



ISSN 2715-3886

Profil Tingkat Kelentukan Togok dan Daya Tahan Jantung Paru Atlet Gulat Junior

Lulut Gilang Saputra // Universitas Negeri Malang
Siti Nurrochmah // Universitas Negeri Malang
lulutgilang75@gmail.com
081252218519

Abstrak

Berdasarkan observasi awal yang berupa wawancara dengan pelatih di temukan bahwa kurangnya evaluasi terhadap kemampuan kondisi fisik atlet gulat Jawa Timur di Rachman Camp Gulat Malang. Hasil studi awal kondisi fisik ditemukan bahwa beberapa faktor penyebabnya adalah kondisi fisik kurang baik, seperti komponen kelentukan togok dan daya tahan jantung paru. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengkaji profil tingkat kelentukan togok dan daya tahan jantung paru atlet gulat junior Jawa Timur di Rachman Camp Gulat Malang. Rancangan penelitian ini berupa statistika deskriptif, dan jumlah subjek 32 atlet gulat junior Jawa Timur di Rachman Camp Gulat Malang. Dari hasil analisis data, diperoleh empat simpulan yaitu: (1) hasil *sit and reach test* diperoleh dengan rata-rata 59% (13 orang) termasuk kategori sangat baik, (2) hasil *bridge up test* diperoleh rata-rata 47% (15 orang) termasuk kategori sedang, (3) hasil *standing strunk flexion test* diperoleh rata-rata 56% (18 orang) dalam kategori sedang, (4) hasil *multistage fitness test* diperoleh rata-rata 56% (18 orang) Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik kemampuan kelentukan togok dan daya tahan jantung paru masih di bawah rata-rata kategori baik sekali, untuk memperoleh kriteria baik perlu melakukan latihan yang terprogram dan lebih intensif.

Kata Kunci:

Kemampuan kelentukan togok, daya tahan jantung paru

PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga menjadi kebutuhan setiap manusia untuk memperoleh kesehatan, kebugaran maupun prestasi. Spirit membangun bangsa dan negara berbasis olahraga juga dirilis oleh presiden RI Soeharto tahun 1970-an hingga awal 1990-an. Antara lain melalui slogan: "Mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga" untuk mendukung pencapaian prestasi atlet-atlet RI pada ajang kompetisi olahraga internasional, khususnya SEA Games, Asian Games, dan Olimpiade (Suratman, 2016:79-80).

Setiap manusia memiliki hak untuk memilih dan menekuni olahraga tertentu untuk meraih prestasi olahraga. Syarat utama membangun prestasi olahraga adalah terbentuknya masyarakat yang bugar. "Semakin banyak individu yang bugar, semakin mudah kita menentukan pilihan" (Mutohir dan Maksum, 2007:9).

Gulat adalah olahraga individu, "seorang pegulat berhadapan di matras dari posisi berdiri dan bermanuver sedemikian rupa untuk menyematkan bahu lawan ke matras" (Perry and Umbach, 1982:13) dan Mysnyk, (2010:ix) menyatakan "Semakin banyak teknik yang diketahui seorang pegulat dan semakin dapat digunakan secara efektif, maka semakin sukseslah pegulat tersebut". Sedangkan Hadi, (2004:1-2)

menjelaskan “Gulat merupakan olahraga prestasi yang mempunyai ciri khas yaitu olahraga yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan atau membanting, menguasai dan mengunci lawannya dalam keadaan terlentang dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan keselamatan lawannya”. Jadi dapat di simpulkan bahwa gulat adalah olahraga individu yang dilakukan oleh dua orang pegulat dalam satu matras dengan menggunakan teknik gulat yang benar untuk memperoleh poin dan meraih kemenangan. Seorang pegulat yang hebat adalah pegulat yang dapat melayani setiap permainan lawan, oleh karena itu harus memiliki kemampuan kondisi fisik yang kompleks.

Komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam kinerja untuk pencapaian prestasi olahraga pada umumnya meliputi komponen kondisi fisik yaitu kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), daya lentur (*flexibility*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*) (Amiq 2015:28-29). Sependapat dengan pendapat Widiastuti (2015:14-17) yang menyatakan bahwa komponen kondisi fisik yaitu meliputi daya tahan jantung dan paru (*endurance*), kekuatan otot (*strength*), kelentukan (fleksibilitas), kecepatan (*speed*), daya eksplosif (*power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*acuracy*), koordinasi (*coordination*). Diantara unsur-unsur tersebut, unsur kelentukan togok dan daya tahan jantung paru sangat dibutuhkan pada cabang olahraga gulat.

