



Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok

M. Agus Saputra¹, Ali Asmi²

Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Padang
tejawrestling@gmail.com, aliasmi@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Daya Tahan, Kekuatan, Kecepatan, Kelentukan dan Kelincahan

Abstrak: Bertujuan untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik atlet gulat Kabupaten Solok.. Jenis penelitian adalah deskriptif. Dari analisis data diperoleh hasil sebagai berikut: 1) secara keseluruhan rata-rata atlet gulat Kabupaten Solok memiliki daya tahan aerobik yang dikategorikan cukup 14 orang (70,00%). 2) Secara keseluruhan rata-rata atlet gulat Kabupaten Solok memiliki kecepatan dikategorikan baik sebanyak 11 orang sebesar (55,00%). 3) Secara keseluruhan rata-rata kekuatan otot lengan atlet gulat Kabupaten Solok yang memiliki kekuatan otot lengan sebanyak 5 orang berada dalam kategori sedang sebanyak (25,00 %). 4) Secara keseluruhan rata-rata atlet gulat Kabupaten Solok memiliki kelentukan sebanyak 9 orang berada dalam kategori sedang sebesar (45,00 %). 5) Secara keseluruhan rata-rata atlet gulat Kabupaten Solok memiliki kelincahan sebanyak 8 orang berada dalam kategori baik sebesar (40,00%) Oleh sebab itu perlu ditingkatkan dengan memasukkannya kedalam program latihan disusun secara terencana dan sistematis untuk menghasilkan kondisi fisik yang lebih baik.

Keywords: *Durability, Strength, Speed, Flexibility and Agility*

Abstract: *aims to determine the ability of the physical condition of the wrestling athletes in Solok Regency. This type of research is descriptive. From the data analysis, the following results were obtained: 1) overall the average wrestling athlete in Solok Regency had aerobic endurance which was categorized as quite 14 people (70.00%). 2) Overall, the average wrestling athlete in Solok Regency has a good categorized speed of 11 people (55.00%). 3) Overall, the average arm muscle strength of Solok Regency wrestling athletes who have arm muscle strength as many as 5 people are in the moderate category as much (25.00%). 4) Overall, the average wrestling athlete in Solok Regency has a score of 9 people in the medium category of (45.00%). 5) Overall the average Solok regency athlete has agility as many as 8 people in the good category of (40.00%) Therefore it needs to be improved by including it into the training program arranged in a planned and systematic way to produce better physical condition.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk jasmani dan rohani yang sehat. Pada saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu, olahraga turut berperan dalam meningkatkan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangun yang berkelanjutan. Pembangunan dalam bidang olahraga prestasi merupakan hal yang sangat penting dan diperlukan pembinaan yang baik oleh setiap cabang olahraga yang ada di setiap Kabupaten/Kota di Provinsi Sumatera

Barat. Sebagai daerah yang sedang berkembang dan tengah giat-giatnya meningkatkan prestasi setiap cabang olahraga yang ada. Demi meningkatkan atlet yang berkualitas dan berbakat dalam bidang olahraga. Provinsi Sumatera Barat selalu mengadakan pertandingan-pertandingan tingkat daerah maupun tingkat nasional dalam rangka menumbuh kembangkan bibit-bibit atlet yang baru. Hal tersebut juga dapat dilihat dalam rumusan UU RI NO 3 (2005) tentang sistem keolahrgaan nasional yaitu, "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dalam menumbuh kembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi

untuk mencapai prestasi dan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi”.

Kondisi fisik merupakan hal penting dalam setiap cabang olahraga, dikarenakan di dalam aspek kondisi fisik terdapat beberapa komponen yaitu: daya tahan, kelentukan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan dan kekuatan. Menurut Hardiansyah (2018) kondisi fisik merupakan keadaan fisik yang meliputi semua aktivitas fisik seperti kecepatan, kelincahan, kelentukan, kekuatan, daya ledak, serta dayatahan. Ihsan (2018) mengatakan kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting karena untuk dapat melakukan teknik ini dengan baik maka juga harus didukung dengan kondisi fisik yang baik pula. Menurut Edwarsyah (2017) dengan adanya faktor yang meliputi kondisi fisik tersebut akan terlihat dari kualitas unjuk kerja yang dilakukan, selain itu kondisi fisik perlu dibina agar dalam pelaksanaan pertandingan atlet tidak kewalahan dalam menghadapi lawan. Di dalam olahraga gulat ke empat aspek tersebut harus dilatih dengan metode yang benar agar setiap aspek dapat berkembang secara maksimal, sehingga memungkinkan tercapainya prestasi. Dengan demikian daya tahan, kelentukan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan dan kekuatan dari pegulat dituntut selalu bagus, sehingga atlet dapat menyelesaikan setiap pertandingan dengan hasil memuaskan.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan pada saat peneliti menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet Kabupaten Solok tidak sesuai dengan yang diinginkan, apabila masalah ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui tingkat kondisi fisik yang dimiliki atlet gulat Kabupaten Solok.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan dan mendeskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian dilakukan. Sebagaimana yang dikemukakan Best dalam Suwirman (2015), “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan tertentu”.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan mengenai situasi-situasi dan kejadian-kejadian tertentu yang sedang diteliti. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengungkapkan bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki atlet gulat Kabupaten Solok yang berkenaan dengan, kecepatan reaksi, kelentukan pinggang, daya tahan dan kekuatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rumus yang digunakan untuk menghitung persentase adalah sebagai berikut:

