 10

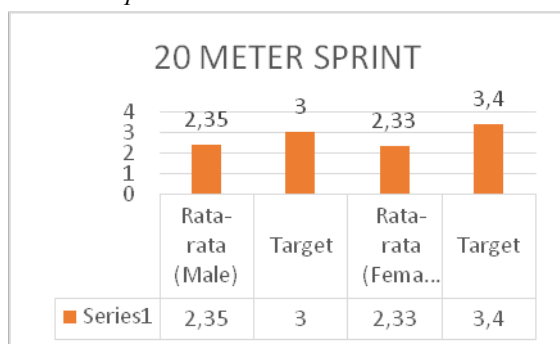
Hasil Tes Sit Up



Item tes sit up bertujuan untuk mengetahui kekuatan otot perut yang berguna dalam teknik pertahanan gulungan bawah pada atlet puslatda Jawa Timur cabor gulat. Para atlet memperoleh nilai dengan rata-rata 32,45 kali, sehingga dari keseluruhan atlet yang mengikuti tes sit up terpaut jauh dari target yang ditentukan yaitu 55 dengan prosentase 59,00%, sehingga perlu ditingkatkan untuk mencapai kondisi yang prima.

Grafik 11

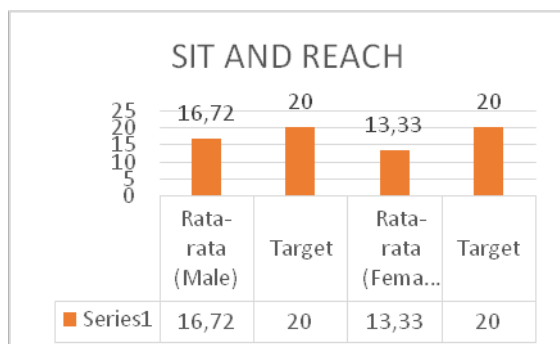
Hasil Tes *Sprint* 20 Meter



Item tes *sprint* 20 meter bertujuan untuk mengetahui kecepatan atlet puslatda Jawa Timur cabor gulat yang berguna dalam pengambilan setiap teknik. Para atlet memperoleh nilai dengan rata-rata 2,35, sehingga dari keseluruhan atlet yang mengikuti tes *sprint* 20 meter tidak terpaut jauh dari target yang ditentukan oleh tim tes fisik Koni Jawa Timur yaitu 3 detik dengan prosentase 78,33%, sehingga tetap perlu ditingkatkan untuk mencapai target yang ditentukan.

Grafik 12

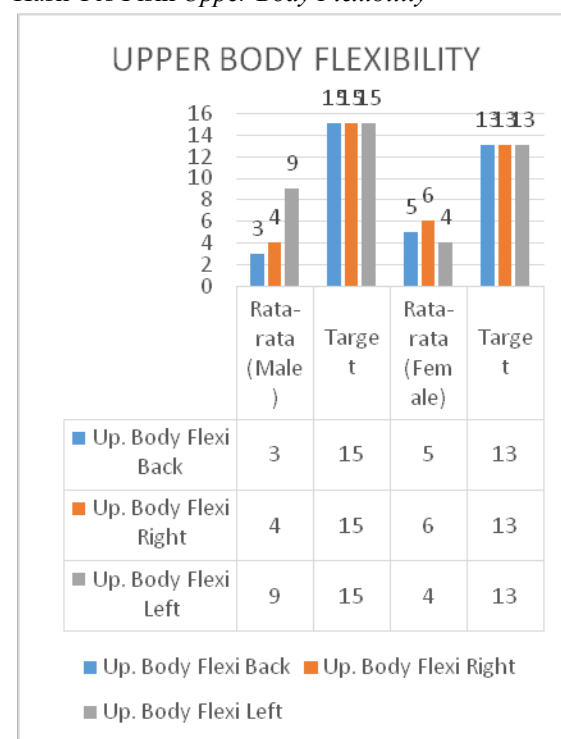
Hasil Tes Fisik *Sit and Reach*



Item tes *sit and reach* bertujuan untuk mengetahui kelenturan punggung serta pinggul atlet puslatda Jawa Timur cabor gulat. Para atlet memperoleh nilai dengan rata-rata 16,72, sehingga dari keseluruhan atlet yang mengikuti tes *sit and reach* terpaut tidak terlalu jauh dari target yang ditentukan yaitu 20 cm dengan prosentase 83,60%, sehingga menjadi penting untuk menjaga dan meningkatkan kondisi agar mencapai target 100,00%.

