



**SURVEI KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR
ATLET GULAT KABUPATEN BREBES**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

oleh

**Ratih Arasih
6101411190**

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2015

ABSTRAK

Ratih Arasih, 2015. Survei Kondisi Fisik dan Keterangan Teknik Dasar Atlet Gulat Kabupaten Brebes. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing : Andry Akhiruyanto, S.Pd M.Pd.

Kata Kunci : Survei, Kondisi Fisik, Keterampilan Teknik.

Latar belakang masalah penelitian ini yaitu pegulat Kabupaten Brebes telah menempuh banyak prestasi dalam kejuaraan pelajar, kejurda junior, kejurda senior, porwil, porprov, pornas dan kejurnas. Maka kemungkinan prestasi yang baik, harus mempunyai kondisi fisik dan teknik yang bagus. Identifikasi masalah karena belum diketahuinya Kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet gulat di Kabupaten Brebes. Rumusan masalah Bagaimanakah kondisi fisik dan keterampilan teknik atlet gulat Kabupaten Brebes. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet gulat Kabupaten Brebes.

Populasi yang di ambil adalah keseluruhan penduduk yang berjumlah 20 Atlet. Sampel menggunakan teknik total sampling semua populasi atlet gulat Kabupaten Brebes. Dalam penelitian yang menjadi variabel adalah kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar gulat. Untuk memperoleh data sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode survei tes kondisi fisik dan pengamatan teknik. Untuk tes kondisi fisik yang digunakan adalah : Sit-up (1 menit), Pull-up (1 menit), Push-up (1 menit), Back Strength, Leg Strength, Expanding Strength (Tarik), Expanding Strength (dorong), Grip Strength (kanan), Grip Strength (kiri), Lari 300 meter, Sprint 30 meter. Sedangkan untuk Teknik Bantingan, Teknik Serangan, Teknik tarikan.

Berdasarkan hasil perhitungandeskriptif kondisi fisik pada tiap item yaitu : Tes Sit-up 10 anak nilai baik, Tes Pull-Up 19 anak nilai baik, Push-Up 13 anak nilai sedang, Back Strength 14 anak nilai baik, Leg Strength 7 anak nilai kurang, Expanding Strength (Tarik) 10 anak nilai sedang, Expanding Strength (dorong) 8 anak nilai baik sekali, Grip Strength (kanan) 9 anak nilai sedang, Grip Strength (kiri) 10 anak nilai kurang, Lari 300 meter 9 anak nilai kurang, 9 anak nilai baik sekali, Sprint 30 meter 8 anak nilai sedang, Sedangkan hasil analisis teknik dasar yaitu : Teknik Bantingan 10 anak nilai baik dan 10 anak nilai sedang. Teknik Serangan 15 anak nilai nilai baik, Teknik Tarikan 11 anak nilai baik.

Dari data yang ada maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet gulat Kabupaten Brebes dikatakan cukup sedang dan teknik dasar gulat dikatakan cukup baik. Beberapa saran peneliti antara lain bahwa hendaknya pelatih memiliki program latihan yang direncanakan dengan baik serta di dukung dengan pertandingan yang rutin dan diharapkan untuk pelatih gulat untuk meningkatkan kondisi fisik atletnya dengan menambahkan latihan beban yang ada di Kabupaten Brebes.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya :

Nama : Ratih Arasih
NIM : 6101411190
Jurusan/Prodi : PJKR/PJKR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet
Gulat Kabupaten Brebes

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak(plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun bagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah di beri penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI

Semarang,

Yang menyatakan,



Ratih Arasih

6101411190

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Ya Tuhan kami, berilah kami apa yang telah Engkau janjikan kepada kami dengan perantaraan Rosul-Rosul Engkau. Dan janganlah Engkau hinakan kami di hari kiamat. Sesungguhnya Engkau tidak menyalahi janji”(S. Ali Imran, 194)

“Berilah aku semilyar orang tua, maka aku akan sanggup memindahkan gunung merapi dari tempatnya; dan berilah aku sepuluh pemuda bersemangat besar, niscaya aku akan sanggup menggemparkan dunia” (Bung Karno)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Untuk kedua orang tuaku Bapak Dasirun dan Ibu Warnungsih yang selalu mendoakan saya
2. Untuk Saudara kandungku Nur'aeni, Windu Baskoro, Mutia Nur Azizah
3. Untuk Kekasih Tercinta Nur Achmad Fariz yang selalu memberi semangat dan selalu mendukung saya.
4. Untuk Teman-teman PJKR angkatan 2011
5. Almamaterku Unnes

LEMBAR PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam siding Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keohlaragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

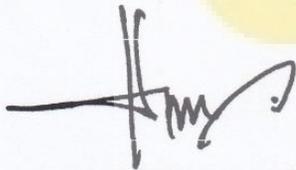
Tanggal :

Semarang, September 2015

Menyetujui,

Pembimbing,

Mahasiswi



Andry Akhiruyanto, S.Pd M.Pd.
NIP. 19810129 200312 1 001



Ratih Arasih
NIM.6102411190



PENGESAHAN

Skripsi atas nama Ratih Arasih Nim 6101411190 Program Studi Sarjana Pendidikan Judul Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Gulat Kabupaten Brebes telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, 3 November 2015

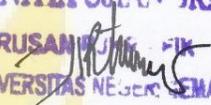
Panitia ujian

Ketua



Prof. Dr. Tandiyu Rahayu, M.Pd
NIP. 196103201984032001

Sekretaris



PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURUSAN KEJARIFAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd
NIP. 196109031988031002

Dewan Penguji

1. Drs. Endro Puji Purwono, M.kes (Ketua)
NIP. 195903151985031003

2. Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd (Anggota)
NIP. 197508252008121001

3. Andry Akhiruyanto, S.Pd, M.Pd (Anggota)
NIP. 198101292003121001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Survei Kondisi Fisik Dan Tehnik Atlet Gulat Kabupaten Brebes”.

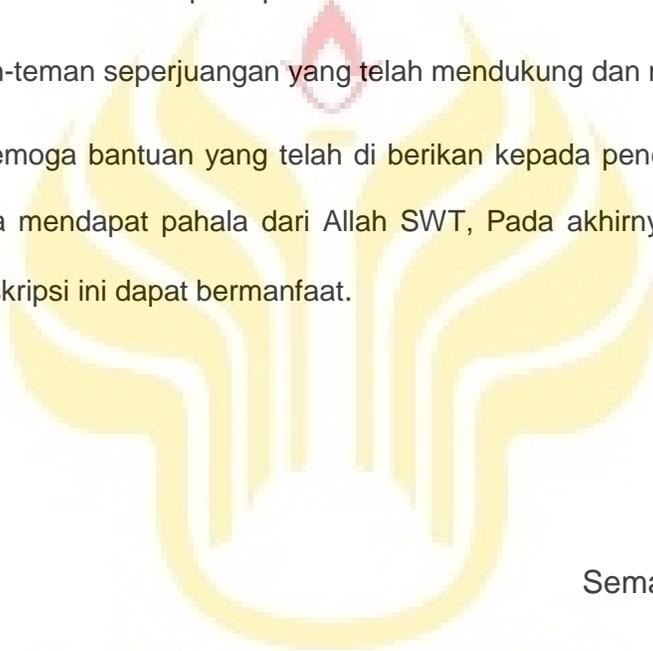
Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua jurusan Pendidikan Jasmanai Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat serta memberikan ijin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Andry Akhiruyanto selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan petunjuk, dorongan dan motivasi serta pembimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Rubianto Hadi M.P.d selaku Ahli Gulat yang telah memberikan petunjuk, dorongan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi atas bekal ilmu pengetahuan yang diberikan selama dibangku kuliah.
7. Ketua PGSI Kabupaten Brebes atas ijin penelitian yang telah diberikan.
8. Bapak Dasirun dan Ibu Warnungsih tercinta yang selalu memberikan do'a restu dan motivasi kepada penulis.
9. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung dan membantu penulis.

Semoga bantuan yang telah di berikan kepada peneliti menjadi amalan baik serta mendapat pahala dari Allah SWT, Pada akhirnya Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Semarang,

The logo of Universitas Negeri Semarang (UNNES) is a stylized yellow emblem with a central vertical element and symmetrical, flame-like or leaf-like shapes on either side. A small red flame-like shape is positioned at the top center of the emblem.

UNNES Penulis
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK/PETA	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	10
1.3 Pembatasan Masalah.....	10
1.4 Rumusan Masalah.....	10
1.5 Tujuan Penelitian.....	10
1.6 Manfaat Penelitian.....	11
1.7 Penegasan Istilah.....	11
1.7.1 Survei.....	12
1.7.2 Kondisi Fisik	12
1.7.3 Atlet.....	12
1.7.4 Teknik dasar Gulat	13
1.7.5 Pelatih	13
1.7.6 Gulat	13
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Olahraga Gulat.....	15
2.1.1 Sejarah Gulat di Dunia	16
2.1.2 Sejarah Gulat di Indonesia	17
2.1.3 Perkembangan Gulat di Indonesia	19
2.2 Kondisi Fisik	23
2.2.1 Komponen-Komponen Kondisi Fisik	24
2.2.2 Latihan Kondisi Fisik	31
2.2.3 Pentingnya Kondisi Fisik	33
2.2.4 Beberapa Macam Kondisi Fisik	35
2.2.5 Prinsip Latihan	36
2.3 Macam-Macam Teknik Dasar Gulat	47
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	48

3.2	Variabel	48
3.3	Populasi	48
3.4	Sampel	49
3.5	Metode Pengumpulan Data	49
3.6	Menyusun Instrumen Penelitian	50
3.7	Analisis Data	51
3.8	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penelitian.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian.....	53
4.1.1	Analisis Deskriptif Persentase Kondisi Fisik.....	53
4.1.2	Analisis Deskriptif Persentase Teknik Gulat.....	64
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian.....	67
4.2.1	Kondisi Fisik	67
4.2.2	Teknik Dasar	75
4.2.3	Kelemahan Penelitian.....	77
4.2.4	Kelebihan Dalam Kondisi Fisik	78
4.2.5	Kekurangan Dalam Kondisi Fisik	78
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan.....	83
5.2	Saran	84
DAFTAR PUSTAKA.....		85
LAMPIRAN		86

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Hasil Perolehan Medali Pekan Olahraga Porprov	4
1.2 Prestasi Atlet Gulat Jidag Kabupaten Brebes.....	6
2.3 Juara Gaya <i>Romawi-Yunani</i>	20
2.4 Juara-Juara dalam Gaya Bebas	20
2.5 Tahap-tahap Usia Cabang Olahraga.....	32
2.6 Instrumen Teknik Serangan	45
2.7 Instrumen Teknik Bantingan	46
2.8 Instrumen Teknik Tarikan	47
4.1 Hasil Tes Sit-Up	54
4.2 Hasil Tes Pull-Up	55
4.3 Hasil Tes Push-Up	56
4.4 Hasil Tes <i>Back Strength</i>	57
4.5 Hasil Tes <i>Leg Strength</i>	58
4.6 Hasil Tes <i>Expanding</i> (menarik)	59
4.7 Hasil Tes <i>Expanding</i> (mendorong).....	60
4.8 Hasil Tes <i>Grip Strength</i> (kanan).....	61
4.9 Hasil Tes <i>Grip Strength</i> (kiri).....	62
4.10 Hasil Tes Lari 300 meter	63
4.11 Hasil Tes <i>Sprint</i> 30 meter.....	64
4.12 Hasil Tes Bantingan.....	65
4.13 Hasil Tes Serangan.....	66
4.14 Hasil Tes Tarikan	67

DAFTAR GAMBAR/GRAFIK/PETA

Gambar	Halaman
4.1 Hasil deskriptif statistik tes Sit-Up	53
4.2 Hasil deskriptif statistik tes Pull-Up.....	54
4.3 Hasil deskriptif statistik tes Push-Up	55
4.4 Hasil deskriptif statistik tes <i>Back Strength</i>	56
4.5 Hasil deskriptif statistik tes <i>Leg Strength</i>	57
4.6 Hasil deskriptif statistik tes <i>Expanding Menarik</i>	58
4.7 Hasil deskriptif statistik tes <i>Expanding Mendorong</i>	59
4.8 Hasil deskriptif statistik tes <i>Grip Streng Kanan</i>	60
4.9 Hasil deskriptif statistik tes <i>Grip Strength Kiri</i>	61
4.10 hasil deskriptif statistik tes Lari 300 Meter.....	62
4.11 Hasil deskriptif statistik tes <i>Sprint 30 Meter</i>	63
4.12 Hasil deskriptif statistik tes Bantingan.....	64
4.13 Hasil deskriptif statistik tes Serangan.....	65
4.14 Hasil deskriptif statistik tes Tarikan	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrumen dan Kriteria Nilai Kondisi Fisik	87
2. Instrumen dan Kriteria Nilai Teknik.....	114
3. Hasil Survei Tes Kondisi Fisik.....	120
4. Tabulasi Data Hasil Kondisi Fisik	122
5. Hasil Survei Tes Teknik Gulat	126
6. Daftar Nama Sampel.....	127
7. Jadwal Latihan Gulat di Kabupaten Brebes.....	128
8. Pengamatan Saat Latihan Gulat	129
9. Form Tes Kondisi Fisik	130
10. Form Tes Teknik Dasar	131
11. Program Latihan Empat Tahunan	132
12. Sertifikat Pelatih Gulat Kabupaten Brebes	133
13. SK Dosen Pembimbing	134
14. Surat Keterangan Penelitian.....	135
15. Surat Keterangan Ijin Penelitian	136
16. Dokumentasi Penelitian.....	137

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Sehingga pria maupun wanita, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik di lapangan maupun di jalan, semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik yang di gunakan sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat. Tujuan manusia melakukan olahraga (Rusli Lutan dan Sumardianto, 2000:7) pertama, olahraga pendidikan yaitu olahraga yang tujuannya untuk mendidik. Kedua, olahraga rekreasi yaitu olahraga yang tujuannya bersifat rekreatif. Ketiga, olahraga kesehatan yaitu olahraga yang tujuannya untuk merehabilitasi atau penyembuhan. Keempat, olahraga rehabilitasi yaitu tujuannya untuk rehabilitasi. Kelima, olahraga kompetitif (prestasi) yaitu olahraga yang tujuannya untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya

Perkembangan dunia olahraga sekarang ini mengalami peningkatan pesat, salah satunya di bidang olahraga prestasi yang di dalamnya ada jenis olahraga permainan dan olahraga bela diri. Pada mulanya sebelum terbentuk olahraga bela diri hanya dikenal dengan seni bela diri. Seni bela diri digunakan sebagai satu cara seseorang itu mempertahankan diri. Seni bela diri telah lama wujud dan pada mulanya berkembang di medan pertempuran. Seni bela diri

terbagi atas beberapa jenis antara lain: seni tempur bersenjata tajam, senjata tidak tajam seperti kayu, dan seni tempur tangan kosong. Di antara jenis-jenis seni bela diri yaitu sebagai berikut: Aikido, Capoeira, Hapkido, Hikmatul Iman Indonesia, Jeet Kune Do, Jiu Jitsu, Jogo do pau, Judo, Karate, Kateda, Kempo, Kendo, Kung fu, dan gulat. (http://id.wikipedia.org/wiki/Seni_bela_diri)

Gulat merupakan salah satu yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan/membanting, menguasai dan mengunci lawan dalam keadaan terlentang dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan keselamatan lawannya (Rubianto Hadi, 2004 : 1). Olahraga ini salah satu tertua di dunia, antara lain ketika 2050 tahun sebelum masehi, gulat telah populer di Mesir. Hal ini sesuai dengan bukti peninggalan bangsa Mesir dalam sejarah yang di lukiskan pada dinding kuburan raja Bani Hasan tentang teknik bergulat. Dalam olahraga gulat kita mengenal dua macam gaya yaitu Gaya Romawi-Yunani dan Gaya Bebas. Masuknya gulat ke Indonesia dibawa serta oleh tentara Belanda, walaupun di Indonesia telah ada "Gulat" dan akhirnya gulat ini populer pada abad ke 20. Hal ini tidak disia-siakan oleh atlet dan pembinanya, sehingga terbentuknya organisasi Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI) pada tanggal/ Februari 1960, dengan Ketua Umumnya Kolonel R. Rusli (sekarang Mayor Jendral TNI Purn), di Indonesia sendiri telah menorehkan beberapa prestasi. Prestasi itu sendiri adalah salah satu tujuan pembinaan dan pembangunan olahraga di Indonesia dan prestasi bagi seorang atlet merupakan kebanggaan sebagai tujuan utama. Untuk mencapai prestasi maksimal dalam olahraga dipengaruhi oleh banyak faktor yang menurut M.

Sajoto (1988 : 5) ada empat unsur dominan ialah : 1) pengembangan fisik, 2) pengembangan mental, 3) pengembangan teknik dan 4) kematangan jiwa

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus di kembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Hal ini akan menjadi jelas bila kita sampai pada masalah status kondisi fisik. (M. Sajoto, 1995:8)

Upaya peningkatan pembinaan olahraga perlu dilaksanakan secara sungguh-sungguh sehingga memungkinkan untuk memberi sumbangan nyata dalam peningkatan prestasi olahraga. Pembinaan klub-klub olahraga di kabupaten Brebes dilakukan oleh masing-masing pengurus cabang dibawah naungan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) kabupaten Brebes.

Prestasi yang dicapai oleh atlet-atlet kabupaten Brebes sebagai hasil pembinaan masing-masing cabang olahraga belum merata. Pembinaan prestasi diserahkan langsung kepada masing-masing pengurus cabang yang ada di KONI Kabupaten Brebes. Koni selaku organisasi tertinggi yang ada dikabupaten melakukan pengawasan dan pembinaan kepada para pengurus cabang yang ada di KONI Kabupaten Brebes. Hasil pembinaan prestasi dari seluruh pengurus cabang dapat dilihat padatabel 1.1, yakni perolehan medali yang diraih pada pelaksanaan pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) pada tahun 2009. Prestasi-prestasi tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1.1. Hasil Perolehan Medali Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) 2009

No	Cabang Olahraga	Perolehan Medali		
		Emas	Perak	Perunggu
1	FORKI (Karate)	2	1	1
2	PGSI (Gulat)	2	-	4
3	PERSANI (Senam)	1	-	1
4	PJSI (Judo)	-	-	2
5	PSTI (Sepaktakraw)	-	-	4

Kontingan Kabupaten Brebes (Sumber: KONI Kabupaten Brebes)

Beberapa cabang olahraga yang lain seperti cabang olahraga atletik, sepakbola, bolavoli, bolabasket, taekwondo, pencak silat, tenis meja, dan tenis lapangan belum mendapatkan medali satupun pada pelaksanaan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) pada tahun 2009 kemarin.

Perkembangan olahraga gulat dikabupaten Brebes pertama kali dirintis oleh Dinas Pendidikan dan Kebudayaan melalui Sub Binmudora pada tahun 2002, kemudian pada tahun 2003 terbentuklah suatu wadah Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI) cabang Brebes. Seorang pelopor dan penggerak sekaligus Pembina olahraga gulat dikabupaten Brebes adalah seorangpurnawirawan POLRI yang bernama Dasirun, BA.Mulai pada tahun 2002 itulah beliau sangat gigih ingin memajukan kabupaten Brebes dalam olahraga gulat.Awal pertama olahraga gulat ini dengan memasukkanya ke dalam kegiatan

ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Brebes dengan tempat latihan di aula. Seiring bertambahnya waktu, olahraga gulat dikabupaten Bebes ini semakin berkembang. Pembinaan gulat yang awalnya hanya dilaksanakan di kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Brebes, kini mempunyai sebuah klub gulat yang di beri nama Jidag (jiwa, darah, dan dagingku gulat) yang bertempat di desa Wanasari Kecamatan Wanasari Kabupaten Brebes.

Seiring dengan bergulirnya waktu maka berkembang pula klub olahraga gulat jidag di Kabupaten Brebes ini. Sebagai bukti perkembangannya yaitu dengan bermunculan tempat-tempat latihan gulat sebagai kegiatan ekstrakurikuler di beberapa sekolah, diantaranya SMP Negeri 3 Wanasari, SMP Negeri 1 Brebes, SMA N 1 Kersana, SMK Farmasi Ketanggungan, SMP Negeri Bulakamba.

Klub olahraga gulat Jidag sebagai tempat latihan dan pusat pembinaan prestasi yang di harapkan dapat memunculkan atlet-atlet yang berbakat yang pada akhirnya dapat meraih prestasi yang baik. Seiring dengan perkembangan PGSI kabupaten Brebes, telah banyak meraih prestasi baik dalam Kejuaraan Pelajar, KEJURDA Yuniior dan KEJURDA Senior, PORWIL,PORPROV, PORNAS dan KEJURNAS. Yang penulis lihat dari dokumen klub jidag kabupaten Brebes. Berbagai prestasi yang diraih atlet gulat lima tahun kebelakang sebagai hasil pembinaan Pengurus Cabang Kabupaten Brebes, tergambar dalam tabel berikut ini.

