



**IDENTIFIKASI KEMAMPUAN FISIK ATLET GULAT FROG WRESTLING
CLUB PURWODADI TAHUN 2017**

(Survey Kondisi Fisik Pada Atlet Gulat Usia 15 – 19 Tahun)

SKRIPSI

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

oleh

**RIZKY NUR ROCHMAN
6301413135**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTASILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2018**

ABSTRACT

RIZKY NUR ROCHMAN. 2017. The identification of physical capability of wrestlers at The Frog Wrestling Club Purwodadi in 2017. Thesis Sport Coaching Education Departement, Faculty of Sport Science, Semarang State University. Rubianto hadi, Hadi.

The background of this research is performance and achievement of The Purwodadi wrestlers in Frog Wrestling Club in 2017 have not optimal. The aim of this research are to be identified the physical quality of the Frog Wrestling Club Purwodadi in 2017 to maintain and to increase the physical conditions athletes to support the appearance of an championship.

The research method is a survey, at all wrestlers population there is 12 athlete 7 male and 5 female at Frog Wrestling Club Purwodadi in 2017. This study used one shot case study. The sampling technique is total sampling. The techniques analysis is Descriptive statistical percentage.

The results of the physical capability are all of wrestlers at Frog Wrestling Club Purwodadi in 2017, whole test is on medium condition. Suggestion for athlete are to increase the quality of physical capability to be better or great condition

Keywords: Agility, Strenght, Explosive, Endurance, Flexibility, Speed

ABSTRAK

Rizky nur rochman. 2017.Identifikasi Kemampuan fisik atlet gulat Frog Wrestling Club Purwodadi 2017. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas IlmuKeolahragaan, UniversitasNegeri Semarang. Rubianto hadi, Hadi.

Latar belakang atlet gulat Frog Wrestling Club Purwodadi 2017 belum dapat memperoleh prestasi dan performa yang optimal. Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi kemampuan fisik atlet gulat Frog Wrestling Club Purwodadi 2017.

Metode penelitian ini adalah survei, dengan populasi seluruh atlet gulat Frog Wrestling Club Purwodadi tahun 2017 yang berjumlah 12 atlet 7 putra dan 5 putri. Desain penelitian ini adalah *one shot case study*. Teknik pengambilan sampel *total sampling*. Teknik analisis *statistic deskriptif presentase*.

Hasil kemampuan fisik atlet gulat Frog Wrestling Club Purwodadi 2017, secara keseluruhan berada dalam kondisi sedang simpulan keseluruhan hasil tes dalam kondisi sedang. Saran bagi seluruh atlet tingkatkan latihan kualitas kelincahan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, daya ledak dan kecepatan supaya menjadi lebih baik.

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

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul :

**“Identifikasi Kemampuan Fisik Atlet Gulat Frog Wrestling Club
Purwodadi Tahun 2017”** (Survey Kondisi Fisik Pada Atlet Gulat Usia 15
– 19 Tahun)

Disusun oleh :

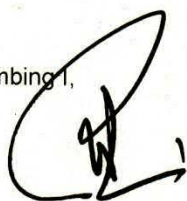
Nama : Rizky Nur Rochman

NIM : 6301413135

Jurusan/prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal oleh:

Pembimbing I,



Drs. Rubianto Hadi, M.Pd.
NIP: 196302061988031001

Pembimbing II,



Hadi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197903112006041001

Ketua
Pendidikan Keperawatan Olahraga



Soediatmiko, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197208151997021001

PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini, saya :

Nama : Rizky Nur Rochman
NIM : 6301413135
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
JudulSkripsi : "IDENTIFIKASI KEMAMPUAN FISIK ATLET GULAT
FROG WRESTLING CLUB PURWODADI 2017" (Survey
Kondisi Fisik Pada Atlet Gulat Usia 15 – 19 Tahun)

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

Semarang, 20 September 2018



Rizky Nur Rochman
NIM.6301413036

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Rizky Nur Rochman. Progam studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul Identifikasi Kemampuan Fisik Atlet Gulat Frong Wrestling Club Purwodadi Tahun 2017. Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:


Hari : Senin
Tanggal : 20 September 2018

Panitia Ujian



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

Sekretaris



Soedjatmiko S.Pd, M.Pd
NIP.197208151997021001

Dewan Penguji

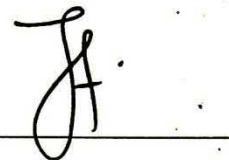
1. Dra.Kaswarganti Rahayu, M.Kes. (Ketua)
NIP.196701191992032001



2. Drs.Rubianto Hadi, M.Pd. (Anggota)
NIP. 196302061988031001



3. Hadi, S.Pd., M.Pd. (Anggota)
NIP.197903112006041001



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

Kerjakanlah sesuatu dari hal yang mudah terlebih dahulu. Terimakasih untuk teman teman yang sudah membantu menyelesaikan tugas akhir saya Miftahul Huda, Ibnu said Yusron, yang menyemangati saya.

Persembahan

Untuk keluarga yang membesarkan saya, serta almamater FIK UNNES yang saya cintai dan banggakan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat ALLAH SWT, atas limpahan rahmat, taufiq dan karunia-Nya, kepada penulis, sehingga skripsi yang berjudul "Identifikasi Kemampuan Fisik Atlit Gulat Frog Wrestling Club Purwodadi Tahun 2017" dapat terselesaikan.

Keberhasilan dalam penyelesaian skripsi ini atas dorongan dan bantuan dari pihak, dengan tulus dan rendah hati penulis sampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memfasilitasi selama peneliti menempuh pendidikan.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberi ijin penelitian.
3. Ketua dan Sekretaris Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberi ijin dan pengesahan.
4. Drs. Rubianto Hadi, M.Pd. dan Hadi, S.Pd, M.pd. yang telah memberi bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PKLO FIK UNNES yang memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Atlit gulat Frog Wrestling Club Purwodadi, yang telah menjadi sampel pada penelitian skripsi ini
7. Uky Juli S selaku manajer Frog Wrestling Club Purwodadi yang telah memberikan ijin penelitian
8. Rekan-rekan seperjuangan FIK jurusan PKLO Universitas Negeri Semarang atas saran-saran dan kerjasamanya.

Semoga bantuan yang telah diberikan senantiasa mendapatkan pahala dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa penulis skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, dan semoga apa yang penulis uraikan dalam skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya, bagi para pembaca pada umumnya, dan untuk dunia pendidikan.

Semarang,

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB IPENDAHULUAN

1.1 LatarBelakangMasalah	1
1.2 IdentifikasiMasalah.....	5
1.3 PembatasanMasalah	5
1.4 RumusanMasalah	6
1.5 TujuanMasalah	6
1.6 ManfaatMasalah	6

BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan teori	8
2.1.1Pengertian olahraga gulat.....	8
2.1.2Teknik dasar olahraga gulat	10
2.1.3Metode latihan.....	13
2.1.4Latihan kondisi fisik	17
2.2. Kerangka berfikir	23
2.3. Hipotesis	24

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 JenisdanDesainPenelitian	25
3.2 VariabelPenelitian	26
3.3 Populasi, SampelTeknikPenarikan Sampel	26
3.4 InstrumenPenelitian	27
3.4.1 Tes lari cepat.....	28
3.4.2 Tes Push up.....	29
3.4.3 Tes Kelincahan	30
3.4.4 Tes Daya ledak	31
3.4.5 Tes Kelentukan	33
3.4.6 Tes Daya tahan.....	34

3.5	Prosedur Penelitian	35
3.5.1	Tahap Persiapan Penelitian	35
3.5.2	Tahap Pelaksanaan Penelitian	35
3.6	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian	35
3.6.1	Faktor Penjelasan Tes	36
3.6.2	Faktor Keseriusan Sampel	36
3.6.3	Faktor Pengukuran dan Tenaga penelitian	36
3.7	Teknik Analisis Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	38
4.1.1	Deskripsi Variable Penelitian	38
4.1.2	Deskripsi Data Kecepatan	39
4.1.3	Deskripsi Data Kekuatan otot lengan	40
4.1.4	Deskripsi Data Kelincahan	41
4.1.5	Deskripsi Data Daya ledak	42
4.1.6	Deskripsi Data Kelentukan	43
4.1.7	Deskripsi Data Daya Kardiovaskuler	44
4.2	Hasil Analisis Data	45
4.2.1	Hasil Analisis Data Kecepatan	46
4.2.2	Hasil Analisis Data Kekuatan otot lengan	47
4.2.3	Hasil Analisis Data Kelincahan	48
4.2.4	Hasil Analisis Data Daya ledak	49
4.2.5	Hasil Analisis Data Sit and Reach	50
4.2.6	Hasil Analisis Data Daya Kardiovaskuler	51
4.2.9	Hasil Analisis Data Kecepatan usia (16-19) tahun	52
4.3	Pembahasan	57
4.3.1	Kualitas Atlet gulat Frog Wrestling Club Purwodadi	57

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1	Simpulan	71
5.2	Saran	71
	DAFTAR PUSTAKA	72
	LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 DaftarKategoriKecepatan.....	28
3.2 DaftarKategoriKekuatan otot lengan	30
3.3 DaftarKategoriKelincahan	31
3.4 DaftarKategoriDaya ledak	32
3.5 DaftarKategoriKelentukan.....	33
3.6 DaftarKategoriDayaTahanKardiovaskuler	34
4.1 DeskripsiTesKecepatan	38
4.2 DeskripsiTesKekuatan otot lengan.....	39
4.3 DeskripsiTesKelincahan	40
4.4 DeskripsiTes Daya ledak	41
4.5 DeskripsiTes Kelentukan	42
4.6DeskripsiTesDayaTahan Kardivaskuler	43
4.2.1 HasilAnalisis Data Kecepatan	46
4.2.2.HasilAnalisis Data Kekuatan otot lengan.....	47
4.2.3 HasilAnalisis Data Kelincahan	48
4.2.4 HasilAnalisis Data Daya ledak	49
4.2.5 HasilAnalisis Data Kelentukan	50
4.2.6 HasilAnalisis Data DayaTahan kardiovaskuler	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. FormulirUsulanTopikSkripsi.....	74
2. PenetapanDosenPembimbing	75
3. SuratIjinPenelitian	76
4. SuratKeteranganTelahMelakukanPenelitian.....	77
5. DaftarPetugas yang MembantuPenelitian.....	78
6. Data NamaAtlet.....	79
7. HasilTesKecepatan	80
8. HasilTesKekuatan otot lengan.....	81
9. HasilTesKelincahan.....	82
10. Hasil Tes Daya ledak.....	83
11. HasilTes Kelentukan.....	84
12. HasilTesDayaTahan kardiovaskuler	85
13. DokumentasiPenelitian.....	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Pelaksanaan Sprint 30 Meter	28
3.2 Pelaksanaan Push up	30
3.4 Pelaksanaan Shuttle run	31
3.4 Pelaksanaan Vertical jump	32
3.5 Pelaksanaan Sit and Reach	33
3.6 Pelaksanaan Lari 2400 Meter	34

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Frekuensi Tes Sprint 30 Meter.....	28
4.2 Frekuensi Tes Push Up	29
4.3 Frekuensi Tes Shuttle Run.....	30
4.4 Frekuensi Tes Vertical jump.....	31
4.5 Frekuensi Tes Sit and Reach.....	32
4.6 Frekuensi Tes Lari 2400 Meter	33
4.1 Presentase Tes Sprint 30 Meter.....	46
4.2 Presentase Tes Push Up	47
4.3 Presentase Tes Shuttle Run	48
4.4 Presentase Tes Vertical jump	49
4.5 Presentase Tes Sit and Reach	50
4.6 Presentase Tes Lari 2400 Meter	51

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (UU RI No.3 th.2005).Pembinaan dan pengembangan olahraga di Indonesia merupakan upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang di arahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani masyarakat serta di tujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian disiplin dan sportifitas tinggi.Upaya peningkatan prestasi olahraga perlu terus menerus dilaksanakan. Dengan pembinaan olahraga terdiri atas tiga lapisan ialah pemasalan, pembibitan dan pembinaan prestasi.

Pembinaan merupakan usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif memperoleh hasil yang lebih banyak. Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukan perkembangan dunia olahraga. Karena berkembang atau tidaknya olahraga tergantung pada cara pembinaan yang di lakukan dan juga mekanisme yang baik dalam pembinaan akan membuat olahraga semakin baik dan juga semakin maju. Salah satu cabang olahraga yang membantu agar badan tetap sehat dan menjaga diri atau membela diri yaitu gulat. Gulat adalah olahraga yang di lakukan 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). Gulat merupakan salah satu olahraga tertua di dunia, dan di Indonesia sendiri telah menorehkan beberapa prestasi.

Prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dilakukan, dan dikerjakan dll) bahkan prestasi merupakan kemampuannya yang merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor yang mempengaruhi baik dari dalam maupun dari luar individu dalam belajar. Dapat di tarik kesimpulan bahwa prestasi merupakan suatu hasil yang telah dicapai sebagai bukti usahayang telah dilakukan.