Grafik 13

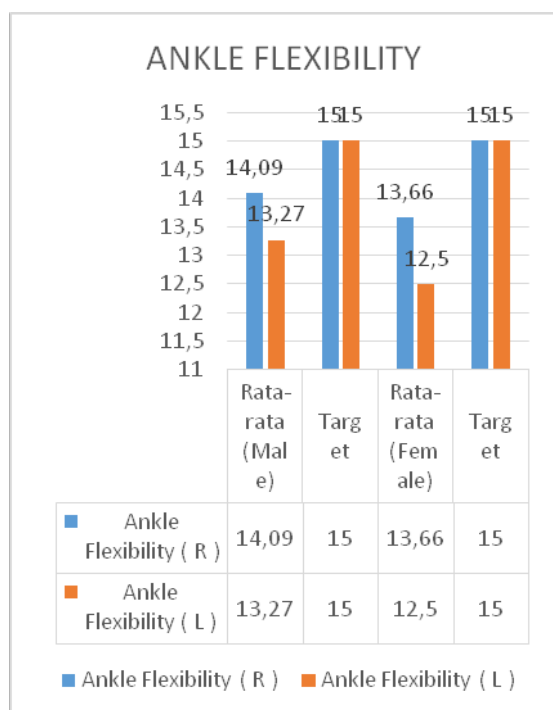
Hasil Tes Fisik *Upper Body Flexibility*



Item tes *upper body flexibility* bertujuan untuk mengetahui kelenturan tangan atlet puslatda Jawa Timur cabor gulat. Para atlet memperoleh nilai dengan rata-rata 3 cm untuk *back*, 4 cm untuk *right* dan 9 cm untuk *left*, sehingga dari keseluruhan atlet yang mengikuti tes *upper body flexibility* terpaut cukup jauh dari target yang ditentukan yaitu 15 cm dengan prosentase 20,00% untuk *back*, 26,67% untuk *right* dan 60,00% untuk *left*, sehingga perlu adanya perhatian lebih untuk ditingkatkan melalui pelatihan yang intensif.

Grafik 14

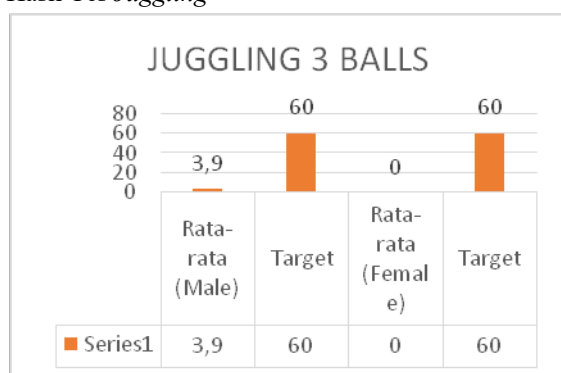
Hasil Tes Fisik *Ankle Flexibility*



Item tes *ankle flexibility* bertujuan untuk mengetahui kelenturan pada ankle atlet puslatda Jawa Timur cabang gulat. Para atlet memperoleh nilai dengan rata-rata 14,09 untuk *right* dan 13,27 untuk *left*, sehingga dari keseluruhan atlet yang mengikuti tes *ankle flexibility* tidak terpaut jauh dari target yang ditentukan yaitu 15 cm dengan prosentase 93,93% untuk *right* dan 88,47% untuk *left*, sehingga pada komponen *ankle flexibility* sudah hampir mencapai target hanya beberapa atlet yang perlu untuk ditingkatkan untuk mencapai target maksimal.

Grafik 15

Hasil Tes *Juggling*



Item tes *juggling* bertujuan untuk mengetahui tingkat fokus atlet puslatda Jawa Timur cabang gulat yang berguna agar selalu fokus dalam pertandingan. Para atlet memperoleh nilai dengan rata-rata 3,9, sehingga dari keseluruhan atlet yang mengikuti tes *juggling* terpaut sangat jauh dari target yang ditentukan yaitu 60 detik dengan prosentase 6,50%, sehingga hal ini perlu adanya

perhatian khusus untuk ditingkatkan melalui latihan yang intensif.

