



## ANALISIS KONDISI FISIK ATLET KURASH PUSLATDA JAWA TIMUR

Amyra Faraby\*, Irmantara Subagio

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

[\\*amyra.19072@mhs.unesa.ac.id](mailto:amyra.19072@mhs.unesa.ac.id)

**Dikirim:** 06-07-2024; **Direview:** 07-07-2024; **Diterima:** 09-07-2024;

**Diterbitkan:** 09-07-2024

### Abstrak

Kurash termasuk dalam cabang olahraga beladiri yang dilakukan oleh 2 orang. Olahraga ini membutuhkan kondisi fisik antara lain *strength, speed, power, flexibility, dan endurance*. Penelitian ini meneliti kondisi fisik atlet kurash Puslatda Jawa Timur. Ketidakmampuan atlet untuk menjaga kondisi fisik yang optimal, serta ketidakkontrolan pelatih saat mengawasi, akan berdampak pada penurunan kinerja atlet. Penelitian deskriptif kuantitatif ini menggunakan teknik pengambilan data melalui pengamatan peristiwa atau obyek secara langsung. Data dikumpulkan melalui lima tes: 1) Tes kekuatan dengan sit up, 2) tes kecepatan dengan sprint 20 meter, 3) kelentukan dengan sit and reach, 4) tes kekuatan dengan side jump, 5) tes daya tahan dengan MFT. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori yang sangat baik memiliki rata-rata (mean) kekuatan sebesar 71,11%, kecepatan sebesar 107,44%, kelentukan sebesar 87,77%, dan daya tahan sebesar 79,8%. Untuk mencapai prestasi yang optimal dalam latihan, persiapan kondisi fisik sangat penting. pelatih diharapkan untuk selalu dapat mengontrol dan mengawasi pentingnya menjaga kondisi fisik para atlet, baik secara langsung maupun tidak langsung, atlet terus berlatih secara konsisten untuk mempertahankan kondisi fisik yang ideal dan disiplin. Karena kondisi fisik ini akan berdampak pada kinerja atlet dan bagian tubuhnya masing-masing.

**Kata Kunci:** Kondisi Fisik; Kurash; Puslatda Jatim

### Abstract

*Kurash is included in the martial arts branch carried out by 2 people. This sport requires physical conditions, including strength, speed, power, flexibility, and endurance. This study examines the physical condition of kurash athletes at the East Java Puslatda. The inability of athletes to maintain optimal physical condition, as well as the lack of control of coaches when supervising, will have an impact on the decline in athletes' performance. This quantitative descriptive research uses data collection techniques through direct observation of events or objects. Data were collected through five tests: 1) Strength test with sit up, 2) speed test with 20 meter sprint, 3) flexibility with sit and reach, 4) strength test with side jump, 5) endurance test with MFT. The results showed that the excellent category had a mean of strength of 71.11%, speed of 107.44%, flexibility of 87.77%, and durability of 79.8%. To achieve optimal performance in training, preparation for physical condition is essential. Coaches are expected to always be able to control and supervise the importance of maintaining the physical condition of athletes, either directly or indirectly, athletes continue to practice consistently to maintain ideal physical condition and discipline. Because this physical condition will have an impact on the performance of athletes and their respective body parts.*

**Keywords:** Physical Condition; Kurash; East Java Puslatda

### 1. PENDAHULUAN

Secara umum pengertian olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga (Ramadhan &

Bulqini, 2018). Olahraga adalah serangkaian kegiatan fisik dan keterampilan teknik bukan hanya untuk kesehatan jasmani dan rohani saja tetapi juga bertujuan untuk memenangkan suatu pertandingan, meskipun bertujuan menyehatkan jasmanit tetapi olahraga juga memiliki resiko untuk terjadinya cedera olahraga (Puspitasari, 2019). Aktivitas olahraga tidak

dapat dilepaskan dari kontak fisik (Indri Harta & Nur Fata, 2023). Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan sangat bermanfaat bagi kesehatan (Hasanah, 2020). Olahraga adalah serangkaian gerak yang dilakukan seseorang secara sadar untuk meningkatkan kemampuan jasmaninya sesuai dengan tujuannya. Olahraga diartikan sebagai kegiatan olahraga yang teratur dan dilakukan berulang-ulang, yang bertujuan untuk pembentukan dan pengembangan fungsi fisiologis dan psikologis. Ini karena latihan fisik memainkan peran kunci dalam meningkatkan kesehatan umum dan menurunkan risiko penyakit yang terkait dengan gaya hidup (Subagio et al., 2024). Cabang olahraga sangat banyak, dalam penelitian cabang olahraga kurash yang akan diteliti.