Dari uraian di atas dapat didefinisikan bahwa prestasi agar dapat berkembang dan meningkat melalui sistem pembinaan yang baik adalah dengan menjalankan pembinaan prestasi olahraga dengan maksimal secara berjenjang dan berkesinambungan khususnya dalam olahraga gulat. Tercapainya pembinaan olahraga dengan baik di perlukan suatu wadah atau organisasi yang dapat membina atlet sehingga menjadi atlet yang berkualitas. Di samping itu, sarana dan prasarana serta fasilitas yang mendukung juga sangat berpengaruh terhadap perkembangan atlet agar pembinaan olahraga dapat terlaksana dengan baik dengan latihan secara sistematis dan kontinyu.

Untuk mencapai prestasi olahraga di pengaruhi 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 . Berdasarkan pada pendapat M.Sajoto berarti seorang pegulat untuk dapat berprestasi harus mempunyai kondisi fisik dan menguasai teknik dan memiliki kematangan jiwa seperti tersebut di atas. Keempat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat di capai dengan mengikuti dan melaksanakan latihan yang mempunyai program latihan yang telah tersusun secara sistematis, berulang ulang dengan beban meningkat.

Di Kota Purwodadi memiliki sasana untuk menampung atlet gulat berprestasi dimana di dalamnya juga dilakukan kegiatan latihan dan pembinaan untuk menunjang prestasi atlet saat bertanding dalam suatu kejuaraan. Salah satu sasana gulat di kota purwodadi yaitu sasana Frog Wrestling Club, sasana ini bertempat di jalan ampera, kelurahan jagalan, purwodadi. Para atlet dari sasana ini pun sudah banyak mencetak prestasi, namun demikian kegiatan latihan di sasana ini masih belum berjalan sesuai jadwal dan pelatih yang masih menggunakan metode latihan konvensional tanpa menentukan hari untuk berlatih terlebih dahulu, dan dari beberapa kali kejuaraan gulat yang peneliti telah amati hampir seluruh pertandingan dalam kejuaraan gulat di tahun 2017, di dapat bahwa banyak atlet – atlet gulat yang berasal dari klub Frog Wrestling Club Purwodadi banyak yang mengalami penurunan pada performa bermain saat bertanding, banyak dari para atlet yang sudah merasa kelelahan bahkan tidak bisa mengambil teknik terhadap lawannya yang menyebabkan mereka hanya bermain secara pasif atau bertahan. Kurangnya kondisi fisik para atlet ini tentu juga berpengaruh terhadap prestasi mereka, berikut adalah Tabel penurunan prestasi menurut Pengcab PGSI purwodadi :

Medali	Kejuaraan daerah tahun 2017			
	Kejurda piala gubernur kab.magelang	Kejurda piala bupati kab.semarang	Kejurda piala gubernur kota solo	Kejurda piala bupati kab.karanganyar
Emas	4	2	–	2
Perak	3	4	3	4
Perunggu	5	4	4	5

Sumber : (Pengcab PGSI kab.Grobogan)

Olahraga gulat adalah olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima terutama daya tahan, dikarenakan olahraga gulat atlet di tuntut untuk bergerak

aktif dari awal sampe akhir ronde, dalam pertandingan terjadi kontak fisik mendorong, menarik, membanting dan menjatuhkan lawan sehingga pegulat dituntut untuk bergerak aktif dalam sebuah pertandingan bahkan jika tidak terjadi kontak fisik wasit akan menghentikan waktu, didalam sebuah pertandingan gulat dibutuhkan waktu 3 x 2 menit waktu bersih, sehingga otot akan terus bergerak aktif dari awal sampe akhir ronde pertandingan, dari penjelasan diatas dapat disimpulkan gulat membutuhkan daya tahan yang baik dan sempurna, dan hal inilah yang kemudian mempengaruhi ketahanan fisik atlet dan banyak dari para atlit kemudian merasa kelelahan bahkan ketika masih di awal ronde.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus di kembangkan. Walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut, maka perlu diketahui selanjutnya adalah bagaimana seorang atlet dapat diketahui status dan keadaan kondisi fisiknya pada suatu saat. (Sajoto,1995:10).Komponen kondisi fisik tersebut terdiri atas kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan, daya ledak otot, koordinasi, keseimbangan, daya lentur, dan reaksi.

Bahwa faktor penentu pencapaian prestasi maksimal, ada dua faktor yaitu faktor indogen (atlet) dan faktor eksogen. Salah satu faktor indogen yang sangat penting adalah kondisi fisik (Suharsono 1988:2-3).Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis serta ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh

sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai tingkat prestasi yang lebih baik, jika kondisi fisik baik maka :

- 1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi kerja jantung,
- 2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, stamina dan nilai-nilai komponen kondisi fisik.
- 3) akan ada efisiensi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- 4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dari organ tubuh setelah latihan.
- 5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon diperlukan (Harsono 1988:133).

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang sangat serius, direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh menjadi lebih baik.

Komponen-komponen dalam kondisi fisik adalah kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan, daya tahan, ketepatan, reaksi, koordinasi, daya ledak otot. Setiap usaha peningkatan kondisi fisik harus dikembangkan semua komponen yang ada, walaupun dalam pelaksanaannya perlu adanya prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu untuk mendapatkan porsi latihan lebih besar sesuai dengan olahraga yang ditekuni dalam hal ini Gulat. Tidak adanya salah satu komponen pendukung akan mempengaruhi hasil yang dicapai. Demikian juga dalam olahraga Gulat, membutuhkan dasar fisik yang baik tetapi tidak meninggalkan faktor-faktor yang lain, seperti teknik dan mental. Sebelum seseorang atlet terjun karena pertandingan, ia harus berada dalam kondisi fisik dan tingkat kebugaran yang baik. Tanpa persiapan dan kondisi fisik yang baik atlet yang diterjunkan

kepertandingan tidak akan berhasil dalam mengeluarkan semua kemampuannya. Kondisi fisik yang baik dapat memberi dampak yang cukup positif dimana stamina tidak cepat turun dengan drastis sewaktu dalam permainan atau pertandingan.

Berdasarkan latar belakang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Identifikasi Kemampuan Fisik Atlet Gulat Frog Wrestling Club Purwodadi". Adapun alasan pemilihan judul dalam penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1.2 Identifikasi masalah

Dari beberapakali pengamatan peneliti yang mendapati bahwa ketika atlet gulat dari Frog Wrestling Club Purwodadi sedang bermain pada setiap pertandingan, banyak dari para atlet yang sudah mengalami kelelahan pada babak pertama pertandingan. Dari pengamatan di atas peneliti menangkap masalah yang muncul berkenaan hal tersebut di atas adalah :

- 1) Kurangnya tingkat kemampuan fisik dari atlet gulat "Frog Wrestling Club Purwodadi".
- 2) Bagaimana Sarana dan pra sarana dalam menunjang kemampuan fisik "Frog Wrestling Club Purwodadi".
- 3) Kurangnya Kesungguhan atlet Frog Wrestling Club Purwodadi Dalam latihan.

1.3 Pembatasan masalah

Adanya beberapa masalah yang harus dibatasi. Pembatasan masalah dilakukan agar penelitian lebih terarah, terfokus, dan tidak menyimpang dari sasaran pokok penelitian. Oleh karena itu penulis memfokuskan kepada pembahasan masalah-masalah pokok dalam konteks permasalahan yaitu : “Identifikasi kemampuan fisik atlet gulat klub Frog Wrestling Club Purwodadi”.

1.4 Rumusan masalah

Dari judul diatas pada prinsipnya penelitian tidak lepas dari permasalahan, sehingga permasalahan tersebut dapat untuk di teliti dan di analisa dan di pisahkan sesuai latar belakang. Permasalahan yang akan dikemukakan dalam penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui bagaimanakah kemampuan kondisi fisik atlet gulat klub “Frog Wrestling Purwodadi.

1.5 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu mempunyai tujuan agar mempunyai gambaran yang jelas serta bermanfaat bagi yang menggunkannya, adapun tujuan penelitian ini adalah untuk “mengidentifikasi kemampuan kondisi fisik atlit gulat Frog Wrestling Club purwodadi”.

1.6 Manfaat Penelitian

Setelah dilakukan penelitian ini, diharapkan akan diperoleh manfaat yang diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Sebagai pengalaman dan bahan dalam menyusun skripsi untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan kepelatihan olahraga
- 2) Pelatih dapat mengetahui kondisi fisik para atlit

- 3) Pelatih dapat mengetahui program yang akan diberikan kepada atlet nya untuk meningkatkan kondisi fisik mereka.
- 4) sebagai masukan bagi para atlet untuk dapat mengetahui kondisi fisik mereka dan menjadi pacuan mereka untuk menjadi lebih baik dan dapat meningkatkan kondisi fisik mereka.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 landasan teori

2.1.1 pengertian olahraga Gulat

Gulat merupakan suatu olahraga yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan/membanting, menguasai dan mengunci lawannya dalam keadaan terlentang dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan keselamatan lawannya (Rubianto Hadi,2007 : 1). Pada awal mulanya gulat merupakan suatu kegiatan yang menggunakan tenaga yang didalamnya dimungkinkan mendukung pengertian suatu perkelahian, pertarungan yang sengit untuk mengalahkan lawan dengan cara saling memukul, menendang, mencekik, menggigit, menggunakan senjata dan bahkan sampai mati. Namun pada perkembangan selanjutnya pengertian ini berubah, karena telah menjadi suatu cabang olahraga yang dilengkapi dengan peraturan yang dipatuhi oleh para peserta dan semua yang bersangkutan dalam suatu event pertandingan itu (Rubianto Hadi,2007 : 1).

setelah menjadi salah satu cabang olahraga yang dilengkapi dengan peraturan yang harus dipatuhi oleh para pesertanya, maka gulat diartikan sebagai suatu cabang olahrag yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan atau membanting, menguasai dan mengunci lawannya dalam keadaan terlentang dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan keselamatan lawannya (Rubianto Hadi,2004 : 1-2)

Gulat sudah dipertandingkan pada olimpiade pertama di Yunani tahun 1896 (Olimpiade Moderen). Sejak itu secara terus menerus gulat selalu ada dalam setiap Olimpiade. Gulat gaya Yunani-Romawi menjadi suatu acara pertandingan tersendiri. Pegulat-pegulat tuan rumah umumnya memenangkan pertandingan, hal ini disebabkan karena peraturan yang dipakai pada waktu itu tidak sama dengan peraturan yang dipakai di negara-negara peserta. Setelah itu pada setiap penyelenggaraan Olimpiade, tuan rumah yang selalu menentukan peraturan pertandingan yang ditentukan. Pada Olimpiade ke-III tahun 1904, Amerika Serikat memasukan gaya khusus dalam peraturan gulat, gaya tersebut sekarang dikenal dengan gaya bebas atau "*Freestyle*".

Pada Olimpiade ke-IV tahun 1908 di Inggris mulai dipertandingkan dua gaya yaitu gaya Yunani-Roman atau *Greco Roman*, Dan gaya bebas (*Freestyle*). Perbedaan pokok kedua gaya tersebut adalah : dalam gulat gaya Greco Roman, dilarang keras menangkap bagian bawah pinggang lawan, atau menggunakan kaki secara aktif untuk melakukan setiap gerakan. Sedangkan dalam gaya bebas menangkap kaki lawan dan punggung kaki secara aktif untuk melakukan setiap pergerakan diperbolehkan. Dua macam gaya ini secara resmi dipertandingkan dalam olimpiade ke-XI di Berlin Jerman tahun 1936 bertepatan dengan berdirinya organisasi gulat seluruh dunia ialah *Federation International de Lutte Amature* (FILA) yang berkedudukan di Prancis.

Masuknya gulat di Indonesia dikenal sejak sebelum perang dunia II dibawa oleh para serdadu Belanda. 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. Pada tanggal 7 Febuari 1960 didirikan sebuah organisasi gulat amatir Indonesia dengan nama Persatuan

Gulat Seluruh Indonesia (PGSI) dengan ketua umumnya R. Rusli. Pada tahun 1961 pertam kalinya Pekan Olahraga Nasional (PON) di pertandingkan di Bandung. Tahun 1962 Indonesia menjadi tuan rumah Asia Games IV di Jakarta. Gulat termasuk cabang olahraga yang di pertandingkan dalam pesta olahrag negara-negara Asia tersebut. Indonesia menurunkan pegulat-pegulatnya secara *full team* mulai dari kelas 52 kg sampai 97 kg. Hal ini menunjukan bahwa olahraga gulat di Indonesia sudah berdiri mapan walupun pada saat itu usia PGSI baru dua tahun. Sejak itu Indonesia tidak pernah ketinggalan mengikuti *even-even* gulat tingkat Asia dan dunia.

2.1.2 teknik dasar olahraga Gulat

Menguasai teknik dasar adalah modal utama untuk meraih prestasi. Tanpa teknik dasar yang matang pegulat tidak akan bisa menguasai teknik- teknik pengembangan selanjutnya. Teknik- teknik dasar gulat ada dua posisi yaitu dalam posisi berdiri atau posisi atas dan posisi bawah yaitu posisi parterre dan telungkup.

