

PROFILE OF THE PHYSICAL CONDITIONS OF STUDENTS THAT FOLLOWING EXTRACURRICULAR Wrestling at SMA N 11 PEKANBARU DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Dian Yosita Mayasari¹⁾, Ramadi²⁾, and Ardiah Juita³⁾

Email: dianyosita4274@student.unri.ac.id, ramadi@lecture.unri.ac.id,

ardiah.juita@lecture.unri.ac.id

Mobile Phone: 082171747696

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

Abstract: *This study aims to determine the profile of the physical condition of the wrestling extracurricular participants at SMA N 11 Pekanbaru. The subjects of this study were students who participated in the Wrestling extracurricular at SMA N 11 Pekanbaru, totaling 7 students. The type of research used in this research is descriptive quantitative research with survey method. The data collection technique used in this study was a test of the students' physical condition. The data analysis technique used in this research is to convert the data into T-Score values to equalize the units, using the T-Score formula. After the data is converted into a t-score, then the data is interpreted, namely by categorizing the data, the categorization is grouped into five categories, namely very good, good, moderate, poor, very poor. The results obtained in this study were the profile of the physical condition of students who took extracurricular wrestling at SMA N 11 Pekanbaru during the occurrence of covid-19, which was sufficient. The physical condition of students who take extracurricular wrestling at SMA N 11 Pekanbaru certainly needs special attention for extracurricular trainers as material for evaluating the planned training program. Meanwhile, for students who take wrestling extracurriculars at SMA N 11 Pekanbaru, it can be an evaluation of themselves how serious they are in running sports programs at school or wrestling extracurriculars.*

Keywords: *Wrestling, Physical Condition, Covid-19 Pandemic*

PROFIL KONDISI FISIK SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER GULAT SMA N 11 PEKANBARU SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Dian Yosita Mayasari¹⁾, Ramadi²⁾, and Ardiah Juita³⁾

Email: dianyosita4274@student.unri.ac.id, ramadi@lecture.unri.ac.id,

ardiah.juita@lecture.unri.ac.id

Mobile Phone: 082171747696

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

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik dari peserta ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru. Subjek penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Gulat di SMA N 11 Pekanbaru yang berjumlah 7 siswa. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kondisi fisik siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan mengubah data menjadi nilai Skor-T untuk menyamakan satuan, dengan rumus Skor-T. Setelah data diubah ke dalam t-score, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengategorikan data, pengkategorian dikelompokkan menjadi lima kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini yaitu profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekastrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru saat terjadinya covid-19 yaitu cukup. Kondisi fisik siswa yang mengikuti esktrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru tentu perlu menjadi perhatian khusus bagi pelatih ekstrakurikuler sebagai bahan evaluasi program latihan yang telah direncanakan. Sedangkan bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru dapat menjadi evaluasi terhadap diri sendiri bagaimana keseriusan dalam menjalankan program olahraga disekolah atau ekstrakurikuler olahraga gulat.

Kata Kunci: Gulat, Kondisi Fisik, Pandemi Covid-19

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan elemen penting dalam membangun kehidupan bangsa (Fajri dan Khumaedi, 2016:43). Pendidikan mempunyai pengaruh yang besar pada perubahan jalan hidup seseorang (Vandini, 2016:211). Menurut Usman (1993: 22) dalam (Aflaharani, 2018) Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi, alah satu bidang dari ekstrakurikuler adalah gulat.

Erawan (2010) dalam (Denis, 2020) mengungkapkan “gulat adalah olahraga kontak fisik antara dua orang, dimana salah seorang pegulat harus menjatuhkan atau dapat mengontrol musuh mereka”. Salah satu teknik dalam olahraga gulat yaitu teknik bantingan yang merupakan serangan yang memiliki nilai. Teknik bantingan yang dilakukan dengan mengangkat lawan yang kemudian dilanjutkan menjatuhkannya ke matras. Gulat merupakan salah satu olahraga tertua di dunia, dan Indonesia sendiri telah menorehkan bebererapa prestasi. Dalam pertandingan gulat ada dua ketegori kelas yang dipertandingkan yaitu gaya grego dan bebas, gulat gaya bebas lebih aktif disemua anggota tubuh untuk menyerang lawannya dengan teknik gulat yang benar dan tidak membahayakan lawannya, sedangkan gaya grego hanya diperbolehkan aktif dibagian pinggul ke atas sampai atas kepala dan tidak diperbolehkan aktif untuk menyerang bagian bawah pinggul sampai kaki, dari dua kategori gaya gulat tidak diperbolehkan menyerang kemaluan dan leher dalam seperti mencekik.

Pandemi Covid-19 melanda hampir di seluruh negara tak terkecuali Negara Indonesia. Dampak dari adanya pandemi ini dirasakan oleh berbagai sektor salah satunya sektor pendidikan. Hal ini sejalan dengan pendapat Ekantini (2020:187-193) yang mengatakan bahwa dunia pendidikan dan olahraga merasakan dampak dari adanya pandemi Covid-19 ini, dengan memiliki kondisi fisik yang prima maka atlet akan sanggup melakukan penyesuaian terhadap latihan pembebanan fisik yang diberikan saat latihan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Olahraga gulat juga sangat dominan dengan cedera, maka dalam melakukan olahraga ini harus benar-benar mempersiapkan fisik yang prima.

Terdapat 10 macam kondisi fisik yaitu sebagai berikut : 1) kekuatan (*strength*); 2) kecepatan (*speed*); 3) daya tahan (*endurance*); 4) daya ledak otot (*muscular power*); 5) kelentukan (*flexibility*); 6) keseimbangan (*balance*); 7) koordinasi (*coordination*); 8) kelincahan (*agility*); 9) ketepatan (*accuracy*); 10) reaksi (*reaction*) (Sajoto, 1995:8-10) dalam (Denis, 2020). Gulat membutuhkan begitu banyak tingkat kebugaran yang berbeda-beda: kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), ketahanan (*endurance*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), dan kekuatan mental (*mental toughness*) (Bill Welker, 2010:178). Salah satu kondisi fisik yang diperlukan dalam gulat adalah kekuatan. Untuk mencapai prestasi yang baik dalam cabang olahraga gulat akan dilakukan dengan berpartisipasi dalam metode ilmiah dengan melibatkan ilmu pengetahuan yang memiliki faktor kesiapan. Menurut Juhanis (2012:2) dalam (Aflaharani, 2018) terdapat 4 unsur penunjang yaitu: 1) Kondisi fisik yang bertujuan untuk menunjang peningkatan kemampuan fisik tubuh atlet dalam keadaan puncak sehingga sangat berperan dalam melakukan semua aktifitas fisik dalam olahraga untuk mencapai prestasi; 2) Mental adalah kekuatan pendorong atau penggerak guna menjalankan aktivitas olahraga yang didukung oleh kemampuan fisik, teknik dan taktik; 3) Teknik adalah suatu praktek gerakan

dalam cabang olahraga yang dilakukan dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan suatu gerakan dengan sempurna; 4) Taktik adalah suatu strategi yang akan digunakan nantinya ketika bertanding dengan siasat atau akal yang digunakan sehingga dapat memenangkan pertandingan dengan sportif. Keempat unsur komponen di atas mempunyai hubungan yang erat yang tidak dapat dihilangkan satu dengan lainnya untuk menunjang pola permainan gulat ketika bertanding maupun berlatih.

Setiap peserta pasti memiliki performa yang berbeda beda. Dari kutipan diatas bahwa kondisi fisik yang bagus sangat mempengaruhi performa peserta. Karena fisik yang baik merupakan dasar yang paling penting untuk dapat meningkatkan efisien latihan. Bagi peserta sendiri juga sangat penting mengetahui dari profil kondisi fisik mereka masing masing sebagai data yang akurat untuk mempersiapkan pertandingan atau kejuaraan yang akan datang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik dari peserta ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru. Penelitian akan berfokus pada profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler gulat di SMA N 11 Pekanbaru selama pandemi covid-19

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif ini merupakan penelitian yang benar-benar hanya memaparkan apa yang terjadi dalam suatu kancah, lapangan, atau wilayah tertentu. Data yang terkumpul diklasifikasikan atau dikelompokkan menurut jenis, sifat atau kondisinya. Sesudah datanya lengkap, kemudian dibuat kesimpulan (Arikunto, 2012:3). Metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi.

Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2021/2022 mulai bulan Desember sampai Maret. Subjek yang terlibat pada penelitian ini adalah siswa yang mengambil ekstrakurikuler gulat di SMA N 11 Pekanbaru, yakni berjumlah tujuh orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Arikunto, 2013:98).

Tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu test kondisi fisik untuk mendapatkan data mengenai kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat di SMA N 11 Pekanbaru.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Push Up*, *Bleep Test*, tes menangkap penggaris, *Illinois agility test*, *Stork test*. Penilaian dari masing-masing tes diatas mengacu seperti dalam Tabel 1, Tabel 2, Tabel 3, Tabel 4, Tabel 5, Tabel 6 dan Tabel 7 berikut.

Tabel 1. Norma *push up*

Test <i>push up</i> putra	Kriteria	Test <i>push up</i> putri
>56	Sempurna	>35
47-56	Baik	27-35
35-46	Cukup	21-26
19-34	Sedang	11-20
11-18	Kurang	6 – 10
4-10	Kurang sekali	2-5
<4	Buruk	0-1

Sumber: Widiastuti (2017: 84-86)

Tabel 2. Norma *Bleep Tes Pria* (Nilai dalam ml/kg/mnt)

Umur	Jelek	dibawah rata-rata	rata-rata	Diatas rata-rata	<i>Excellent</i>	<i>Superior</i>
13-19	<35.0	35.0-39.0	40.5– 45.1	45.2– 50.9	51.0– 55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0-39.0	39.9– 43.3	43.9– 48.7	49.3– 52.5	>52.6
30-39	<31.5	31.5-38.4	38.5– 41.8	42.4– 74.4	48.0– 51.4	>51.6

Sumber: <https://www.topendsport.com/testing/beepcalc.htm>

Tabel 3. Norma *Bleep Test Wanita* (Nilai dalam ml/kg/mnt)

Umur	Jelek	Di bawah rata-rata	Rata-rata	Diatas rata-rata	<i>Excellent</i>	<i>Superior</i>
13– 19	<33.0	33.0– 37.1	38.8– 42.4	43.3– 46.8	47.4– 52.5	>52.6
20– 29	<31.5	31.5– 35.7	36.5– 41.9	42.4– 44.9	45.2– 49.4	>50.2
30– 30	<30.2	30.2– 35.6	35.6– 38.9	39.2– 44.5	44.8– 48.0	>48.0

Sumber: <https://www.topendsport.com/testing/beepcalc.htm>

Tabel 4. Norma *Ruler drop test*

<i>Distance in cm</i>	<i>Reaction time in second</i>	<i>Norms</i>
1	.05	<i>Excellent</i>
2	.06	<i>Excellent</i>
3	.08	<i>Excellent</i>
4	.09	<i>Excellent</i>
5	.10	<i>Excellent</i>
6	.11	<i>Excellent</i>
7	.12	<i>Excellent</i>
8	.13	<i>Above average</i>
9	.14	<i>Above average</i>
10	.14	<i>Above average</i>
11	.15	<i>Above average</i>
12	.16	<i>Above average</i>

13	.16	<i>Above average</i>
14	.17	<i>Above average</i>
15	.18	<i>Above average</i>
16	.18	<i>Average</i>
17	.19	<i>Average</i>
18	.19	<i>Average</i>
19	.20	<i>Average</i>
20	.20	<i>Average</i>
21	.21	<i>Below average</i>
22	.21	<i>Below average</i>
23	.22	<i>Below average</i>

Sumber: <https://www.physicaleducationupdate.com/public/384.cfm>

Tabel 5. Norma *Illinois agility test*

Kriteria	Putra (detik)	Putri (detik)
Sempurna	<15.2	>17.0
Baik sekali	15.2 – 16.1	17.0 – 17.9
Baik	16.2 – 18.1	18.0 – 21.7
Cukup	18.2 – 19.3	21.8 – 23.0
Kurang	>19.3	>23.0

Sumber: Widiastuti (2017: 140-141)

Tabel 6. Norma *sit and reach*

Tes sit and reach putra	Kriteria	Test sit and reach putri
>15.2	Baik sekali	>17.0
16.1 – 15.2	Baik	17.9 – 17.0
18.1 – 16.2	Cukup	21.7 – 18.0
18.3 – 18.2	Kurang	23.0 – 21.8
<18.3	Kurang sekali	>23.0

Sumber: Widiastuti (2017: 140-141)

Tabel 7. norma *stork stand*

Kriteria	Putra	Putri
Sempurna	>50	>30
Sangat baik	41-50	23-30
Baik	31-40	16-22
Cukup	20-30	10-15
Kurang	<20	<10

Sumber: Jhonson & Nelson dalam Mackenzie (2000)

Data dari data kasar hasil pengukuran masing-masing komponen kondisi fisik yang telah dikonversikan dengan normatif dari 6 item tes kemudian dianalisis data dengan mengubah menjadi nilai Skor-T untuk menyamakan satuan, dengan rumus Skor-T sebagai berikut:

$$T = 10\left(\frac{X-M}{SD}\right) + 50 \text{ dan } T = 10\left(\frac{M-X}{SD}\right) + 50$$

Keterangan:

T = Nilai T-score

M = Nilai rata-rata data kasar

X = Nilai data kasar

SD = Standar deviasi data kasar

Setelah data diubah ke dalam t-score, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data, pengkategorian dikelompokkan menjadi lima kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Sedangkan untuk pengkategorian berdasarkan Mean dan Standar Deviasi menurut David K. Miller (2002: 88) sebagai Tabel 8 berikut:

Tabel 8. Rumus pengkategorian Profil Kondisi Fisik dengan menggunakan Mean standar deviasi

No	Rumus	Kategori
1	$(M+1,5SD) \leq X$	Baik Sekali
2	$(M+0,5 SD) \leq X < (M+1,5 SD)$	Baik
3	$(M - 0,5 SD) \leq X < (M + 0,5 SD)$	Sedang
4	$(M - 1,5 SD) \leq X < (M - 0,5 SD)$	Kurang
5	$X < (M - 1,5 SD)$	Kurang Sekali

Sumber: K. Miller (2002: 88)

Keterangan:

X = Skor

M = Mean (rata – rata)

SD = Standar Deviasi

Setelah data diperoleh, langkah selanjutnya adalah menganalisis data agar dapat menarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif kuantitatif dengan persentase, untuk mencari besarnya persentase tiap kategori digunakan rumus persentase sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Presentase

F = Frekuensi pengamatan

N = Jumlah responden

(Sudjono, 2012:43)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada masing-masing rangkaian tes didapatkan data sebagai berikut:

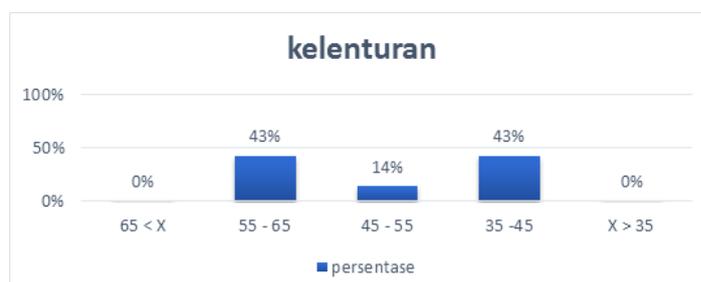
A. Kelenturan

Profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru saat terjadinya covid-19 pada indikator kecepatan, didapatkan hasil penelitian dengan mean 50, sum 300. Sedangkan skor tertinggi sebesar 63,3 dan skor terendah 36,41. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru saat terjadinya covid-19 pada indikator kelenturan, perhitungan tersebut disajikan dalam Tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9 Tingkat Capaian Kelenturan

	Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	$65 < X$	0	0%	Sangat baik
2	55 – 65	3	42,80%	Baik
3	45 -55	1	14%	Cukup
4	35 – 45	3	42,80%	Kurang
5	$X > 35$	0	0%	Sangat kurang
	Jumlah	7	100%	

Dari data Tabel 9 dapat diketahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru saat terjadinya Covid-19 indikator kelenturan yang berkategori baik terdapat 3 orang sebesar 42,80% dengan interval 55 - 65, kemudian pada kategori cukup terdapat 1 orang dengan persentase 14% dengan interval 45 - 55, sedangkan dalam kategori kurang dengan persentase 42,80% terdapat 3 orang dengan interval 35 - 45. Berdasarkan hasil analisis maka profil kondisi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru saat terjadinya Covid-19 berada dalam kategori baik dan cukup dengan hasil persentase 42,80%. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pada kelenturan yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat selama pandemi covid-19 yaitu karena mereka melakukan latihan pertemuannya dengan 60% di teknik dan 40% di fisik sehingga tidak memaksimalkan mereka dalam kondisi fisik. Berikut adalah diagram batang profil kondisi saat terjadinya Covid-19 pada indikator kelenturan dapat dilihat pada Gambar 1



Gambar 1. Diagram Tes Kelenturan

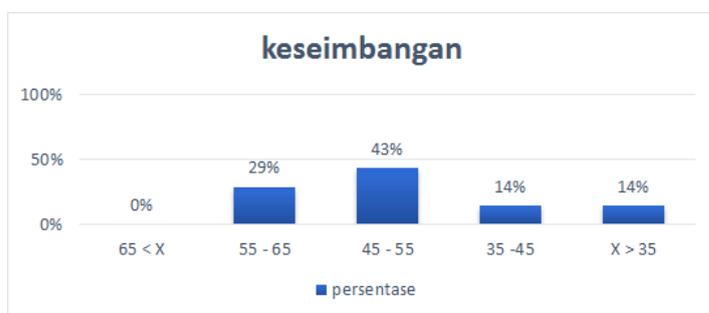
B. Keseimbangan

Profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru saat terjadinya covid-19 pada indikator keseimbangan, didapatkan hasil penelitian dengan mean 50, sum 300. Sedangkan skor tertinggi sebesar 62,7 dan skor terendah 33,38. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru saat terjadinya covid-19 pada indikator keseimbangan, perhitungan tersebut disajikan dalam Tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10 Tingkat Capaian Keseimbangan

	Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	$65 < X$	0	0	Sangat baik
2	55 – 65	2	29%	Baik
3	45 -55	3	42,80%	Cukup
4	35 – 45	1	14%	Kurang
5	$X > 35$	1	14%	Sangat kurang
	Jumlah	7	100%	

Dari data tabel 10 di atas dapat diketahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru saat terjadinya Covid-19 indikator keseimbangan yang berkategori baik terdapat 2 orang sebesar 29% dengan interval 55 - 65, kemudian pada kategori cukup terdapat 3 orang dengan persentase 42,80% dengan interval 45 - 55, sedangkan dalam kategori kurang dengan persentase 14% terdapat 1 orang dengan interval 35 - 45, dan dalam kategori sangat kurang 1 orang sebesar 14% dengan interval $X > 35$. Berdasarkan hasil analisis maka profil kondisi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru saat terjadinya Covid-19 berada dalam kategori cukup dengan hasil persentase 42,80%. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pada keseimbangan yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat selama pandemi covid-19 yaitu karena mereka melakukan latihan pertemuan dengan 60% di teknik dan 40% di fisik sehingga tidak memaksimalkan mereka dalam kondisi fisik Berikut adalah diagram batang profil kondisi saat terjadinya Covid-19 pada indikator keseimbangan dapat dilihat pada Gambar 2



Gambar 2. Diagram Tes Keseimbangan

C. Kekuatan

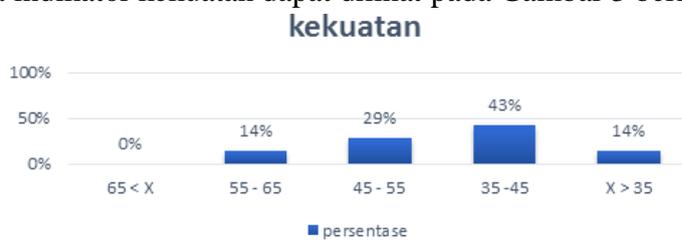
Profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru saat terjadinya covid-19 pada indikator kekuatan, didapatkan hasil penelitian dengan mean 50, sum 300. Sedangkan skor tertinggi sebesar 63 dan skor terendah 34,03. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru saat terjadinya covid-19 pada indikator kekuatan, perhitungan tersebut disajikan dalam Tabel 11 sebagai berikut

Tabel 11. Tingkat Capaian kekuatan

No	Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	65 < X	0	0	Sangat baik
2	55 - 65	1	14%	Baik
3	45 - 55	2	29%	Cukup
4	35 - 45	3	42,80%	Kurang
5	X > 35	1	14%	Sangat kurang
Jumlah		7	100%	

Dari data tabel 4.6 di atas dapat diketahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru saat terjadinya Covid-19 indikator kekuatan yang berkategori baik terdapat 1 orang sebesar 14% dengan interval 55 - 65, kemudian pada kategori cukup terdapat 2 orang dengan persentase 29% dengan interval 45 - 55, sedangkan dalam kategori kurang dengan persentase 42,80% terdapat 3 orang dengan interval 35 - 45, dan dalam kategori sangat kurang 1 orang sebesar 14% dengan interval $X > 35$. Berdasarkan hasil analisis maka profil kondisi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N

11 Pekanbaru saat terjadinya Covid-19 pada indikator kekuatan berada dalam kategori kurang dengan hasil persentase 42,80%. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pada kekuatan yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat selama pandemi covid-19 yaitu karena mereka melakukan latihan pertemuannya dengan 60% di teknik dan 40% di fisik sehingga tidak memaksimalkan mereka dalam kondisi fisik. Berikut adalah diagram batang profil kondisi saat terjadinya Covid-19 pada indikator kekuatan dapat dilihat pada Gambar 3 berikut



Gambar 3. Diagram Tes Kekuatan

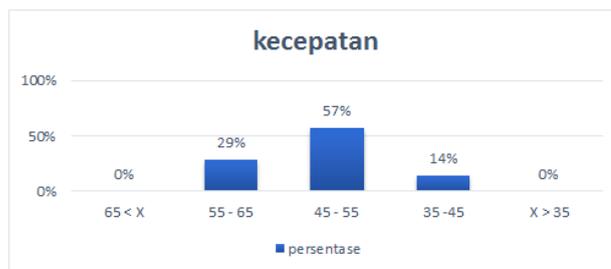
D. Kecepatan

Profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 pekanbaru saat terjadinya covid-19 pada indikator kecepatan, didapatkan hasil penelitian dengan mean 50, sum 300. Sedangkan skor tertinggi sebesar 66,5 dan skor terendah 36,7. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru saat terjadinya covid-19 pada indikator kecepatan, perhitungan tersebut disajikan dalam Tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12 Tingkat Capaian Kecepatan

	Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	65 < X	0	0%	Sangat baik
2	55 – 65	2	29%	Baik
3	45 -55	4	57%	Cukup
4	35 – 45	1	14%	Kurang
5	X > 35	0	0%	Sangat kurang
	Jumlah	7	100%	

Dari data Tabel 12 di atas dapat diketahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru saat terjadinya Covid-19 indikator kecepatan yang berkategori sangat baik terdapat 0 orang sebesar 0% dengan interval 65 < X. Sedangkan kategori baik terdapat 2 orang sebesar 29% dengan interval 55 - 65, kemudian pada kategori cukup terdapat 4 orang dengan persentase 57% dengan interval 45 - 55, sedangkan dalam kategori kurang dengan persentase 14% terdapat 1 orang dengan interval 35 - 45. Berdasarkan hasil analisis maka profil kondisi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru saat terjadinya Covid-19 pada indikator kecepatan berada dalam kategori cukup dengan hasil persentase 57%. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pada kecepatan yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat selama pandemi covid-19 yaitu karena mereka melakukan latihan perharinya dengan 60% di teknik dan 40% di fisik sehingga tidak memaksimalkan mereka dalam kondisi fisik. Berikut adalah diagram batang profil kondisi saat terjadinya Covid-19 pada indikator kecepatan dapat dilihat pada Gambar 4



Gambar 4. Diagram Tes Kecepatan

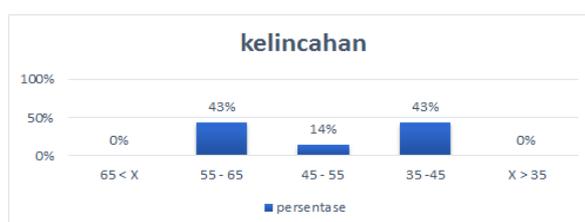
E. Kelincahan

Profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 pekanbaru saat terjadinya covid-19 pada indikator kelincahan, didapatkan hasil penelitian dengan mean 50, sum 250. Sedangkan skor tertinggi sebesar 63,2 dan skor terendah 37,33. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru saat terjadinya covid-19 pada indikator kelincahan, perhitungan tersebut disajikan dalam Tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13 Tingkat Capaian Kelincahan

	Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	65 < X	0	0%	Sangat baik
2	55 – 65	3	42,80%	Baik
3	45 -55	1	14%	Cukup
4	35 – 45	3	42,80%	Kurang
5	X > 35	0	0%	Sangat kurang
Jumlah		7	100%	

Dari data tabel 13 di atas dapat diketahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru saat terjadinya Covid-19 indikator kelincahan yang berkategori baik terdapat 3 orang sebesar 42,80% dengan interval 55 – 65 , kemudian pada kategori cukup terdapat 1 orang dengan persentase 14% dengan interval 45 - 55, sedangkan dalam kategori kurang dengan persentase 42,80% terdapat 3 orang dengan interval 35 - 45. Berdasarkan hasil analisis maka profil kondisi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru saat terjadinya Covid-19 pada indikator kelincahan berada dalam kategori baik dan cukup dengan hasil persentase 42,80%. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pada kelincahan yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat selama pandemi covid-19 yaitu karena mereka melakukan latihan perharinya dengan 60% di teknik dan 40% di fisik sehingga tidak memaksimalkan mereka dalam kondisi fisik. Berikut adalah diagram batang profil kondisi saat terjadinya Covid-19 pada indikator kelincahan dapat dilihat pada Gambar 5



Gambar 5. Diagram Tes Kelincahan

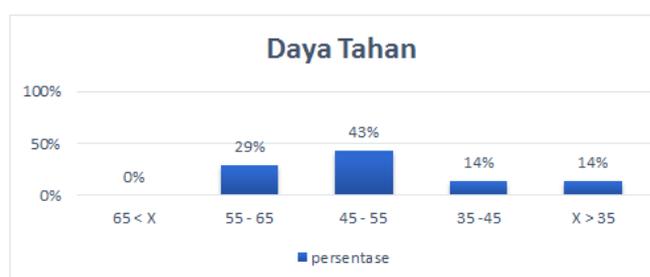
f. Daya Tahan

Profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 pekanbaru saat terjadinya covid-19 pada indikator daya tahan, didapatkan hasil penelitian dengan mean 50, sum 300. Sedangkan skor tertinggi sebesar 64,7 dan skor terendah 33,81. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru saat terjadinya covid-19 pada indikator daya tahan, perhitungan tersebut disajikan dalam tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14 Tingkat Capaian Daya Tahan

	Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	65 < X	0	0	Sangat baik
2	55 – 65	2	29%	Baik
3	45 -55	3	42,80%	Cukup
4	35 – 45	1	14%	Kurang
5	X > 35	1	14%	sangat kurang
Jumlah		7	100%	

Dari data tabel 14 di atas dapat diketahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru saat terjadinya Covid-19 indikator daya tahan yang berkategori baik terdapat 2 orang sebesar 29% dengan interval 55 - 65, kemudian pada kategori cukup terdapat 3 orang dengan persentase 42,80% dengan interval 45 - 55, dalam kategori kurang dengan persentase 14% terdapat 1 orang dengan interval 35 - 45. Sedangkan dalam kategori sangat kurang terdapat 1 orang dengan persentase 14% dengan interval X > 35. Berdasarkan hasil analisis maka profil kondisi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru saat terjadinya Covid-19 pada indikator daya tahan berada dalam kategori cukup dengan hasil persentase 42,80%. Berikut adalah diagram batang profil kondisi fisik saat terjadinya Covid-19 pada indikator daya tahan dapat dilihat pada Gambar 6.



Gambar 6. Diagram Tes Daya Tahan

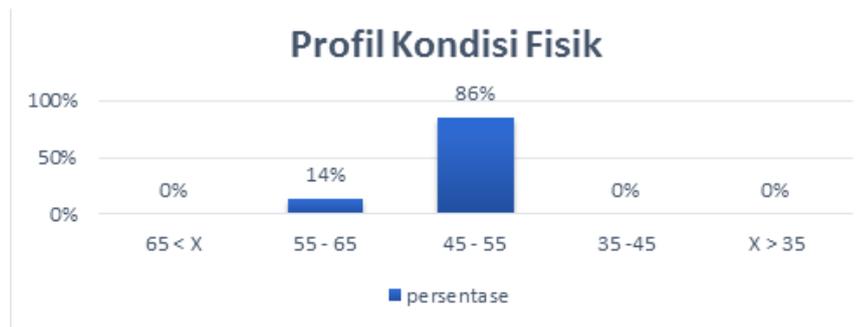
A. Profil Kondisi Fisik

Profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler gulat SMA N 11 pekanbaru saat terjadinya covid-19 pada indikator kondisi fisik, didapatkan hasil penelitian dengan mean 50, sum 300. Sedangkan skor tertinggi sebesar 58,1 dan skor terendah 45,3. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru saat terjadinya covid-19 pada indikator kondisi fisik, perhitungan tersebut disajikan dalam tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 4.14 Tingkat Capaian Kondisi Fisik

	Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	65 < X	0	0	Sangat baik
2	55 – 65	1	14,3%	Baik
3	45 -55	6	85,7%	Cukup
4	35 – 45	0	0%	Kurang
5	X > 35	0	0%	Sangat kurang
Jumlah		7	100%	

Dari data tabel 4.13 di atas dapat diketahui profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru saat terjadinya Covid-19 indikator kondisi fisik yang berkategori baik terdapat 1 orang sebesar 14,3% dengan interval 55 - 65, kemudian pada kategori cukup terdapat 6 orang dengan persentase 85,7% dengan interval 45 - 55, Berdasarkan hasil analisis maka profil kondisi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru saat terjadinya Covid-19 berada dalam kategori cukup dengan hasil persentase 85,7%. Berikut adalah diagram batang profil kondisi fisik saat terjadinya Covid-19



Gambar 7. Diagram Tes Kondisi Fisik

PEMBAHASAN

Kondisi merupakan keadaan kesiapan menghadapi latihan yang akan dilakukan, sedangkan kondisi fisik adalah kemampuan seseorang untuk memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kondisi fisik yang baik sangatlah dibutuhkan dalam aktivitas olahraga, salah satunya dalam olahraga gulat. Seperti cabang olahraga lainnya, gulat merupakan cabang olahraga yang memerlukan fisik yang baik, seperti kelentukan, keseimbangan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Untuk itu perlu diketahui profil kondisi fisik khususnya pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru agar dapat menentukan latihan kedepannya.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui 0% dalam kategori sangat baik sedangkan untuk kategori baik terdapat 1 orang siswa sebesar 14,3%, kemudian pada kategori cukup terdapat 6 orang siswa sebesar 85,7%. Kemudian tidak terdapat dalam kategori kurang dan sangat kurang. Berdasarkan hasil analisis maka profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru berada dalam kategori cukup dengan hasil persentase 85,7%.

Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N Pekanbaru saat terjadinya Covid-19 mempunyai kondisi fisik yang cukup. Hal tersebut dikarenakan intensitas latihan dan olahraga lain di luar jadwal ekstrakurikuler gulat di SMA N 11 Pekanbaru.

Penguasaan keterampilan Teknik dan taktik dalam suatu cabang olahraga khususnya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru sangat dipengaruhi oleh komponen kondisi fisik. Karena pada prinsipnya latihan sangat mempengaruhi kondisi fisik.

Sesuai dengan prinsip latihan bersifat progresif, dalam memberikan latihan harus diberikan sesuai pada perkembangan tubuh secara teratur dan seksama, intensitasnya bisa ditingkatkan perlahan dan berkelanjutan. Bagian yang sangat penting dalam mencapai prestasi yaitu peningkatan kondisi fisik secara umum dan menyeluruh bertujuan untuk membentuk landasan dasar dalam pengembangan unsur fisik khusus. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik dipengaruhi oleh komponen-komponen biomotor dasar dan komponen-komponen biomotor yang merupakan perpaduan dari beberapa komponen biomotor seperti daya tahan, kekuatan dan lainnya. Sedangkan eksternal seperti keterbatasan lapangan, program latihan dan pelatih. Program latihan yang teratur dan terkontrol dengan baik akan mampu meningkatkan kemampuan dan kondisi fisik untuk dapat menampilkan kemampuannya dengan maksimal.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru saat terjadinya covid-19 yaitu cukup. Kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru tentu perlu menjadi perhatian khusus bagi pelatih ekstrakurikuler sebagai bahan evaluasi program latihan yang telah direncanakan. Sedangkan bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat SMA N 11 Pekanbaru dapat menjadi evaluasi terhadap diri sendiri bagaimana keseriusan dalam menjalankan program olahraga di sekolah atau ekstrakurikuler olahraga gulat.

REKOMENDASI

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah Untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat di SMA N 11 Pekanbaru dapat menjaga dan meningkatkan kondisi fisik dengan mengikuti program latihan ekstrakurikuler gulat di sekolah. Untuk pelatih ekstrakurikuler gulat di SMA N 11 Pekanbaru agar dapat memberikan pengetesan kondisi fisik sebelum melakukan program latihan sebagai acuan tingkat profil kondisi fisik

untuk siswa yang akan mengikuti ekstrakurikuler gulat di SMA N 11 Pekanbaru berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aflaharani, Uhacham, 2018. Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul. Skripsi. Program Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jogjakarta.
- Angga, Rola, 2020. Bermain Tenis Level 1. Pekanbaru: UR Press Pekanbaru
- Arikunto, 2012. *Prosedur penelitian*. Jakarta: rineka cipta.
- Diva, Denis Jordan, 2021. Pengaruh Latihan Reverse Body Lifts Terhadap Kekuatan Otot Punggung Atlet Kadet Putra Gulat Riau. Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau.
- Erawan, B. 2010. *Gulat*. Bandung: Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan

Indonesia.

Hadi, Rubianto, 2004. "Gulat". Makalah, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang.

Harsono, 2018. Latihan Kondisi Fisik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Hendri, 2014. Kondisi fisik dan pengukurannya. Padang: UNP Press.

Maryani, Dasri. 2016, Profil Kondisi Fisik Pemain Putih Abu-abu Futsal Universitas Yogyakarta (FAF League) Menuju Women Pro Futsal League tahun 2016. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta.

Nurdiono, 2019. Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Gulat Melalui Esktrakurikuler di SMK Palebon Semarang. Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keilmu Olahraga.

Rubianto, 2017. Olahraga Bela Diri Gulat. Semarang: Fastindo