

ANALYSIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL CONDITIONS IN WRESTLING ATHLETES EDUCATION AND TRAINING CENTER FOR STUDENTS OF RIAU DYSPORA

Meliana Kristianai Br Sitepu¹, Aref Vai², Hirja Hidayat³
email: meliana.kristiani3009@student.unri.ac.id, aref.vai@lecture.unri.ac.id,
hirja.hidayat@lecturere.unri.ac.id
Phone Number: +62 822-8878-0218

*Health and Recreation Physical Education Study Program
Department Of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The problem in this research is the poor physical condition of struggling athletes due to the low training volume, so that they always experience a decrease in physical and technical conditions in competition. The aim of this research was to determine the level of physical fitness of the PPLP Dispora Riau wrestling athletes. The subjects of this research were 6 PPLP Dispora Riau wrestling athletes. This research method uses a research method that must come from field observations through tests. The instruments used are multi-stage fitness test, sit and reach, run 30 meters, run back and forth, hind leg dynamometer. The results of the research (1) Endurance athletes average 72.54 ml/kg/min. (2) arm and shoulder muscle strength averaged 107.08 kg/second. (3) The average amplification rate is 5.386/sec. (4) Flexibility gets 20.85 cm. (5) Agility gets an average of 10.51 seconds. From the recap results of the calculation of the five components of the physical condition of struggling athletes, it was found that 5 athletes consisting of 4 males and 1 female or 83.33% received good categories. Thus, the results of this survey show that the physical condition of the PPLP Dispora Riau wrestling athletes is all in a very good condition.*

Key Words: *Physical fitness, Wrestling*

ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK PADA ATLET GULAT PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR DISPORA RIAU

Meliana Kristianai Br Sitepu¹, Aref Vai², Hirja Hidayat³
email: meliana.kristiani3009@student.unri.ac.id, aref.vai@lecture.unri.ac.id,
hirja.hidayat@lecturere.unri.ac.id
Nomor HP: +62 822-8878-0218

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian ini adalah lemahnya kondisi fisik atlet gulat karena volume latihan yang rendah sehingga selalu mengalami penurunan terhadap kondisi fisik maupun teknik dalam bertanding. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet gulat PPLP Dispora Riau. Subyek penelitian ini adalah 6 atlet gulat PPLP Dispora Riau. Metode penelitian ini menggunakan metode survey dimana untuk mengetahui dari observasi lapangan dengan melakukan tes. instrumen yang digunakan yaitu *multistage fitness tes, sit and reach*, lari 30 meter, lari bolak-balik, *back leg dynamometer*. Hasil penelitian (1) Daya tahan atlet mendapatkan rata-rata 72,54 ml/kg/min. (2) kekuatan otot lengan dan bahu mendapat rata-rata 107,08 kg/detik. (3) Kecepatan mendapatkan rata-rata 5,386/detik. (4) Kelentukan mendapatkan 20,85cm. (5) Kelincahan mendapatkan rata-rata 10,51 detik. Dari hasil rekapitulasi dari perhitungan lima komponen kondisi fisik pada atlet gulat didapat 5 atlet yang terdiri dari 4 laki-laki dan 1 perempuan atau 83,33% mendapat kategori baik. Jadi dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa keadaan kondisi fisik atlet gulat PPLP Dispora Riau semuanya dalam keadaan baik sekali.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Gulat

PENDAHULUAN

Pada saat ini olahraga tidak hanya menjadi kebutuhan tetapi juga menjadi tren yang sangat digemari oleh kalangan masyarakat. Banyak selebriti papan atas tanah air ini mulai memperkenalkan olahraga bela diri khususnya gulat, baru-baru ini seperti pengacara kondang Hotman Paris mempromosikan aksi tinju didalam ring dengan memperlihatkan sabuk emas yang dimiliki melalui pertandingan Holy Wings. Selain itu waktu dekat lalu telah diperlihatkan aksi duel tinju resmi antara Vicky Prasetyo melawan anak dari Dedi Corbuzer. Hal ini karena semata-mata olahraga bela diri sangat penting untuk dipromosikan kepada publik, salah satu olahraga beladiri yang ada diindonesia yaitu gulat.

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 (Hadi, 2004:1-2). Sedangkan menurut Mysnyk dalam jurnal Fitriana Sari (2017) gulat adalah “jenis olahraga gerakan dan per-lawanan”. Jadi dapat disimpulkan bahwa gulat merupakan olahraga prestasi yang tergolong olahraga gerakan dan perlawanan. Olahraga ini sangat membutuhkan per-juangan, keuletan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, kecerdasan, dan sportivitas untuk mengalahkan lawannya. menurut Prawirasaputra dalam (Setiawati, 2019) menjelaskan mengenai faktor kondisi fisik apa saja yang diperlukan dan wajib dimiliki oleh seorang pegulat, yaitu: Seorang pegulat selain dituntut terampil dalam melakukan serangan juga senantiasa mampu meredam serangan lawan bahkan pada saat yang tepat mampu mengambil alih serangan lawan.

Daya tahan atau (*endurance*) ialah kemampuan organ tubuh olahragawan untuk menghindari dari kelelahan selama berlangsungnya aktivitas olahraga atau kerja dalam jangka waktu yang cukup lama (Sukadiyanto, 2010). Menurut Eri Pratiknyo (2009:3). Kecepatan adalah kemampuan seseorang yang memungkinkan orang merubah arah atau melaksanakan gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin. Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi diarea tertentu, seseorang yang mampu mengubah suatu posisi yang berada dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik. Dan kelentukan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas, hal ini sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh. Menurut Eri Pratiknyo (2009:1), Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk menahan atau menerima beban kerja, koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berada kedalam pola gerakan tunggal secara efektif, ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bidang tubuh.

Dari observasi yang peneliti dapatkan dari pelatih, pada masa pandemi covid-19 ini untuk porsi latihan kondisi fisik atlet gulat PPLP Dispora Riau volumenya turun, jika dibandingkan sebelum pada masa covid-19 volume latihan sangat tinggi hampir bisa sampai 5-6 kali dalam seminggu, pada saat ini porsi latihan rata-rata diprogramkan untuk latihan teknik, setelah peneliti ketahui dengan perolehan status kondisi fisik yang didapatkan melalui tes *bleep tes* data yang diambil oleh pelatih rata-rata atlet memiliki status kondisi fisik daya tahan yang kurang dan dua atlet memiliki daya tahan cukup.

Dari beberapa permasalahan di atas, peneliti menduga bahwa kemampuan Kondisi Fisik yang dimiliki oleh atlet belum maksimal, dan juga karena belum ada data yang pasti mengenai hal itu, peneliti tertarik untuk melihat kemampuan Kondisi Fisik pada Atlet gulat Putra dan Putri Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Riau (PPLP) dalam sebuah penelitian yang berjudul ” Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Gulat Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Dispora Riau”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. penelitian deskriptif adalah suatu metode dalam penelitian status kelompok manusia, suatu obyek, suatu set kondisi suatu system pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Tujuan penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang di selidiki. Berpedoman pada gambaran yang terdapat pada populasi di atas, pengambilan sampel ditetapkan secara *total sampling* (Sugiyono, 2019), hal ini mengingat jumlah populasi yang kecil dan akan di jadikan sampel serta pemain yang mengikuti latihan. Dengan demikian sampel diambil atlet gulat PPLP Dispora Riau yang berjumlah 6 atlet. instrumen penelitian ini adalah melakukan tes *Multistage Fitness Tes, back leg dynamometer, Lari 30 Meter, sit and reach, Lari Bolak-Balik*. Sesuai dengan tujuan serta pertanyaan penelitian yang diajukan, maka pengujian data yang telah diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan statistic deskriptif (tabulasi frekuensi). Dengan cara mendeskripsikan hasil penelitian yang diperoleh dari berbagai pengukuran (tes) terhadap tingkat kondisi fisik.

HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Data Tes Daya Tahan VO2 Maks Putra

Data tes daya tahan yang diperoleh dari hasil tes *multistage fitness tes* yang diambil data sampel sebanyak 4 orang pada atlet gulat putra PPLP Dispora Riau, untuk nilai keseluruhan dari data akumulatif sebesar 175,3, rata-rata tes adalah 43,82, Standar Deviasi 1,647, Varians 2,71, nilai tertinggi = 45,5, nilai terendah = 42

Tabel 1 Distribusi Interpretasi Data Hasil Tes Daya Tahan

NO	Kategori	Interval (Umur 15 – 19)	Absolut (Fa)	Relative %
1	Baik Sekali	≥ 48	0	0%
2	Baik	42 – 47	4	100%
3	Cukup	38 – 41	0	0%
4	Kurang	33 – 37	0	0%
5	Kurang Sekali	≤ 32	0	0%
Jumlah				100%

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 4 sampel putra, ternyata dikelas pertama tidak ada orang, kemudian pada kelas kedua di rentang nilai 42 – 47 kg/ml/min terdapat 4 orang (100%) dengan kategori Baik. Pada kategori kurang dan kurang sekali tidak ada orang.

2. Deskripsi Data Tes Daya Tahan VO2 Maks Putri

Data tes daya tahan yang diperoleh dari hasil tes *multistage fitness tes* yang diambil data sampel sebanyak 2 orang pada atlet gulat putri PPLP Dispora Riau, untuk nilai keseluruhan dari data akumulatif sebesar 78,6, rata-rata tes adalah 39,3, Standar Deviasi 6,505, Varians 42,32, nilai tertinggi = 43,9, nilai terendah = 34,7.

Tabel 2 Distribusi Interpretasi Data Hasil Tes Daya Tahan

NO	Kategori	Interval (Umur 15 – 19)	Absolut (Fa)	Relative %
1	Baik Sekali	≥ 48	0	0%
2	Baik	42 – 47	1	50%
3	Cukup	38 – 41	1	50%
4	Kurang	33 – 37	0	0%
5	Kurang Sekali	≤ 32	0	0%
Jumlah				100%

Sumber: Data Hasil Penelitian 2022

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 2 sampel putri, ternyata dikelas pertama tidak ada orang, kemudian pada kelas kedua di rentang nilai 42 – 47 terdapat 1 orang (50%) dengan kategori Baik. Pada nilai 38 – 41 terdapat 1 orang (50%) dengan kategori cukup, Pada kategori kurang dan kurang sekali tidak ada orang.

3. Deskripsi Data Kekuatan Putra

Data tes kekuatan yang diperoleh dari hasil tes *leg and back dynamometer* yang diambil data sampel sebanyak 4 orang pada atlet putra gulat PPLP Dispora Riau, untuk nilai keseluruhan dari data akumulatif sebesar 516,1, rata-rata tes adalah 129,02, standar deviasi 4,33 varians 18,80 nilai tertinggi = 133,3, nilai terendah = 123,5.

Tabel 3 Distribusi Interpretasi Data Hasil Tes Kekuatan

NO	Kategori	Interval	Absolut (Fa)	Relative %
1	Baik Sekali	≥ 121	4	66,67%
2	Baik	100 – 120	0	0%
3	Cukup	70 – 99	0	0%
4	Kurang	40 – 69		0%
5	Kurang Sekali	≤ 41	0	0%
Jumlah				100%

Sumber: Data Hasil Penelitian 2022

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 4 sampel putra dan 2 sampel putri, ternyata dikelas pertama ada 4 orang (66,67%) pada kategori Baik sekali, kemudian pada kelas kedua dan tiga tidak ada orang.

4. Deskripsi Data Kekuatan Putri

Data tes kekuatan yang diperoleh dari hasil tes *leg and back dynamometer* yang diambil data sampel sebanyak 2 orang pada atlet putri gulat PPLP Dispora Riau, untuk nilai keseluruhan dari data akumulatif sebesar 126,4, rata-rata tes adalah 63,2, standar deviasi 3,959 varians 15,68 nilai tertinggi = 66, nilai terendah = 60,4.

Tabel 4. Distribusi Interpretasi Data Hasil Tes Kekuatan

NO	Kategori	Interval	Absolut (Fa)	Relative %
1	Baik Sekali	≥ 121	0	0%
2	Baik	100 – 120	0	0%
3	Cukup	70 – 99	0	0%
4	Kurang	40 – 69	2	100%
5	Kurang Sekali	≤ 41	0	0%
Jumlah				100%

Sumber: Data Hasil Penelitian 2022

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 2 sampel sampel putri, ternyata direntang 40 - 69 ada 2 orang (100%) pada kategori Kurang, kemudian pada kelas kedua dan tiga tidak ada orang. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini:

5. Deskripsi Data Kecepatan Putra

Data tes kecepatan yang diperoleh dari hasil tes lari 30 meter yang diambil data sampel sebanyak 4 orang pada atlet putra PPLP Gulat Dispora Riau, untuk nilai keseluruhan dari data akumulatif sebesar 20,54 rata-rata tes adalah 5,135, standar deviasi 0,43 varians 0,19, nilai tertinggi = 5,77, nilai terendah = 4,77.

Tabel 5 Distribusi Interpretasi Data Hasil Tes Kecepatan

NO	Kategori	Interval	Absolut (Fa)	Relative %
1	Baik Sekali	$< 4,9$	0	0%
2	Baik	4,9-5,1	4	100%
3	Cukup	5,1-5,3	0	0%
4	Kurang	5,3-5,5	0	0%
5	Kurang Sekali	$> 5,5$	0	0%
Jumlah			4	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian 2022

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 4 sampel, ternyata pada kelas pertama pada kategori baik ada 4 orang (100%) direntang 4,9-5,1.

6. Deskripsi Data Kecepatan Putri

Data tes kecepatan yang diperoleh dari hasil tes lari 30 meter yang diambil data sampel sebanyak 2 orang pada atlet putri PPLP Gulat Dispora Riau, untuk nilai keseluruhan dari data akumulatif sebesar 10,33 rata-rata tes adalah 5,16, standar deviasi 0,55 varians 0,31, nilai tertinggi = 5,56, nilai terendah = 4,77.

Tabel 6 Distribusi Interpretasi Data Hasil Tes Kecepatan

NO	Kategori	Interval	Absolut (Fa)	Relative %
1	Baik Sekali	< 4,9	0	0%
2	Baik	4,9-5,1	1	50%
3	Cukup	5,1-5,3	0	0%
4	Kurang	5,3-5,5	1	50%
5	Kurang Sekali	> 5,5	0	0%
Jumlah				100%

Sumber: Data Hasil Penelitian 2022

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 2 sampel, ternyata pada kelas pertama pada kategori baik ada 1 orang (50%) direntang 4,9-5,1 dan di kategori kurang ada 1 orang (50%) pada rentang 5,3-5,5.

7. Deskripsi Data Kelentukan Putra

Data tes Kelentukan yang diperoleh dari hasil tes *sit and reach* yang diambil data sampel sebanyak 4 orang pada atlet putra PPLP Gulat Dispora Riau, untuk nilai keseluruhan dari data akumulatif sebesar 89,6, rata-rata tes adalah 22,4, standar deviasi 2,70, varians 7,3, nilai tertinggi = 26,1, nilai terendah = 19,88.

Tabel 7 Distribusi Interpretasi Data Hasil Tes Kelentukan

NO	Kategori	Interval	Absolut (Fa)	Relative %
1	Baik Sekali	19.5	4	10%
2	Baik	17.5	0	0%
3	Cukup	15.0	0	0%
4	Kurang	13.0	0	0%
5	Kurang Sekali	10.0	0	0%
Jumlah				100%

Sumber: Data Hasil Penelitian 2022

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 4 sampel, ternyata pada kelas pertama ada 4 orang (100%) dengan rentang nilai 17,6 – 19,5 dengan kategori baik sekali, selanjutnya pada kategori cukup, kurang dan kurang sekali tidak ada orang. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini:

8. Deskripsi Data Kelentukan Putri

Data tes Kelentukan yang diperoleh dari hasil tes *sit and reach* yang diambil data sampel sebanyak 2 orang pada atlet putri PPLP Gulat Dispora Riau, untuk nilai keseluruhan dari data akumulatif sebesar 35,5, rata-rata tes adalah 17,75, standar deviasi 1,06, varians 1,125, nilai tertinggi = 18,5, nilai terendah = 17.

Tabel 8 Distribusi Interpretasi Data Hasil Tes Kelentukan

NO	Kategori	Interval	Absolut (Fa)	Relative %
1	Baik Sekali	19.5	1	50%
2	Baik	17.5	1	50%
3	Cukup	15.0	0	0%
4	Kurang	13.0	0	0%
5	Kurang Sekali	10.0	0	0%
Jumlah				100%

Sumber: Data Hasil Penelitian 2022

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 4 sampel, ternyata pada kelas pertama ada 1 orang (50%) dengan rentang nilai 17,6 – 19,5 dengan kategori baik sekali, kelas kedua ada 1 orang (50%) dengan rentang nilai 15,1-17,5 pada kategori Baik. selanjutnya pada kategori cukup, kurang dan kurang sekali tidak ada orang.

9. Deskripsi Data Kelincahan Putra

Data tes Kelincahan yang diperoleh dari hasil tes lari bolak balik yang diambil data sampel sebanyak 4 orang pada atlet putra PPLP Gulat Dispora Riau, untuk nilai keseluruhan dari data akumulatif sebesar 40,17, rata-rata tes adalah 10,04, standar deviasi 0,19, varians 0,03, nilai tertinggi = 10,31, nilai terendah = 9,94.

Tabel 9 Distribusi Interpretasi Data Hasil Tes Kelincahan

NO	Kategori	Interval	Absolut (Fa)	Relative %
1	Baik Sekali	➤ 12.10	4	100%
2	Baik	12.11- 13.52	0	0%
3	Cukup	13.53-14.96	0	0%
4	Kurang	14.97-16.39	0	0%
5	Kurang Sekali	>16.40	0	0%
Jumlah				100%

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 4 sampel, ternyata dari data klasifikasi kelincahan diatas pada atlet putra semuanya 6 orang 4 atlet putra 100% mendapat klasifikasi baik sekali.

10. Deskripsi Data Kelincahan Putri

Data tes Kelincahan yang diperoleh dari hasil tes lari bolak balik yang diambil data sampel sebanyak 2 orang pada atlet putri PPLP Gulat Dispora Riau, untuk nilai keseluruhan dari data akumulatif sebesar 22,9, rata-rata tes adalah 11,45, standar deviasi 0,65, varians 0,42, nilai tertinggi = 11,91, nilai terendah = 10,99.

Tabel 10 Distribusi Interpretasi Data Hasil Tes Kelincahan

NO	Kategori	Interval	Absolut (Fa)	Relative %
1	Baik Sekali	➤ 12.10	2	100%
2	Baik	12.11- 13.52	0	0%
3	Cukup	13.53-14.96	0	0%
4	Kurang	14.97-16.39	0	0%
5	Kurang Sekali	>16.40	0	0%
Jumlah			2	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian 2022

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 2 sampel, ternyata dari data klasifikasi kelincahan diatas pada atlet putri semuanya atlet putri 100% mendapat klasifikasi baik sekali.

11. Hasil Analisis Data

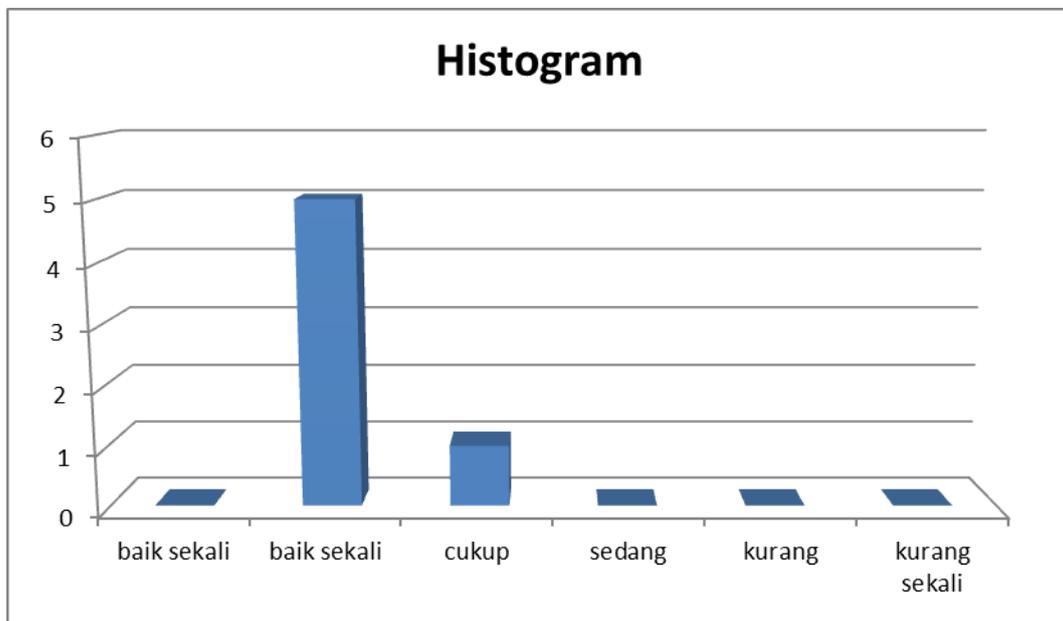
Hasil analisis data tes Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Gulat Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Dispora Riau :

Tabel. 10 Analisis Data Hasil Tes Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Gulat Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Dispora Riau

NO	KATEGORI	FREKUENSI ABSOLUT	FREKUENSI RELATIVE
1	Baik Sekali	-	0%
2	Baik	5	83,33%
3	Cukup	1	16,67%
4	Sedang	0	0%
5	Kurang	0	0%
6	Kurang Sekali	0	0%
	Jumlah	6	100%

Dari table. 10 diatas menyatakan bahwa hasil tes analisis kondisi fisik pada atlet gulat pusat pendidikan dan latihan pelajar Dispora Riau secara keseluruhan terdapat 5 pemain (83,33%) yang berkategori baik, 1 pemain (16,67%) yang berkategori cukup. Lebih jelasnya dapat dilihat dari histogram dibawah ini:

Gambar.1 Histogram Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Gulat Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Dispora Riau



Sumber: Data Hasil Penelitian 2022

Pembahasan

Dari hasil penelitian data lima tes yang telah dilakukan pada 6 atlet dengan detail 2 atlet putri dan 4 atlet putra PPLP Gulat Dispora Riau meliputi tes *multistage fitness tes*, *leg and back dynamometer*, *lari 30 meter*, *sit and reach*, *lari bolak-balik*. Dalam tes dari kondisi fisik untuk mengukur daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan dan kelincahan yang mana olahraga gulat sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima, perlunya ada evaluasi dan pembinaan pada setiap cabang gulat sebagai konsistensi sesuai dengan undang-undang yang sudah diterbitkan, tidak lain yaitu untuk meningkatkan prestasi atlet, untuk menganalisa tingkat kondisi fisik atlet gulat PPLP Dispora riau perlu dilakukan sesuai dengan prosedur penelitian yang ada, adapun hasil analisa data tersebut sebagai berikut:

1. Daya Tahan

Hasil tes *multistage fitness tes* sebanyak 4 atlet gulat putra tergolong baik dengan skor tertinggi 45,5, kemudian atlet putri sebanyak 2 atlet tergolong baik dengan perolehan tertinggi 42.

Hal ini sejalan dengan pendapat Hanfiah (2015), semakin besar VO2Max yang dimiliki maka akan meningkatkan tingkat kondisi fisik daya tahan yang baik pula, sebaliknya jika tingkat VO2Max tersebut rendah maka tingkat kondisi fisik daya tahan akan rendah maupun kurang.

Penelitian (Bintoro & Nugraheningsih, 2021) secara keseluruhan rata-rata atlet gulat Kabupaten Solok memiliki daya tahan aerobik yang dikategorikan cukup 14 orang (70,00%). Sesuai dengan penelitian ini maka daya tahan sangat diperlukan oleh atlet gulat sehingga daya tahan sebagai faktor penting untuk dimiliki oleh atlet saat pertandingan berlangsung

2. Kekuatan

Hasil tes *leg and back dynamometer* sebanyak 4 atlet gulat putra tergolong baik dengan skor tertinggi 133,3, kemudian atlet putri sebanyak 2 atlet tergolong baik dengan perolehan tertinggi 66.

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk kerja secara maksimal yang menghasilkan tenaga maksimum untuk melawan beban pada kinerja permainan atlet. (Erlangga, 2021) kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan, bertahan, beban, untuk mempertahankan fase latihan yang lama. Menurut *American College Of Sports Medicine* yang menjelaskan tentang daya tahan otot adalah kemampuan beberapa otot untuk melakukan kontraksi berulang selama periode waktu yang cukup untuk menyebabkan kelelahan otot, atau untuk mempertahankan presentase tertentu dari kontraksi sukarela.

3. Kecepatan

Hasil tes lari 30 meter sebanyak 4 atlet gulat putra tergolong baik dengan skor tertinggi 4,77, kemudian atlet putri sebanyak 2 atlet tergolong baik dengan perolehan tertinggi 5,56.

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

4. Kelentukan

Hasil tes *sit and reach* sebanyak 4 atlet gulat putra tergolong baik dengan skor tertinggi 26,1, kemudian atlet putri sebanyak 2 atlet tergolong baik dengan perolehan tertinggi 18,5. Hasil dengan kategori baik didapatkan melalui tes *sit and reach* tersebut karena kondisi fisik kelentukan hubungannya wajib dimiliki atlet gulat, hal serupa dengan penelitian yang dilakukan (Bintoro & Nugraheningsih, 2021) mendapatkan hasil penelitiannya tentang kelentukan keseluruhan atlet putra-putri atlet sasana gulat

Bantul berada pada kategori ‘sangat baik’ dengan rata-rata 20,50 yang artinya kelentukan dalam olahraga gulat harus dimiliki atlet dengan baik..

5. Kelincahan

Hasil tes lari bolak-balik sebanyak 4 atlet gulat putra tergolong baik dengan skor tertinggi 9,87, kemudian atlet putri sebanyak 2 atlet tergolong baik dengan perolehan tertinggi 10,99.

Menurut Johansyah (2013), kelincahan adalah kemampuan penting yang dapat mempengaruhi kinerja dalam berbagai olahraga. Mengintegrasikan kecepatan, kelincahan, dan daya tahan kecepatan ke dalam rencana pelatihan tahunan dan memanipulasi variabel pelatihan khusus dapat mengoptimalkan kapasitas performa. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan, kelincahan, dan daya tahan kecepatan akan menghasilkan penampilan atlet yang terbaik.

6. Analisa Tingkat Kondisi Fisik Atlet Gulat PPLP Dispora Riau

Dari hasil analisis tingkat kondisi fisik yang dilakukan dengan 5 tes dari 6 atlet masing-masing 4 atlet putra dan 2 atlet putri yang telah diolah di atas sebagai berikut: Data yang diperoleh dari hasil tes yang diikuti oleh 6 orang sampel pada Atlet Putera Dan Puteri gulat PPLP Dispora Riau, untuk nilai rata-rata *T-score* tes multistage fitness tes adalah 72,54 nilai tertinggi = 45,5, nilai terendah = 42. Nilai rata-rata *T-score* tes *leg and back dynamometer* adalah 107,08, nilai tertinggi = 133,3, nilai terendah = 60,4. Nilai rata-rata *T-score* tes lari 30 meter adalah 5,38, nilai tertinggi = 5,77, nilai terendah = 4,77. Nilai rata-rata *T-score* tes *sit and reach* = 20,85, nilai tertinggi = 26,10, nilai terendah 19,80. Nilai rata-rata *T-score* tes Lari Bolak – Balik = 10,51, nilai tertinggi 11,31, nilai terendah = 9,87.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ali Topan (2020) hasil penelitian yang didapat pada atlet gulat PPLM Puslatda Jatim Hasil penelitian menunjukkan bahwa. (1) Kontribusi kekuatan otot lengan keseluruhan atlet putra-putri pada kategori cukup yaitu 42,00% dengan rata-rata 54,00. (2) Kontribusi kelentukan keseluruhan atlet putra-putri atlet pada kategori kurang yaitu 50% dengan rata-rata 20,50. (3) Kontribusi daya tahan keseluruhan pada kategori cukup yaitu 41,67% dengan rata-rata 37,38.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Hasil kesimpulan penelitian ini yaitu: dari 6 atlet putra 4 orang dan putri 2 orang mendapat kategori baik sebanyak 5 orang, dan sebanyak 1 orang atau pada kategori cukup, analisis tingkat kondisi fisik atlet dites melalui lima tes yang telah dilakukan, adapun hasil tertinggi dari 6 atlet yaitu atas nama Aldo mendapatkan angka tertinggi yaitu sangat baik dari perolehan 5 tes kondisi fisik.

Rekomendasi

Adapun rekomendasi yang dapat diberikan pada penelitian ini adalah :

1. Perlu dilakukan peningkatan lagi bagi atlet gulat PPLP Dispora Riau yang masih kurang dalam kondisi fisiknya.
2. Untuk pelatih perlu memperhatikan atlet gulat PPLP Dispora Riau yang masih memiliki kurang dalam kondisi fisiknya.
3. Untuk peneliti selanjutnya agar menggunakan populasi yang lebih besar lagi dan membandingkan dengan club lain yang memiliki tingkat kondisi fisik yang baik.
4. Selain itu juga jika memungkinkan agar dapat meneliti cabang olahraga lainnya yang mungkin ada diminati oleh siswa sebagai latihan gulat. Sehingga dapat diketahui berbagai masalah permasalahan dan dapat ditemukan solusi untuk pemecahan masalah tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Faruq, M. M., & Adiningsih, S. (2015). Pola konsumsi energi, protein, persen lemak tubuh dan. *Media Gizi Indonesia*, 10(2), 117–122.
- Bintoro, Y., & Nugraheningsih, G. (2021). *Kontribusi Kelentukan, Kekuatan, Dan Daya Tahan Atlet Gulat Sasana Bantul*. *Jurnal Olympia*, 3(1), 26-36.
- Cahyo F. N. & Hermawan H. A. (2016). *Pengelolaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di SD/MI/Sederajat Di Wilayah Kerja Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta tahun 2015*. Yogyakarta. JPJI, Vol 12, No 2, November 2016: 96.
- Erlangga, H. (2022). *The Effect of Activities on Performance in Middle Small Micro Enterprises in Cianjur*. Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal, 4(1), 528-540.
- ENF Sari, S Nurrochmah, U. W. (2016). Survei Tingkat Kelentukan Dan Kelincahan Atlet Gulat Pplpd Kabupaten Malang Tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, Vol 26 No 1 April 2016, 26(1), 83–98.
- Muluk, S. C., & Finol, E. A. (2011). *Quantitative assessment of abdominal aortic aneurysm geometry*. *Annals of biomedical engineering*, 39(1), 277-286.
- Fitriana, E. N., Widiastuti, Y. P., & Istioningsih, I. (2020, December). Health Workers Motivation in the Implementation Early Initiation of Breastfeeding. In *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences* (Vol. 1, No. 1, pp. 161-168).
- Erlita, T., & Abidin, Z. (2021). Kompetensi Emosi (Ekspresi dan Pemahaman Emosi) pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Studia Insania*, 8(2), 140.

- Hadi, R., & Sulistiono, S. (2016). *Hubungan Ketebalan Lemak Dengan Daya Tahan Atlet Gulat Pelatda Jawa Tengah Tahun 2015*.
- Irawadi, Hendri.(2011).*Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang:UNP Press
- Ismariati (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*, UNS Surakarta
- Kokasih, Engkos (1985). *Olahraga:Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Eri Pratiknyo, D. K. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Depdiknas. UNNES.
- Takungdung. James. (2006). *Kepelatihan Olahraga “Pembinaan Prestasi Olahraga”*. Jakrta: Cerdas Jaya.
- Hidayat, S., & Kusuma, K. C. A. (2014). *Tingkat daya tahan kardiovaskular siswa ssb negaroa*. JSES: Journal of Sport and Exercise Science, 3(2), 51-55.
- Saputra, M. A., & Asmi, A. (2019). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok*. Jurnal JPDO, 2(3), 6-8.
- Setiawati, P. D.(2019) *Profil Kondisi Fisik Dominan pada Atlet Gulat Puslatcab Surabaya Wrestling Club Kategori Gaya Bebas Putra Yunion Usia 17-20 Tahun di Surabaya* (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Sugiyono, (2019). *Statistik inferensial*. Indonesian Journal of Business Intelligence (IJUBI), 2(1), 1-8.
- Siswanto. (2010). *Systematic Review Sebagai Metode Penelitian Untuk Mensintasis Hasil-Hasil Penelitian (Sebuah Pengantar) (Systematic Review as a Research Method to Synthesize Research Results (An Introduction))*. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 13(4), 326–333.
- Sukadiyanto, (2010). *Stress dan cara menguranginya*. Jurnal Cakrawala Pendidikan (1)