Tabel 1.2. Prestasi atlet gulat Jidag kabupaten Brebes

No	Nama Kejuaraan	Tahun	Perolehan Medali		
			Emas	Peraak	Perunggu
1	Kejurda Senior	2007	1	-	5
2	Kejuda Yunior	2007	2	3	2
3	PORWIL (Dulongmas)	2007	6	2	2
4	Kejurada Senior	2008	3	2	4
5	PORPROV	2009	2	-	4
6	Kejurda Yunior Jatim	2010	1	-	-
7	Kejurda Yunior	2010	3	4	-
8	PORWIL (Dulongmas)	2011	6	5	1
9	Kejurda Pelajar	2011	1	3	4
10	Kejurda Senior	2011	-	3	6
11	PORNAS	2011	-	-	1
12	Kejuda Yunior	2011	1	1	-
13	Kejurda Jabar	2011	-	-	1
14	Kejurda Pelajar	2012	4	2	2
15	Kejurda Yunior	2012	2	2	4
16	Kejurda Senior	2015	2	1	4
17	Kejurda Yunior	2015	-	-	2

(Sumber: PGSI Kabupaten Brebes)

Peningkatan prestasi klub olahraga gulat Jidag kabupaten seperti yang terdapat tabel 1.1 di atas, bukanlah hal yang mudah dicapai dan tidak mungkin dapat dicapai dengan segera. Peningkatan prestasi dapat dicapai secara bertahap, karena hal itu menyangkut model pembinaan. Untuk mencapai prestasi yang baik maka sangat dibutuhkan unsur-unsur kondisi fisik dan teknik dasar.

Dengan penguasaan teknik dasar yang baik seorang atlet akan mempunyai peluang yang lebih besar dalam mencapai suatu prestasi. Karena dengan kesempurnaan teknik dasar tersebut dapat mengembangkan permainan dengan taktik dan strategi yang tepat dalam menghadapi lawannya. Jadi penguasaan teknik dasar adalah merupakan syarat mutlak dalam suatu cabang olahraga, tanpa menguasai teknik dasar seseorang akan mengalami kesulitan dalam menggapai prestasi. Penguasaan teknik dasar biasanya dilakukan dengan metode latihan secara *drill* yaitu dilakukan secara berulang-ulang sampai teknik dasar tersebut dikuasai. Latihan teknik dasar harus dilakukan dalam keadaan kondisi atlet yang masih segar/prima agar teknik dasar tersebut dapat dikuasai dengan sempurna. Apabila latihan teknik dasar dilakukan pada waktu kondisi atlet sudah lemah dapat merusak teknik dasar itu sendiri.

Teknik dasar gulat adalah teknik dasar yang harus dikuasai atlet gulat yang merupakan modal utama untuk meraih prestasi atlet gulat yang berambisi untuk berprestasi harus benar-benar menguasai teknik gulat. Teknik gulat secara garis besar di bagi menjadi: Teknik jatuhan, teknik posisi bawah dan teknik posisi berdiri.

Untuk melakukan teknik di atas maka perlu tunjang unsur-unsur kondisi fisik, peran komponen kondisi fisik terlihat sangat menonjol dalam olahraga gulat dan pada level pertandingan tertentu olahraga gulat berlangsung sangat dinamis. Seorang pegulat di level tersebut harus dapat menggunakan berbagai teknik pergumulan atau pergulatan dengan dukungan fisik yang prima, karena biasanya berlangsung dalam waktu yang relatif lama. Dalam pertandingan gaya bebas, sering terlihat para pegulat gagal melakukan teknik tangkapan dua kaki. Gagalnya seorang pegulat dalam melakukan teknik tangkapan dua kaki disebabkan kurang baiknya unsur-unsur kondisi fisik yang dimiliki terutama power tungkai dan kekuatan lengan kondisi fisik dan penguasaan teknik merupakan faktor penting yang harus dilatih terutama power tinggi, kekuatan lengan dan teknik itu sendiri untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Aspek fisik sebagai dasar prestasi dalam olahraga seperti daya tahan kardio-respiratori, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, power, kelincihan, keseimbangan, koordinasi dan akurasi adalah unsur-unsur yang dibutuhkan dalam sebagian besar cabang olahraga termasuk olahraga gulat. Dengan demikian para pelatih, pembina, maupun atlet olahraga gulat harus dapat mengetahui unsur-unsur fisik yang dibutuhkan oleh setiap cabang olahraga yang digelutinya, khususnya gulat kualitas kondisi fisik menggambarkan kemampuan kerja dari komponen-komponen fisik yang lazim disebut dengan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani ialah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu, atau dengan perkataan lain untuk dapat melaksanakan tugas fisik tertentu dengan hasil baik

di perlukan syarat-syarat fisik tertentu sesuai dengan tugas fisik itu. Hal ini berarti bahwa seseorang yang memiliki kebugaran jasmani tentu harus dapat memenuhi kebutuhan untuk pekerjaannya. Komposisi komponen biomotorik yang dominant untuk olahraga gulat itu sendiri terdiri atas beberapa komponen yaitu: *Strength* (kekuatan), *Speed* (kecepatan), *Endurance* (daya tahan). Rusli Lutan (.2000 : 65)

Dengan demikian maka dapat dinyatakan bahwa kualitas dari komponen-komponen kondisi fisik tersebut bergantung pada kemampuan kerjanya, Seseorang pegulat untuk mampu melakukan teknik-teknik di atas dengan baik dan efektif harus memiliki kebugaran fisik yang prima. Tanpa kebugaran fisik yang prima maka teknik-teknik tersebut tidak dapat dilakukan dengan baik dan efektif begitu juga sebaliknya.

Mencermati Prestasi-prestasi yang sudah di raih gulat kabupaten Brebes seperti yang sudah penulis paparkan di atas sungguh sangat membanggakan. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang proses latihan gulat di Kabupaten Brebes. Faktor-faktor tersebut menjadikan suatu masalah yang perlu terhadap peningkatan kondisi fisiknya dan teknik dasar. Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah Gulat memerlukan kondisi fisik yang bagus/baik untuk mengetahui bagaimana program latihanya Gulat di Kabupaten Brebes. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet seperti kekuatan, daya tahan dan kecepatan. Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Tehnik Dasar Atlet Gulat Kabupaten Brebes”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka timbul suatu masalah yaitu: Belum diketahuinya Kondisi fisik dan teknik atlet gulat di Kabupaten Brebes.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan agar penelitian terarah, terfokus, dan tidak menyimpang dari sasaran pokok penelitian. Oleh karena itu, penulis memfokuskan kepada pembahasan atas masalah-masalah pokok yang dibatasi dalam konteks: Survei Kondisi Fisik dan Tehnik Atlet Kabupaten Brebes.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Brebes?
2. Bagaimanakah Keterampilan Dasar Teknik Atlet Gulat di Kabupaten Brebes?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui kondisi fisik atlet gulat di Kabupaten Brebes.
2. Untuk mengetahui Teknik atlet gulat di Kabupaten Brebes.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dengan adanya penelitian ini adalah :

1. Bagi Pengurus PGSI Kabupaten Brebes

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan atau masukan yang digunakan untuk meningkatkan prestasi olahraga gulat Kabupaten Brebes.

2. Bagi Universitas Negeri Semarang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai media melatih kemampuan akademik mahasiswa dalam aktivitas penulisan karya ilmiah dan menciptakan mahasiswa yang bermutu.

3. Bagi pembaca

Dapat dijadikan sebagai bahan referensi yang dapat menambah pemahaman dan wawasan tentang Survei Kondisi Fisik dan Tehnik Atlet Kabupaten Brebes.

4. Bagi Peneliti

- a. Memperoleh pengalaman dalam bidang pembinaan olahraga gulat.
- b. Mendapat pengetahuan tentang bagaimana kondisi fisik dan tehnik atlet Kabupaten Brebes.

1.7 Penegasan Istilah

Sehubungan dengan judul skripsi di atas maka untuk menyamakan penafsiran atau pengertian isi judul skripsi yang jelas dan mengarah pada tujuan penelitian, istilah-istilah yang perlu dijelaskan adalah sebagai berikut :

1.7.1 Survei

Survei adalah cara mengumpulkan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu (jangka waktu) yang bersamaan (Suharsimi Arikunto, 2010:153).

1.7.2 Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya (M. Sajoto, 1995:8). Jadi kesimpulan kondisi fisik adalah kesatuan seluruh komponen kondisi fisik yang melekat atau harus dimiliki seseorang dan tidak dapat dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharanya. Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seseorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

1.7.3 Atlet

Atlet adalah orang yang selalu, dihadapkan kepada permasalahan, baik permasalahan mengejar prestasi, menghadapi tekanan-tekanan dari lawan maupun penonton, kemungkinan mengalami kegagalan dan sebagainya. Sehubungan dengan itu, maka harus, dipikirkan bagaimana

menyiapkan atlet agar matang menghadapi pertandingan-pertandingan. Belajar mengatasi stress melupakan hal yang sangat penting agar dapat memiliki kematangan sebagai juara. (Rubianto Hadi, 2007 :7).

1.7.4 Tehnik Dasar Gulat

Tehnik dasar gulat adalah tehnik dasar yang harus dikuasai atlet gulat yang merupakan modal utama untuk meraih prestasi. Melihat kenyataan tersebut seorang atlet gulat yang berambisi untuk berprestasi harus benar-benar menguasai tehnik dasar gulat. Dengan menguasai tehnik dasar, apabila diumpamakan seorang prajurit dia memiliki amunisi yang banyak dan senjata yang komplit, sehingga memudahkan melakukan penyerangan dan pertahanan, serta dapat lebih bervariasi dalam menerapkan strategi. Teknik gulat secara garis besarnya di bagi menjadi: tehnik jatuhan, tehnik posisi bawah dan tehnik posisi berdiri. (Rubianto Hadi, 2004:16)

1.7.5 Pelatih

Kepelatihan merupakan usaha atau kegiatan memberi perlakuan untuk atlet agar pada akhirnya atlet dapat mengembangkan diri sendiri dan meningkat. Menurut Tutko dan Richards (1971) tugas pelatih adalah membantu atlet agar pada akhirnya atlet dapat menolong dirinya sendiri atau dapat berdiri sendiri. Pelatih perlu memahami hal tersebut karena atlet adalah individu yang sering mengalami persaingan, stress, perasaan gagal, sukses dan sebagainya. (Rubianto Hadi, 2007:10)

1.7.6 Gulat

Gulat merupakan salah satu yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan/membanting, menguasai dan mengunci lawan dalam keadaan terlentang dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan keselamatan lawannya. Dari pengertian di atas kita bias menarik suatu simpulan bahwa olahraga gulat tidaklah merupakan sesuatu yang sadis/menakutkan yang dapat membahayakan keselamatan orang lain. Menjadi seorang pegulat bergaya fisik berate membutuhkan kerja keras, dan hanya seorang atlet tertentu yang bisa menguasainya, tetapi inilah tidak mustahil.

Tetapi suatu olahraga yang penuh dengan perjuangan, keuletan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, kecerdasan, dan sportifitas. Olahraga gulat sekarang ini dapat dilakukan dengan aman, tidak membahayakan dan menyakitkan karena telah terjadi perkembangan dalam tehnik dasar gulat dan metode latihan gulat, sehingga tehnik dasar gulat dengan mudah dapat dipelajari dan dilakukan. Misalnya untuk menguasai tehnik-tehnik dasar gulat dilakukan latihan secara terhadap mulai dari latihan jatuhan, posisi merangkak, jongkok, dan selanjutnya posisi berdiri. Demikian pula dalam melakukan latihan sparing dimulai dari posisi merangkak, jongkok dan berdiri. (Rubianto Hadi, 2004 : 1).

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Olahraga Gulat

Gulat merupakan cabang olahraga beladiri yang menitik beratkan pada teknik bantingan dan kunciian terhadap lawan, dan mengutamakan kekuatan, kelentukan, ketangkasan, dan tentunya kesehatan yang prima. Gulat dimainkan di atas matras persegi empat berbentuk bujur sangkar lebarnya 12 meter. Di tengah matras terdapat lingkaran berdiameter 9 meter. Di dalam lingkaran yang berdiameter 9 meter tersebut terdapat lingkaran lagi berdiameter 7 meter. Ruang antar garis diameter yang 9 meter dan yang 7 meter ada arena melingkar yang berwarna merah. Daerah pergulatan adalah daerah yang di kelilingi oleh lingkaran merah tersebut ialah daerah yang berdiameter 7 meter (PGSI, 1985:8).

Peraturan-peraturan tersebut di terapkan pada semua gaya gulat modern yang di akui dan di bawah pengawasan FILA ialah Persatuan Olahraga Gulat Amatir Internasional (PGSI, 1985: 11). Sebelum perang dunia II, Indonesia sudah mengenal gulat Internasional. Walaupun di Indonesia sendiri sudah ada gulat tradisional, namun gulat yang di bawa oleh para serdadu Belanda ini menjadi populer terutama pada menjelang abad XX. Hal ini tidak disia-siakan oleh para Pembina gulat pada waktu itu, maka latihan gulat dilakukan secara efektif dan pada jaman sesudah kemerdekaan ialah tahun 1960 terbentuklah organisasi gulat seluruh Indonesia ialah PGSI (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) dengan ketua umumnya R. Rusli (PGSI, 1985:5). Tahun 1962 Indonesia menjadi tuan rumah

Asian Games IV di Jakarta. Gulat termasuk cabang yang di pertandingan dalam pesta olahraga Negara-negara Asia Tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga di Indonesia sudah berdiri mapan walaupun pada saat itu usia persatuan gulat baru dua tahun. Sejak itu Indonesia tidak pernah ketinggalan mengikuti event-event gulat tingkat Asia dan dunia.

Di dalam olahraga beladiri Gulat mengenal dua macam gaya yang diakui oleh FILA, yaitu) gaya Romawi-Yunani (Greco-Roman stlye) dan Gaya bebas (Free style). Dua macam gaya itu secara resmi di pertandingan dalam *Olympiade* tahun 1936 yaitu *Olympiade XI* di Berlin (Rubianto Hadi, 2007:5).

Gulat Gaya Romawi-Yunani (Greco Roman)Gaya Romawi-Yunani merupakan gaya yang diambil dari gaya gulat kuno di Yunani dan juga Romawi. Gaya ini merupakan gaya gulat pertama yang digunakan dalam pertandingan gulat. Yaitu ketika berlangsung olympiade pertama tahun 1896 di Athena.

2.1.1 Sejarah Gulat di Dunia

Banyak orang yang belum tahu bahwa olahraga gulat merupakan cabang olahraga yang cukup tua umurnya didunia. Hal ini bukan khabar burung lagi, karena telah ditunjang oleh fakta dalam sejarah olahraga khususnya. Secara singkat dapat dipetik buku "*The 1964 Olympic Guide*" dan *Der Freis Ringkamf Handbuchfur Trainer Und Ubungsliter*". Suatu bukti yang meyakinkan, bahwa usia gulat memang tua antara lain ketika 2050 tahun sebelum Masehi, gulat telah populer di Mesir. Hal ini sesuai dengan bukti peninggalan bangsa mesir dalam sejarah yang dilukiskan pada dinding kuburan Raja Bani Hasan tentang teknik bergulat. Penelitian ahli sejarah dan Antropoiogi menyatakan, bahwa di beberapa Negara di dunia terdapat

jenis perkelahian yang dapat dikategorikan dalam rumoun gulat dan diberi nama *Sumo* di Jepang, *Clima* di Icelandors, *Schwingen* di Swiss, *Lancasshimci* di Scotch, *Cumberland* di Irish, *Catch as Catch Can* di Amerika, dan *Greco Roma* di Yunani.

Di Negara Cina, konon gulat telah menjadi mata pelajaran di sekolah olahraga, ini terjadi sekitar 2000 tahun sebelum masehi. Selanjutnya gulat menjadi suatu acara pertandingan dalam olahraga, ini diawali ketika di Athena pada tahun 1896 berlangsung olimpiade ke satu dengan menampilkan gaya Yunani-Romawi. Ternyata di arena ditemukan bibit-bibit yang berprestasi dari Negara Athena. Selain gaya Yunani-Romawi di atas orang Amerika mempopulerkan gaya khasnya yang disebut *Catch Can* pada Olympiad eke 111.

Gaya Amerika ini mirip gaya bebas. Namun Inggris tidak mau kalah gesitnya dalam kancah olahraga. Ia bersedia menjadi tuan rumah *Olympiade* ke IV pada tahun 1908, dengan menyajikan dua gaya yaitu gaya Yunani-Romawi dan gaya *Catch As Catch Can*. Perjalanan *Olympiade* sampailah pada ke XI di Berlin yang sekaligus sebagai pencetus peraturan gulat Internasional dan terbentuknya Federasi Gulat Internasional (*Federation internationale de Lutte Amateur*) yang di singkat FILA. (Rubianto Hadi, 2004:4)

2.1.2 Sejarah Gulat di Indonesia

Dalam sejarah disebutkan nenek moyang kita adalah bangsa yang berani. Memang kebenaran sejarah tersebut kita akui berdasarkan bukti peninggalan yang ada. Kebesaran jiwa nenek moyang kita tercermin pula dalam kebesaran kekuasaan, budaya yang tinggi dan semangat patriotiknya. Hal ini didukung oleh ciri khas bangsa primitif yang erat hubungannya dengan alam yang ganas saat itu.

Mereka mengisi kehidupannya dengan berburu binatang buas dan menangkap ikan, sehingga diimbangi kekuatan fisik dan mental yang tangguh.

Ketangkasan jasmani merupakan syarat mutlak untuk memelihara keuletan dan ketuhan. Pendidikan jasmani yang tak sengaja ini dilakukan oleh nenek moyang kita tersebut belum disadari nilai dan manfaatnya. Menurut sumber yang dapat dipercaya, "gulat" juga merupakan olahraga asli Indonesia, walaupun di luar negeri gulat juga ada dan tumbuh sejak zaman keemasan Yunani dan Romawi Purba. Sangat disayangkan, kita sebagai bangsa Indonesia yang berbudaya, gulat yang telah dirintis secara praktis, non ilmiah dan tradisional oleh nenek moyang kita itu tidak kita jadikan warisan pusaka yang kita banggakan. Sebagai bukti, bahwa gulat bukan barang import, dapat kita lihat pada adat istiadat terdapat pada suku-suku bangsa yang ada di Indonesia, ternyata banyak suku bangsa yang memiliki jenis olahraga gulat tradisional, antara lain:

- 1). Di Aceh di sebut Gedul-gedul.
- 2). Di Tapanuli disebut Marsiranggut.
- 3). Di Sumatra Barat di sebut Begulet.
- 4). Di Jawa Barat disebut Keunjeng.
- 5). Di Jawa Tengah disebut Mbek-mbekan.
- 6). Rembang (Jawa Tengah) di sebut Pathol.
- 7). Di Jawa Timur disebut Pitingan.
- 8). Madura (Jawa Timur) disebut Okol.
- 9). Di Nusa Tenggara Barat disebut Peluru.
- 10). Di Sulawesi Selatan disebut Silotteng.

11). Di Ujungpandang disebut Siroto.

12). Di Kalimantan Selatan disebut Baguling.

Dengan didukung oleh faktor diatas, kiranya bangsa Indonesia yakin, bahwa perkembangan sejarah telah seiring dengan majunya kebudayaan nenek moyang kita, yang berbeda hanyalah kondisi dan sistemnya saja. (Rubianto Hadi, 2004: 2).

2.1.3 Perkembangan Gulat di Indonesia

Dalam olahraga “Gulat” kita mengenal tiga macam gaya yaitu Gaya Romawi-Yunani, Gaya bebas dan Sambo. Namun di Indonesia Gaya *Sambo*. Belum dapat di kembangkan. Masuknya gulat ke Indonesia di bawa serta oleh tentara Belanda, walaupun di Indonesia telah ada “Gulat” dan akhirnya gulat ini menjadi populer pada Abad ke 20. Hal ini tidak disia-siakan oleh atlet dan pembinaanya, sehingga terbentuklah organisasi Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI) pada tanggal /Februari 1960, dengan Ketua Umumnya Kolonel R.Rusli (sekarang Mayor Jenderal TNI Purn).

Selain pembinaan di pusat, agar atlet daerah dapat di andalkan, maka dibentuklah beberapa team yang bertugas ke daerah antara lain Jawa Tengah, Jawa Timur, Yogyakarta, Sumatera Utara dan sebagainya. Demikianlah terbentuklah 18 pengurus daerah (Pengda PGSI) dari 27 Propinsi di Indonesia. Untuk lebih memasyarakatkan dalam pembinaan atlet di perlukan adanya pengurus cabang (pengcab PGSI) yang langsung mengenai pembinaan terhadap atlet yang tergabung dalam club-club di wilayahnya (*personal approach psychologie*). Dalam kancah pertemuan Internasional Pemerintah Indonesia telah mengirimkan wakilnya

ke Olympiade Roma 1960 yang antara lain mempelajari pertandingan gulat dan mengikuti ujian wasit Internasional.