Pada cabang olahraga gulat kondisi fisik merupakan aspek yang sangat penting bagi seorang atlet karena sangat memegang peranan penting dalam meningkatkan prestasi olahraga. Hal ini sependapat dengan Pate, McClenaghan dan Rotella (1984:284) menyatakan bahwa “terdapat beberapa komponen kondisi fisik yang mendukung dalam penampilan pegulat”.

Merujuk pendapat tersebut diatas berarti kmponen-komponen kondisi fisik penting di kembangkan dalam kajian ini, peneliti akan mengkaji beberapa komponen kondisi fisik yang penting bagi cabang olahraga gulat diantaranya komponen kelentukan togok dan daya tahan jantung paru.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih Rachman Camp Gulat Malang, menyatakan bahwa atletnya sudah memiliki kondisi fisik yang cukup, namun beberapa atlet masih kurang seperti kelentukan togok dan daya tahan jantung paru yang tidak memenuhi target maksimal. Beberapa atlet sudah pernah melakukan tes kondisi fisik, karena sebagian atlet junior menjadi lapis dua dari tim gulat Puslatda Jawa Timur. Jadi belum secara keseluruhan tes diadakan untuk semua atlet di Rachman Camp Gulat.

Prestasi atlet gulat junior Jawa Timur pada Pekan Olahraga Nasional (POPNAS) XIV di Jawa Tengah, pegulat junior Jawa Timur menjadi juara umum dengan memperoleh medali lima emas, dua perak dan tiga perunggu. Unsur-unsur komponen kondisi fisik yang menentukan pencapaian prestasi pada cabang olahraga gulat seperti kelentukan togok dan daya tahan jantung paru penting untuk ditingkatkan melalui latihan dan unsur unsur tersebut diatas mewakili untuk dikaji pada penelitian ini.

Sudarsini (2016:76) menjelaskan bahwa fleksibilitas seseorang ditentukan oleh kemampuan gerak sendi-sendi dengan latihan pelepasan sendi memungkinkan gerak sendi lebih luas. Sedangkan Harsono (2018:35) menjelaskan batasan fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi dan kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas otot, tendon, dan ligamen disekitar sendinya. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan kemampuan kondisi fisik seseorang dalam menggunakan kinerja otot untuk bergerak secara maksimal dalam ruang gerak sendi yang seluas mungkin dan bagi setiap pegulat sangat membutuhkan tingkat kelentukan yang tinggi sebagai penunjang meraih prestasi.

Amiq (2016:28) menyatakan bahwa “daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan kinerja jantung dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk bekerja secara terus menerus dan dalam waktu yang cukup lama. Sedangkan Harsono (2018:11) “daya tahan merupakan kondisi tubuh dapat bekerja atau berlatih dalam waktu yang cukup lama dengan kondisi tubuh tetap dalam keadaan baik setelah menyelesaikan latihan atau pekerjaan. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa daya tahan jantung paru kemampuan kondisi fisik dalam menggunakan kinerja jantung, peredaran darah dan otot untuk melakukan kegiatan secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan.

Penelitian survei kemampuan kelentukan togok dan daya tahan jantung paru atlet gulat Jawa Timur di rachman camp gulat Malang bukanlah suatu penelitian baru yang meneliti tentang komponen kondisi fisik, karena terdapat beberapa penelitian survei sebelumnya yang berhubungan dengan komponen kondisi fisik yang dilakukan oleh Kurniawan (2017) yang membahas tentang masalah “**Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Junior Kota Malang Tahun 2017**”, menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani sangat

membantu untuk meningkatkan pencapaian prestasi atlet gulat junior di Kota Malang. Selain itu, penelitian serupa juga dilakukan oleh Khumairoh (2017) yang membahas tentang masalah “ **Survei Tingkat Daya Tahan Otot dan Kecepatan Gerak pada Atlet Gulat PPLPD Kabupaten Malang**”, menyatakan bahwa dengan adanya program latihan daya tahan otot dan kecepatan gerak sangat membantu untuk meningkatkan kondisi fisik pada atlet gulat PPLPD di Kabupaten Malang.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka perlu diadakan penelitian untuk mengkaji kondisi fisik atlet gulat Rachman Camp Gulat Malang, melalui penelitian yang berjudul “ **Profil Tingkat Kelentukan Togok dan Daya Tahan Jantung Paru Atlet Gulat Jawa Timur di Rachman Camp Gulat Malang Tahun 2019**”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil tingkat kelentukan dan tingkat daya tahan atlet gulat junior Jawa Timur di Rachman Camp Gulat Malang tahun 2019.

METODE

Pengumpulan data menggunakan teknik pengukuran bentuk tes yaitu tes kondisi fisik bentuk tes yang diteliti pada variabel kelentukan berupa *sit and reach test*, *bridge up test*, *standing strunk flexion test*. Sedangkan bentuk tes yang 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

Hasil analisis data pada ketiga butir tes tersebut, kriteria hasil *sit and reach test*, *bridge up test*, *standing strunk flexion test* dan *multistage fitness test* pada atlet gulat junior Jawa Timur di Rachman Camp Gulat Malang, yang berjumlah 32 testi dapat di deskripsikan hasil *sit and reach test* untuk norma sangat baik 41%, kriteria baik 59% jadi untuk *sit and reach test* modus berada pada Fo 19 (59) dari 32 orang yaitu pada kriteria baik. Hasil *bridge up test* untuk norma baik sekali 3%, kriteria baik 25%, kriteria sedang 47%, kriteria kurang 25% jadi untuk *bridge up test* modus berada pada Fo 15 (47) dari 32 orang yaitu pada kriteria sedang. Hasil *standing strunk flexion test* untuk norma baik sekali 6%, kriteria baik 25%, kriteria sedang 56%, kriteria kurang 9% jadi untuk *standing strunk flexion test* modus berada pada Fo 18 (56) dari 32 orang pada kriteria sedang. Hasil *multistage fitness test* untuk norma cukup 28%, kriteria kurang 56%, kriteria jelek 16% jadi untuk *multistage fitness test* modus berada pada Fo 18 (56) dari 32 orang pada kriteria kurang.

DISKUSI

Profil Tingkat Kelentukan Togok Dan Daya Tahan Jantung Paru Atlet Gulat Junior Jawa Timur Di Rachman Camp Gulat Malang Tahun 2019.

Mysnyk (2010:ix) menyatakan bahwa “gulat merupakan salah satu jenis olahraga gerakan dan perlawanan. Semakin banyak teknik yang diketahui seorang pegulat dan dapat digunakan secara efektif, maka semakin sukseslah pegulat tersebut”. Olahraga gulat dilakukan oleh dua orang pegulat yang saling berhadapan dan saling berusaha menguasai lawan menggunakan teknik yang sudah terlatih seperti bantingan, serangan tungkai, serangan togok dan kunci dalam keadaan terlentang untuk mendapatkan poin dan memperoleh kemenangan. Seperti pandangan Walker (2010:xi) “tanpa kesempurnaan gerak dalam gulat, seorang pegulat yang harus berpikir dahulu sebelum bertindak, pada akhirnya akan kalah bertanding”. Gulat adalah salah satu cabang olahraga yang umumnya bertujuan meraih prestasi setiap individu (Gable, 2010:xii). Jadi dapat disimpulkan bahwa gulat merupakan salah satu olahraga prestasi yang mempertandingkan dua orang pegulat yang saling mengungguli dengan teknik dasar gulat yang telah di kembangkan dan di variasikan pada saat latihan untuk memperoleh kemenangan tanpa mencederai lawannya.

Berkaitan dengan pencapaian prestasi bagi olahragawan dituntut harus memiliki beberapa faktor yang mendukung pencapaian prestasi seperti faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan faktor psikologis. Diantara faktor-faktor tersebut faktor kondisi fisik merupakan faktor yang penting untuk diperhatikan oleh setiap individu.

Kondisi fisik memegang peranan penting dalam kegiatan olahraga, terlebih dalam upaya untuk pencapaian prestasi olahraga. Pendapat dari Kardiawan dan Kusuma (2014) menjelaskan bahwa kondisi fisik merupakan aspek penting untuk olahraga prestasi karena sangat menentukan kualitas dan kemampuan atlet untuk meraih prestasi. Komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam kinerja untuk pencapaian prestasi olahraga pada umumnya meliputi komponen kondisi fisik yaitu kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*),

daya ledak (*muscular power*), daya lentur (*flexibility*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*) (Amiq 2015:28-29). Sependapat dengan pendapat Widiastuti (2015:14-17) yang menyatakan bahwa komponen kondisi fisik yaitu meliputi daya tahan jantung dan paru (*endurance*), kekuatan otot (*strength*), kelentukan (fleksibilitas), kecepatan (*speed*), daya eksplosif (*power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*acuracy*), koordinasi (*coordination*).

Komponen kondisi fisik diatas memiliki peran penting bagi seorang atlet dalam proses pencapaian prestasi. Memiliki komponen kondisi fisik yang prima merupakan suatu keharusan bagi atlet karena akan sangat menunjang unjuk kerja agar kemenangan dapat dicapai dan prestasi dapat diraih. Hal ini dapat dicapai melalui latihan yang intensif dan terprogram dengan baik oleh pelatih.

Kemampuan Kelentukan Togok Untuk Atlet Gulat Junior Jawa Timur di Rachman Camp Gulat Malang

Tes kemampuan kelentukan togok ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kelentukan togok pada atlet gulat junior Jawa Timur di Rachman Camp Gulat Malang. Berdasarkan hasil tes kemampuan kelentukan togok yang terdiri dari *sit and reach test*, *bridge up test* dan *standing strunk flexion test* yang dilakukan pada 23 September 2019 di lapangan tenis Universitas Negeri Malang yang berjumlah 32 atlet menunjukkan bahwa pada *sit and reach test* untuk kriteria sangat baik terdapat 13 frekuensi dengan persentase (41%) dan kriteria baik terdapat 19 frekuensi dengan persentase (59%). Pada *bridge up test* untuk kriteria baik sekali terdapat 1 frekuensi dengan persentase (13%), kriteria baik terdapat 8 frekuensi dengan persentase (25%), kriteria sedang terdapat 15 frekuensi dengan persentase (47%) dan kriteria kurang terdapat 8 frekuensi dengan persentase (25%). Sedangkan pada *Standing strunk flexion test* untuk kriteria baik sekali terdapat 2 frekuensi dengan persentase (6%), kriteria baik terdapat 9 frekuensi dengan persentase (28%), kriteria sedang terdapat 18 frekuensi dengan persentase (56%) dan kriteria kurang terdapat 3 frekuensi dengan persentase (9%).

Berdasarkan hasil tes kelentukan togok yaitu *sit and reach test*, *bridge up test* dan *standing strunk flexion test* dapat disimpulkan bahwa atlet gulat junior Jawa Timur di Rachman Camp Gulat Malang, dari *sit and reach test* diperoleh 32 orang atlet (100%) dari keseluruhan 32 orang kategori tes dominan termasuk kategori baik (merujuk pada panduan tes dan pengukuran olahraga dari Widiastuti 2015). Hal ini sesuai dengan pelatihan rutin gerakan senam matras pada setiap sesi latihan, namun harus ditingkatkan lagi supaya mencapai kategori baik sekali.

Pada *bridge up test* diperoleh 32 orang atlet (100%) dari keseluruhan 32 orang kategori tes dominan termasuk kategori sedang (merujuk pada panduan tes dan pengukuran dalam olahraga dari Fenanlampir dan Faruq 2015). Hal ini membuktikan kemampuan kelentukan pinggang atlet tidak pada kategori baik sekali. Sedangkan pada *standing strunk flexion test* diperoleh 32 orang atlet (100%) dari keseluruhan 32 orang kategori tes dominan termasuk kategori sedang (merujuk pada panduan tes dan pengukuran dalam olahraga dari Fenanlampir dan Faruq 2015). Hal ini membuktikan kemampuan kelentukan punggung bagian atas atlet tidak pada kategori baik sekali. Dengan demikian berarti pada atlet gulat junior Jawa Timur di Rachman Camp Gulat Malang, kemampuan kelentukan yang diperoleh dari beberapa tes termasuk kategori sedang. Seharusnya sebagai atlet gulat harus masuk pada kategori baik sekali.

Merujuk kondisi *real* tersebut, seharusnya sebagai pelatih melakukan koreksi dan pembenahan pada kemampuan kondisi fisik khususnya pada unsur kelentukan togok melihat pentingnya kemampuan kelentukan bagi atlet gulat untuk mencapai kategori baik sekali. Solusi yang dapat dilakukan untuk mencapai kriteria tersebut adalah melalui latihan. Harsono (2015:39) menyatakan latihan adalah proses berlatih atau bekerja yang bertujuan untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

Latihan yang baik dilakukan secara teratur, terjadwal dan terprogram sehingga dengan demikian dapat mencapai prestasi yang dituju. Latihan dalam olahraga harus dapat mengembangkan dan meningkatkan kapasitas fisiologi seorang atlet (Nurrochmah, 2012:10). Salah satu latihan yang paling menunjang untuk meningkatkan tingkat kelentukan adalah latihan peregangan.

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,(2011:9) menjelaskan empat prinsip utama untuk melakukan pemanasan, (a) hindari rasa sakit,ketika kita melakukan peregangan dengan hati-hati, otot akan bereaksi dengan cara yang diinginkan, (b) regangkan perlahan,ketika kita menendang atau memukul saat peregangan, otot akan meregang dengan cepat dan dapat mengakibatkan otot robek atau cedera, (c) regangkan otot dengan benar, meskipun terdengar jelas, namun kita harus menggunakan teknik peregangan dengan benar, (d) hindari mempengaruhi otot dan sendi lain saat peregangan, kita harus fokus pada satu gerakan, sehingga tidak memperburuk otot dan persendian lain". Seorang pelatih sangat diperlukan untuk mengarahkan atlet untuk mencapai prestasi dengan cara memahami dan menerapkan prinsip-prinsip latihan.

Mysidayu dan Kurniawan (2015:56) menjelaskan beberapa prinsip-prinsip latihan: (a) prinsip kesiapan (*readiness*) pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan atlet dalam memberikan materi dan dosis latihan, (b) prinsip individual artinya pelatih harus mempertimbangkan kemampuan atlet, potensi, karakteristik pelatihan dan kebutuhan tiap atlet, (c) prinsip adaptasi yakni pelatih harus memahami tingkat kecepatan atlet dalam menyesuaikan terhadap pelatihan yang diberikan, (d) prinsip beban lebih (*over training*) pelatih harus memperhitungkan penerapan pembebanan latihan yang semakin meningkat agar tidak terjadi pelatihan yang berlebih sehingga mengakibatkan menurunnya performa atlet, (e) prinsip progresif (peningkatan) prinsip ini harus memperhatikan frekuensi, intensitas dan durasi pada setiap program latihan.

Seorang olahragawan khususnya cabang olahraga gulat untuk unsur kelentukan togok sangat sangat penting dan merupakan aspek utama dalam penyerangan maupun pertahanan dalam olahraga gulat. Agar atlet gulat mampu mencapai prestasi optimal, unsur kondisi fisik sebaiknya pada kategori baik sekali. Hal ini akan sangat menunjang kinerja atlet pada saat pertandingan. Oleh karena itu, unsur kondisi fisik kemampuan kelentukan penting ditingkatkan dengan latihan yang sistematis dan terencana dengan baik.

Daya Tahan Jantung Paru Untuk Atlet Gulat Junior Jawa Timur di Rachman Camp Gulat Malang.

Tes daya tahan jantung paru ini dilakukan untuk mengetahui tingkat daya Tahan jantung paru atlet gulat junior Jawa Timur di Rachman Camp Gulat Malang. Berdasarkan hasil *multistage fitness test* yang berjumlah 32 atlet menunjukkan bahwa pada *multistage fitness test* untuk kriteria cukup terdapat 9 kriteria dengan persentase (28%), kriteria kurang terdapat kriteria 18 dengan persentase (56%), kriteria jelek dengan 5 kriteria dengan persentase (16%).

Berdasarkan hasil tes kemampuan daya tahan jantung paru atlet gulat junior Jawa Timur di Rachman Camp Gulat Malang, dari hasil *multistage fitness test* diperoleh 18 atlet (56%) dari 32 atlet kategori hasil tes dominan termasuk kategori kurang. (merujuk pada norma kasifikasi tingkat *vo2max* (volume oksigen maksimal) dari <http://www.hiithighintensityintervaltraining.ga/2015/03/pengukuran-vo2max-dengan-multi-stage.html>). Hal ini membuktikan bahwa kemampuan daya tahan jantung paru atlet sangat jauh dari kategori baik sekali. Seharusnya sebagai atlet harus masuk dalam kategori baik sekali. Sedangkan dari 32 atlet (100%) tidak ada yang masuk pada kategori baik sekali. Oleh karena itu melihat kondisi *real* tersebut pelatih dapat melakukan pembenahan pada komponen kemampuan kondisi fisik daya tahan jantung paru yang dimiliki oleh setiap pegulat agar mereka memperoleh kategori baik sekali.

Melihat kondisi daya tahan jantung paru lebih dari separuh atlet kategori daya tahan jantung paru termasuk kurang, berarti harus ada latihan-latihan secara intensif untuk meningkatkan daya tahan jantung paru. Hal ini sesuai dengan pendapat Greene *and* Pate bahwa terdapat beberapa latihan yang dapat meningkatkan daya tahan jantung paru.

Greene and Pate,(2015:156) said "this section outlines three training methods, (a) tempo running,this threshold typically occurs at a pace that corresponds to 80-85 percent of maximal heart rate,at this intensity runners can sustainthe pace for a fairly long time before fatigue sets in,(b) interval tempo aerobic, to develop aerobic power to its fullest, runnerhave to train at paces at which their muscles consume oxygen at near-maximal rate, (c) fartlek combine continous and interval training in an unstructured format".

Dari pendapat Greene and Pate, (2015:156) menjelaskan terdapat tiga metode pelatihan, (a) lari tempo, latihan ini dilakukan dengan intensitas 80-85 % dari kapasitas oksigen maksimal, pada intensitas ini pelari harus mempertahankan kecepatan, (b) ,latihan interval aerobik, untuk mencapai hasil maksimal, pelari harus berlatih dengan kecepatan semaksimal mungkin,(c) fartlek, fartlek menggabungkan pelatihan berkelanjutan dan interval yang tidak terstruktur, tidak terpaku pada lintasan atau lapangan.

Seorang pegulat sangat membutuhkan daya tahan jantung paru yang baik, hal ini penting karena ketika pegulat tidak mengalami kelelahan yang berlebih pada saat pertandingan, di samping itu pula dengan dimilikinya tingkat daya tahan tubuh yang baik akan sangat membantu dalam berfikir untuk mendukung ketika akan merencanakan serangan, sehingga pegulat mampu menguasai pertandingan.

Pada kajian ini peneliti membatasi komponen-komponen kondisi fisik yang lebih dominan pada cabang olahraga gulat seperti unsur kelentukan togok dan daya tahan jantung paru agar pegulat mampu menampilkan unjuk kerja yang prima, supaya kemenangan dapat dicapai dan prestasi dapat diraih, yaitu komponen kelentukan togok yang diukur dengan *sit and reach test*, *bridge up test*, *standing strunk flexion test* dan komponen daya tahan jantung paru yang diukur dengan *multistage fitness test*.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada rumusan masalah dalam Bab I hasil analisis data, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: (1) Kemampuan kelentukan togok untuk atlet gulat junior Jawa Timur di Rachman Camp Gulat Malang dominan berada pada kategori sedang, (2) Kemampuan daya tahan jantung paru untuk atlet gulat junior Jawa Timur di Rachman Camp Gulat Malang dominan berada pada kategori kurang.

REFERENSI

- Amiq F. 2015. *SEPAKBOLA (Sejarah Perkembangan, Teknik Dasar, Persiapan Kondisi Fisik, Peraturan, dan Strategi)*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Berg k. 2011. *Prescriptive Stretching. United State Of America. Human Kinetics*
- Budiwanto S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS)
- Fenanlampir A dan Faruq M. 2015. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET
- Gable D. 2010. *SUKSES MELATIH GULAT*. Sleman: PT Intan Sejati Klaten
- Greene and Pate. 2015. *Training Young Distance Runners. United State Of America. Human Kinetics*
- Hadi R. 2004. *Buku Ajar Gulat*. Semarang: Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT REMAJA ROESDAKARYA
- Kardiawan H dan Kusuma A. 2014. *PEMBENTUKAN DAN PEMBINAAN KONDISI FISIK*. Bali: Graha Ilmu
- Mutohir T dan Maksum A. 2007. *SPORT DEVELOPMENT INDEX Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahragaan (Konsep, Metodologi dan Aplikasi)*. Jakarta: PT INDEKS
- Mysnyk M, Dawis B dan Simpson B. 2010. *Gerakan dan Serangan Gulat Peraih Kemenangan*. Sleman: PT Intan Sejati Klaten
- Nurrochmah. 2016. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani & Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS)
- Sudarsini. 2016. *PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF*. Malang: GUNUNG SAMUDERA
- Suratman T. 2016. *Strategi Olahraga Nasional Abad ke-21*. Depok: PT Rajagrafindo Persada
- Welker B. 2010. *BUKU PANDUAN GULAT*. Sleman: KTSP
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada