



PROFIL KONDISI FISIK DOMINAN ATLET GULAT GAYA BEBAS (FREESTYLE) PUTRA DAERAH MALANG RAYA TAHUN 2023

Lulut Gilang Saputra ¹✉

Universitas Negeri Malang

e-mail korespondensi: (1stlulutgilang.fik@um.ac.id)✉

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: Agustus-2023

Disetujui: Oktober-2023

Dipublikasikan : Desember-2023

Kata Kunci:

gulat, kelincahan, daya ledak otot, kelentukan, daya tahan jantung paru.

Abstrak

Tujuan: Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui dan mengkaji Tingkat kondisi fisik dominan pada atlet gulat gaya bebas *freestyle*) putra di PGSI Kota Malang, PGSI Kabupaten Malang dan PGSI Kota Batu. Metode: Rancangan penelitian ini menggunakan survei bentuk deskriptif kuantitatif dengan jumlah subjek total 40 atlet gulat putra se-Malang Raya diantaranya 11 atlet gulat PGSI Kota Malang, 11 atlet gulat PGSI Kabupaten Malang dan 18 atlet gulat PGSI Kota Batu, instrumen tes yang digunakan berupa tes kelincahan, daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan, kelentukan, dan daya tahan jantung paru. Hasil: Dari analisis data terdapat beberapa simpulan diantaranya pada komponen kelincahan dominan pada kriteria kurang dan kurang sekali, pada komponen daya ledak otot tungkai dominan pada kriteria baik dan baik sekali, pada komponen daya ledak otot lengan dominan pada kriteria i baik dan baik sekali, pada komponen kelentukan dominan pada kriteria kurang dan kurang sekali serta pada komponen daya tahan jantung paru dominan pada kriteria kurang dan kurang sekali, maka kemampuan kondisi fisik komponen kelincahan, kelentukan dan daya tahan jantung paru perlu menjadi perhatian penting untuk ditingkatkan dengan latihan intensif dan terprogram untuk memperoleh kriteria baik dan baik sekali.

Abstract

Objective: This research aims to determine and assess the level of dominant physical conditions in male freestyle wrestling athletes at PGSI Malang City, PGSI Malang Regency and PGSI Batu City. Method: This research design used a quantitative descriptive survey with a total of 40 male wrestling athletes throughout Malang, including 11 PGSI Malang City wrestling athletes, 11 Malang Regency PGSI wrestling athletes and 18 Batu City PGSI wrestling athletes. The test instrument used was a test. agility, leg muscle explosive power and arm muscle explosive power, flexibility, and cardiopulmonary endurance. Results: From the data analysis there are several conclusions, including the dominant agility component in the criteria of poor and very poor, in the dominant leg muscle explosive power component in the good and very good criteria, in the dominant arm muscle explosive power component in the criteria i good and very good, in the flexibility component is dominant in the criteria of less and very less and the cardiopulmonary endurance component is dominant in the criteria of less and very less, so the ability of the physical condition of the components of agility, flexibility and cardiopulmonary endurance needs to be an important concern to be improved with intensive and programmed training to obtain good and very good criteria.

✉ Alamat korespondensi:
E-mail: pjk.journal@um.ac.id

PENDAHULUAN

Pada hakikatnya kegiatan berolahraga adalah suatu kebutuhan hidup bagi manusia, hal ini menjadi penting untuk diperhatikan ketika seseorang berolahraga secara teratur akan memberikan dampak positif terhadap perkembangan fisiknya. berolahraga juga dapat mempengaruhi kinerja tubuh baik pernafasan, peredaran darah menjadi lancar serta sistem pencernaan yang baik. (Khairuddin, 2017).

Martiani (2018) berpendapat seiring dengan perkembangan dalam dunia olahraga saat ini, olahraga sudah menjadi salah satu kebutuhan pokok manusia untuk mencapai tujuan memiliki tubuh yang sehat dan bugar sehingga akan bersemangat untuk aktivitas keseharian bahkan dapat mengantarkan seseorang untuk mengharumkan nama melalui prestasi olahraga. Olahraga dilakukan dengan serangkaian kegiatan fisik dan keterampilan teknik. Selain untuk memperoleh kesehatan tubuh, tetapi juga memiliki tujuan lain yaitu untuk meraih kemenangan pada suatu kejuaraan (Puspitasari, 2019). Sehingga dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan kebutuhan primer bagi manusia yang hendaknya dipenuhi untuk memperoleh kesehatan, kebugaran bahkan prestasi.

Terdapat berbagai macam jenis olahraga, salah satu diantaranya adalah olahraga bela diri. Olahraga beladiri memiliki karakteristik yang identik dengan olahraga yang bersifat keras dengan pertarungan yang melibatkan anggota tubuh yang didalamnya terdapat teknik-teknik seperti pukulan, tendangan, bantingan dan teknik kunci yang beresiko terjadinya cedera (Amani & Priambodo, 2019). Salah satu olahraga yang dominan melibatkan *fight full body contact* adalah olahraga gulat.

