



Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok

Zaki Fitria, Edwarsyah, Willadi Rasyid, Nirwandi

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Zakifitria26@gmail.com, syhedwar@yahoo.co.id, will@yahoo.com,

nirwandisali@gmail.com

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

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik atlet gulat Kabupaten Solok. Jenis penelitian ini adalah deskriptif, untuk mengetahui tingkat kondisi fisik instrumentnya tes daya tahan dengan tes *bleep test*, tes kecepatan dengan tes lari 30 meter, kekuatan otot lengan test push up, kelentukan tes kayang (*bridge-up*) dan kelincahan tes bolak-balik. Populasi penelitian ini atlet gulat Kabupaten Solok yang berjumlah 20 orang yang terdaftar. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling*. Analisis data dengan menggunakan statistic deskriptif (tabulasi frekuensi). Analisis data diperoleh : 1) Daya tahan aerobic dikategorikan cukup (70%). 2) Kecepatan dikategorikan baik (55%). 3) Kekuatan otot lengan atlet gulat yang memiliki kekuatan otot lengan kategori sedang (25%). 4) Kelentukan kategori sedang (45%). 5) Kelincahan kategori baik (40%). Oleh sebab itu perlu ditingkatkan dengan memasukkannya kedalam program latihan yang disusun secara terencana dan sistematis untuk menghasilkan kondisi fisik yang lebih baik lagi.

Keywords : Endurance, Strength, Speed, Flexibility and Agility

Abstract : *This study aims to determine the ability of the physical condition of wrestling athletes in Solok Regency. This type of research is descriptive, to determine the level of the physical condition of the instrument, the endurance test is the bleep test, the speed test is the 30-meter run test, the arm muscle strength test is push-up, the flexibility test is rich (bridge-up) and the agility test is back and forth. The population of this study was wrestling athletes in Solok Regency, totaling 20 registered people. The sampling technique was carried out by means of total sampling. Data analysis using descriptive statistics (frequency tabulation). Data analysis obtained: 1) Aerobic endurance is categorized as sufficient (70%). 2) Speed is categorized as good (55%). 3) Arm muscle strength of wrestling athletes who have medium category arm muscle strength (25%). 4) Moderate flexibility (45%). 5) Good category agility (40%). Therefore it needs to be improved by including it in an exercise program that is arranged in a planned and systematic way to produce a better physical condition.*

PENDAHULUAN

Berkaitan dengan pembinaan dan pengembangan olahraga di tanah air, seharusnya pengembangan prestasi olahraga gulat dikembangkan dengan baik sesuai dengan kemajuan teknologi dalam bidang olahraga. Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Menurut Sepriadi, dkk Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (2017). Menurut atradinal olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (2018).

Menurut Nurul Ihsan Kondisi fisik merupakan hal yang penting bagi seorang atlet karena merupakan landasan dasar untuk menguasai teknik, taktik, strategi dan kondisi psikis (2014). Dalam kondisi fisik terdapat beberapa komponen. Balley dan Astrand dalam Arsil (2008) menyatakan bahwa "unsur kondisi fisik adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*).

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. Kondisi fisik selalu dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga. Kondisi berasal dari kata *conditio* (bahasa latin) yang berarti keadaan. Menurut Jonath/Kerempel dalam Syafruddin (2011), bahwa "keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga". 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. "Untuk mencapai hasil prestasi yang maksimal, perlu diperhatikan empat aspek latihan perlu dilatih Menurut Harsono (1988), (1) kondisi fisik: Bertujuan agar kondisi fisik atlet meningkat ke kondisi puncak dan berguna untuk melakukan aktifitas olahragadalam mencapai prestasi. (2) Teknik: suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam olahraga. (3) Taktik: Bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuh daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. (4) Mental: latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan daya penggerak dan pendorong untuk menjalankan semangat bertanding, pantang menyerah, teknik, taktik dalam melaksanakan aktifitas olahraga. Membahas tentang empat aspek latihan dalam olahraga gulat, salah satu poin yang berperan penting adalah kondisi fisik atlet tersebut, karena kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan atlet dalam melakukan pertandingan".