Kurash dianggap sebagai salah satu olahraga paling spektakuler dan menarik yang dikembangkan di dunia (Akhmedov, 2023). Kurash adalah olahraga kuno yang dikembangkan di wilayah Uzbekistan. Studi ilmiah menunjukkan bahwa jenis olahraga yang begitu awal, kurash tersebar 3,5-5 ribu tahun yang lalu (Sobirov et al., 2022). Kurash adalah salah satu tarian rakyat nasional tradisional dan pertunjukan orang-orang Uzbek. Ini telah lazim di semua bagian Uzbekistan dan, pada dasarnya, memiliki fitur sejarah dan etnis (Tolipov et al., 2019). Sosialisasi olahraga bela diri kurash di Indonesia terjadi sejak 2011. Asian Games 2018 menjadi gelaran internasional pertama bagi atlet-atlet kurash Indonesia, lalu terus berkembang di seluruh Indonesia, dan dipertandingkan di PON PAPUA pada tahun 2021 secara eksepsi. Kurash termasuk dalam cabang olahraga beladiri yang dilakukan oleh 2 orang. Olahraga ini membutuhkan kondisi fisik antara lain *strength, speed, power, flexibility, dan endurance*.

Seorang atlet dalam kondisi fisik yang baik lebih mudah menerima dan mengikuti program latihan yang dirancang dan diberikan oleh pelatih, yang membantu atlet mencapai tingkat terbaik mereka. (Jariono et al., 2020). Untuk meningkatkan prestasi atlet, kondisi fisik yang baik sangat penting. Ini adalah konsep fundamental yang tidak dapat ditawarkan. Kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan teknik dan kualitas dalam latihan atau pertandingan (Hardiansyah et al., 2022). Kondisi fisik atlet Kurash sangat penting untuk kinerja mereka. Kondisi fisik memengaruhi kinerja mereka selama latihan dan pertandingan. Untuk mencapai hasil yang optimal, latihan adalah komponen penting, terutama dalam hal latihan kondisi fisik atlet kurash.

Kekuatan adalah salah satu komponen penting dalam kebugaran fisik dan memiliki peran krusial dalam berbagai jenis olahraga, aktivitas fisik, dan kegiatan sehari-hari (Abidin & Jatmiko, 2022). Kekuatan otot menjadi komponen penting dalam meningkatkan kondisi fisik keseluruhan (C. Kurniawan & Setijono, 2021). Latihan kekuatan dapat dilakukan dengan berbagai jenis aktivitas, seperti

push up, sit up, back lift, dan pull up. Masing-masing latihan ini bertujuan untuk melatih kekuatan otot pada bagian tubuh yang berbeda, seperti lengan, perut, punggung, dan lengan (A. Kurniawan & Cendra, 2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kekuatan antara lain usia, kualitas otot, struktur sendi, dan ligamen. Kekuatan juga dapat dipengaruhi oleh gaya hidup yang seimbang, termasuk pola makan yang seimbang dan aktivitas fisik yang rutin. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan gaya hidup dan melakukan olahraga secara teratur untuk meningkatkan kekuatan fisik (Mustofa & Sahri, 2022). Dalam beberapa latihan, seperti push up, sit up, back lift, dan pull up, kekuatan otot dapat ditingkatkan dengan cara menggerakkan otot-otot tubuh secara efektif. Contohnya, push up melatih kekuatan otot lengan dan bahu, sedangkan sit up melatih kekuatan otot perut. Dengan melakukan latihan-latihan ini secara teratur, kekuatan fisik dapat meningkat dan berkontribusi pada kesehatan fisik yang lebih baik.

Kecepatan sebagai bagian dari kondisi fisik, sangat penting dalam olahraga. Pelatihan kecepatan melibatkan keterampilan khusus dan tidak sering melibatkan ekspresi kekuatan (Efendi & Jatmiko, 2022). Contoh latihannya meliputi sprint pendek 2-5 langkah dan berlari mengikuti arah instruksi tangan pelatih. Kecepatan juga didefinisikan sebagai kemampuan untuk bergerak dengan cepat dan tepat (Hambali et al., 2020). Dalam lari jarak pendek, pelari harus memiliki kecepatan yang tinggi untuk mencapai garis finish secepat mungkin. Teknik melewati garis finish melibatkan beberapa cara, seperti mencondongkan dada kemudian menjatuhkannya ke depan, menjatuhkan salah satu bahu ke depan, atau lari secepat mungkin hingga beberapa meter garis finish terlewati (C. Kurniawan & Setijono, 2021).

Power adalah salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan hampir pada setiap cabang olahraga. Dengan memiliki power yang bagus, seseorang akan lebih mudah dalam penguasaan teknik dasar suatu cabang olahraga. Power adalah produk dari kekuatan dan kecepatan, yaitu kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat. Oleh karena itu, latihan power harus dilakukan dengan cara yang memungkinkan otot untuk mengerahkan kekuatan dan kecepatan secara simultan (Jufrianis, 2020). Power juga dapat meningkatkan kemampuan motorik, seperti kecepatan, koordinasi, dan kelincahan. Latihan power harus dilakukan secara teratur dan kontinyu untuk meningkatkan efisiensi dalam gerakan dan menghemat energi. Selain itu, power juga dapat membantu mengurangi risiko cedera dan penyakit kronis, seperti hipertensi dan diabetes tipe 2, serta memperlambat perkembangan penyakit tersebut (Alfiah & Jatmiko, 2020).

Dalam konteks kebugaran jasmani, merujuk pada kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dengan jangkauan yang luas dan tidak terbatas.

*Kelentukan* memungkinkan individu untuk melakukan berbagai aktivitas fisik dengan lebih mudah dan efisien, serta mengurangi risiko cedera. Dalam praktiknya, kelentukan dapat ditingkatkan melalui latihan yang spesifik, seperti stretching dan yoga, yang membantu meningkatkan jangkauan gerakan dan memperbaiki keseimbangan tubuh. (Kadafi & Irsyada, 2021). Kelentukan juga sangat penting dalam berbagai cabang olahraga, seperti lari jarak pendek, di mana kecepatan dan koordinasi gerakan sangat diperlukan. Dalam lari jarak pendek, kelentukan membantu pelari untuk melakukan gerakan yang lebih cepat dan lebih akurat, serta mengurangi risiko cedera. Oleh karena itu, pelatihan kelentukan harus menjadi bagian dari program latihan fisik yang komprehensif untuk meningkatkan kinerja dan kesehatan tubuh (Jufrianis, 2020).

Daya tahan juga dikenal sebagai daya tahan tubuh, adalah kemampuan organisme untuk mengerahkan dirinya sendiri dan tetap aktif untuk jangka waktu yang lama. Pengertian daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang relatif lama dengan tempo dan frekuensi sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit serta kelelahan berat(Rizal, 2023). Kondisi fisik daya tahan melibatkan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas secara lancar dan lama. Seseorang dengan daya tahan yang baik dapat melakukan berbagai aktivitas sehari-hari dengan lancar dan tidak mengalami kelelahan berlebih. Latihan fisik yang tepat, seperti jogging, senam, dan bersepeda, dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan membuat tubuh lebih bertenaga serta sulit merasa lelah

Berdasarkan penjelasan teori di atas maka peneliti akan melakukan analisis kondisi fisik pada atlet kurash puslatda jatim.

## 2. METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, yang mengumpulkan data melalui pengamatan langsung objek atau peristiwa. Penelitian deskriptif disebut sebagai penelitian yang memamparkan situasi atau peristiwa (Shauma & Achmad, 2015). Menggambarkan fakta atau karakteristik secara menyeluruh adalah tujuan metode deskriptif. Sebaliknya, penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang melibatkan penggunaan angka saat mengumpulkan data, membuat interpretasi yang didasarkan pada data tersebut, dan menganalisis hasilnya. Suharsimi (2006) Sembilan pemain dari Tim Kurash Puslatda Jatim, yang terdiri dari sembilan orang, menjadi subjek penelitian ini. Selain itu, penulis mengumpulkan dan membahas informasi tentang kondisi fisik mereka. Untuk memastikan bahwa data dalam penelitian ini benar dan akurat, standar dan prosedur pengujian harus dipatuhi. Penelitian ini akan melakukan lima tes berikut: Tes Kekuatan menggunakan Sit Up

1. Tes Kecepatan menggunakan 20 m Sprint

2. Tes *Power* menggunakan Side Jump
3. Tes Kelentukan menggunakan Sit and Reach
4. Tes Daya tahan menggunakan MFT

Tabel 1. Target pelatih tiap tes

No	Tes kondisi fisik	Target	
		L	P
1	Sit Up	50	
2	20 m Sprint	3,00	3,30
3	Side Jump	60	
4	Sit and Reach	20	
5	MFT	47,1	

Tabel 2. Standar presentase (Arridho et al., 2021)

%	Kategori
0-20	Sangat Kurang
21-40	Kurang
41-60	Cukup
61-80	Baik
80-100	Sangat Baik

Metode analisis data untuk status kondisi fisik atlet Kurash di Koni Jatim adalah dengan menjelaskan seberapa baik dan buruk kondisi fisik atlet tersebut, dan kemudian hasilnya akan disajikan melalui presentasi. dengan rumus untuk menentukan rata-rata atau mean dari data menurut (Martini, 2007) sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan:

$\bar{x}$  = Rata-rata sampel

$\sum x$  = Skor sampel

n = Banyak Skor

Adapun cara menghitung hasil data menggunakan presentase, menurut (Maksum, 2007 : 8) sebagai berikut :

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

Keterangan :

P = Presentase

n = Jumlah nilai realita yang diperoleh

N = Jumlah Sampel

## 3. HASIL

Seluruh informasi yang telah diperoleh peneliti melalui penelitian mereka dapat dipaparkan dan dijelaskan dalam hal ini. Pengamatan peristiwa atau objek memungkinkan pengumpulan data. Di Jawa timur, atlet kurash Pustlada menjalani tes kondisi fisik secara

langsung. Hasil hitungan mereka ditunjukkan dalam tabel atau gambar berikut:

Tabel 2. Hasil penelitian

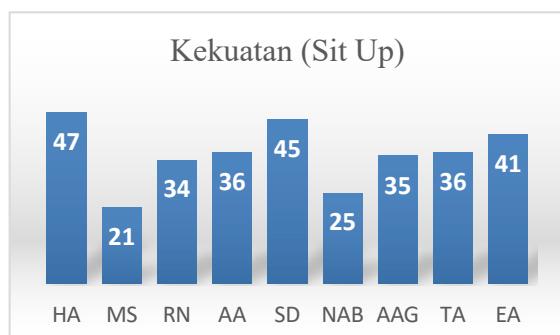
No	Nama Atlet	Sit Up	Sprint 20m	Side Jump	Sit & Reach	MFT
1	HA	47	3,03	59	10	47,9
2	MS	21	3,49	54	15	29,9
3	RN	34	3,09	65	17	46,3
4	AA	36	3,34	54	15	37,1
5	SD	45	3,41	62	22	40,2
6	NAB	25	4,42	22	12	27,9
7	AAG	35	3,81	45	25	38,8
8	TA	36	3,69	50	21	31,4
9	EA	41	3,63	57	21	38,8
Total		320 Kali	31,91 detik	468 kali	158 cm	338,3 (ml/kg/menit)

Berdasarkan hasil di atas ada 5 tes untuk mendapatkan hasil kondisi fisik dari atlet kurash Puslatda Jatim. 5 tes tersebut adalah tes kekuatan menggunakan sit up, tes kecepatan menggunakan sprint 20 meter, tes power menggunakan side jump, tes kelenturan menggunakan sit and reach, dan tes daya tahan menggunakan MFT test. Total keseluruhan dari tes kondisi fisik atlet kurash puslatda jatim sejumlah 9 atlet adalah sebagai berikut, 320 kali untuk tes kecepatan, 31,91 detik untuk tes sprint 20 meter, 468 kali untuk tes side jump, dan 338,3 ml/kg/menit untuk tes MFT.

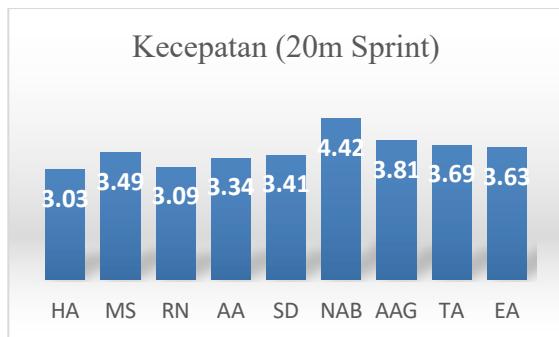
Tabel 3. Deskripsi data kondisi fisik

Tes	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Sit up	9	21	47	35.56	8.487
Sprint 20m	9	3.03	4.42	3.5456	.41827
Side jump	9	22	65	52.00	12.767
Sit and Reach	9	10	25	17.56	5.003
MFT	9	27.9	47.9	37.589	6.9236

Pada tabel 3 disajikan deskriptif data kondisi fisik atlet kurash Puslatda jatim. Berdasarkan data di atas, untuk tes kekuatan menggunakan sit up hasil minimal 21 kali, hasil maksimal 47 kali, rata-rata 35,56 atau 36 kali, dan SD 8,487.

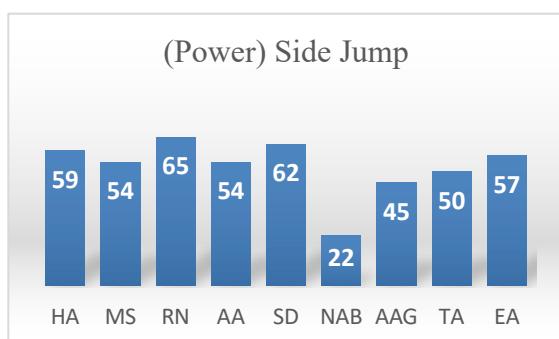


Grafik 1. Hasil pengukuran kekuatan (sit up)  
Berdasarkan grafik 1, Hasil perhitungan persentase tes kondisi fisik kekuatan dengan tes sit up pada atlet 1 adalah 94 % yang masuk dalam kategori sangat baik, atlet 2 adalah 42% yang masuk dalam kategori cukup, atlet 3 adalah 68% yang masuk dalam kategori baik, atlet 4 adalah 72% yang masuk dalam kategori baik, atlet 5 adalah 90% yang masuk kategori sangat baik, atlet 6 adalah 50% yang termasuk kategori cukup, atlet 7 adalah 70% yang termasuk kategori baik, atlet 8 adalah 72% yang termasuk dalam kategori baik, dan atlet 9 adalah 82% yang termasuk dalam kategori sangat baik. Sehingga rata-rata kondisi fisik kekuatan adalah 71,11% dengan kategori Baik.



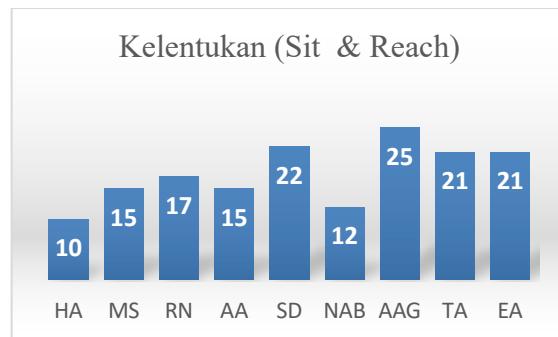
Grafik 2. Hasil pengukuran Kecepatan (20 meter sprint)

Berdasarkan grafik 2, Hasil perhitungan persentase tes kondisi fisik kecepatan dengan tes 20m sprint pada atlet 1 adalah 99 % yang masuk dalam kategori sangat baik, atlet 2 adalah 86,8 % yang masuk dalam kategori sangat baik, atlet 3 adalah 97,08 % yang masuk dalam kategori sangat baik, atlet 4 adalah 89,8 % yang masuk dalam kategori angat baik, atlet 5 adalah 96,7 % yang masuk kategori sangat baik, atlet 6 adalah 74,66 % yang termasuk kategori sangat baik, atlet 7 adalah 86,6 % yang termasuk kategori sangat baik, atlet 8 adalah 89,43% yang termasuk dalam kategori sangat baik, dan atlet 9 adalah 90,9 yang termasuk dalam kategori sangat baik. Sehingga rata-rata kondisi fisik kecepatan pada atlet laki laki adalah 92,66 % dengan kategori sangat baik dan atlet Perempuan 86,10% dengan kategori sangat baik.



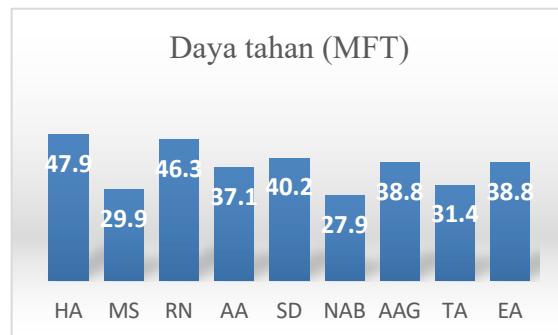
Grafik 3. Hasil pengukuran power (side jump)

Berdasarkan grafik 3, Hasil perhitungan persentase tes kondisi fisik *power* dengan tes side jump pada atlet 1 adalah 98,3 % yang masuk dalam kategori sangat baik, atlet 2 adalah 90 % yang masuk dalam kategori sangat baik, atlet 3 adalah 108,3% yang masuk dalam kategori melampaui target, atlet 4 adalah 90% yang masuk dalam kategori sangat baik, atlet 5 adalah 103,3% yang masuk kategori melampaui target, atlet 6 adalah 36,6 % yang termasuk kategori kurang, atlet 7 adalah 75% yang termasuk kategori baik, atlet 8 adalah 83,3% yang termasuk dalam kategori sangat baik, dan atlet 9 adalah 95% yang termasuk dalam kategori sangat baik. Sehingga rata-rata kondisi fisik *power* adalah 86,66% dengan kategori sangat baik.



Grafik 4. Hasil pengukuran kelentukan (sit and reach )

Berdasarkan grafik 4, Hasil perhitungan persentase tes kondisi fisik kelentukan dengan tes sit and reach pada atlet 1 adalah 50% yang masuk dalam kategori cukup, atlet 2 adalah 75% yang masuk dalam kategori baik, atlet 3 adalah 85% yang masuk dalam kategori sangat baik, atlet 4 adalah 75% yang masuk dalam kategori baik, atlet 5 adalah 110% yang masuk kategori melampaui target, atlet 6 adalah 60 % yang termasuk kategori cukup, atlet 7 adalah 125% yang termasuk kategori melampaui target, atlet 8 adalah 105% yang termasuk dalam kategori melampaui target, dan atlet 9 adalah 105% yang termasuk dalam kategori melampaui target. Sehingga rata-rata kondisi fisik kelentukan adalah 87,77% dengan kategori sangat baik.



Grafik 5. Hasil pengukuran daya tahan (MFT)

Berdasarkan grafik 5, Hasil perhitungan persentase tes kondisi fisik daya tahan dengan tes MFT pada atlet 1 adalah 101,6% yang masuk dalam kategori melampaui target, atlet 2 adalah 63,4% yang masuk dalam kategori cukup, atlet 3 adalah 98,3% yang masuk dalam kategori sangat baik, atlet 4 adalah 78,7% yang masuk dalam kategori baik, atlet 5 adalah 85,3% yang masuk kategori sangat baik, atlet 6 adalah 59,2% yang termasuk kategori cukup, atlet 7 adalah 82,3% yang termasuk kategori sangat baik, atlet 8 adalah 66,6% yang termasuk dalam kategori baik, dan atlet 9 adalah 82,3% yang termasuk dalam kategori sangat baik. Sehingga rata-rata kondisi fisik daya tahan adalah 79,8 % dengan kategori Baik.