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

(Usman, 1995)

90 – 100 %	=	Sangat Baik
80 – 89 %	=	Baik
65 – 79 %	=	Cukup
55 – 64 %	=	Kurang
0 – 54 %	=	Kurang Sekali

1. Daya Tahan (VO2Max)

Dari hasil pengukuran Daya tahan dalam kelompok ini terdiri dari 20 anggota ($n = 20$), skor terendah 32,5 dan skor tertinggi 40,5. Dari analisis data didapatkan rata – rata 35,61, standart deviasi 2,42. Distribusi frekuensi Daya tahan sebagai mana tampak pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Kemampuan VO2max

SKOR	FREKUENSI		KLASIFIKASI
	Absolute	Relative	
53 keatas	0	0	Tinggi
43 – 52	0	0	Bagus
34 – 42	14	70,00 %	Cukup
25 – 33	6	30,00 %	Sedang
23 kebawah	0	0	Rendah
Jumlah	20	100	

2. Kecepatan Lari 30 Meter

Dari hasil pengukuran lari sprint jarak 30 meter secara keseluruhan atlet gulat Kabupaten Solok menunjukkan bahwa : Rata – rata 0,335, standart deviasi 0,099. Dari distribusi frekuensi lari 30 meter sebagai mana tampak pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Kemampuan lari 30 meter

Prestasi/detik	Frekuensi		Klasifikasi
	Fa	Fr	
<0.320	5	25,00%	BS
0.321-0.420	11	55,00 %	B
0.421-0.520	3	15,00 %	S
0.521-0.620	1	5,00 %	K
>0.621	0	0,00%	KS

3. Kekuatan (push up)

Dari hasil pengukuran push up dalam kelompok ini terdiri dari 20 anggota ($n = 20$), skor terendah 23 dan skor tertinggi 77. Dari analisis data didapatkan rata – rata 55,8 , standart deviasi 17,26. Distribusi frekuensi kemampuan push up sebagai mana tampak pada tabel berikut ini.

Tinjauan Pembinaan Olahraga Gulat di Kabupaten Solok

Gulat merupakan cabang olahraga yang membutuhkan banyak gerakan serta aktivitas yang cukup tinggi. Oleh karena itu kondisi fisik sangat berperan penting dalam mendukung penampilan prima dan keberhasilan dalam bergulat. Disamping itu kondisi fisik juga mempengaruhi kemampuan teknik yang dibutuhkan dalam bermain gulat. Untuk itu dibutuhkan kondisi fisik yang berkenaan dengan kemampuan Daya Tahan, Kekuatan, Kecepatan, Kelentukan, dan Kelincahan demi untuk memenangkan suatu pertandingan.

SIMPULAN

1. Kemampuan VO2Max atlet gulat gulat Kabupaten Solok 14 orang berada dikategori cukup sebesar (70,00 %), 6 orang berada dalam kategori sedang sebesar (30,00 %).
2. Kemampuan lari 30 meter atlet gulat Kabupaten Solok 5 orang berada dalam kategori baik sekali sebesar (25,00 %), 11 orang berada dalam kategori baik sebesar (55,00 %), 3 orang berada dalam kategori sedang sebesar (15,00 %) dan 1 orang berada dalam kategori kurang sekali sebesar (5,00 %).
3. Sebagian besar kemampuan push up atlet gulat Kabupaten Solok 15 orang berada dalam kategori baik sebesar (75,00 %), 5 orang berada dalam kategori sedang sebesar (25,00%).
4. Sebagian besar kelentukan atlet gulat Kabupaten Solok 4 orang berada dalam kategori bagus sebesar (20,00), 9 orang berada dalam kategori cukup sebesar (45,00%), 7 orang berada dalam kategori sedang sebesar (35,00%).

DAFTAR RUJUKAN

- Arsil. 2015. Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. Wineka Media: Malang.
- Bafirman, & Apri Agus. 2008. Buku Ajar Pembentukan Kodisi Fisik. Padang: FIK UNP.
- Bompa, Tudor O. 2000. Total raining for Young Champions. York University: Human Kineticks.
- Edwarsyah, E., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. JURNAL PENJAKORA, 4(1).
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Jurnal Menssana, 3(1), 117-123.
- Ihsan, N., Sepriadi, S., & Suwirman, S. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Motivasi Berprestasi Dengan Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pplp Cabang Pencak Silat Sumatera Barat. Sporta Sainatika, 3(1), 410-422.
- Kurniawan, Feri. 2011. Buku Pintar Olahraga. Jakarta: Laskar Aksar