2.1.2.1 Teknik Dasar posisi Atas

1) Teknik Jatuhan

Teknik jatuhan adalah teknik yang harus dilakukan seorang pegulat apabila dia jatuh di matras pada waktu dia dibanting lawan atau menjatuhkan diri, sehingga dapat jatuh dengan selamat. Teknik jatuhan terdiri dari : a) Teknik Jatuhan samping kanan, yaitu posisi badan miring ke kanan, tangan kanan lurus dan kaki kiri agak ditekuk, pandangan mata kesamping kanan. b) Teknik Jatuhan samping kiri, yaitu posisi badan miring ke samping kiri, tangan kiri lurus sejajar dengan badan, tangan kanan ditekuk di depan dada kaki kiri lurus dan kaki kanan agak ditekuk, pandangan ke samping kiri. c) Teknik Jatuhan Belakang

yaitu posisi badan terlentang, kedua tangan lurus sejajar dengan badan, kaki agak ditekuk dan pandangan lurus ke arah perut. d) Teknik Jatuhan depan yaitu posisi badan telungkup bertumpu pada ujung jari kaki kanan dan tangan mulai dari telapak tangan sampai siku, pandangan kesamping kanan atau kiri (Rubianto hadi, 2004:17).

2) Teknik Serangan Kaki

Teknik dasar serangan kaki adalah suatu teknik dasar gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat berdiri dalam usaha menjatuhkan, menguasai atau mengunci lawan dengan sasaran serangan pada bagian kaki (Rubianto hadi, 2004:19).

3) Teknik Susupan

Teknik susupan adalah suatu teknik dasar gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat berdiri dengan cara memasukkan kepala / menyusupkan kepala lewat ketiak lawan. Kemudian menguasai lawan dari belakang selanjutnya menjatuhkan lawan (Rubianto hadi, 2004:21).

4) Teknik Tarikan.

Teknik tarikan adalah suatu teknik dasar gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat berdiri dengan cara melakukan tarikan lawan untuk menguasai lawan dari belakang kemudian menjatuhkan lawan (Rubianto hadi, 2004:22).

5) Teknik sambungan.

Teknik sambungan adalah suatu teknik dasar gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada posisi kedua pegulat berdiri dengan cara menyambungkan kedua tangan sehingga kaki dan kepala lawan menyatu atau menyambungkan kedua tangan pada pinggang lawan kemudian menjatuhkan lawan (Rubianto hadi, 2004:22).

6) Teknik Bantingan.

Teknik bantingan adalah suatu teknik gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat berdiri dengan pegangan pada tangan / ketiak kemudian melakukan gerakan sedikit memutar, mengangkat, dan melakukan teknik bantingan (Rubianto hadi, 2004:20).

2.1.2.2 Teknik Dasar Posisi Bawah

Teknik dasar posisi bawah adalah teknik yang dilakukan seorang pegulat untuk mengunci lawannya dalam keadaan terlentang, dan teknik untuk membalik, memutar dan membanting lawan agar memperoleh point atau nilai. Cara untuk melakukan teknik dasar posisi bawah ada dua macam yaitu posisi lawan tiarap dan posisi lawan merangkak (Rubianto Hadi, 2004:17).

1) Teknik Posisi Bawah Tiarap

Teknik 1: Gulungan perut yaitu kedua tangan memegang perut, kepala di samping perut atau dibelakang bahu sebelah kiri lawan. kemudian badan lawan diputar dengan tumpuan pada kepala atau posisi kayang (Rubianto Hadi, 2004:18).

Teknik 2: Putaran yaitu tangan kiri memegang pangkal lengan kanan sambil menekan dahi, tangan kanan menekan punggung kemudian diputar/dibalik ke arah kiri sampai posisi terlentang (Rubianto Hadi, 2004:18).

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 (Rubianto Hadi, 2004:18).

2)Teknik Posisi Bawah Merangkak (Pengambilan Teknik Dari Samping Kiri)

3)Teknik 4: Tangkapan tangan kanan dengan kedua tangan, kemudian didorong kedepan sampai lawan terlentang (Rubianti Hadi, 2004:18).

Teknik 5: Tangkapan tangan kanan dengan tangan kanan, tangan kiri masuk ketiak kiri,dan telapak tangan di atas leher,kemudian di dorong terlentang sampai lawan terlentang (Rubianti Hadi, 2004:18).

Teknik 6: Tangan kiri masuk ketiak kiri dan telapak tangan di atas leher,tangan kanan menangkap lutut kaki kanan,kemudian didorong kedepan sampai lawan terlentang (Rubianti Hadi, 2004:18).

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 (Rubianto Hadi, 2004:18).

Teknik 8: Teknik angkatan cross, yaitu kedua tangan memegang perut atau paha kaki kanan, kemudian lawan dibanting ke arah diagonal sehingga badan lawan memutar satu putaran (Rubianto Hadi, 2004:18).

Teknik 9 : Teknik bantingan samping yaitu kaki kanan berlutut, kaki kiri menapak, tangan kanan memgang leher, tangan kiri masuk ketiak dari depan dan telapak tangan kiri di atas punggung lawan, kemudian lawan dijatuhkan ke samping kanan sampai posisi terlentang (Rubianto Hadi, 2004:18).

Teknik 10 : Teknik gulungan depan yaitu kedua tangan memegang leher dan pangkal lengan kiri dengan pertemuan keduanelapak tangan di ketiak kiri lawan, kemudian lawan digulung memutar kesamping tumpuan kepala (kayang dengan kepala) (Rubianto Hadi, 2004:19).

Teknik 11 : Teknik menjatuhkan ke samping yaitu kaki kanan berlutut, kaki kiri menapak agak ke belakang, tangan kanan memegang leher, tangan kiri memegang tangan kanan, pundak agak mendorong dahi lawan, kemudian lawan dibanting ke arah samping kanan lawan dan jatuh dalam posisi terlentang (Rubianto Hadi, 2004:19).

Teknik 12 : Teknik dorongan kesamping yaitu tangan kiri memegang tangan kanan, kemudian tangan kiri lurus mendorong ke arah samping paha kanan sampai lawan posisi terlentang (Rubianto Hadi, 2004:19).

Teknik 13:Teknik menjatuhkan ke belakang, yaitu kedua tangan memegang pangkal lengan kanan dan leher, kemudian jongkok dan menjatuhkan diri sambil menjatuhkan lawan ke belakang dengan posisi terlentang (Rubianto Hadi, 2004:19).

Teknik 14 : Teknik putaran kaki yaitu tangan kanan memegang/mengunci kedua kaki lawan, kemudian lawan diputar 180 ° (Rubianto Hadi, 2004:19).

Teknik 15 : Teknik menjatuhkan dengan seperempat kayang, yaitu kedua tangan memegang perut, kemudian dengan posisi badan seperempat kayang badan lawan dijatuhkan dengan memutar (Rubianto Hadi, 2004:19)

2.1.3 metode latihan

Latihan adalah Suatu usaha meningkatkan gerak tubuhyang dilakukan secara berulang-ulang untuk menimbulkan automatisasi dalam suatu latihan, kegiatan, dan suatu proses untuk tujuan yang dicapai. Menurut Tindo oliver pompa latihan merupakan aktivitas utama atletik yang sistematis dari durasi waktu yang panjang dimana hal ini mempengaruhi tingkat secara individual dan progresif, Memperbaiki prestosi tingkat keterampilan dan performa atlet yang diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum.

Pada umumnya latihan di lakukan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani. Pada atlet khususnya, latihan di lakukan untuk menstimulasi tubuh terhadap respon stress individu saat beraktifitas olahraga, dimana hal ini dapat mengefisienkan dan meningkatkan performa olahraga ke tingkat yang lebih tinggi.

2.1.3.1 prinsip-prinsip latihan

Dalam sebuah latihan ada yang namanya prinsiplatihan dan persiapan latihan. Berikut Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (1994) dan Marten (1990) yang dikutip Giri Wiarto (2013:153) terdiri dari 10 prinsip, yaitu sebagai berikut:

1) Prinsip Kesiapan

Prinsip ini materi dan dosis latihan harus di sesuaikan dengan usia atlet. Dimana Atlet yang belum dewasa lebih sedikit untuk mampu memanfaatkan latihan. Hal demikian karena terdapat perbedaan dalam kematangan, baik kematangan otot, power maupun psikologis.

2) Prinsip individu

Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Demikian juga dalam merespon beban latihan untuk setiap atlet berbeda-beda. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan atlet dalam merespon beban latihan adalah keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, cedera dan motivasi.

3) Prinsip beban berlebih

Prinsip ini menggambarkan bahwa beban latihan harus di berikan secara cukup berat, intensitas tinggi dan dilakukan secara berulang-ulang. Apabila beban

terlalu berat, akan mengakibatkan tubuh tidak mampu beradaptasi sedangkan apabila beban terlalu ringan tidak akan berpengaruh terhadap kualitas latihan atlet.

4) Prinsip Peningkatan

Ketika latihan, beban latihan harus bertambah secara bertahap dan kontinyu. Prinsip ini harus memperhatikan frekuensi latihan, intensitas latihan dan durasi latihan untuk setiap latihan.

5) Prinsip Kekhususan

Setiap atlet melakukan latihan pasti memiliki tujuan. Materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga. Berikut adalah pertimbangan dalam menerapkan prinsip kekhususan yaitu spesifikasikebutuhan energi, spesifikasi bentuk dan model latihan, spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot, dan waktu latihan.

6) Prinsip Variasi

Ketika melakukan latihan yang terus menerus, pastilah atlet akan merasa bosan apabila bentuk dan model latihan yang di berikan monoton. Untuk menghindari kejenuhan dan kebosanan, maka latihan harus disusun secara variatif.

7) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan

Pemanasan adalah hal yang sangat penting dilakukan sebelum melakukan aktivitas fisik. Fungsi pemansan adalah untuk mempersiapkan otot untuk berkontraksi dan mempermudah oksigen lepas dari hemoglobin dan menaikkan pemakaian volume oksigen. Pendinginan sama pentingnya dengan pemanasan. Aktivitas pendinginan terjadi proses penurunan kondisi tubuh dari latihan yang berat menuju keadaan normal.

8) Prinsip Latihan jangka panjang

Prestasi tidak dapat diraih seperti membalikan telapak tangan. Untuk memperoleh prestasi harus melalui proses latihan dalam jangka waktu yang lama.

9) Prinsip Multilateral

Prinsip Multilateral mencakup keserasian semua organ dan sistem tubuh serta proses fisiologis dan psikisnya. Perkembangan fisik merupakan salah satu syarat untuk memungkinkan tercapainya perkembangan fisik khusus dan keterampilan dapat dikuasai secara sempurna.

10) Prinsip Partisipasi aktif berlatih

Selama latihan seorang atlet harus di berikan informasi mengenai tujuan-tujuan latihan dan efek-efek latihan yang dilakukannya. Selain itu seorang atlet senantiasa menjaga kesehatannya, cukup istirahat dan tidak melakukan hal-hal yang merugikan dirinya.

2.1.3.2 kesiapan dan faktor latihan

Agar dalam melakukan latihan dapat berhasil dengan baik dan tercapai prestasi yang maksimal, maka dalam latihan selain harus memperhatikan beberapa prinsip dasar juga harus memperhatikan faktor-faktor dari latihan. Menurut Bompa (1990:56) bahwa faktor-faktor latihan itu meliputi persiapan fisik, persiapan teknik, kejiwaan secara teori harus tergabung dalam semua program-program olahraga” Mengenai faktor-faktor latihan tersebut akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Persiapan Fisik

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangatlah penting, karena tanpa kondisi fisik yang baik, seorang tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Latihan fisik adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis dan

berkesinambungan dimana beban dan intensitas latihan kian hari makin bertambah, Sehingga pada akhirnya memberikan rangsangan menyeluruh terhadap tubuh dan meningkatkan kemampuan fisik serta mental secara bersama. Latihan fisik pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur, sistematis, dan berkesinambungan, Sehingga meningkatkan kemampuan didalam melakukan kerja. Sedangkan komponen-komponen kondisi fisik yang harus dilatih dandikembangkan oleh seorang atlet sebagai penunjang prestasi maksimal adalah Daya tahan kardiovaskular, Daya tahan kekuatan, kekuatan otot kelentukan, stamina, kelincahan, serta power.

2. Persiapan Teknik

Persiapan teknik adalah kelincahan untuk mempermahir teknik gerakan yang diperlukan agar atlet mampu melakukan gerakan pada cabang olahraga yang ditekuni, Misalnya teknik menendang bola, menyundul bola, menerima bola, dan lain sebagainya. Latihan teknik dimaksudkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan (neuron muskuler), kesempurnaan teknik gerakan tersebut sangatlah penting karena akan menentukan gerakan keseluruhan.

3. Persiapan Taktik

Taktik dalam olahraga dapat diartikan siasat yang digunakan untuk memperoleh kemenangan dengan menggunakan kemampuan teknik individu, fisik, dan mental. Sedangkan persiapan taktik ini dapat dilakukan dengan berbagai cara:

- 1) Mengadakan pertandingan sebanyak mungkin sebagai praktek pelaksanaan teknik.
- 2) Latihan dengan penekanan khusus pada taktik yang direncanakan.
- 3) Memberi teori secara asak tentang pengetahuan teori taktik yang diberikan pola system pertandingan, pengetahuan peraturan permainan maupun pertandingan, serta pengaruh latihan dalam pertandingan.