Dilihat dari pengamatan peneliti dalam pertandingan PORPROV di Kota Padang pada tahun 2016. Dari hasil pertandingan gulat kontingen Kabupaten Solok meraih 6 emas, 2 perak, 5 perunggu. Sedangkan PORPROV di Kota Padang

Pariaman pada tahun 2018 kontingen Kabupaten Solok meraih 4 emas,3 perak, 4 perunggu. dari pertandingan tersebut terjadinya penurunan prestasi kontingen gulat Kabupaten Solok. Dari hasil kedua pertandingan tersebut atlet gulat Kabupaten Solok banyak yang merasakan kelelahan pada saat pertandingan, sehingga menyebabkan atlet tidak memiliki tenaga saat akan melakukan pertandingan selanjutnya, tidak hanya kelelahan saja peneliti juga melihat atlet kabupaten solok mengalami cedera pada persendian dan melakukan gerakan-gerakan yang kaku sehingga menyebabkan atlet tersebut kesulitan melakukan serangan pada saat pertandingan dan tidak bisa menguasai lawan pada saat di bawah atau pada posisi menggulung karna tidak adanya kekuatan.

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.

Menurut Martono,(2011),
"Populasi merupakan keseluruhan

objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian atau keseluruhan unit atau individu dalam ruang lingkup yang akan diteliti". Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah atlet gulat Kabupaten Solok yang berjumlah 20 orang yang masih aktif dan terdaftar di Kabupaten solok. Untuk lebih jelasnya, lihat di tabel 1.

Tabel 1. Daftar Populasi Penelitian

No	Anggota	Jumlah
1	Putra	16
2	Putri	4
	Jumlah	20

Sumber: Pelatih gulat Kabupaten solok

Jenis data yang digunakan adalah Data primer merupakan data kuantitatif yang diperoleh dari hasil tes kondisi fisik atlet gulat yang dites meliputi:, kecepatan reaksi, kelentukan pinggang, dan daya tahan. Data sekunder adalah data penunjang yang diperoleh dari catatan-catatan dan informasi yang diberikan oleh pelatih gulat Kabupaten Solok.

Maka data yang diperoleh bersumber dari tes yang dilakukan yaitu : kecepatan dari tes lari 30 meter. Data kelentukan diperoleh dari tes *bridge-up*. Daya tahan diperoleh dari tes volume oksigen. Data kekuatan diperoleh dari tes push up. Kelincahan diperoleh dari tes bolak-balik.

Menurut Usman dalam Arsil (2015), "analisis data yang digunakan menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif yang menggunakan persentase yaitu dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan :

Prestasi/Detik	Frekuensi		Klasifikasi
	Absolute	Relative	
<0.320	5	25,00%	Baik Sekali
0.321-0.420	11	55,00 %	Baik
0.421-0.520	3	15,00 %	Sedang
0.521-0.620	1	5,00 %	Kurang
>0.621	0	0,00%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100 %	

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

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 6 berikut ini.

Tabel 2. 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 %	

Dari tabel diatas, tidak ada atlet yang berada pada skor 23 kebawah dalam kategori rendah, 14 orang (70,00 %) berada pada skor 34 – 42 (kategori cukup), 6 orang (30,00 %) berada pada skor 25 – 33 (kategori sedang). Hasil ini menunjukkan bahwa daya tahan yang termasuk kategori sedang lebih rendah dari pada yang termasuk dalam kategori cukup.

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 3. Kemampuan lari 30 meter

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa ada 5 orang atlet yang berada pada waktu <0.320 detik sebesar 25,00% dengan klasifikasi baik, 11 orang berada pada waktu 0.321-0.420 detik sebesar (55,00 %) dengan klasifikasi baik sekali,

3 orang berada pada waktu 0.421-0.520 detik sebesar (15,00 %) dalam klasifikasi sedang, 1 orang berada pada waktu 0.521-0.620 detik sebesar (5,00 %)

Skor	Frekuensi		Klasifikasi
	Absolute	Relative	
>42	0	0,00 %	Tinggi
34-41	4	20,00 %	Bagus
26-33	9	45,00 %	Cukup
18-25	7	35,00	Sedang
<18	0	0	Rendah
Jumlah	20	100 %	

dalam klasifikasi kurang dan tidak ada dalam waktu 5.12 – 5.50 detik sebesar (0 %) dalam klasifikasi kurang sekali,

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.

Tabel 4. Kemampuan push up

Skor	Frekuensi		Klasifikasi
	Absolute	Relative	
70 keatas	0	0,00 %	Baik Sekali
54 – 69	15	75,00 %	Baik
38 – 53	5	25,00 %	Sedang
27 – 37	0	0,00 %	Kurang
21 kebawah	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100 %	

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa tidak ada atlet yang berada pada skor 21 kebawah, tidak ada atlet yang berada pada skor 27 – 37 dengan klasifikasi kurang, 5 orang berada pada skor 38 – 53 sebesar (25,00 %) dengan klasifikasi sedang, 15 orang berada pada skor 54 – 69 sebesar (75,00 %) dengan klasifikasi baik, tidak ada atlet yang berada pada skor 70 keatas dengan klasifikasi baik sekali.

4. Kelentukan

Dari hasil pengukuran yang dilaksanakan pada atlet gulat Kabupaten Solok dengan jumlah data (n = 20 orang), skor terendah 19 dan skor tertinggi adalah 39. dari analisis data didapatkan rata – rata 27,85, standart deviasi 5,36. distribusi frekuensi sebagai mana tampak pada tabel berikut :

Tabel 5. Kelentukan

Dilihat dari tabel diatas tidak ada atlet yang berada dalam skor pada >42 dalam kategori tinggi. 4 orang berada skor 34-41 sebesar (20,00 %) dengan klasifikasi

bagus, 9 orang berada skor 26-33 sebesar (45,00 %) dengan klasifikasi cukup, dan 7 orang berada pada skor 18-25 sebesar (35,00 %) dengan klasifikasi sedang.

5. Kelincahan

Dari hasil pengukuran yang dilaksanakan pada atlet gulat Kabupaten Solok dengan jumlah data (n = 20 orang), skor terendah 11,7 dan skor tertinggi adalah 17,6. dari analisis data didapatkan rata – rata 11,7, standart deviasi 1,74. distribusi frekuensi sebagai mana tampak pada tabel berikut :

Tabel 6. Kelincahan

Skor	FREKUENSI		KLASIFIKASI
	Absolute	Relative	
< 15,5	5	25,00 %	Sempurna
16-15,6	0	0,00 %	Baik sekali
16,6-16,1	8	40,00 %	Baik
17,1-17,6	7	35,00	Cukup
17,7-17,2	0	0	Kurang
Jumlah	20	100 %	

Dilihat dari tabel diatas ada atlet yang berada pada < 15,5 dalam kategori sempurna sebesar (25,00), tidak atlet berada pada skor 16-15,6 dengan klasifikasi bagus, 8 orang berada skor 16,6-16,13 sebesar (40,00 %) dengan klasifikasi cukup, dan 7 orang berada pada skor 17,1- 17,6 sebesar (35,00 %) dengan klasifikasi sedang.

KESIMPULAN

Kesimpulan adalah proses perumusan makna dari hasil penelitian yang diungkapkan dengan kalimat yang sesingkat – singkatnya dan

mudah dipahami (Sugiyono: 2009), untuk itu dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Kemampuan VO2Max atlet gulat gulat 14 orang berada dikategori cukup sebesar (70,00 %), 6 orang berada dalam kategori sedang sebesar (30,00 %). Kemampuan lari 30 meter atlet gulat 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 %). Kemampuan push up atlet gulat 15 orang berada dalam kategori baik sebesar (75,00 %), 5 orang berada dalam kategori sedang sebesar (25,00 %). Kelentukan atlet gulat 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%). Kelincahan atlet gulat 5 orang berada dalam kategori sempurna sebesar (25,00), 8 orang berada dalam kategori baik sebesar (40,00%), 7 orang berada dalam kategori cukup sebesar(35,00%).

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Wineka Media: Malang.
- Atradinal, A. 2018. Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432-441.
- Bafirman, & Apri Agus. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi 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. (2014). *The Analysis of Physical Condition, Will Pencak Silat Construction Training Center Students (PPLP) of West Sumatra*
- 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 Saintika*, 3(1), 410-422.
- Irawadi, Hendri. (2018). *Kondisi fisik dan pengukurannya.* Padang FIK UNP
- Ismayarti (2008:60) tes pengukuran olahraga. Cetakan 2. Surakarta LPP UNS dan UNS Press, 2008
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga.* Jakarta: Laskar Aksar
- Lutan, Rusli dkk. 2005. *Manusia dan Olahraga.* Bandung: PT. Citra Aji Prama.
- Nurhasan, 2001, *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: prinsip-prinsip dan penerapannya.* Jakarta. direktorat jenderal olahraga.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta
- Suwirman. 2015. *Peneltian Dasar.* Padang: SUKABINA Press.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga.* Padang: UNP Press
- Syafruddin, (2005). *Dasar Dasar Kepelatihan Olahraga.* Padang ; Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Sepriadi, Hardiansyah & Syampurma. 2017. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.