#### 4. PEMBAHASAN

Kondisi fisik adalah komponen yang sangat penting di dalam olahraga prestasi (Prasetyo & Rudiana, 2020). didalam usaha peningkatan kondisi fisik,

seluruh komponen kondisi fisik tersebut juga harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keadaan setiap komponen yang diperlukan (Rosyidi & Wiriawan, 2019). Dalam cabang olahraga kurash, kondisi fisik yang diperlukan adalah kekuatan, kecepatan, *power*, kelentukan, dan daya tahan.

a. Kekuatan

Pada kondisi fisik kekuatan pada cabang olahraga kurash sangat diperlukan. Hasil dari tes kondisi fisik kekuatan atlet kurash puslatda jatim menggunakan sit up dengan 9 atlet didapatkan bahwa dengan 3 atlet kategori sangat baik, 4 atlet kategori baik, 2 atlet kategori cukup.

b. Kecepatan

Pada kondisi fisik kecepatan pada cabang olahraga kurash sangat diperlukan. Hasil dari tes kondisi fisik kecepatan atlet kurash puslatda jatim menggunakan 200m sprint dengan 9 atlet didapatkan bahwa semua atlet mendapatkan kategori sangat.

c. *Power*

Pada kondisi fisik *power* pada cabang olahraga kurash sangat diperlukan. Hasil dari tes kondisi fisik *power* atlet kurash puslatda jatim menggunakan side jump dengan 9 atlet didapatkan bahwa dengan 2 atlet kategori melampaui target, 5 atlet kategori Sangat baik, 1 atlet kategori baik, dan 1 atlet kategori kurang.

d. Kelentukan

Pada kondisi fisik kelentukan pada cabang olahraga kurash sangat diperlukan. Hasil dari tes kondisi fisik kelentukan atlet kurash puslatda jatim menggunakan sit and reach dengan 9 atlet didapatkan bahwa dengan 4 atlet dengan kategori melampaui target, 1 atlet dengan kategori sangat baik, 2 atlet dengan kategori baik, 2 atlet dengan kategori cukup.

e. Daya tahan

Pada kondisi fisik daya tahan pada cabang olahraga kurash sangat diperlukan. Hasil dari tes kondisi fisik daya tahan atlet kurash puslatda jatim menggunakan MFT dengan 9 atlet didapatkan bahwa dengan 1 atlet dengan kategori melampaui target, 4 atlet dengan kategori sangat baik, 2 atlet dengan kategori baik, dan 2 atlet dengan kategori cukup.

Penelitian ini menunjukkan bahwa atlet kurash Puslatda Jawa Timur masih membutuhkan latihan fisik dan teknik yang lebih baik. Pelatih dan pengurus harus memperhatikan program latihan yang lebih baik dalam jangka pendek, menengah, dan panjang untuk meningkatkan prestasi.

## 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan Menurut hasil penelitian dan diskusi, atlet kurash Pustlada Jawa Timur memiliki status kondisi fisik yang rata-rata. Mereka memasuki

kategori baik dalam tes kekuatan, kecepatan, kekuatan, kelentukan, dan daya tahan.

Berdasarkan simpulan diatas maka saran dari penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) pelatih diharapkan untuk selalu dapat mengontrol dan mengawasi pentingnya menjaga kondisi fisik para atlet, baik secara langsung maupun tidak langsung; dan 2) atlet terus berlatih secara konsisten untuk mempertahankan kondisi fisik yang ideal dan disiplin. Karena kondisi fisik ini akan berdampak pada kinerja atlet dan bagian tubuhnya masing-masing. 3) Ketidakmampuan atlet untuk menjaga kondisi fisik yang optimal, serta ketidakkontrolan pelatih saat mengawasi, akan berdampak pada penurunan kinerja atlet.

## REFERENSI

- Abidin, M. Z., & Jatmiko, T. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Gulat Tuban Pada Era Pandemi Covid 19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(1).
- Akhmedov, J. (2023). The philosophy of kurash and its educational bases. *Общество и Инновации*, 4(3/S). <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol4-iss3/s-pp121-125>
- Alfiah, F., & Jatmiko, T. (2020). Perbandingan Vo2Max, Kecepatan, Dan Power Atlet Tanding Putra Remaja Cabang Olahraga Pencak Silat Psht Ranting Bahrul Ulum Surabaya Dan Ranting Pakal Surabaya. *Jurnal Olahraga*.
- Arridho, I. Q., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4). <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.737>
- Efendi, R., & Jatmiko, T. (2022). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Bustahnul Hikmah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(1).
- Hambali, S., Sundara, C., & Meirizal, Y. (2020). KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PPLP JAWA BARAT. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1).

- <https://doi.org/10.20527/multilateral.v1i1.8217>
- Hardiansyah, H., Vai, A., & Sulastio, A. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Karate di Pusat Pelatihan dan Pendidikan (PPLP) Riau saat Mewabah Covid-19. *JOURNAL RESPECS*, 4(2). <https://doi.org/10.31949/respecs.v4i2.2551>
- Hasanah, F. (2020). Konsep Pertandingan Bola Basket Selama Masa Pandemi Covid-19. *Academia.Edu*.
- Indri Harta, L., & Nur Fata, R. (2023). Terapi Pasca Cidera Olahraga. *COMSERVA : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(6). <https://doi.org/10.59141/comserva.v2i6.527>
- Jariono, G., Subekti, N., Indarto, P., Hendarto, S., Nugroho, H., & Fachrezzy, F. (2020). Analisis kondisi fisik menggunakan software Kinovea pada atlet taekwondo Dojang Mahameru Surakarta. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 16(2). <https://doi.org/10.20414/transformasi.v16i2.22635>
- Jufrianis. (2020). Kondisi Fisik Power Otot Tungkai Dalam Kemampuan Smash Kedeng Pada Permainan Sepak Takraw. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(3). <https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i3.21>
- Kadafi, A. P., & Irsyada, M. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Blitar Mandiri Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6).
- Kurniawan, A., & Cendra, R. (2023). Tingkat Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Teluk Kuantan. *Science and Education Journal (SICEDU)*, 2(3).
- Kurniawan, C., & Setijono, H. (2021). Performa Kondisi Fisik Atlet Pemusatan Latihan Lampung Menuju PON XX Papua 2021. *Seminar Nasional Pascasarjana Unnes 2020*, 3 (1).
- Mustofa, A. I., & Sahri, S. (2022). Analisis kondisi fisik atlet karate. *Sriwijaya Journal of Sport*, 2(1). <https://doi.org/10.55379/sjs.v2i1.515>
- Prasetyo, A. F., & Rudiana, R. D. P. (2020). Korelasi Fleksibilitas, Kecepatan, Indeks Masa Tubuh Dan Kelincahan Terhadap Pemain Futsal. *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(02). <https://doi.org/10.35569/biomatika.v6i02.820>
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1). <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i1.34>
- Ramadhan, A., & Bulqini, A. (2018). Analisis Receive pada Pertandingan Final Sepak Takraw Pomda Jatim 2017. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 1(1). <https://doi.org/10.26740/jses.v1n1.p13-19>
- Rizal, R. M. (2023). Pengaruh Endurance Terhadap Keterampilan Bermain Golf. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(1). <https://doi.org/10.37742/jmpo.v4i1.86>
- Rosyidi, I., & Wiriawan, O. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Futsal Putra Sma Negeri 4 Bojonegoro. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Sobirov, O., Skrypchenko, I., Ahmedov, F., Norboyev, K., Badayev, R., & Utayev, Z. (2022). Competitive Anxiety Level of International and National Kurash Athletes before and during Competition. *International Journal of Human Movement*

and Sports Sciences, 10(6).  
<https://doi.org/10.13189/saj.2022.100607>

Subagio, I., Manik, N., Perdana, R. P., Sastaman, P. B., Yantiningsih, E., Azidin, R. M. F. R., & Raharjo, S. (2024). Improved hand muscle ability after 6 weeks of squeezing a tennis ball exercise in children with spastic cerebral palsy. *Fizjoterapia Polska*, 24(1), 73–77.  
<https://doi.org/10.56984/8ZG2EF8753>

Tolipov, F., Yunusova, X., & Ozodbek, N. (2019). Historical and ethnographic features of the Uzbek Kurash. *International Journal of Recent Technology and Engineering*, 8(2 Special Issue 3).  
<https://doi.org/10.35940/ijrte.B1294.0782S319>