4. Persiapan Psikologis (mental)

Persiapan mental psikologis seorang pemain tidak kurang pentingnya dengan ketiga faktor diatas. Menurut Harsono (1998:1001) Latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan implusif guna mempertinggi mental atlet terutama apabila atlet berada dalam situasi stress yang kompleks.

Jadi pembinaan mental psikologis mempunyai tujuan yang sesuai dengan peningkatan latihan untuk menghadapi pertandingan. Terbentuknya mental yang tinggi adalah kemampuan atlet untuk menghadapi situasi yang sulit dan tidak menguntungkan secara sabar dan penuh pengertian. Keempat faktor tersebut diatas harus diberikan secara seimbang. Pada umumnya kesalahan yang dilakukan pelatih adalah mengabaikan faktor psikologis yang sebenarnya sangat penting karena pelatih hanya terfokus pada persiapan fisik, teknik, dan taktik saja.

2.1.4 latihan kondisi fisik

Menurut M. Sajoto (1995:29) dalam latihan kondisi fisik, dapat dibedakan menjadi dua macam program latihan. Pertama, program latihan peningkatan kondisi fisik baik perkomponen maupun secara keseluruhan. Hal ini dilaksanakan bila berdasarkan tes awal pemain yang bersangkutan belum berada dalam status kondisi fisik yang diperlukan untuk pertandingan-pertandingan yang dilakukannya. Kedua, program latihan mempertahankan kondisi fisik, yaitu program latihan yang disusun sedemikian rupa sehingga dengan program tersebut diharapkan akan berada dalam status kondisi puncak sesuai dengan

kondisi fisik yang dibutuhkan untuk cabang olahraga yang bersangkutan dalam suatu turnamen atau pertandingan tertentu.

Pencapaian hasil yang maksimal dalam latihan kondisi fisik perlu memperhatikan beberapa komponen-komponen antara lain:

1) Intensitas Latihan

Intensitas latihan merupakan ukuran kesungguhan dalam melakukan latihan yang betul dalam pelaksanaannya. Jadi apabila seorang atlet melakukan latihan secara bersungguh-sungguh dengan segala kemampuannya, berarti dapat menjalankan intensitasnya 100% (maksimal)

2) Volume Latihan

Volume, jumlah repetisi, waktu Interval Istirahat selama 2 – 3 menit bila beban dibawah 85 % dari kemampuan maksimal, dan 3 – 5 menit jika beban lebih besar dari 85 %. Frekuensi latihan sebanyak 3 – 4 kali per minggu (Ngurah Nala, 1998: 58)

3) Durasi

Durasi adalah lamanya latihan yang diperlukan. Waktu latihan sebaiknya adalah pendek tetapi berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Selain itu setiap latihan juga harus dilakukan dengan usaha yang sebaik-sebaiknya dan dengan kualitas atau mutu yang tinggi. Untuk latihan menendang bola ini lama latihan keseluruhan adalah 6 minggu.

4) Frekuensi Latihan.

Frekuensi adalah berapa kali suatu latihan setiap minggunya, cepat atau lambatnya suatu latihan dilakukan setiap setnya,

5) Ritme

Ritme adalah irama dari suatu latihan. Ritme juga merupakan sifat irama latihan yang berhubungan dengan tinggi rendahnya tempo dan berat ringannya suatu latihan dalam satu set latihan.

2.1.4.1 komponen kondisi fisik

Komponen kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian dan sebagainya, dalam hal ini yang lebih khusus yaitu prestasi olahraga. Kondisi fisik sangat mempengaruhi bahkan akan menentukan gerak penampilan seseorang. Karena dengan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi system dan fungsi organ tubuh. Untuk itu program latihan kondisi fisik harus dirancang dan dilakukan dengan baik serta sistematis sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan *biomotorik* yang di butuhkan. Maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan penting dalam meningkatkan kondisi atlet.

Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen yang harus dilatih. Menurut Litbang KONI kota Semarang, Komponen fisik terdiri dari 10 komponen, meliputi : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*), dan koordinasi (*coordination*).

1. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan atau *strength* adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan

kondisi fisik secara keseluruhan. Pertama, karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas. Kedua, karena kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet atau orang dari kemungkinan cedera. Ketiga, karena dengan kekuatan atlet dapat melempar, menolak lebih jauh dan efisien, demikian pula dapat memperkuat stabilitas sendi-sendi.

2. Daya Tahan (*endurance*)

Dalam hal ini dikenal dengan dua macam daya tahan yaitu :

1) Daya tahan umum (*general endurance*)

Kemampuan seseorang dalam mempergunakan system 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 dimana Kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu.

3. Daya Ledak Otot (*Muscular Power*)

kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini, dapat di nyatakan bahwa daya tahan otot = kekuatan (*force*) X kecepatan (*velocity*). Seperti dalam lompat tinggi , tolak peluru serta gerak lain yang bersifat eksplusif.

4. Kecepatan (*speed*)

kemampuan dimana seseorang diharuskan untuk dapat melakukan suatu gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang

sesingkat-singkatnya. Seperti lari cepat, pukulan dalam tinju dan lain-lain. Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan *eksplosif*.

5. Daya Lentur (*flexibility*)

Efektifitas 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. Dalam gulat kelentukan atlet sangatlah diperlukan karena pergerakan di dalam gulat yang sangat luas dan membutuhkan kelentukan otot.

6. Kelincahan (*Agility*)

Kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

7. Koordinasi (*coordination*)

Kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.

8. Keseimbangan (*Balance*)

Kemampuan seseorang mengendalikan syaraf otot, seperti dalam *hands stand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu.

9. Ketepatan (*Accuracy*)

Kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh.

10. Reaksi(Reaction)

Kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indra, syaraf atau *feeling* lainnya. Seperti dalam mengantisipasi serangan dari lawan dalam olahraga gulat dan lainnya.

Kondisi fisik menurut M.Sajoto (1995: 8-10) yang dapat dibina guna menunjang prestasi olahraga meliputi: “kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan, reaksi”. Dalam olahraga gulat ada 6 komponen kondisi fisik yang sangat penting, yaitu :

2.1.4.2 Kekuatan (strength)

Menurut (Eri Pratiknyo Dwikusworo 2009 : 1) Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk menahan atau menerima beban kerja. Disamping itu kekuatan otot adalah kontraaksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Menurut M. Sajoto (1988:58), kekuatan adalah kemampuan kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot.

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

2.1.4.3 Daya tahan (endurance)

Menurut Eri Pratiknyo Dwikusworo (2009 : 2) Pada prinsipnya daya tahan ada dua yaitu daya tahan umum atau daya tahan kardiovaskuler atau *general endurance*, dan daya tahan otot atau *muscular endurance*.

- 1) Daya tahan umum (kardiovaskuler) adalah merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan yang berintensitas sedang di seluruh tubuh dan sebagian besar otot untuk periode waktu yang lama
- 2) Daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang berulang – ulang pada periode waktu yang lama.

2.1.4.4 Kecepatan (speed)

Menurut Eri Pratiknyo Dwikusworo (2009 : 3)Kecepatan adalah kemampuan seseorang yang memungkinkan orang merubah arah atau melaksanakan gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin.

2.1.4.5 Kelincahan (agility)

Menurut Eri Pratiknyo Dwikusworo (2009 : 4)Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi dengan cepat. Disamping itu kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dalam kecepatan penuh. M. Sajoto (1988: 55), kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ketempat lain. Yaitu suatu kemampuan untuk merubah posisi badan secara cepat dan tepat.

2.1.4.6 Kelentukan (flexibility)

Menurut Eri Pratiknyo Dwikusworo (2009 : 4)Kelentukan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Kelentukan adalah kemampuan gerak sendi untuk melakukan gerakan dalam

ruang gerak sendi secara maksimal. Kelentukan adalah kemampuan persendian, ligamen, tendo disekitar persendian, melakukan gerak seluas-luasnya (M. Sajoto, 1988:51).

Daya lentur adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh (M. Sajoto, 1995:9). Dengan demikian kelentukan berarti bahwa tubuh dapat melakukan gerakan secara bebas. Tubuh yang baik harus memiliki kelentukan yang baik pula. Hal ini dapat dicapai dengan latihan jasmani terutama untuk penguluran dan kelentukan. Faktor yang mempengaruhi kelentukan adalah usia dan aktifitas fisik pada usia lanjut kelentukan berkurang akibat menurunnya aktifitas otot sebagai akibat berkurangnya latihan (aktifitas fisik)

2.1.4.7 Daya (Power)

Menurut Eri Pratiknyo Dwikusworo (2009 : 4) Power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan daya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Power atau daya adalah kemampuan otot seseorang untuk melakukan suatu kerja dengan kekuatan maksimal dalam waktu secepat – cepatnya. Daya ledak adalah kemampuan otot untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dilakukan di dalam waktu sependek-pendeknya (M.sajoto, 1998 : 58). Didalam penelitian ini yang dimaksud adalah daya ledak otot tungkai yang di artikan bagian bawah tubuh atau extremitas bawah dari pangkal paha sampai ujung kaki

2.2 kerangka berfikir

Gulat merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak melakukan kontak fisik. Gulat tidak hanya bermain dengan mengandalkan kemampuan teknik. Namun untuk dapat melakukan teknik-teknik dan merencanakan strategi dalam bermain harus didukung dengan kondisi fisik yang prima. dapat juga diartikan memiliki kondisi fisik yang bagus. Banyak sekali faktor yang mempengaruhi prestasi pegulat. Namun dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi, maka ada salah satu faktor yang sangat dominan untuk dimiliki seorang pegulat. Faktor tersebut adalah faktor kondisi fisik.

Kondisi fisik merupakan faktor mendasar dari setiap pegulat baik saat berlatih maupun saat bertanding. Kondisi fisik adalah salah satu kebutuhan yang sangat wajib diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkannya, maupun pemeliharannya. Komponen-komponen kondisi fisik antara lain kelincahan, kekuatan, daya tahan, daya ledak, kelenturan, kecepatan.

Selain itu, pegulat yang memiliki kondisi fisik bagus akan mengalami proses pemulihan yang cukup singkat saat mengikuti latihan maupun pertandingan yang berat. Agar ketahanan seorang pegulat menjadi maksimal, maka kondisi fisik adalah pondasi utama dalam mencapai tujuan tersebut. Maka dari itu dengan diketahuinya profil kondisi fisik gulat Frog Wrestling Club Purwodadi maka diharapkan dapat menjadi acuan baik bagi atlet maupun pelatih untuk menepatkan metode dan program latihan sesuai teori dan kondisi atlet, agar kondisi fisik yang dimiliki atlet yang baik dapat menjadikan prestasi untuk pegulat Frog Wrestling Club Purwodadi,

2.3 Hipotesis

Menurut Suharsimi Arikunto (2013 : 111) yang menyatakan bahwa walaupun hipotesis sangat penting sebagai pedoman kerja dalam penelitian, namun tidak semua penelitian harus berorientasikan hipotesis, seperti halnya jenis penelitian eksploratif, survey, atau kasus dan penelitian development, biasanya justru tidak berhipotesis karena tujuan dari penelitian jenis ini bukan untuk menguji hipotesis, tetapi mempelajari tentang gejala – gejala sebanyak – banyaknya, maka dalam penelitian ini peneliti tidak memberikan hipotesis.

BAB V

Simpulan dan Saran

5.1 Simpulan

Dari penelitian ini dapat diidentifikasi bahwa kemampuan fisik atlet gulat Frog Wrestling Club Purwodadi untuk putra dengan kategori baik sekali sebanyak 2 orang, baik 3 orang, cukup 1 orang, serta 1 dalam kategori kurang dan untuk putridengan 1 orang dalam kondisi baik, 2 orang dalam kondisi cukup, dan 2 orang dalam kondisi kurang.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian peneliti menyarankan kepada :

1. pelatih gulat Frog Wrestling Club Purwodadi 2017, untuk meningkatkan hasil *kecepatan, push up, kelincahan, vertical jump, sit and reach* dan *daya tahan* agar kualitas fisik menjadi baik atau sangat baik.
2. meminta atlet untuk lebih giat dan tekun dalam berlatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Prastowo. 2010. *Menguasai Teknik – Teknik Koleksi Data Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta : Diva Press
- Eri Pratiknyo dwikusworo. 2010. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Wida Karya, Semarang.
- FIK. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang: FIK UNNES.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek – Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan DEPDIBUD.
- (<https://encryptedtbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQGHvhKDJ8cUBrZMDpFtlQncskSGCQXsB2ZTz8fjXaWFpc4VWbD>) Diakses 21/3/2018, Pukul 14.00
- Vertical-Jump.jpg) Diakses 21/3/2018, Pukul 13.45
- M.Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud/ Dirjen Dikti P2LPTK.
- (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize Semarang.
- Ngurah Nala, 1998. *Pelatihan Pisis Olahraga*, Denpasar.UDAYANA
- Rubianto Hadi. (2004). *Olahraga Beladiri Gulat*. Semarang. CV. Fastindo
- (2007)..*Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: CV. Cipta Prima Nusantara.
- Sugiyono. 2009. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV.ALFABETA.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi.(1990). *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset
- (2004). *Statistika Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wiarso Giri. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha ilmu.