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa belum ada atlet yang dapat mencapai kondisi standar atau target yang ditentukan oleh Koni Jawa Timur dari keseluruhan item tes. Merujuk pada kondisi *real* tersebut, seharusnya sebagai pelatih melakukan koreksi dan pembenahan pada kemampuan kondisi fisik karena penting bagi atlet untuk selalu dalam kondisi prima. Solusi yang dapat dilakukan untuk mencapai kriteria tersebut adalah melalui latihan. Harsono (2015) mengatakan latihan merupakan suatu proses berlatih atau bekerja yang bertujuan untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasi yang semaksimal mungkin.

Latihan yang baik dilakukan secara teratur, terprogram dan terjadwal, sehingga dengan demikian dapat meraih prestasi yang ingin dicapai. Seorang pelatih sangat dibutuhkan untuk mengarahkan atlet dalam proses pencapaian prestasi dengan cara memahami dan menerapkan prinsip-prinsip latihan. Kurniawan & Mysidayu (2015) menjelaskan beberapa prinsip-prinsip latihan, diantaranya: a) prinsip kesiapan (*readiness*) dimana sebagai pelatih harus memperhatikan dan mempertimbangkan tahap pertumbuhan dan perkembangan atletnya dalam memberikan materi latihan dan dosis latihan, b) prinsip individual artinya sebagai pelatih harus mempertimbangkan kemampuan atlet, potensi, karakteristik pelatihan dan kebutuhan tiap atlet, c) prinsip adaptasi yaitu sebagai pelatih hendaknya memahami tingkat kecepatan atlet dalam menyesuaikan diri terhadap pelatihan yang diberikan, d) beban lebih (*over training*) dimana sebagai pelatih harus dapat memperhitungkan penerapan pembebanan latihan yang semakin meningkat agar tidak terjadi pelahan yang berlebih sehingga mengakibatkan menurunnya performa atlet, e) prinsip progresif (peningkatan) dimana prinsip ini harus memperhatikan frekuensi, intensitas dan durasi pada saat melaksanakan program latihan.

Harsono (2018) mengatakan bahwa dalam proses pembinaan olahraga gulat, bakat dan latihan merupakan syarat utama bagi pencapaian prestasi yang optimal. Seorang olahragawan khususnya cabang olahraga gulat, komponen kondisi fisik memegang peranan penting agar atlet gulat senantiasa dalam kondisi prima sehingga mampu mencapai prestasi optimal.

Berdasarkan tujuan tersebut maka unsur kondisi fisik sebaiknya dapat mencapai kriteria yang sudah ditetapkan sehingga kualitas fisik atlet gulat dalam kondisi baik atau standar dimana hal ini akan sangat menunjang kinerja atlet pada saat pertandingan. Oleh karena itu komponen kondisi fisik penting untuk ditingkatkan dengan pelatihan fisik yang sistematis dan terencana dengan baik.

Tes fisik yang dilaksanakan oleh tim tes fisik Koni Jawa Timur pada cabang olahraga gulat, secara garis besar mencakup beberapa komponen kondisi fisik yang harus dicapai, diantaranya kekuatan, power, kecepatan, kelentukan, daya tahan, dan kelincahan. Beberapa komponen kondisi fisik tersebut diatas menjadi capaian target yang harus dimaksimalkan oleh atlet gulat.

Melihat kondisi fisik berdasarkan hasil tes yang dilakukan tidak pada kondisi standar semua (baik sekali), maka perlu untuk melakukan latihan-latihan secara intensif untuk meningkatkan kualitas fisik atlet gulat.

Sudarsono (2011) mengatakan program pelatihan yang efektif untuk meningkatkan kekuatan otot adalah dengan latihan beban (*weight training*). Hal ini sependapat dengan Chan (2012) yang berpendapat bahwa latihan beban merupakan model latihan yang dapat menjadi acuan untuk meningkatkan otot. Didukung oleh Kurnia (2015) yang mengatakan bahwa latihan beban dapat meningkatkan kekuatan otot secara signifikan.

Kekuatan menjadi faktor penting bagi seorang pegulat, pegulat yang memiliki tingkat kekuatan yang tinggi akan membantu pegulat untuk mengalahkan lawannya.