Olahraga gulat adalah olahraga yang memiliki karakteristik olahraga bantingan, akan tetapi terdapat beragam teknik dasar seperti tarikan, dorongan, jatuhan, bantingan serta kunci yang bertujuan untuk mengalahkan lawan tanpa memukul dan menendang sehingga tidak menyalahi aturan (Saputra & Hendra, 2020). Gulat adalah olahraga yang dimainkan oleh dua atlet gulat yang bertanding untuk meraih kemenangan dengan teknik bantingan, kunci, jatuhan (Hadi, 2017). Jadi dapat disimpulkan bahwa olahraga gulat dilakukan oleh dua orang pegulat yang berusaha untuk saling mengalahkan dengan teknik bergulat yang dilatih dengan baik dan profesional sehingga tidak membahayakan lawan.

Terdapat dua macam gaya yang dipertandingan pada kejuaraan gulat yakni gaya bebas *freestyle* dan gaya gregori romawi (*greco roman*) Dimana keduanya memiliki karakteristik masing-masing (Arwin & Ilahi, 2021). Juhanis (2012) mengatakan pergulatan gaya bebas memiliki aturan bermain yang memperbolehkan pegulat untuk menyerak bagian togok hingga tungkai lawan, sedangkan gaya gregori romawi hanya diperbolehkan menyerang bagian togok lawan. Untuk dapat meraih prestasi terbaik ada beberapa komponen kondisi fisik pendukung yang penting dimiliki oleh seorang atlet gulat. Diantaranya yaitu kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, daya tahan, dan juga kelentukan. Apabila unsur-unsur tersebut cukup dimiliki oleh seorang pegulat pastinya akan lebih mudah untuk menjadi seorang juara. Sebagai salah satu contoh apabila pegulat memiliki kekuatan yang cukup besar maka untuk dapat melancarkan serangan saat pertandingan seperti teknik bantingan dalam cabang olahraga gulat akan lebih memiliki presentase keberhasilan yang lebih besar.

Di Jawa Timur terdapat daerah yang cukup bagus dalam peraih prestasi bagi atlet gulat putra yaitu di Malang Raya. Terdapat tiga pusat latihan gulat yang berada di Malang Raya diantaranya yaitu PGSI Kota Malang, PGSI Kabupaten Malang, dan PGSI Kota Batu. Tempat tersebut menjadi fasilitas untuk pembinaan atlet gulat usia sekolah yang disiapkan oleh pengcab/pengkot untuk mengikuti kejuaraan ditingkat Provinsi, Nasional dan Internasional. Jumlah atlet gulat putra yang berlatih di PGSI Kota Malang terdapat 11 atlet, PGSI Kabupaten Malang sebanyak 11 atlet, dan di PGSI Kota Batu sejumlah 18 atlet.

Puspitasari (2019) menyatakan kondisi fisik menjadi faktor yang paling mendasar yang turut andil dalam menentukan resiko terjadinya cedera pada atlet selaras dengan hal tersebut (Pratama, 2015) menambahkan bahwa kondisi fisik menjadi landasan dasar bagi atlet untuk meraih prestasi olahraga. Mendukung hal tersebut (Pujianto, 2015) mengatakan kondisi fisik bagi atlet merupakan salah satu persyaratan untuk meningkatkan prestasi yang tidak bisa ditawar atau ditunda. Ada beberapa macam komponen kondisi fisik yang dominan yang diperlukan dalam olahraga gulat gaya bebas (*freestyle*) diantaranya yaitu kelincahan, kelentukan tubuh, daya ledak otot lengan dan otot kaki, dan daya tahan jantung paru. Hal ini menjadi penting untuk diperhatikan khususnya bagi seorang pegulat gaya bebas (*freestyle*) yang identik dengan serangan tungkai.

Fahrizi, et al (2020) mengatakan kelincahan merupakan bagian penting daripada latihan pembentukan kondisi fisik. Jahrir & Yusuf (2022) menambahkan kelincahan merupakan suatu kemampuan seseorang untuk mengubah posisi tubuh dan arah gerak tanpa hilang keseimbangan. Jadi dapat disimpulkan kelincahan merupakan komponen penting yang harus dikuasai seorang pegulat untuk mengubah arah gerak dan posisi tubuh dengan cepat dalam pergulatan. Kemudian menjadi penting dalam melancarkan serangan atau pertahanan, seorang gulat memiliki daya ledak (*power*) yang besar terutama pada otot lengan dan otot tungkai.

Daya ledak otot atau sering pula disebut dengan *power* merupakan suatu kemampuan setiap orang yang dapat mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu singkat (Dewi, et al, 2018). Setuju dengan hal tersebut (Harsono, 2018) mengatakan *power* merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan, sehingga *power* adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengaplikasikan kekuatan maksimal dalam waktu yang secepat mungkin. Seseorang yang memiliki daya ledak yang bagus berarti seseorang tersebut memiliki keterampilan memadukan kecepatan dan kekuatan. Jadi dapat disimpulkan bahwa *power* menjadi kemampuan penting bagi seorang atlet untuk mengerahkan kekuatan otot maksimalnya dalam tempo yang singkat. Kemudian selain daya ledak otot, komponen kelentukan menjadi suatu faktor penting penentu kemenangan bagi seorang pegulat.

Suharjana (2013) mengatakan kelentukan adalah kemampuan otot seseorang untuk melakukan aktivitas gerak dengan penguluran yang luas pada otot-otot sekitar persendiannya. Setuju dengan hal tersebut (Wahyuni, 2020) menambahkan kelentukan ialah kemampuan otot yang dapat melakukan gerakan dalam persendiannya dengan ruang gerak yang seluas mungkin. Jadi dapat ditarik kesimpulan kelentukan menjadi suatu kemampuan seseorang yang dapat melaksanakan aktivitas gerak yang seluas-luasnya pada ruang sendi yang dimiliki.

Untuk melengkapi performa yang optimal komponen daya tahan jantung paru yang baik merupakan komponen kondisi fisik yang penting dimiliki pegulat, dimana seorang pegulat dapat melakukan kinerja keras dalam waktu yang lama dan konsisten tanpa mengalami kelelahan pada sisten jantung dan paru-parunya (Kusumawati, 2014). Selaras dengan hal tersebut (Handoko dkk, 2020) mengatakan daya tahan cardiorespiratory adalah kondisi tubuh seseorang mampu melakukan kegiatan fisik dalam tempo yang lama tanpa merasakan kelelahan yang berlebih.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di pusat latihan gulat wilayah Malang Raya (PGSI Kabupaten Malang, PGSI Kota Malang, dan PGSI Kota Batu), dapat dikatakan bahwa atlet gulat putra di Malang Raya memiliki kondisi fisik yang dominan dibutuhkan dalam olahraga gulat seperti kekuatan otot lengan, kelentukan tubuh, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan jantung-paru yang belum pada pencapaian maksimal. Pada saat atlet melaksanakan latihan dan melakukan beberapa gerakan teknik, terlihat cukup banyak atlet yang kemampuan kelincahan serta daya ledak ototnya masih belum optimal sehingga mempengaruhi kesempurnaan teknik yang dilakukan. Ada gerakan tubuh atlet yang masih terlihat kaku dalam melakukan gerakan teknik. Serta masih terdapat beberapa atlet terlihat mudah merasa lelah saat proses latihan. Untuk itu penting bagi atlet maupun pelatih mengetahui bagaimana profil kondisi fisik atlet yang dapat mendukung pencapaian prestasi atlet.

Penelitian ini merupakan suatu penelitian yang baru, tetapi terdapat beberapa penelitian yang berhubungan dengan unsur kondisi fisik pada olahraga gulat yakni penelitian pernah dilakukan penelitian oleh Sugiono pada tahun 2017 yang mengkaji tentang masalah "Survey Kondisi Fisik Kekuatan Otot dan Daya Ledak Otot Atlet Gulat PGSI Kabupaten Malang". Kurniawati pada tahun 2021 yang mengkaji tentang masalah "Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan dan Daya Tahan Tubuh Atlet Gulat PGSI Kota Malang dan PGSI Kabupaten Malang".

Berdasarkan permasalahan pada penelitian tersebut, maka diperlukan tindakan seperti melakukan pengkajian melalui penelitian yang berhubungan dengan kondisi fisik dominan dalam olahraga gulat seperti komponen kekuatan otot lengan, kelentukan tubuh, daya ledak otot lengan, dan daya tahan jantung paru melalui penelitian berjudul "Analisis Profil Kondisi Fisik Dominan Atlet Gulat Gaya Bebas (*freestyle*) Putra Malang Raya Tahun 2023".

METODE

METODE

Pengumpulan data menggunakan teknik pengukuran bentuk tes yaitu tes kondisi fisik bentuk tes yang diteliti pada variabel kelincahan yaitu *squat thrust test*, variabel daya ledak yaitu *vertical jump test* dan *seated medicine ball throw test*, pada variabel kelentukan berupa *sit and reach open leg test*. Sedangkan bentuk tes yang akan diteliti pada variabel daya tahan jantung paru berupa *multistage fitness test* (MFT). Adapun tahapan yang digunakan dalam pengumpulan data meliputi tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.

HASIL

Tabel 1 Analisis Data Hasil Tes Kelompok Putra Atlet Gulat PGSI Kota Malang

No	Unsur	Jenis Tes	Ukuran Statistik			
			Mean	SB	Varian	KV%
1.	Kelincahan	<i>Squat thrust</i>	13,64 reps	1,36 reps	1,85 reps	9,99%
2.	Daya Ledak Otot Tungkai	<i>Vertical jump</i>	55,18 cm	7,82 cm	61,16 cm	14,17%
3.	Daya Ledak Otot Lengan	<i>Seated Medicine Ball Throw</i>	268,91 cm	21,18 cm	448,49 cm	7,88%
4.	Kelentukan	<i>Sit and Reach Open Leg</i>	14 cm	3,22 cm	10,4 cm	23,04%
5.	Daya Tahan Jantung Paru	<i>Multistage Fitness Test (MFT)</i>	32,1	5,23	27,33	16,29%

Keterangan:

SB : Simpangan Baku

Varian : Keragaman Data

KV : Koefisien Variansi

Berdasarkan sajian hasil analisis data pada kelompok putra atlet gulat PGSI Kota Malang yang berjumlah 11 atlet. Pada hasil *squat thrust test* mempunyai hasil *mean* 13,64 reps, SB 1,36 reps, *varian* 1,85 reps, dan KV sebesar 9,99%. Pada hasil *vertical jump test* mempunyai hasil *mean* 55,18 cm, SB 7,82 cm, *varian* 61,16 cm, dan KV sebesar 14,17%. Pada hasil *seated medicine ball throw test* mempunyai hasil *mean* 268,91 cm, SB 21,18 cm, *varian* 448,49 cm, dan KV sebesar 7,88%. Pada hasil *sit and reach open leg test* mempunyai hasil *mean* 14 cm, SB 3,22 cm, *varian* 10,4 cm, dan KV 23,04%. Pada hasil *multistage fitness test* mempunyai hasil *mean* 32,1, SB 5,23, *varian* 27,33, dan KV sebesar 16,29%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Relatif dan Norma Kriteria Kemampuan Unsur Kelincahan

Nilai	Frekuensi	Presentase %	Kriteria	Jumlah Norma
15,1 – 16	1	9,09 %	Baik Sekali	3
14,1 – 15	2	18,18 %	Baik	
13,1 – 14	3	27,27 %	Kurang	8
12 – 13	5	45,45 %	Kurang Sekali	

Berdasarkan sajian pada analisis data *squat thrust test* untuk kelompok putra atlet gulat PGSI Kota Malang yang berjumlah 11 atlet memperoleh hasil baik sekali terdapat 1 atlet (9,09%), 2 atlet memperoleh hasil baik (18,18%), 3 atlet memperoleh hasil kurang (27,27%), dan 5 atlet memperoleh hasil kurang sekali (45,45%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Relatif dan Norma Kriteria Kemampuan Unsur Daya Ledak Otot Tungkai

Nilai	Frekuensi	Presentase %	Kriteria	Jumlah Norma
61 – 66	3	27,27 %	Baik Sekali	6
56 – 60	3	27,27 %	Baik	
51 – 55	0	0 %	Kurang	5
46 – 55	5	45,45 %	Kurang Sekali	

Berdasarkan sajian pada analisis data *vertical jump test* untuk kelompok putra atlet gulat PGSI Kota Malang yang berjumlah 11 atlet memperoleh hasil baik sekali terdapat 3 atlet (27,27%), 3 atlet memperoleh hasil baik (27,27%), 0 untuk yang memperoleh hasil kurang (0%), dan 5 atlet memperoleh hasil kurang sekali (45,45%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Relatif dan Norma Kriteria Kemampuan Unsur Daya Ledak Otot Lengan

Nilai	Frekuensi	Presentase %	Kriteria	Jumlah Norma
282 – 297	3	27,27 %	Baik Sekali	7
266 – 281	4	36,36 %	Baik	
250 – 265	1	9,09 %	Kurang	4
234 – 249	3	27,27 %	Kurang Sekali	

Berdasarkan sajian pada analisis data *seated medicine ball throw test* untuk kelompok putra atlet gulat PGSI Kota Malang yang berjumlah 11 atlet memperoleh hasil baik sekali terdapat 3 atlet (27,27%), 4 atlet memperoleh hasil baik (36,36%), 1 atlet memperoleh hasil kurang (9,09%), dan 3 atlet memperoleh hasil kurang sekali (27,27%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Relatif dan Norma Kriteria Kemampuan Unsur Kelentukan

Nilai	Frekuensi	Presentase %	Kriteria	Jumlah Norma
19 – 21	2	18,18 %	Baik Sekali	3
16 – 18	1	9,09 %	Baik	
13 – 15	3	27,27 %	Kurang	8
10 – 12	5	45,45%	Kurang Sekali	

Berdasarkan sajian pada analisis data *sit and reach open leg test* untuk kelompok putra atlet gulat PGSI Kota Malang yang berjumlah 11 atlet memperoleh hasil baik sekali terdapat 2 atlet (18,18%), 1 atlet memperoleh hasil baik (9,09%), 3 atlet memperoleh hasil kurang (27,27%), dan 5 atlet memperoleh hasil kurang sekali (45,45%).

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Relatif dan Norma Kriteria Kemampuan Unsur Daya Tahan Jantung Paru

Nilai	Frekuensi	Presentase %	Kriteria	Jumlah Norma
39 – 43	2	18,18 %	Baik Sekali	3
34 – 38	1	9,09 %	Baik	
29 – 33	5	45,45 %	Kurang	8
24 – 28	3	27,27 %	Kurang Sekali	

Berdasarkan sajian pada analisis data *multistage fitness test* untuk kelompok putra atlet gulat PGSI Kota Malang yang berjumlah 11 atlet memperoleh hasil baik sekali terdapat 2 atlet (18,18%), 1 atlet memperoleh hasil baik (9,09%), 5 atlet memperoleh hasil kurang (45,45%), dan 3 atlet memperoleh hasil kurang sekali (27,27%).

