



## Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat

**Muhammad Hafiz Yudi Rahman, Edwarsyah, Zarwan, Weny Sasmitha**

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

[mhafizyudirahman@gmail.com](mailto:mhafizyudirahman@gmail.com), [edwarsyahfik@gmail.com](mailto:edwarsyahfik@gmail.com), [zarwan@fik.unp.ac.id](mailto:zarwan@fik.unp.ac.id),

[wenyasmitha@fik.unp.ac.id](mailto:wenyasmitha@fik.unp.ac.id)

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Atlet Gulat, Junior

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian adalah menurunnya prestasi atlet Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 14 orang atlet. Instrument yang digunakan adalah: 1) pull up test, 2) sprint 30 meter test, 3) T test, 4) bridge up, dan bleep test. Teknik analisis menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Kekuatan otot lengan Atlet Gulat Junior berada pada kategori baik sekali. 1) Kecepatan Reaksi Atlet Gulat Junior Putra berada pada kategori kurang. 3) Kelincahan Atlet Gulat Junior Putra berada pada kategori baik sekali 4) Kelentukan Atlet Gulat Junior Putra berada pada kategori sedang. 5) Daya Tahan Atlet Gulat Junior Putra berada pada kategori baik sekali

**Keywords** : *Physical Condition, Wrestling Athlete, Junior*

**Abstract** : *The problem in this research is the decline in the achievements of the male junior wrestling athletes of UPTD KBOR Dispora West Sumatra Province. The purpose of this study was to determine the physical condition of the male junior wrestling athletes of UPTD KBOR Dispora West Sumatra Province. This type of research is descriptive research. The sampling technique used purposive sampling technique, so the number of samples in this study were 14 athletes. The instruments used are: 1) pull up test, 2) 30 meter sprint test, 3) T test, 4) bridge up, and bleep test. The analysis technique uses descriptive analysis of the percentage. The results of this study are: 1) The arm muscle strength of the Junior Wrestling Athletes is in the very good category. 1) The reaction speed of the Male Junior Wrestling Athletes is in the poor category. 3) Men's Junior Wrestling Athletes' agility is in the very good category. 4) Men's Junior Wrestling Athletes' agility is in the medium category. 5) The Endurance of the Male Junior Wrestling Athletes is in the excellent category*

### PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani dan rohani. Pengembangan kegiatan olahraga adalah salah satu tujuan yang akan dicapai dalam upaya pembinaan pengembangan olahraga yang ditujukan

untuk peningkatan kualitas manusia Indonesia seutuhnya. Usaha dan upaya dalam meningkatkan prestasi olahraga ketingkat yang lebih tinggi dan melakukan pembinaan secara kesinambungan agar prestasi olahraga dapat tercapai.

Salah satu cabang olahraga prestasi adalah olahraga gulat yang merupakan salah

satu cabang olahraga bela diri di Indonesia yang sudah cukup lama. Gulat (Wrestling) seperti olahraga lainnya, memiliki satuan kesatuan yang harus ditaati semua pegulat seperti, peraturan permainan dan menetapkan dalam bermain dengan tujuan mengunci dan memenangkan pertandingan. Pertandingan olahraga gulat memiliki peraturan dan diterapkan pada semua gaya yang diakui dalam pergulatan modern seperti gaya romawi dan gaya bebas.

Berkaitan dengan pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga ditanah air, sudah sepatutnya pengembangan prestasi olahraga gulat di tumbung untuk dikembangkan sesuai dengan kemajuan teknologi saat ini. Sosok pelatih yang berkualitas dengan menerapkan ilmu pengetahuan secara ilmiah dibidang olahraga yang pada akhirnya dapat melahirkan seorang atlet gulat berprestasi tinggi. Prestasi dicapai dengan baik semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga ditentukan oleh kesiapan yang memadai secara maksimal.

Menurut Saputra, M. A., & Asmi, A. (2019) "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 daya tahan". 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"

Olahraga gulat membutuhkan kondisi fisik yang baik, karena kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan seorang atlet untuk dapat berprestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai modal dasar untuk mendapatkan prestasi tinggi. Komponen kondisi fisik sebagaimana dikemukakan oleh Syafrudin (1999) adalah : (1) kekuatan, (2) Daya tahan aerobik, (3) daya ledak, (4) kecepatan reaksi, (5) kelentukan, (6) kelincahan, (7) koordinasi, (8) keseimbangan, (9) ketepatan.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh informasi-informasi mengenai keadaan saat ini dan melihat kaitan antara variable-variable yang ada. Tempat penelitian dilaksanakan di gedung gulat UPTD KBOR Dispota Provinsi Sumatera Barat. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian Arikunto (2010:173). populasi dari penelitian ini adalah Atlet Gulat Junior putra UPTD KBOR Dispota Provinsi Sumatera Barat yang berjumlah 20 orang, dengan rincian kelompok umur kadet sampai senior. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian hanya menggunakan sampel dalam penelitian ini di ambil pada kelompok umur yang berjumlah dengan pertimbangan kondisi fisik putra dan putri. Sampel dalam penelitian ini ditetapkan hanya Atlet Gulat Junior putra UPTD KBOR Dispota Provinsi Sumatera Barat kelompok umur junior (18-20 tahun) khusus putra saja yang berjumlah 13 orang. Alasan peneliti mengambil 13 orang sampel dari 20 orang

sampel yang terdaftar dikarenakan berhalangan hadir di saat pelaksanaan pengambilan data penelitian. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah : 1) Tes Kekuatan Otot Lengan dengan Menggunakan *Pull-up*, 2) Tes Kecepatan Reaksi Dengan Menggunakan *Tes sprint (30 Meter)*, 3) Tes Kelincahan, 4) Tes Kelentukan Tubuh Dengan Menggunakan *Bride-Up*, 5) Tes Daya tahan aerobik (*Bleep Test*).

## HASIL

### 1. Kekuatan otot lengan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan otot lengan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
16 ke atas	12	85.7	Baik Sekali
11 – 15	1	7.1	Baik
6 –10	1	7.1	Sedang
2 – 5	0	0	Kurang
0 –1	0	0	Kurang sekali
	14	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 14 orang atlet Gulat junior putra yang diteliti, 12 orang (85,7%) atlet memiliki kekuatan otot lengan pada kelas interval 16 ke atas, berada pada kategori baik sekali, 1 orang atlet (7,1%) memiliki tingkat kekuatan otot lengan pada kelas interval 11-15, berada pada kategori baik, dan 1 orang atlet (7,1%) memiliki tingkat kekuatan otot lengan pada kelas interval 6-10, berada pada kategori sedang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat

kekuatan otot lengan atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat memiliki rata-rata sebesar 22,71. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kekuatan otot lengan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat berada pada kategori baik sekali.

### 2. Kecepatan reaksi Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan reaksi Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat

Kelas interval (detik)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
3.58 - 3.91	0	0.0	Baik Sekali
3.92-4.34	1	7.1	Baik
4.35-4.72	2	14.3	Sedang
4.73-5.11	5	35.7	Kurang
5.12-5.50	6	42.9	Kurang sekali
	14	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 14 orang atlet Gulat junior putra yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki kecepatan reaksi pada kelas interval 3.58 - 3.91 detik, berada pada kategori baik sekali. 1 orang (7,1%) atlet memiliki kecepatan reaksi pada kelas interval 3.92-4.34 detik, berada pada kategori baik, 2 orang atlet (14,3%) memiliki tingkat kecepatan reaksi pada kelas interval 4.35-4.72 detik, berada pada kategori sedang. 5 orang atlet (35,7%) memiliki tingkat kecepatan reaksi pada kelas interval 4.73-5.11 detik, berada pada kategori kurang, dan 6 orang

atlet (42,9%) memiliki tingkat kecepatan reaksi pada kelas interval 5.12-5.50 detik, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan reaksi atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat memiliki rata-rata sebesar 5,03 detik. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan reaksi Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat berada pada kategori kurang.

### 3. Kelincahan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat**

Kelas interval (detik)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
<9.5	7	50	Baik Sekali
9.5-10.5	7	50	Baik
10.6-11.5	0	0.0	Sedang
>11.5	0	0.0	Kurang
	14	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 14 orang atlet Gulat junior putra yang diteliti, 7 orang (50%) atlet memiliki kelincahan pada kelas interval <9,5 detik, berada pada kategori baik sekali, dan 7 orang (50%) atlet memiliki kelincahan pada kelas interval 9.5-10.5 detik, berada pada kategori baik. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat memiliki rata-rata sebesar 9,42 detik. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR

Dispota Provinsi Sumatera Barat berada pada kategori baik sekali.

### 4. Kelentukan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat**

Kelas interval (cm)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
>70	1	7.1	Baik Sekali
65-69	5	35.7	Baik
60-64	4	28.6	Sedang
56-59	3	21.4	Kurang
<55	1	7.1	Kurang sekali
	14	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 14 orang atlet Gulat junior putra yang diteliti, 1 orang (7,1%) atlet memiliki kelentukan pada kelas interval <70 cm, berada pada kategori baik sekali. 5 orang (35,7%) atlet memiliki kelentukan pada kelas interval 65-69 cm, berada pada kategori baik, 4 orang atlet (28,6%) memiliki tingkat kelentukan pada kelas interval 60-64 cm, berada pada kategori sedang. 3 orang atlet (21,4%) memiliki tingkat kelentukan pada kelas interval 56-59 cm, berada pada kategori kurang, dan 1 orang atlet (7,1%) memiliki tingkat kelentukan pada kelas interval <55 cm, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelentukan atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat memiliki rata-rata sebesar 62,86 cm. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kelentukan Atlet Gulat Junior Putra

UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat berada pada kategori sedang.

**5. Daya Tahan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat**

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat**

Kelas interval (ml/kg/min)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
>53	13	92.9	Baik Sekali
43-52	1	7.1	Baik
34 – 42	0	0.0	Sedang
25 – 33	0	0.0	Kurang
<24	0	0.0	Kurang sekali
	14	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 14 orang atlet Gulat junior putra yang diteliti, 13 orang (92,9%) atlet memiliki daya tahan pada kelas interval <53 ml/kg/min, berada pada kategori baik sekali, dan 1 orang (7,1%) atlet memiliki daya tahan pada kelas interval 43-52 ml/kg/min, berada pada kategori baik. Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat memiliki rata-rata sebesar 56,66. Dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat berada pada kategori baik sekali.

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik Pegulat Pesisir Selatan dapat diukur dari berbagai macam jenis, namun di dalam penelitian ini hanya menggunakan lima jenis tes kondisi fisik yaitu : Kekuatan Otot Lengan, Kecepatan Reaksi, Kelincahan, Kelentukan dan daya tahan. kelima jenis tes ini menjadi ukuran dalam menentukan bagaimanakan kondisi fisik Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat. Kondisi Fisik merupakan hal dasar yang harus dimiliki oleh seorang olahragawan. khususnya olahraga gulat, seorang olahragawan atau pegulat tidak bisa dikatakan seorang pegulat kalau tidak memiliki kondisi fisik yang baik. baik nya kondisi fisik seorang atlet gulat akan menunjang seorang atlet tersebut menuju prestasi yang maksimal.

Tingkat kekuatan otot lengan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat berada pada kategori baik sekali. Artinya kondisi kekuatan otot lengan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat sudah mencapai level maksimal yang diinginkan. tetapi meskipun sudah memiliki kekuatan otot lengan yang maksimal, tanpa dibarengi dengan latihan yang intens dan disiplin, bisa saja level kekuatan otot lengan atlet akan perlahan menurun. Untuk itu perlu pelatih perlu mengupayakan dan untuk terus meningkatkan level kondisi kekuatan otot lengan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat lebih baik lagi.

Tingkat kecepatan reaksi Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat berada pada kategori kurang. hasil ini masih jauh dari level kecepatan reaksi yang diinginkan, untuk pelatih Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi



Sumatera Barat perlu mengadakan semacam evaluasi tentang program-program latihan kecepatan reaksi yang telah diberikan. evaluasi ini sangat penting dilakukan karena disini terlihat bahwa kecepatan reaksi Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispota Provinsi Sumatera Barat berada pada kategori kurang. tim pelatih hendaknya mencari solusi agar dimasa mendatang kecepatan reaksi yang dimiliki atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispota Provinsi Sumatera Barat

Jadi didalam olahraga gulat seorang yang mempunyai kecepatan reaksi yang baik akan memudahkan instringnya secara cepat untuk membaca pergerakan lawan, dan dengan cepat mengantisipasi gerakan yang dilancarkan oleh lawan tanding. Sebaliknya seorang pegulat yang memiliki kecepatan reaksi yang rendah akan kesulitan membaca pergerakan lawan saat bertanding, lawan akan dengan leluasa membaca kelemahan-kelemahan dalam teknik gulat yang kita miliki.

“Dayatahan aerobik merupakan dasar dari komponen kondisi fisik lainnya, tanpa adanya dayatahan tubuh maka mustahil seseorang dapat melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama”. (Herdadi, 2018) senada dengan pendapat tersebut menurut Cania & Alnedral (2019) “Dayatahan merupakan salah satu komponen biomotor utama/dasar dalam setiap cabang olahraga”. selanjutnya menurut Spautra & Yenes (2019) “Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, merupakan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani”.

## SIMPULAN

Hasil penelitian ini adalah: 1) Kekuatan otot lengan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispota Provinsi Sumatera Barat berada

pada kategori baik sekali. 2) Kecepatan Reaksi Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispota Provinsi Sumatera Barat berada pada kategori kurang. 3) Kelincahan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispota Provinsi Sumatera Barat berada pada kategori baik sekali, 4) Kelentukan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispota Provinsi Sumatera Barat berada pada kategori sedang. 5) Daya Tahan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispota Provinsi Sumatera Barat berada pada kategori baik sekali.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bobby Douglas. 2010. *Gerakan Dan Serangan Gulat Peraih Kemenangan*. Sleman: PT Intan Sejati Klaten.
- Cania, A. A., & Alnedral, A. 2019. *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang*. *Jurnal JPDO*, 2(1), 192-197.
- 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.
- Herdadi, D. H. 2018. *Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang*. *Jurnal Patriot*, 137-144.

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.

Ridwan, M., & Sumanto, A. 2017. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh*. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69-81.

Saputra, M. A., & Asmi, A. 2019. *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok*. *Jurnal JPDO*, 2(3), 6-8.