Sekembalinya dari Roma timbulah prakarsa membentuk team wasit gulat pertama di Indonesia. Selanjutnya sampailah pada Kejuaraan Nasional Pertama PGSI di Bandung yang mengorbitkan nama dalam pertandingan Gaya Romawi-Yunani dan Gaya Bebas.

Tabel 2.3. Juara Gaya Romawi-Yunani

No	Nama	Berat Badan	Asal Atlet
1	Abdul Djalil	52 kg	Bandung
2	Go Tjun Yan	57 kg	Medan
3	Sudrajat	62 kg	Medan
4	Rachman Fidaus	67 kg	Medan
5	Tan Tjow Yong	72 kg	Medan
6	Abdul Majid	79 kg	Medan
7	Hadi Karno	89 kg	Tasikmalaya

Tabel 2.4. Juara-Juara Dalam Gaya Bebas

No	Nama	Berat Badan	Asal Atlet
1	Abdul Djalil	52 kg	Bandung
2	Waltor Tjung	57 kg	Medan
3	Sudrajat	62 kg	Medan
4	Doddy Atmaja	67 kg	Bandung
5	Gan Tjong Sun	73 kg	Medan
6	Bobby HS	79 kg	Medan
7	Suharto	87 kg	Tasikmalaya

Tahun 1961 setelah PGSI mengadakan seleksi nasional untuk mempersiapkan di kejuaraan dunia gulat di Yoko Hama-Jepang, maka di kirim 3 orang pegulat dari Bandung (Rachman Firdaus, Yoseph Taliwongso dan Sudrajat) dan seorang dari Yogyakarta (Alias Margio) dengan team manager : Obos Purwano dan coach adalah Batling Ong.

Dua tahun setelah berdirinya PGSI (1962), Indonesia menjadi tuan rumah *Asian Games IV*. Di sini dipertandingkan beberapa cabang olahraga (renang, bulu tangkis, sepak bola dan lain-lain) termasuk gulat dengan kontingen "*full team*" dalam kejuaraan dunia pemuda in I Indonesia telah berhasil meraih piala perunggu, walaupun emas masih lolos (limayan-red). Namun tidak kalah pentingnya dalam PON V di Bandung berdatangan berdaerah team gulat bertanding di gelanggang (1961), ternyata Jawa Barat unggul dan memborong medali terbanyak.

Tahun demi tahun kegiatan berjalan terus, misalnya kejuaraan Gaya Bebas di Jakarta dan Gaya Romawi Yunani di Semarang yang membawa nama Yoseph Taliwangau dan Suharto. Perlu di catat pula adanya pertandingan gulat pada Pekan Olahraga Mahasiswa 1971 di Palembang yang sebelumnya pada tahun 1967 di Bandung telah diadakan pertandingan gulat Mahasiswa di POMDA Jawa Barat. Demikian frekuensi pertandingan gulat di Indonesia kian bertambah oleh team gulat mahasiswa. Kejuaraan gulat junior dan anak-anak, tidak dapat dipisahkam dalam pembinaan gulat, karena pembinaan harus dilaksanakan pada uisa muda (anak-anak).

Pada tahun 1975 di Bandung diadakan Kejuaraan Gulat Yuniior se Indonesia, yang diikuti oleh beberapa Propinsi di Indonesia dengan menampilkan nama yang berprestasi antara lain : Alfian Sulaeman, W. Sihotang. Dalam Kejuaraan Gulat anak-anak ternyata Indonesia tidak tinggal diam, kenyataan ini di dukung dengan pengiriman team anak-anak dalam pertandingan di Manila (1975) dan di Bagdat (1978). Kejuaraan anak-anak di Indonesia pernah di selenggarakan antara lain di Samarinda (1978), Palangkaraya (1979), Bandung (1981) dan Samarinda (1983). Dari Gulat Yuniior dan anak-anak di Samarinda kita temukan nama-nama yang berprestasi antara lain Indra Sapri, Joko Santoso, Arbain, Tajudin Noor, Rudi Watimena, Karmawan, Ule, Santoso, Maurit Sihombing, Anizar, Leonard Sirait. Di Kejuaraan Palangkaraya muncul dengan prestasi dari nama-nama : Sumarsono, Iksan, Indra Safri, Arbain, Bambang Siswanto, Tajudin, Hardi, Santoso, Yoyok, Sumarlani, Bambang S.

Dalam Kejuaraan Gulat anak-anak di Bandung 1981 untuk perebutan piala KASAD hadir sebagai pemenang nama-nama Misrani, Muh. Ichsan, Surya Seputra, Muh. Ichsan, Ardi Bambang, Rosidi, Zagli Aswan, Arbain, Bambang Wahyudi, Pugkas, termasuk juga Lega Sirait. Selanjutnya kejuaraan nasional gulat setiap tahun diselenggarakan dan mulai tahun 2000 di perkenalkan lagi gulat untuk wanita yang pada tahun 1970 sempat dilarang. Pada PON XVI di Palembang telah di selenggarakan pertandingan eksbisi untuk gulat wanita. Disamping kejuaraan gulat wanita kejuaraan gulat untuk mahasiswa juga setiap tahun mulai diselenggarakan. Dan untuk meningkatkan prestasi gulat di beberapa daerah di

Indonesia telah didirikan pusat-pusat latihan (PPOP/PPLP) untuk gulat. (Rubianto Hadi, 2004: 5).

2.2 Kondisi fisik

Sekarang ini telah berkembang suatu istilah yang lebih populer dari *physical build-up*, yaitu *physical conditioning* yang maksudnya adalah pemeliharaan kondisi/keadaan fisik. Bahwa kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat di tunda atau ditawar-tawar lagi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. (M. Sajoto, 1995: 8).

Jadi kesimpulan kondisi fisik adalah kesatuan seluruh komponen kondisi fisik yang melekat atau harus dimiliki seseorang dan tidak dapat dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharanya.

Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, olahragawan haruslah memiliki 4 kelengkapan pokok yaitu:

1. Pembinaan teknik (keterampilan)
2. Pembinaan fisik (kesegaran jasmani)
3. Pembinaan taktik
4. Kematangan juara

(M. Sajoto, 2009: 7)

Sesuai dengan perkembangan pengetahuan, maka istilah pun kadang-kadang berkembang mengikuti fungsi sesuai yang dimaksud dalam pengertian itu.

2.2.1 Komponen-komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seseorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kemampuan tubuh terdiri dari beberapa komponen fisik yang merupakan satu kesatuan utuh dan memiliki peran berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang diikuti. M. Sajoto (1995: 8) menyebutkan macam-macam komponen dari aspek fisik yang perlu untuk selalu dikembangkan dalam pelatihan adalah:

- 1) kekuatan (*strength*)
- 2) daya tahan (*endurance*)
- 3) daya otot (*muscular power*)
- 4) kecepatan (*speed*)
- 5) daya lentur (*flexibility*)
- 6) kelincahan (*agility*)
- 7) koordinasi (*coordination*)
- 8) keseimbangan (*balance*)
- 9) ketepatan (*accuracy*)
- 10) reaksi (*reaction*).

1. Kekuatan (*strength*)

Menurut M. Sajoto (1995: 8) kekuatan (*strength*) adalah kekuatan dan daya ledak adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

Sedangkan menurut Rusli Lutan, (2000: 66) Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan.

Olahraga gulat adalah olahraga yang identik dengan bantingan dan jatuhan. Sehingga kekuatan sangatlah di butuhkan dalam olahraga gulat. Misalnya saja pada saat pegulat akan menggulung lawanya dibutuhkan kekuatan untuk mengangkat tubuh lawannya.

2. Daya Tahan (*endurance*)

Menurut M. Sajoto (1995: 8) dua macam daya tahan, yaitu: 1) daya tahan umum (*general endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama; 2) daya tahan otot (*local endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu. Sedangkan menurut Rusli Lutan, (2000: 71) Daya tahan dapat diartikan sebagai suatu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang cukup lama.

Pergulatan berlangsung selama tiga periode dengan total waktu 6 menit. Untuk dapat melakukan pergulatan selama 6 menit dibutuhkan daya tahan yang baik dari para pegulat. Sehingga latihan daya tahan sangatlah dibutuhkan.

3. Daya Ledak Otot (*muscular power*)

Menurut M.Sajoto (1995: 8) Daya ledak otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Di dalam olahraga gulat, daya ledak atau daya otot (*power*) di gunakan oleh pegulat untuk melakukan tolakan kaki pada saat mengangkat pegulat lawan dari matras pada untuk kemudian di gulung.

4. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan (*speed*) berasal dari kata cepat artinya kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995: 9).

Sedangkan menurut Rusli Lutan, (2000: 74) Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari atau bergerak dengan sangat cepat seperti kemampuan biomotorik lain, kecepatan dapat di rinci menjadi beberapa type/macam.

Kecepatan di dalam gulungan perut dalam gulat yaitu digunakan ketika lawan berhasil dikuasai, lawan segera digulung dengan cepat. Hal tersebut bertujuan agar pegulat lawan belum melakukan tahan yang maksimal sehingga beban akan terasa lebih ringan.

5. Daya Lentur (*flexibility*)

Efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh (M. Sajoto, 1995: 9). Sedangkan menurut Rusli Lutan, (2000: 75) Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan

gerakan persendian melalui jangkauan gerak alami tiap sendi pada tubuh tergantung pada pengaturan tendo-tendo, ligamenta, jaringan penghubung dan otot-otot.

Fleksibilitas adalah komponen kemampuan fisik yang sangat penting bagi setiap pegulat. Dengan tubuh yang lentur akan memudahkan pegulat untuk melakukan teknik bergulat ataupun menghindari serangan pegulat lawan.

6. Kelincahan (*agility*)

Menurut M. Sajoto (1995: 9) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahnya cukup baik. Kelincahan sangatlah diperlukan bagi setiap olahraga beladiri termasuk olahraga gulat. Dengan kelincahan yang tinggi lawan akan kesulitan untuk melakukan serangan, karena kelincahan dalam olahraga gulat digunakan untuk menghindari serangan lawan.

7. Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal yang efektif (M. Sajoto, 1995: 9). Sedangkan menurut Rusli Lutan, (2000: 77) Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan.

Dalam olahraga gulat gerakan koordinasi adalah kemampuan yang dikuasai oleh pegulat, karena gerakan dalam olahraga gulat sangatlah kompleks.

8. Keseimbangan (*balance*)

Menurut M. Sajoto (1995: 9) berpendapat keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot, seperti dalam hand stand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (misalnya tergelincir, dan lain-lain). Di bidang olahraga banyak hal yang harus dilakukan atlet dalam masalah keseimbangan ini, baik dalam menghilangkan ataupun mempertahankan keseimbangan. Keolahragawan gulat, seorang pegulat akan berhasil menjatuhkan lawannya apabila keseimbangan pegulat lawannya hilang.

9. Ketepatan (*accuracy*)

Ketepatan (*accuracy*) menurut M. Sajoto (1995: 9) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenal dengan salah satu bagian tubuh. Dalam melakukan serangan pada olahraga gulat, dengan teknik yang baik pegulat haruslah melakukan serangan dengan ketepatan yang baik. Sehingga lawan akan kesulitan untuk melakukan blok (tahanan).

10. Reaksi (*reaction*)

Reaksi (*reaction*) menurut M. Sajoto (1995: 10) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang di timbulkan lewat indera, syaraf atau feeling lainnya. Dalam suatu pergulatan, reaksi yang cepat sangatlah diperlukan baik oleh pegulat yang melakukan serangan maupun pegulat yang diserang. Pegulat yang melakukan serangan

haruslah mempunyai reaksi yang cepat ketika serangannya meleset atau dapat di blok pegulat lawan. Pegulat harus segera kembali keposisi siap atau menggunakan teknik yang dapat dilakukan. Bagi pegulat yang diserang, segeralah melakukan pengeblokan serangan. Sehingga membutuhkan latihan untuk reaksi.

Sedangkan kondisi fisik yang paling dominan pada gulat menurut Rusli Lutan yaitu: Kekuatan, Kecepatan dan Daya Tahan.

1. Kekuatan

Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Menurut M. Sajoto (1995: 8) kekuatan (*strength*) adalah kekuatan dan daya ledak adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Sedangkan menurut Rusli Lutan, (2000: 66) Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Olahraga gulat adalah olahraga yang identik dengan bantingan dan jatuhan. Sehingga kekuatan sangatlah di butuhkan dalam olahraga gulat. Misalnya saja pada saat pegulat akan menggulung lawannya dibutuhkan kekuatan untuk mengangkat tubuh lawannya.

2. Daya Tahan

Daya tahan dapat di artikan sebagai suatu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu unruk bekerja dalam waktu yang cukup lama. Menurut M. Sajoto (1995: 8) dua macam daya tahan, yaitu: 1) daya tahan umum (*general endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara

terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama; 2) daya tahan otot (*local endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu. Sedangkan menurut Rusli Lutan, (2000: 71) Daya tahan dapat diartikan sebagai suatu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang cukup lama. Pergulatan berlangsung selama tiga periode dengan total waktu 6 menit. Untuk dapat melakukan pergulatan selama 6 menit dibutuhkan daya tahan yang baik dari para pegulat. Sehingga latihan daya tahan sangatlah dibutuhkan.

3. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari atau bergerak dengan sangat cepat seperti kemampuan biomotorik lain, kecepatan dapat dirinci menjadi type/macam. Kecepatan (*accuracy*) menurut M. Sajoto (1995: 9) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenal dengan salah satu bagian tubuh. Dalam melakukan serangan pada olahraga gulat, dengan teknik yang baik pegulat haruslah melakukan serangan dengan ketepatan yang baik. Sehingga lawan akan kesulitan untuk melakukan blok (tahanan).

Untuk itu maka kekuatan dapat dirinci menjadi tiga tipe bentuk yaitu kekuatan maksimum, kekuatan elastis (*Power*), daya tahan kekuatan.

a. Kekuatan Maksimum (*Maximal Strength*)

Kekuatan maksimum adalah gaya /tenaga terbesar dihasilkan oleh otot yang berkontraksi dengan tidak menentukan berapa cepat suatu gerakan dilakukan atau berapa lama gerakan itu dapat diteruskan. Dalam LANKOR (2007: 57) Kekuatan maksimal adalah kemampuan untuk melawan tahanan acara maksimal. Batasan ini tidak diperhitugkan seberapa cepat gerakan untuk melawan tahanan yang dapat dilawan.

b. Kekuatan Elastis

Kekuatan elastis adalah type/macam kekuatan yang sangat diperlukan dimana otot dapat bergerak cepat terhadap suatu tahanan.Kombinasi dari kecepatan kontraksi dan kecepatan gerak adalah kadang-kadang disebut "Power-daya".

c. Daya Tahan Kekuatan

Daya tahan kekuatan adalah kemampuan otot-otot untuk terus menerus menggunakan daya dalam menghadapi meningkatkan kelelahan.Daya tahan kekuatan adalah kombinasi antara kekuatan dan lamanya gerakan. (Rusli Lutan, 2000: 67) Dalam LANKOR (2007: 57) Dayatahan kekuatan adalah kemampuan untuk melawan tahanan/beban dalam waktu yang lama. Batasan ini menunjuk pada lamanya waktu atau lamanya pengulangan secara simultan dalam melawan beban tersebut.

2.2.2 Latihan Kondisi Fisik

Latihan Ergosistema Primer (Sistema Kerja Pertama)

Latihan sistema kerja pertama meliputi :

1. Latihan kerangka : khususnya latihan untuk memperluas pergerakan persendian untuk memperoleh kelentukan (*flexibility*) yang lebih baik. Prinsip dasar latihan untuk hal ini ialah melakukan gerakan seluas-luasnya pada semua persendian untuk memelihara/meningkatkan elastis otot, ligamenta, dan jaringan ikat lainnya yang berhubungan dengan persendian itu.
2. Latihan otot meliputi :
 - a. Latihan kekuatan dan daya tahan statis
 - b. Latihan daya tahan dinamis
 - c. Latihan a dan b bersama-sama
3. Latihan Saraf meliputi ;
 - a. Latihan kemampuan koordinasi tingkat dasar (latihan mengkoordinasi tingkat dasar)
 - b. Latihan kemampuan koordinasi tingkat lanjut (latihan kemampuan koordinasi gerak keterampilan teknik kacabangan olahraga)
 - c. Latihan kecepatan transmisi synaps. (Santoso Giriwijoyo, 2012 : 180)
Tahap-tahap mulai belajar, speialisasi, dan usia puncak berprestasi

Tabel 2.1. Tahap-tahap Usia Cabang Olahraga Gulat

Cabang Olahraga	Usia Permulaan Olahraga	Usia Spesialisasi	Usia Untuk Prestasi Puncak
Gulat	13-14	15-16	24-28

Sumber: (Dasar-dasar Kepelatihan. Rusli Lutan, 2000:24)

Pelatih atau Pembina perlu memhami tingkat kesiapan atlet muda yang dibinanya. Tentu saja, berdasarkan kajian terhadap karakteristik peserta didik

atau atlet muda itu, Pembina dapat menetapkan program yang sesuai dengan beberapa penekanan, meskipun secara umum selalu dikemukakan oleh para ahli, program itu mencakup:

1. Program umum bertujuan untuk mengembangkan seluruh aspek kemampuan, terutama kemampuan fisik dalam konsep pembinaan multilateral
2. Pembinaan khusus yang ditujukan pada pembinaan cabang yang ditekuni atlet yang bersangkutan (Rusli Lutan, 2000: 48).

2.2.3 Pentingnya Kondisi Fisik

Dalam semua kegiatan manusia, baik kegiatan itu didominasi kegiatan fisik maupun yang didominasi oleh kegiatan non fisik, seseorang berperan sekali dalam kegiatan sehari-harinya. Disamping peranan langsung dari kegiatan fisik terhadap produktivitas kerja yang saat ini sudah semakin diyakini manfaatnya, masih banyak sisi lain dari penampilan fisik yang berpengaruh terhadap kegiatan dan peran kita sehari-hari.

Keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi pula terhadap aspek-aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian dan lain sebagainya. Secara psikologis pula keadaan fisikpun nampaknya sangat besar pula pengaruhnya dalam lingkungan kegiatan kita, terutama dalam bersosialisasi. Orang yang tinggi besar dan kekar akan punya kesan lain dibanding orang yang bertubuh kecil dan pendek.

Dalam konteks yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga, maka kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak

penampilanya. Karena dengan kondisi fisik yang baik, seperti yang dikemukakan oleh Harsono, (1988: 153), maka akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh antara lain berupa:

- a. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung
- b. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya
- c. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan
- d. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan
- e. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Untuk itu maka program latihan kondisi fisik harus ditata dan dirancang dan dilakukan secara baik dan sistematis sehingga bisa meningkatkan kesegaran jasmani, dan meningkatkan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan. Kalau ke lima keadaan di atas tidak atau kurang tercapai setelah suatu masa latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu berarti bahwa perencanaan dan sistematika, metoda serta pelaksanaannya kurang tepat.

Sukses olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik dan psikis yang tinggi. Sedangkan kondisi fisik yang prima biasanya akan dapat meningkatkan rasa percaya diri dan akan bisa menekan stress psikis pada tingkat yang tidak terlalu tinggi dan malah bisa memanfaatkan tekanan psikis tersebut kepada hal-hal yang positif. Seorang atlet sebelum

diterjunkan dalam suatu gelanggang pertandingan, harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik yang baik untuk menghadapi intensitas kerja yang tinggi dan segala stress yang dihadapi.

2.2.4 Beberapa Macam Tes Kondisi Fisik

1. Tes kekuatan otot

Tes ini untuk mengetahui kemampuan kekuatan otot seseorang. Ada dua bentuk tes yang dimaksud, masing-masing adalah:

- a. Tes laboratorium dengan mempergunakan alat-alat seperti dynamometer, electromigrafie dan tensiometer. Yang mudah didapat dan di mudah di pergunakan adalah dynamo meter. Hand and grip dynamometer ialah alat untuk mengukur dorong dan Tarik lengan, serta kekuatan genggam tangan adalah alat untuk mengukur kekuatan otot-otot paha dan pinggang.
- b. Tes lapangan atau *performance test*. Tes ini untuk mengetahui secara langsung mengenai kemampuan kekuatan serta daya tahan otot seseorang. Salah satu tes tersebut adalah "*Navy Standard Physical Fitness Test*". Otot yang diukur adalah lengan, paha dan perut.

2. Tes Daya Tahan (*endurance*)

Tes ini untuk mengetahui kemampuan *cardiovascular* system di dalam mengelola O₂ dalam tubuh yang dipergunakan pada waktu kerja berat. Kemampuan ini di kenal dengan symbol VO₂ max, atau di sebut sebagai Maximal Aerobic Power dengan satuan yang di pakai adalah liter per menit per berat badan, disingkat dengan cc/kg/BB/men.

- a. Tes laboratorium dengan mempergunakan alat-alat seperti *ergocycle* dan treadmill.
 - b. Tes lapangan atau *performance test* seperti *Harvard Step Test*, dan lari 12 menit (*aerobic test*). Sekarang dikenal tes lari 15 menit dari Alan D. Roberts.
3. Tes Daya Ledak (*Muscular Power*)

Tes ini untuk mengukur kemampuan daya ledak tertentu: sampai saat ini penyusun hanya mengetahui tes daya ledak kaki yang menggunakan metode dan standar dari Alan d. Robert margaria-Kalamenstali *Test*.

4. Tes Daya Lentur (*flexibility*)

1. Tes di laboratorium dengan mempergunakan alat-alat seperti *goniometer flexometer elektrogoniometer*.
2. Tes di lapangan dengan penggaris, pada umumnya untuk mengukur kelenturan sendi-sendi dalam tubuh seperti tes untuk mengukur:
3. Daya lentur punggung ke depan dan ke belakang.
4. lentur (renggang) dari selangkang.
5. Daya lentur sendi horizontal dan vertical.
6. Daya lentur pergelangan tangan.
7. Daya lentur pergelangan kaki kearah punggung dan telapak kaki.

i. PRINSIP LATIHAN

Proses latihan merupakan sebuah keniscayaan yang tidak terhindarkan untuk menganut hukum dan prinsip tertentu yang secara empirik dan keilmuan

telah terbukti dan teruji secara jelas seiring dengan dengan berkembangnya ilmu kepelatihan. Oleh karena itu hasil latihan tidak selalu positif dan optimal bila pembebanan tidak diberikan dengan kaidah hukum dan prinsip-prinsip latihan yang benar.

Beberapa hukum dan prinsip latihan tersebut akan disajikan berikut ini :
A. Hukum Latihan

1. Hukum *Overload*

Tubuh manusia memiliki sifat adaptasi terhadap setiap perlakuan yang dikenakan terhadapnya, termasuk beban latihan. Bila tubuh dengan tingkat kebugaran tertentu diberikan beban latihan dengan tingkat intensitas yang ditetapkan maka tubuh akan mengadaptasi dengan rangkaian proses sebagai berikut:

2. Hukum *Reversibilitas*

Hukum reversibilitas menuntut atlet untuk berlatih secara berkelanjutan dan progresif. Latihan yang berkelanjutan akan menghasilkan tingkat kebugaran yang semakin meningkat, sebaliknya bila latihan dihentikan maka kebugaran atlet akan menurun.

3. Hukum Kekhususan

Hukum kekhususan memberikan tuntunan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet harus sesuai dengan kebutuhan terhadap kemampuan dan keterampilan fisik (biomotor abilities) cabang olahraganya dan kondisi objektif dari atlet tersebut seperti umur kronologis, dan umur perkembangannya, kemampuan fisik dan mentalnya saat itu, serta ciri khas yang dimiliki atlet yang tidak atau sulit diubah namun tidak mengurangi kinerjanya. (LANKOR, 2007: 44.

b. Macam-macam Tehnik Dasar Gulat

Teknik gulat secara garis besar dibagi menjadi: teknik jatuhan, teknik posisi bawah dan teknik posisi berdiri.

A. Teknik Jatuhan

Teknik jatuhan adalah teknik yang harus dilakukan seorang pegulat apabila ia jatuh dimatras pada waktu dibanting lawan atau menjatuhkan diri, sehingga dapat jatuh dengan selamat. Teknik jatuhan terdiri dari :

1. Jatuhan samping kanan, yaitu : Posisi badan miring samping kanan, tangan kanan lurus sejajar dengan badan, tangan kiri ditekuk didepan dada, kaki kanan lurus dan kaki kiri agak ditekuk, pandangan kesamping kanan.
2. Jatuhan samping kiri, yaitu : Posisi badan miring samping kiri, tangan kiri lurus sejajar dengan badan, tangan kanan ditekuk didepan dada, kaki kiri lurus dan kaki kanan agak ditekuk, pandangan kesamping kiri.
3. Jatuhan belakang, yaitu : Posisi badan terlentang kedua tangan lurus sejajar dengan badan, kaki agak ditekuk dan pandangan kearah perut.
4. Jatuhan kedepan, yaitu : Posisi badan terlungkup bertumpu pada kedua ujung jari kaki dan tangan mulia dari telapak tangan sampai siku, pandangan kesamping kanan/kiri.

B. Teknik Posisi Bawah

Teknik posisi bawah adalah teknik yang dilakukan seorang pegulat untuk mengunci lawannya dalam keadaan terlentang dan teknik untuk membalik,

memutar dan memebanting lawan memperoleh poin/nilai. Cara untuk melakukan dasar teknik posisi bawah menurut Rubianto Hadi (2004: 18) sebagai berikut:

1. Posisi Lawan Tiarap

Teknik 1: Gulungan perut, yaitu: kedua tangan memegang perut, kepala disamping perut atau dibelakang bahu sebelah kiri lawan, kemudian badan

lawan diputar dengan tumpuan pada kepala atau posisi kayang.

a. Teknik 2 : Putaran, yaitu : Tangan kiri memegang pangkal lengan kanan sambil menekan dahi, tangan kanan menekan punggung, kemudian diputar/dibalik kiri sampai posisi terlentang.

b. Teknik 3 : Sambungan, yaitu : Tangan kiri memegang leher, tangan kanan memegang kaki, kemudian kedua telapak tangan disambungkan jadi satu dan badan lawan dibalik sampai posisi terlentang.

2. Posisi lawan merangkak (Pengambilan Teknik dari Samping Kiri)

a. Teknik 4: Tangkapan tangan dengan dua tangan, kemudian didorong kedepan sampai lawan terlentang.

b. Teknik 5 : Tangkapan tangan kanan dengan tangan kanan, tangan kiri masuk ketiak kiri dan telapak tangan diatas leher, kemudian didorong kedepan sampai lawan terlentang.

c. Teknik 6 : Tangan kiri masuk kiri dan telapak tangan diatas leher, tangan kanan menengkap lutut kaki kanan, kemudian didorong kedepan sampai posisi lawan terlentang.

d. Teknik 7 : Teknik gulungan perut, yaitu : kedua tangan memegang perut, kepala disamping perut atau dibelakang bahu sebelah kiri lawan,

kemudian badan lawan diputar dengan tumpuan pada kepala atau posisi kayang.

- e. Teknik 8 : Teknik angkatan cross yaitu : Kedua tangan memegang perut atau paha kaki kanan, kemudian lawan dibanting kearah diagonal sehingga badan lawan memutar satu putaran.
- f. Teknik 9 : Teknik bantingan samping, yaitu : kaki kanan berlutut, kaki kiri menapak, tangan kanan memegang leher, tangan kiri masuk ketiak dari depan dan telapak tangan kiri diatas punggung lawan, kemudian lawan dijatuhkan kesamping kanan dengan sampai posisi terlentang.
- g. Teknik 10 : Teknik gulungan depan, yaitu : kedua tangan memegang leher dan pangkal lengan kiri dengan pertemuan kedua telapak tangan diketiak kiri lawan, kemudian lawan digulung memutar kesamping tumpuan kepala (kayang dengan kepala).
- h. Teknik 11 : Teknik menjatuhkan kesamping, yaitu ; kaki kanan berlutut, kaki kiri menapak agak kebelakang, tangan kanan memegang leher, tangan kiri memegang tangan kanan, pundak agak mendorong dahi lawan, kemudian lawan dibanting kearah samping kanan lawan dan jatuh dalam posisi terlentang.
- i. Teknik 12: Teknik dorongan kesamping, yaitu: tangan kiri memegang tangan kanan, kemudian tangan kiri lurus mendorong kearah samping pada paha kanan sampai lawan posisi terlentang.
- j. Teknik 13 : Teknik menjatuhkan kebelakang, yaitu kedua tangan memegang pangkal lengan kanan dan leher, kemudian jongkok dan

menjatuhkan diri sambil menjatuhkan lawan kebelakang dengan posisi terlentang.

- k. Teknik 14: Teknik putaran kaki, yaitu: tangan kanan memegang/mengunci kedua kaki lawan, kemudian lawan diputar 1800
- l. Teknik 15 : teknik menjatuhkan dengan $\frac{1}{4}$ kayang, yaitu : kedua tangan memegang perut, kemudian dengan posisi badan $\frac{1}{4}$ kayang badan lawan dijatuhkan dengan memutar.

C. Teknik Serangan Kaki

Teknik dasar serangan kaki adalah suatu teknik dasar gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat berdiri dalam usaha untuk menjatuhkan, menguasai lawan atau mengunci lawan dengan sasaran serangan pada bagian kaki.

- a. Teknik 16 : Teknik gaitan kaki, yaitu: kaki kanan berlutut sambil menggigit kaki kiri lawan, kaki kiri menapak, kedua tangan memegang paha lawan, kemudian lawan didorong sampai posisi terlentang.
- b. Teknik 17 : Teknik tangkapan kaki, yaitu : Tangan kanan menangkap kaki kiri sambil melangkah kaki kanan kedepan serong kanan, selanjutnya posisi dibelakang lawan dan lawan dijatuhkan kedepan.
- c. Teknik 18 : Teknik angkatan kaki, yaitu : Kedua tangan menangkap kedua kaki lawan, kemudian kaki dan badan lawan diangkat diatas bahu, selanjutnya dengan berlutut pada salah satu kaki lawan dijatuhkan pada posisi terlentang.

- d. Teknik 19 : Teknik tangkapan dua kaki, yaitu : Tangan kanan menangkap tumit kaki kiri, tangan kiri menangkap tumit kaki kanan, bahu dibawah lutut kaki kiri, kemudian kaki kiri lawan ditarik sambil mendorong lawan dengan bahu, sehingga lawan jatuh terlentang.

D. Teknik Bantingan

Teknik dasar bantingan adalah suatu teknik dasar gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisis kedua pegulat berdiri dengan pegangan pada tangan/ketiak dan kepala kemudian diikuti dengan gerakan pingggang atau tarikan tangan sehingga lawan jatuh dalam posisi terlentang.

- a. Teknik 20 : Teknik bantingan memutar, yaitu : Tangan kanan memegang leher tangan kiri masuk ketiak, kemudian kaki kanan ditarik mundur memutar sambil menarik kepala lawan kebawah dan memdorong ketiak atas, sehingga lawan jatuh pada posisi terlentang.
- b. Teknik 21 : Teknik bantingan bahu, yaitu : Tangan kiri memegang tangan kanan diatas siku, tangan kanan memegang bahu,kaki kanan didepan kaki kanan kaki kiri diantara kedua kaki, pinggul kanan menempel badan lawan, kemudaian pinggul didorong keatas dan tangan kanan lawan ditarik kedepan bawah, sehingga lawan jatuh pada posisi terlentang.
- c. Teknik 22 : Teknik bantingan pinggang yaitu: Tangan kiri memegang tangan kanan diatas siku, tangan kanan memegang bahu,kaki kanan didepan kaki kanan kaki kiri diantara kedua kaki, pinggul kanan menempel

badan lawan, kemudian pinggul didorong keatas dan tangan kanan lawan ditarik kedepan bawah, sehingga lawan jatuh pada posisi terlentang.

- d. Teknik 23 : Teknik bantingan Samping, yaitu tangan kiri memegang tangan kanan, tangan kanan masuk ketiak, kaki kiri diluruskan dan kaki kanan agak digeser kekanan depan dengan posisi jongkok, kemudian tangan lawan ditarik kebawah dan ketiak didorong keatas, sehingga lawan jatuh kesamping dalam posisi terlentang.
- e. Teknik 24 : Teknik bantingan kebelakang, yaitu : Kedua tangan memegang leher/kepala dan pangkal lengan kanan, kemudian jongkok dilunurkan dengan menjatuhkan diri sambil menjatuhkan lawan kebelakang dalam posisi terlentang.
- f. Teknik Bantingan menyamping, yaitu : Tangan kiri memegang tangan kanan lawan, tangan kanan memegang paha kanan dan leher dibawah ketiak, kemudian lawan dijatuhkan menyamping dengan mendorong paha keatas dan menarik lengan, sehingga lawan jatuh dalam poisisi terlentang.
- g. Teknik 26 : Teknik bantingan Kayang, yaitu : Kedua tangan memegang leher/kepala dan pangkal lengan kanan lawan dengan rapat, kemudian lawan diangkat dengan posisi kayang dan lawan jatuh dalam posisi terlentang.

E. Teknik Susupan

Teknik dasar susupan adalah teknik dasar gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat kedua pegulat berdiri dengan cara memasukkan kepala/ menyusupkan kapala lewat ketiak lawan, kemudian

menguasai lawan dari belakang, selanjutnya menjatuhkan lawan. Teknik dasar susupan terdiri dari 1 macam teknik dasar yaitu :

- Teknik 27 : Teknik susupan ketiak, yaitu : Kaki kiri melangkah maju seorang kiri sambil memasukan kepala keketiak, sampai posisi dibelakang lawan, kemudian lawan dijatuhkan kedepan.

F. Teknik Tarikan

Teknik dasar tarikan adalah dengan cara melakukan tarikan lawan untuk menguasai lawan dari belakang kemudian menjatuhkan lawan. Suatu teknik dasar gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat berdiri. Cara untuk melakukan teknik dasar terikan adalah:

- Teknik 28 : Teknik tarikan tangan, yaitu : tangan kiri memegang pergelangan tangan kanan lawan dan tangan kanan memegang pangkal lengan tangan kanan, kemudian sambil melangkah kekiri kedepan serong kiri tangan kanan menarik lengan lawan, sehingga posisi dibelakang lawan, dilanjutkan dengan menjatuhkan lawan kedepan.

G. Teknik Sambungan

Teknik dasar sambungan adalah suatu teknik dasar gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat berdiri dengan cara menyambungkan kedua tangan sehingga kaki dan kepala menyatu atau menyambungkan kedua tangan pada pinggang lawan, kemudian menjatuhkan lawan. Cara untuk melakukan teknik dasar sambungan adalah sebagai berikut:

- a. Teknik 29 : Teknik sambungan kepala dan kaki, yaitu : Tangan kiri memegang leher/kepala lawan, tangan kanan memegang tumit kaki kiri

lawan, kemudian kepala lawan ditarik ke bawah ke arah kaki, kedua tangan disambung, selanjutnya lawan dijatuhkan dalam posisi telentang.

- b. Teknik 30 : Teknik sambungan pinggang, yaitu : kedua tangan memegang pinggang lawan, kepala didada lawan, kemudian lawan dijatuhkan terlentang dengan mendorong dada dengan kepala dan menarik pinggang.

Sedangkan teknik yang dominan di gulat yaitu; teknik serangan kaki, teknik bantingan, teknik tarikan.

- a. Teknik Serangan

Teknik dasar serangan kaki adalah suatu teknik dasar gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat berdiri dalam usaha untuk menjatuhkan, menguasai lawan atau mengunci lawan dengan sasaran serangan pada bagian kaki.

Tabel. 2.6. Instrumen teknik Serangan

Kategori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
Baik sekali	a) Posisi kedua pegulat berdiri b) Dengan pegangan pada tangan/ketiak c) Dan kepala kemudian diikuti dengan gerakan pinggang d) Atau tarikan tangan sehingga lawan jatuh dalam posisi terlentang	4
Baik	a) Dengan pegangan pada tangan/ketiak b) Dan kepala kemudian diikuti dengan gerakan pinggang c) Atau tarikan tangan sehingga lawan jatuh dalam posisi terlentang	3
Sedang	a) Dan kepala kemudian diikuti dengan gerakan pinggang b) Atau tarikan tangan sehingga lawan jatuh dalam posisi terlentang	2
Kurang	a) Atau tarikan tangan sehingga lawan jatuh dalam posisi terlentang	1

b. Teknik Bantingan

Teknik dasar bantingan adalah suatu teknik dasar gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat berdiri dengan pegangan pada tangan/ketiak dan kepala kemudian diikuti dengan gerakan pinggang atau tarikan tangan sehingga lawan jatuh dalam posisi terlentang.

Tabel. 2.7. Instrumen teknik bantingan

Katagori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
Baik sekali	a) Posisi kedua pegulat berdiri b) Dengan pegangan pada tangan/ketiak c) Dan kepala kemudian diikuti dengan gerakan pinggang d) Atau tarikan tangan sehingga lawan jatuh dalam posisi terlentang	4
Baik	a) Dengan pegangan pada tangan/ketiak b) Dan kepala kemudian diikuti dengan gerakan pinggang c) Atau tarikan tangan sehingga lawan jatuh dalam posisi terlentang	3
Sedang	a) Dan kepala kemudian diikuti dengan gerakan pinggang b) Atau tarikan tangan sehingga lawan jatuh dalam posisi terlentang	2
Kurang	a) Atau tarikan tangan sehingga lawan jatuh dalam posisi terlentang	1

c. Teknik Tarikan

Teknik dasar tarikan adalah dengan cara melakukan tarikan lawan untuk menguasai lawan dari belakang kemudian menjatuhkan lawan.

Tabel. 2.8. Instrumen teknik tarikan

Katagori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
Baik sekali	a) Tangan kiri memegang pergelangan tangan kanan lawan b) Dan tangan kanan memegang pangkal lengan tangan kanan c) Kemudian sambil melangkah ke kiri kedepan serong kiri tangan kanan menarik lengan lawan, sehingga posisi di belakang lawan. d) Dilanjutkan dengan menjatuhkan lawan kedepan.	4
Baik	a) Dan tangan kanan memegang pangkal lengan tangan kanan b) Kemudian sambil melangkah ke kiri kedepan serong kiri tangan kanan menarik lengan lawan, sehingga posisi di belakang lawan. c) Dilanjutkan dengan menjatuhkan lawan kedepan.	3
Sedang	a) Kemudian sambil melangkah ke kiri kedepan serong kiri tangan kanan menarik lengan lawan, sehingga posisi di belakang lawan. b) Dilanjutkan dengan menjatuhkan lawan kedepan.	2
Kurang	a) Dilanjutkan dengan menjatuhkan lawan kedepan.	1

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan analisis data penelitian mengenai kondisi fisik dan tehnik gulat di Kabupaten Brebes maka dapat di ambil beberapa kesimpulan bahwa kondisi fisik pada tiap item *Sit-Up* 10 anak (50%) termasuk dalam katagori baik, *Pull-Up* 19 anak (95%) termasuk dalam katagori baik, *Push-Up* 13 anak (65%) termasuk dalam katagori sedang, *Back Strength* 14 anak (70%) termasuk dalam katagori baik, *Leg Strength* 7 anak (35%) termasuk dalam katagori kurang, *Expanding Strength* (menarik) 10 anak (50%) termasuk dalam katagori sedang, *Expanding Strength* (mendorong) 8 anak (40%) termasuk dalam katagori baik sekali, *Grip Strength* (kanan) 9 anak (45%) termasuk dalam katagori sedang, *Grip Strength* (kiri) 10 anak (50%) termasuk dalam katagori kurang, Lari 300 meter 9 anak (45%) termasuk dalam katagori baik sekali dan *Sprint* 30 meter 8 anak (40%) termasuk dalam katagori sedang. Untuk Tehnik Bantingan 10 anak (50%) termasuk dalam katagori baik, Serangan kaki 15 anak (75%) termasuk dalam katagori baik, Tarikan 11 anak (55%) termasuk dalam katagori baik. Jadi dari data yang ada maka dapat disimpulkan bahwa bahwa kondisi fisik atlet gulat Kabupaten Brebes di katakan cukup sedang dan sedangkan teknik dasar dikatakan cukup baik.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat di berikan masukan sebagai berikut:

- 1) Hendaknya pelatih memiliki program latihan yang direncanakan dengan baik serta di dukung dengan pertandingan yang rutin.
- 2) Diharapkan untuk pelatih gulat untuk meningkatkan kondisi fisik atletnya dengan menambahkan latihan beban yang ada di Kabupaten Brebes.



DAFTAR PUSTAKA

- Ismaryati, 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS
- LANKOR 2007. *Teori Kepeleatihan Dasar*. Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga. Jakarta, Indonesia
- Lutan. Rusli, Prawirasaputra Sudrajat dan Yusup Ucup. 2000. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. DEPDIKNAS
- M.Ali, 1987. *Penelitian Pendidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung: Angkasa.
- M. Sajoto.1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Kebudayaan
- Rubianto Hadi 2004. *Buku Ajar Gulat* . Semarang UNNES
- Rubianto Hadi 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: CIPTA PRIMA NUSANTARA, SEMARANG
- Rusli Lutan Sumardianto 2000. *Filsafat Olahraga*. Departemen Pendidikan Nasional
- Santoso Giriwijoyo, 2012. *Ilmu Faal Olahraga*. PT REMAJA ROSDAKARYA BANDUNG
- Sugiyono, 2010. *Metodologi Penelitian pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: dan Alfabeta, CV.
- Suharsimi Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sri Haryono, 2005 . *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Kepeleatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. FIK UNNES

http://id.wikipedia.org/wiki/seni_bela_diri