Tabel 7 Analisis Data Hasil Tes Kelompok Putra Atlet Gulat PGSI Kabupaten Malang

No	Unsur	Jenis Tes	Ukuran Statistik			
			Mean	SB	Varian	KV%
1.	Kelincahan	<i>Squat thrust</i>	13,91 reps	2,39 reps	5,69 reps	17,15%
2.	Daya Ledak Otot Tungkai	<i>Vertical jump</i>	52 cm	8,1 cm	65,6 cm	15,58%
3.	Daya Ledak Otot Lengan	<i>Seated Medicine Ball Throw</i>	230,27 cm	56,47 cm	3188,82 cm	24,52%
4.	Kelentukan	<i>Sit and Reach Open Leg</i>	8,55 cm	4,78 cm	22,87 cm	55,97%
5.	Daya Tahan Jantung Paru	<i>Multistage Fitness Test</i>	34,33	4,63	21,43	13,49%

Keterangan:

SB : Simpangan Baku
 Varian : Keragaman Data
 KV : Koefisien Variansi

Berdasarkan sajian hasil analisis data pada kelompok putra atlet gulat PGSI Kabupaten Malang yang berjumlah 11 atlet. Pada hasil *squat thrust test* mempunyai hasil *mean* 13,91 rep, SB 2,39 rep, *varian* 5,69 rep, dan KV sebesar 17,15%. Pada hasil *vertical jump test* mempunyai hasil *mean* 52 cm, SB 8,1 cm, *varian* 65,6 cm, dan KV sebesar 15,58%. Pada hasil *seated medicine ball throw test* mempunyai hasil *mean* 230,27 cm, SB 56,47 cm, *varian* 3188,82 cm, dan KV sebesar 24,52%. Pada hasil *sit and reach open leg test* mempunyai hasil *mean* 8,55 cm, SB 4,78 cm, *varian* 22,87 cm, dan KV 55,97%. Pada hasil *multistage fitness test* mempunyai hasil *mean* 34,33, SB 4,63, *varian* 21,43, dan KV sebesar 13,49%.

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Relatif dan Norma Kriteria Kemampuan Unsur Kelincahan

Nilai	Frekuensi	Presentase %	Kriteria	Jumlah Norma
16 – 17	4	36,36 %	Baik Sekali	7

14 – 15	3	27,27 %	Baik	
12 – 13	1	9,09 %	Kurang	4
10 – 11	3	27,27 %	Kurang Sekali	

Berdasarkan sajian pada analisis data *squat thrust test* untuk kelompok putra atlet gulat PGSI Kabupaten Malang yang berjumlah 11 atlet memperoleh hasil baik sekali terdapat 4 atlet (36,36%), 3 atlet memperoleh hasil baik (27,27%), 1 atlet memperoleh hasil kurang (9,09%), dan 3 atlet memperoleh hasil kurang sekali (27,27%).

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Relatif dan Norma Kriteria Kemampuan Unsur Daya Ledak Otot Tungkai

Nilai	Frekuensi	Presentase %	Kriteria	Jumlah Norma
55 – 61	5	45,45 %	Baik Sekali	7
49 – 54	2	18,18 %	Baik	
43 – 48	3	27,27 %	Kurang	4
37 – 42	1	9,09 %	Kurang Sekali	

Berdasarkan sajian pada analisis data *vertical jump test* untuk kelompok putra atlet gulat PGSI Kabupaten Malang yang berjumlah 11 atlet memperoleh hasil baik sekali terdapat 5 atlet (45,45%), 2 atlet memperoleh hasil baik (18,18%), 3 atlet memperoleh hasil kurang (27,27%), dan 1 atlet memperoleh hasil kurang sekali (9,09%).

Tabel 10 Distribusi Frekuensi Relatif dan Norma Kriteria Kemampuan Unsur Daya Ledak Otot Lengan

Nilai	Frekuensi	Presentase %	Kriteria	Jumlah Norma
261 – 304	4	36,36 %	Baik Sekali	8
217 – 260	4	36,36 %	Baik	
173 – 216	1	9,09 %	Kurang	3
129 – 172	2	18,18 %	Kurang Sekali	

Berdasarkan sajian pada analisis data *seated medicine ball throw test* untuk kelompok putra atlet gulat PGSI Kabupaten Malang yang berjumlah 11 atlet memperoleh hasil baik sekali terdapat 4 atlet (36,36%), 4 atlet memperoleh hasil baik (36,36%), 1 atlet memperoleh hasil kurang (9,09%), dan 2 atlet memperoleh hasil kurang sekali (18,18%).

Tabel 11 Distribusi Frekuensi Relatif dan Norma Kriteria Kemampuan Unsur Kelentukan

Nilai	Frekuensi	Presentase %	Kriteria	Jumlah Norma
19 – 23	1	9,09 %	Baik Sekali	1
14 – 18	0	0 %	Baik	
9 – 13	4	36,36 %	Kurang	10
4 – 8	6	54,55 %	Kurang Sekali	

Berdasarkan sajian pada analisis data *sit and reach open leg test* untuk kelompok putra atlet gulat PGSI Kabupaten Malang yang berjumlah 11 atlet memperoleh hasil baik sekali terdapat 1 atlet (9,09%), 4 atlet memperoleh hasil kurang (36,36%), dan 6 atlet memperoleh hasil kurang sekali (54,55%).

Tabel 12 Distribusi Frekuensi Relatif dan Norma Kriteria Kemampuan Unsur Daya Tahan Jantung Paru

Nilai	Frekuensi	Presentase %	Kriteria	Jumlah Norma
-------	-----------	--------------	----------	--------------

39,6 – 43,5	1	9,09 %	Baik Sekali	4
35,6 – 39,5	3	27,27 %	Baik	
31,6 – 35,5	4	36,36 %	Kurang	7
27,6 – 31,5	3	27,27%	Kurang Sekali	

Berdasarkan sajian pada analisis data *multistage fitness test* untuk kelompok putra atlet gulat PGSI Kabupaten Malang yang berjumlah 11 atlet memperoleh hasil baik sekali terdapat 1 atlet (9,09%), 3 atlet memperoleh hasil baik (27,27%), 4 atlet memperoleh hasil kurang (36,36%), dan 3 atlet memperoleh hasil kurang sekali (27,27%).

Tabel 13 Analisis Data Hasil Tes Kelompok Putra Atlet Gulat PGSI Kota Batu

No	Unsur	Jenis Tes	Ukuran Statistik			
			Mean	SB	Varian	KV%
1.	Kelincahan	<i>Squat thrust</i>	15,39 reps	2,03 reps	4,13 reps	13,21%
2.	Daya Ledak Otot Tungkai	<i>Vertical jump</i>	46,22 cm	8,57 cm	73,48 cm	18,54%
3.	Daya Ledak Otot Lengan	<i>Seated Medicine Ball Throw</i>	203,94 cm	58,28 cm	3396,53 cm	28,58%
4.	Kelentukan Tubuh	<i>Sit and Reach Open Leg</i>	8,59 cm	4,86 cm	23,63 cm	56,6%
5.	Daya Tahan Tubuh	<i>Multistage Fitness Test</i>	37,34	7,49	56,05	20,05%

Keterangan:

- SB : Simpangan Baku
 Varian : Keragaman Data
 KV : Koefisien Variansi

Berdasarkan sajian hasil analisis data pada kelompok putra atlet gulat PGSI Kota Batu yang berjumlah 18 atlet. Pada hasil *squat thrust test* mempunyai hasil *mean* 15,39 rep, SB 2,03 rep, *varian* 4,13 rep, dan KV sebesar 13,21%. Pada hasil *vertical jump test* mempunyai hasil *mean* 46,22 cm, SB 8,57 cm, *varian* 73,48 cm, dan KV sebesar 18,54%. Pada hasil *seated medicine ball throw test* mempunyai hasil *mean* 203,94 cm, SB 58,28 cm, *varian* 3396,53 cm, dan KV sebesar 28,58%. Pada hasil *sit and reach open leg test* mempunyai hasil *mean* 8,59 cm, SB 4,86 cm, *varian* 23,63 cm, dan KV 56,6%. Pada hasil *multistage fitness test* mempunyai hasil *mean* 37,34, SB 7,49, *varian* 56,05, dan KV sebesar 20,05%.

Tabel 14 Distribusi Frekuensi Relatif dan Norma Kriteria Kemampuan Unsur Kelincahan

Nilai	Frekuensi	Presentase %	Kriteria	Jumlah Norma
16 – 18	12	66,67 %	Baik Sekali	15
14 – 15	3	16,67 %	Baik	
12 – 13	2	11,11 %	Kurang	3
10 – 11	1	5,56%	Kurang Sekali	

Berdasarkan sajian pada analisis data *squat thrust test* untuk kelompok putra atlet gulat PGSI Kota Batu yang berjumlah 18 atlet memperoleh hasil baik sekali terdapat 12 atlet (66,67%), 3 atlet memperoleh hasil baik (16,67%), 2 atlet memperoleh hasil kurang (11,11%), dan 1 atlet memperoleh hasil kurang sekali (5,56%).

Tabel 15 Distribusi Frekuensi Relatif dan Norma Kriteria Kemampuan Unsur Daya Ledak Otot Tungkai

Nilai	Frekuensi	Presentase %	Kriteria	Jumlah Norma
51 – 57	9	50,00 %	Baik Sekali	12
44 – 50	3	16,67 %	Baik	
37 – 43	3	16,67 %	Kurang	6
30 – 36	3	16,67 %	Kurang Sekali	

Berdasarkan sajian pada analisis data *vertical jump test* untuk kelompok putra atlet gulat PGSI Kota Batu yang berjumlah 18 atlet memperoleh hasil baik sekali terdapat 9 atlet (50,00%), 3 atlet memperoleh hasil baik (16,67%), 3 atlet memperoleh hasil kurang (16,67%), dan 3 atlet memperoleh hasil kurang sekali (16,67%).

Tabel 16 Distribusi Frekuensi Relatif dan Norma Kriteria Kemampuan Unsur Daya Ledak Otot Lengan

Nilai	Frekuensi	Presentase %	Kriteria	Jumlah Norma
254 – 307	4	22,22 %	Baik Sekali	12
200 – 253	8	44,44 %	Baik	
146 – 199	3	16,67 %	Kurang	6
92 – 145	3	16,67 %	Kurang Sekali	

Berdasarkan sajian pada analisis data *seated medicine ball throw test* untuk kelompok putra atlet gulat PGSI Kota Batu yang berjumlah 18 atlet memperoleh hasil baik sekali terdapat 4 atlet (22,22%), 8 atlet memperoleh hasil baik (44,44%), 3 atlet memperoleh hasil kurang (16,67%), dan 3 atlet memperoleh hasil kurang sekali (16,67%).

Tabel 17 Distribusi Frekuensi Relatif dan Norma Kriteria Kemampuan Unsur Kelentukan

Nilai	Frekuensi	Presentase %	Kriteria	Jumlah Norma
19 – 24	2	11,11 %	Baik Sekali	4
13 – 18	2	11,11 %	Baik	
7 – 12	8	44,44 %	Kurang	14
1 – 6	6	33,33 %	Kurang Sekali	

Berdasarkan sajian pada analisis data *sit and reach open leg test* untuk kelompok putra atlet gulat PGSI Kota Batu yang berjumlah 18 atlet memperoleh hasil baik sekali terdapat 2 atlet (11,11%), 2 atlet memperoleh hasil baik (11,11%), 8 atlet memperoleh hasil kurang (44,44%), dan 2 atlet memperoleh hasil kurang sekali (33,33%).

Tabel 18 Distribusi Frekuensi Relatif dan Norma Kriteria Kemampuan Unsur Daya Tahan Jantung Paru

Nilai	Frekuensi	Presentase %	Kriteria	Jumlah Norma
42 – 47,9	7	38,89 %	Baik Sekali	11
36 – 41,9	4	22,22 %	Baik	
30 – 35,9	2	11,11 %	Kurang	7
24 – 29,9	5	27,78 %	Kurang Sekali	

Berdasarkan sajian pada analisis data *multistage fitness test* untuk kelompok putra atlet gulat PGSI Kota Batu yang berjumlah 18 atlet memperoleh hasil baik sekali terdapat 7 atlet (38,89%), 4 atlet memperoleh hasil baik (22,22%), 2 atlet memperoleh hasil kurang (11,11%), dan 5 atlet memperoleh hasil kurang sekali (27,78%).

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini peneliti mengkaji komponen-komponen kondisi fisik dominan pada olahraga gulat gaya bebas (*freestyle*) yang meliputi komponen kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan tubuh dan daya tahan tubuh. Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti mengkaji kemampuan kondisi fisik pada atlet gulat PGSI Kota Malang, PGSI Kabupaten Malang, dan PGSI Kota Batu, maka komponen kondisi fisik yang diteliti dibatasi pada komponen yang banyak terlibat dan digunakan dalam olahraga gulat gaya bebas (*freestyle*) meliputi unsur kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan, dan daya tahan jantung paru.

Secara keseluruhan hasil tes komponen fisik pada atlet gulat putra daerah Malang Raya (PGSI Kota Malang, PGSI Kabupaten Malang, dan PGSI Kota Batu) yang jika digabungkan berjumlah 40 atlet yang diperoleh dari tes kelincahan tubuh cenderung menunjukkan pada kriteria di bawah baik, tes daya ledak otot tungkai cenderung menunjukkan pada kriteria di atas baik, pada tes daya ledak otot lengan cenderung menunjukkan pada kriteria di atas baik, pada tes kelentukan cenderung menunjukkan pada kriteria di atas baik, pada tes daya tahan tubuh cenderung menunjukkan pada kriteria di bawah baik. Norma yang digunakan berasal dari norma yang dibuat merujuk data hasil tes dari atlet gulat putra PGSI Kota Malang, PGSI Kabupaten Malang, dan PGSI Kota Batu.

Beberapa hal yang menyebabkan masih cukup banyak hasil tes yang cenderung pada kriteria kurang dan kurang sekali, jika dikaji sangat kompleks faktor penyebabnya hal ini meliputi aspek (1) kurangnya waktu latihan yang disesuaikan dengan kegiatan sekolah para atlet, beberapa program latihan tidak dapat dilakukan dengan maksimal karena kurangnya jam istirahat atlet setelah melakukan kegiatan sekolah yang berlangsung hingga sore hari, (2) terbatasnya alat dan fasilitas yang dimiliki pada setiap tempat latihan, (3) kurangnya jam terbang pertandingan dan banyak lainnya. Peneliti akan membahas salah satu faktor penyebab yaitu faktor latihan, karena aktivitas latihan sangat berhubungan dengan tingkat kualitas komponen kondisi fisik. Jika menghendaki kemampuan kondisi fisik atlet yang baik, maka faktor terpenting yang harus dilakukan adalah mengoptimalkan latihan yang dilaksanakan berulang-ulang mengatur jadwal kegiatan.

Aktivitas latihan yang diselenggarakan dalam kegiatan olahraga pada atlet gulat PGSI Kota Malang, PGSI Kabupaten Malang, dan PGSI Kota Batu, pelaksanaannya di lapangan sedikit kurang optimal, dikarenakan kesibukan atlet di sekolah yang masih banyak diselenggarakan pada waktu pagi hingga sore hari. Waktu pelaksanaan latihan yang dapat dilakukan hanya beberapa jam saja dan dalam satu minggu hanya dilaksanakan 5 kali latihan saja.

Bafirman & Wahyuri (2019) berpendapat seorang atlet sangat memerlukan latihan, karena dengan berlatih atlet dapat mempertahankan atau bahkan meningkatkan kondisi fisik yang ada untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Kondisi fisik merupakan faktor penting dan menjadi dasar atau landasan bagi perkembangan teknis, taktis, strategis dan psikologis. Mendukung hal tersebut (Ziqra & Welis, 2019) mengatakan kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang harus diperhatikan karena merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan lain yang ingin dicapai oleh setiap atlet. Pandangan lain tentang kondisi fisik adalah bahwa itu merupakan kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan, bagi seorang atlet untuk meningkatkan prestasi (Pujiyanto, 2015). Untuk membawa pengondisian fisik yang diperlukan untuk atlet gulat ke standar kriteria yang baik atau sangat baik, atlet harus terus melakukan kegiatan latihan yang optimal.

Seharusnya atlet gulat putra daerah Malang Raya memiliki kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kelentukan, dan daya tahan jantung paru berada pada minimal kriteria baik untuk semua macam komponen fisik atlet akan tetapi hasilnya masih ada macam komponen fisik atlet yang berada pada kriteria kurang, oleh karena itu penting memperbaiki model latihan dan juga meningkatkan intensitas latihan yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar. Hal ini sejalan dengan pandangan Harsono (2018) bahwa program latihan jasmani harus direncanakan secara rasional dan sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional sistem tubuh, sehingga memungkinkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik. Artinya

pengulangan, perencanaan, pengorganisasian, dan keteraturan suatu latihan sangat penting bagi atlet yang ingin memperoleh prestasi tertingginya. Agar dapat memberikan efek atau pengaruh pada tubuh, suatu latihan harus dilakukan dengan benar dan tepat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada atlet gulat gaya bebas (*freestyle*) putra di PGSI Kota Malang, PGSI Kabupaten Malang dan PGSI Kota Batu, terdapat beberapa kesimpulan yang diperoleh diantaranya: (1) pada komponen kelincahan terdapat 28 atlet (70%) berada pada kategori kurang dan 12 atlet (30%) berada pada kategori kurang sekali, (2) pada komponen daya ledak otot tungkai terdapat 25 atlet (62,50%) berada pada kategori baik dan baik sekali, kemudian 15 atlet (37,50%) berada pada kategori kurang dan kurang sekali, (3) pada komponen daya ledak otot lengan terdapat 32 atlet (80%) berada pada kategori baik dan baik sekali, kemudian 8 atlet (20%) berada pada kategori kurang dan kurang sekali, (4) pada komponen kelentukan terdapat 11 atlet (27,50%) berada pada kategori baik dan baik sekali, kemudian 29 atlet (72,50%) berada pada kategori kurang dan kurang sekali, (5) pada komponen daya tahan jantung paru terdapat 17 atlet (42,50%) pada kategori kurang dan 23 atlet (57,50%) berada pada kategori kurang sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Amani, M. (2019). Identifikasi motivasi pelajar perempuan mengikuti olahraga beladiri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3)
- Arwin, A., & Ilahi, B. R. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Kelenturan Pinggang Terhadap Hasil Bantingan Kayang dalam Olahraga Gulat. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 14-23
- Bafirman, A. B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok. PT Raja Grafindo Perkasa
- Dewi, N. K. R., Sudiana, I. K., & Arsani, N. L. K. A. (2018). Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), 1-10
- Fahrizi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sports Sciences and Physical Education*. ISSN 2581-0383
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hermawan, I., & Sili, L. L. S. B. (2016). Norma Tes Daya Ledak, Kecepatan, Daya Tahan Sepakbola Untuk Kategori Usia 13-14 tahun. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(1), 10-20
- Jahrir, A. S., & Jusuf, A. (2022). Kontribusi Kekuatan dan Kelincahan Terhadap Bantingan Pinggang Olahraga Gulat. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI) Volume 2 Nomor 2*. 71-76.
- Juhanis, J. (2012). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Bantingan Pinggang Pada Olahraga Gulat Mahasiswa Fik Unm Makassar. *Jurnal ILARA*, 3(1), 60-69.
- Khairuddin, K. (2017). Olahraga dalam Pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1(1), 1-14.
- Kurniawati, A., Nurrochmah, S., Hariyanto, E., & Kurniawan, A. W. (2022). Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan dan Daya Tahan Tubuh Atlet Gulat PGSI Kota Malang dan PGSI Kabupaten Malang. *Sport Science and Health*, 4(11), 980-993.

- Kusumawati, M. (2014). Pengaruh circuit training terhadap daya tahan atlet futsal SWAP Jakarta dalam Indonesia Futsal League (IFL) 2013. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 27-34
- Martiani. (2018). Kontribusi antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot punggung terhadap kemampuan bantingan pinggang olahraga gulat atlet pgsi provinsi bengkulu. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 14, 108–120
- Pratama, B. A. (2015). Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan Terhadap Hasil Menggiring Bola. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 74-80
- Pujianto, A. (2015). Profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet tenis meja usia dini di kota semarang. *Journal of physical education health and sport*, 2(1), 38-42
- Puspitasari, N. (2019). Faktor kondisi fisik terhadap resiko cedera olahraga pada permainan sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1), 54-71
- Saputra, D. I. M., & HendrA, J. (2020). Tinjauan keterampilan bantingan pada atlet gulat kabupaten bungo. *Jurnal Muara Olahraga*, 2(2), 270-279
- Suharjana, F. (2013). Perbedaan pengaruh hasil latihan peregangan statis dan dinamis terhadap kelentukan tolok menurut jenis kelamin anak kelas 3 dan 4 sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1)
- Wahyuni, S. (2020). Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(2), 640-653
- Ziqra, A., & Welis, W. (2019). Tinjauan Kondisi Fisisk Karate-ka Inkanas Dojo SKB. *Jurnal Stamina*