Komponen fisik yang tidak kalah penting adalah power. Adhi et al (2017) mengatakan latihan untuk meningkatkan daya ledak (power) dapat dilakukan dengan latihan *pylometrics*. Dimana latihan ini bertujuan untuk menghubungkan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan eksplosif. Kemudian Mertayasa et al (2016) menambahkan latihan *pylometrics* yang diberikan akan menyebabkan perubahan anatomi otot yang menyebabkan meningkatnya kekuatan aktif otot dan kekuatan pasif otot.

Gerakan eksplosif bagi gulat sangat penting untuk melakukan teknik dalam usaha melakukan serangan saat pertandingan.

Komponen yang penting untuk dijaga dan ditingkatkan adalah kecepatan. Hasil penelitian yang dilakukan Arfa dan Parlindungan (2015) latihan interval dapat meningkatkan kecepatan. Kemudian hasil penelitian lain yang dilakukan Kususma dan Kardiawan (2017) menyatakan bahwa latihan *ladder drill* dapat meningkatkan kecepatan secara tidak langsung.

Bagi pegulat kecepatan merupakan faktor penting yang harus dimiliki untuk menunjang teknik serangan dan pertahanan.

Komponen berikutnya yaitu kelentukan. Kelentukan dapat ditingkatkan dengan latihan peregangan. Harsono (2018) menyatakan terdapat beberapa latihan untuk mengembangkan kelentukan, diantaranya peregangan statis, peregangan dinamis, peregangan pasif dan peregangan kontraksi-relaksasi.

Berg,(2011:9) said that □four main principles to stretch safety,(a) avoid pain, if you stretch carefully, your muscles will react in the desired manner, if you force the stretch, your muscles will not want to cooperate,(b)stretch slowly, if you throw your arms or legs out during the stretch, the muscle will stretch too fast, it makes to get torn or injured,(c) stretch the correct muscles, although this make sound obvious, you must correct technique in order to follow this rules ,(d) avoid affecting other muscle and joints,stretching that is poorly done can negatively affect other muscles an joints, actually worsening your condition□.

Dari pendapat Berg (2011) menjelaskan 4 prinsip utama untuk melakukan pemanasan, (a) hindari rasa sakit, otot akan bereaksi dengan cara yang diinginkan, (b) regangkan perlahan, ketika kita memukul atau menendang saat peregangan, otot akan meregang dengan cepat dan dapat mengakibatkan kerobekan otot bahkan cedera, (c) regangkan otot dengan benar, meskipun terlihat jelas namun kita harus memperhatikan teknik peregangan dengan benar, (d) hindari emmpengaruhi otot dan sendi lain saat peregangan, kita harus fokus pada gerakan, sehingga tidak memperburuk otot dan persendian lainnya.

Seorang olahragawan khususnya cabang olahraga gulat untuk unsur kelentukan sangat penting dan menjadi aspek utama dalam peneayangan maupun pertahanan dalam olahraga gulat. Agar atlet gulat mampu mencapai prestasi yang optimal, kemampuan kelentukan penting untuk ditingkatkan dengan latihan yang sistematis dan terencana dengan baik.

Kemudian komponen kondisi fisik yang krusial bagi pegulat yaitu daya tahan. Hasil penelitian yang dilakukan Lumba (2018) menyatakan latihan lari naik turun tangga, *interval training* dan *circuit training* dapat meningkatkan daya tahan. Hasil penelitian yang dilakukan Warni (2017) menyatakan latihan *fartlek* dapat meningkatkan daya tahan terhadap peningkatan Vo2Maks.

Daya tahan menjadi fator penentu kemenangan bagi pegulat ketika harus bermain dua ronde 6 menit penuh. Ketika pegulat memiliki tingkat daya tahan yang baik akan sangat menunjang pegulat untuk meraih kemenangan dalam bertanding.

Komponen kondisi fisik terakhir yang perlu diperhatikan yaitu kelincahan. Fauzi et al (2020) dalam penelitiannya menyatakan latihan

HIIT (*High Intensity Interval Training*) dan SAQ (*Agility and Quickness*) secara signifikan dapat meningkatkan kelincuhan. Kemudian hasil penelitian Romdani dan Prianto (2018) menyatakan bahwa latihan *tabata circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan kelincuhan.

Kelincuhan bagi pegulat merupakan nilai tambah yang menunjang pegulat untuk melakukan serangan dan melakukan pertahanan. Ketika pegulat dapat melakukan serangan dengan mengguguli lawannya dengan lincah akan sangat membantu pegulat untuk memenangkan pertandingan dengan kemenangan poin mutlak atau kemenangan dengan teknik kuncian (KO).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat disimpulkan :

1. Kualitas fisik atlet gulat kurang karena belum memenuhi target tes.
2. Komponen kualitas fisik yang perlu ditingkatkan adalah komponen kelenturan, dimana kelenturan merupakan aspek penting yang harus dimiliki seorang pegulat.
3. Komponen daya tahan perlu dilakukan maintenance agar tetap pada kondisi prima (pick performance pada pertandingan).

Saran

Agar kualitas fisik atlet gulat dapat tercapai maksimal sebaiknya pelatih :

1. Memperhatikan kebutuhan fisik dominan gulat.
2. Memperbaiki kekurangan atlet dari hasil tes.
3. Merancang program latihan sesuai kebutuhan dan bervariasi agar menyenangkan dan tidak membosankan.

Reference

- Adhi B, Sugiharto, Tommy B. 2017. Pengaruh Metode Latihan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *Journals Of Physical Education and Sports*. E-ISSN 2502-4477.
- Arfa H & Parlindungan H. 2015. Meningkatkan Kecepatan Lari 100 M dengan Latihan Interval 1 Banding 2 dan 2 Banding 3. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*. Volume 1. No 2. 69-78.
- Berg K. 2011. *Prescriptive Stretching*. United State Of America. New York: Human Kinetics.
- Chan F. 2012. *Strenght Training* (Latihan Kekuatan). *Jurnal Cerdas Sifa*. No 1. Edisi Mei-Agustus 2012.
- Fauzi M, Wiriawan O, Khamidi A. 2020. Pengaruh Latihan HIIT and SAQ Terhadap Kelincuhan dan Kecepatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 19 (2) 1-10.
- Hadi R. 2015. Hubungan Ketebalan Lemak dengan Daya Tahan Atlet Gulat Pelatda Jawa Tengah Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan kepelatihan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Juhanis. 2012. Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Bantingan Pinggang Atlet Gulat FIK UNM Makassar. *Jurnal Ilara* (online). 60-69. <http://www.unm.ac.id>. Diakses pada 4 April 2021.
- Kardiawan H dan Kusuma A. 2014. *Pembentukan dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Bali: Graha Ilmu.
- Kurnia D. 2015. Pengaruh Latihan Rope Jump dengan metode Interval Training untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 78-86. Volume 3. No 1 Tahun 2015.
- Kurniawan & Mylsidayu. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI).
- Kusuma K & Kardiawan K. 2017. Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan dan Kelincuhan. *Seminar Nasioanl Riset Inovatif*. ISBN 978-602-6428-11-0.
- Lumba A. 2018. Peningkatan Latihan Daya Tahan Atlet Tinju. *Prodising Seminar Nasional IPTEK Olahraga*. ISSN 2622-0156.
- Mertayasa K, Rahayu S, Soenyoto T. 2016. Metode Latihan Pylometrics dan Latihan Kelenturan Untuk meningkatkan Power Otot Tungkai dan Hasil Lay Up Shoot Bola Basket. *Journals Of Physical Education and Sports*. ISSN 2502-2477.
- Romdani S & Prianto D. 2018. Pengaruh Latihan Tabata Circuit Training Terhadap Peningkatan Kelincuhan Pemain Futsal. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. Fakultas Ilmu Olahraga. Universitas Negeri Surabaya.

- Sударsono. 2011. Penyusunan Program Pelatihan Berbeban untuk Meningkatkan Kekuatan. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*. ISSN:1411-8319. Volume 11. No 3. Tahun 2011.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Manajemen. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, Tindakan Kelas dan Evaluasi*. Bandung. Alfabeta.
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Rajagrafindo Perkasa.
- Wahono T. 2017. Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kelincahan terhadap *Half-Nelson* pada Atlet Gulat provinsi Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. ISSN 2477-3311. Kinestetics.
- Warni H, Arifin R, Bastian R. 2017. Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2Maks Pemain Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Volume 16. No 2.
- Yulidasari. 2017. *Analisis Pembelajaran PJOK Menggunakan CSE-UCLA Evaluatiopn Model*. Jurnal Pendidikan olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang.