



# Kelentukan Tubuh, Kelincahan, Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Tahan Tubuh Atlet Gulat Kota Malang dan Kabupaten Malang

Intan Indah Safitri, Siti Nurrochmah\*, Ari Wibowo Kurniawan, Lokananta Teguh Hari Wiguno

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: siti.nurrochmah.fik@um.ac.id

Paper received: 4-4-2023; revised: 15-4-2023; accepted: 20-4-2023

## Abstract

Based on observations made at the Pengcab. wrestling training center Malang City and Malang Regency found that there is a lack of evaluation and periodic tests and measurements on the ability of the athlete's physical condition, so that the increase or decrease in the athlete's physical condition is unknown. Therefore, it is necessary to test and measure the components of physical condition that are generally needed by wrestling athletes through research. This study aims to determine and examine the description of the components of body flexibility, agility, arm muscle explosive power, and endurance in Pengcab. wrestling athletes Malang City and Malang Regency. This study used the observation method with the number of subjects in each area of 20 athletes. From the results of data analysis on Pengcab. wrestling athletes Malang City, the male group tends to be dominant on the less criteria (37.5 percent), while the female group tends to be dominant on the less criteria (33.33 percent). In Pengcab. wrestling athletes Malang Regency, the male group tends to be dominant in the less criteria (57.14 percent), in the female group tends to be dominant in the less criteria (46.15 percent). The conclusion of this study is the ability of the physical condition of the Pengcab. wrestling athletes Malang City and Malang Regency tend to be in the criteria below good, namely less to very less.

**Keywords:** flexibility; agility; arm muscle explosive power; body endurance; wrestling

## Abstrak

Berdasarkan observasi yang dilakukan di pusat latihan olahraga gulat Pengcab. Kota Malang dan Kabupaten Malang ditemukan bahwa kurangnya evaluasi serta tes dan pengukuran secara berkala terhadap kemampuan kondisi fisik atlet, sehingga peningkatan atau penurunan kondisi fisik atlet tidak diketahui. Oleh karena itu, diperlukan tindakan tes dan pengukuran terhadap komponen kondisi fisik yang umumnya dibutuhkan oleh atlet gulat melalui penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengkaji gambaran komponen kelentukan tubuh, kelincahan, daya ledak otot lengan, dan daya tahan tubuh pada atlet gulat Pengcab. Kota Malang dan Kabupaten Malang. Penelitian ini menggunakan metode observasi dengan jumlah subjek di masing-masing daerah 20 orang atlet. Dari hasil analisis data pada atlet gulat Pengcab. Kota Malang kelompok putra cenderung dominan pada kriteria kurang sekali (37,5 persen), pada kelompok putri cenderung dominan pada kriteria kurang (33,33 persen). Pada atlet gulat Pengcab. Kabupaten Malang kelompok putra cenderung dominan pada kriteria kurang (57,14 persen), pada kelompok putri cenderung dominan pada kriteria kurang sekali (46,15 persen). Kesimpulan hasil penelitian ini adalah kemampuan kondisi fisik pada atlet gulat Pengcab. Kota Malang dan Kabupaten Malang cenderung berada pada kriteria dibawah baik yaitu kurang sampai kurang sekali.

**Kata kunci:** kelentukan tubuh; kelincahan; daya ledak otot lengan; daya tahan tubuh; gulat

## 1. Pendahuluan

Olahraga adalah gerakan yang memberikan dampak pada tubuh secara totalitas atau menyeluruh, olahraga membantu merangsang otot-otot serta bagian tubuh yang lain untuk

bergerak, otot-otot menjadi terlatih, peredaran darah dan oksigen dalam tubuh juga menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal (Pane, 2015: 1). Olahraga mempunyai berbagai macam jenis diantaranya yaitu olahraga beladiri. Olahraga beladiri adalah jenis olahraga bertarung yang melibatkan fight full body contact atau olahraga yang melibatkan seluruh bagian tubuh dengan teknik dasar pukulan, tendangan, bantingan, serta kunci yang mempunyai resiko cedera sangat besar (Amani & Priambodo, 2019: 42).

Gulat merupakan olahraga yang dilakukan oleh 2 orang yang saling menjatuhkan ataupun membanting, mengunci, serta menguasai lawannya dalam kondisi terlentang dengan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan keselamatan lawannya (Saputra & Hendra, 2020: 270-279). Dalam olahraga gulat, ada dua gaya yang dipertandingkan baik nasional maupun internasional, yaitu Gaya Bebas (Free Style) dan gaya Greco Romawi Yunani (Greco Roman) (Bintoro & Nugraheningsih, 2021: 26-36).

Menurut Juhanis (2012: 60-69) Gulat Gaya Bebas (Free Style) adalah permainan gulat yang memperbolehkan pegulat menyerang kedua kaki lawan dengan cara menarik kaki, menjegal dengan teknik yang sesuai dengan aturan yang ditentukan. Sedangkan gaya Romawi Yunani (Greco Roman) adalah permainan gulat yang tidak memperbolehkan pegulat menyerang bagian tubuh bawah seperti menarik kaki, menjegal, dan melipat kaki. Dalam olahraga gulat penguasaan teknik saja tidak akan cukup jika tidak diimbangi dengan kondisi fisik yang baik.

Menurut Ziqra & Welis (2019: 25-34) kondisi fisik adalah salah satu pondasi dasar dalam meningkatkan kemampuan yang dimiliki oleh setiap atlet jika ingin mencapai prestasi tertinggi. Oleh sebab itu, agar seorang atlet mempunyai kondisi fisik yang baik maka harus melaksanakan latihan- latihan yang optimal.

Kelentukan tubuh atau fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal (Pasaribu, 2020). Pendapat lain juga mengatakan bahwa kelentukan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan persendian dengan jangkauan gerak yang luas (Agus, 2012).

Komponen kondisi fisik lain yang juga sangat penting bagi seorang pegulat adalah komponen kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat pada saat bergerak dalam kecepatan tinggi (Effendi et al., 2018: 3). Menurut Akmal & Lesmana (2019: 1197-1210), kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat sesuai dengan situasi dan kondisi tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Oleh karena itu, penting bagi pegulat untuk melatih kelincahannya agar berada pada taraf baik.

Seorang pegulat seharusnya juga memiliki daya ledak otot lengan yang baik untuk menunjang teknik serangan seperti teknik tangkapan kaki dan teknik bantingan. Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan kekuatan maksimum dengan upayanya sendiri dalam waktu sesingkat-singkatnya (Dewi et al., 2018: 2). Power memiliki peran penting untuk beberapa cabang olahraga yang membutuhkan sumber energi yaitu kekuatan dan kecepatan otot, salah satunya adalah cabang olahraga gulat. Di cabang olahraga gulat, daya ledak otot yang dominan digunakan oleh pegulat adalah daya ledak otot lengan.

Selain komponen kondisi fisik diatas, daya tahan tubuh juga memiliki peran dalam pelatihan atlet cabang olahraga gulat. Daya tahan tubuh atau endurance adalah kemampuan seseorang untuk menahan rasa lelah sehingga memungkinkan tubuh untuk bergerak dalam jangka waktu yang lebih lama dan membutuhkan waktu istirahat yang lebih cepat untuk kembali bugar (Emral, 2017). Dengan demikian peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang pegulat. Kondisi fisik tersebut terdiri dari 4 komponen, yaitu kelentukan tubuh, kelincahan, daya ledak otot lengan, dan daya tahan tubuh yang dilakukan di dua tempat pemusatan latihan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan di pusat latihan Kota Malang dan Kabupaten Malang, hasil prestasi yang telah dicapai oleh masing-masing Pengcab. pada Kejuaraan PRA PORPROV yang dilaksanakan pada tanggal 10-12 Desember 2021 di Kabupaten Tuban sebagai berikut: 1) Kabupaten Malang meraih peringkat 1 dengan perolehan 8 medali emas, 4 perak, dan 3 perunggu, 2) Kota Malang meraih peringkat 3 dengan perolehan 3 medali emas, 3 perak, dan 4 perunggu. Sedangkan pada saat wawancara dengan pelatih, pelatih mengatakan bahwa atlet gulat di pusat latihan Kota Malang dan Kabupaten Malang memiliki kondisi fisik seperti kelentukan tubuh, kelincahan, daya ledak otot lengan, dan daya tahan tubuh yang belum memenuhi standar pencapaian maksimal. Menurut keterangan dari pelatih, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi para atlet di Kota Malang dan Kabupaten Malang, diantaranya yaitu karena latihan yang kurang optimal, durasi latihan yang kurang, kelelahan fisik pada atlet, latihan menggunakan dua model yaitu daring dan luring, kurangnya motivasi, dan adanya pandemi covid-19 yang menyebabkan para atlet tidak dapat melakukan program latihan secara maksimal. Oleh karena itu untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik kelentukan tubuh, kelincahan, daya ledak otot lengan, dan daya tahan tubuh perlu dilakukan penelitian survei terhadap kelentukan tubuh, kelincahan, daya ledak otot lengan, dan daya tahan tubuh pada atlet gulat. Sebagai tindak lanjut hasil observasi dan penelitian sebelumnya, peneliti akan melakukan penelitian terkait kelentukan tubuh, kelincahan, daya ledak otot lengan, dan daya tahan tubuh.

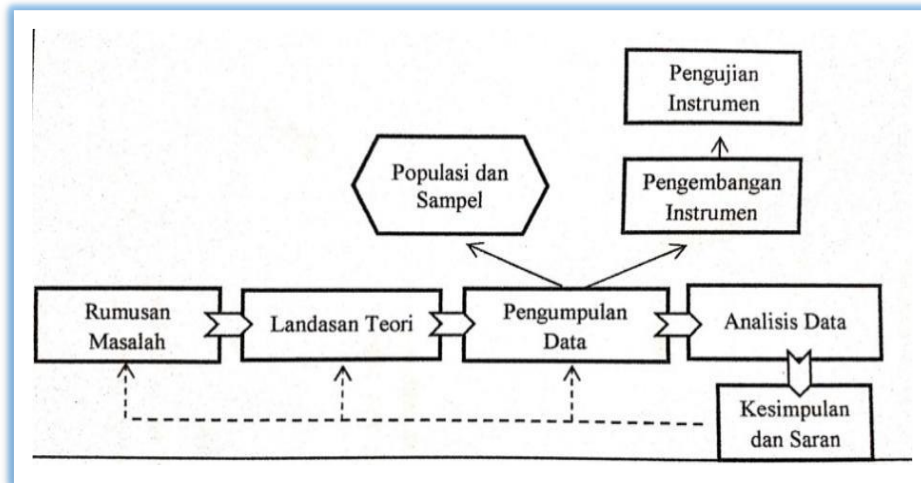
Pada penelitian ini, peneliti ingin mengukur tingkat kelentukan tubuh, kelincahan, daya ledak otot lengan, dan daya tahan tubuh pada atlet gulat, karena pada cabang olahraga gulat komponen tersebut sangat dibutuhkan untuk mendukung kondisi fisik bagi seorang atlet untuk bertanding. Data mengenai komponen kondisi fisik tersebut dapat digunakan sebagai pedoman bagi pelatih dalam menyusun program latihan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Ayuningtias & Nurrochmah (2020) disimpulkan bahwa hasil tes kekuatan otot, daya ledak otot, dan kelentukan otot atlet gulat PPLPD Kabupaten Malang tahun 2020 pada kriteria dibawah rata-rata.

Berdasarkan permasalahan pada penelitian tersebut, maka perlu diadakan penelitian untuk mengkaji kondisi fisik yang berupa kelentukan tubuh, kelincahan, daya ledak otot lengan, dan daya tahan tubuh melalui penelitian yang berjudul “Survei Kelentukan Tubuh, Kelincahan, Daya Ledak Otot Lengan, dan Daya Tahan Tubuh Atlet Gulat Kota Malang dan Kabupaten Malang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengkaji gambaran komponen kelentukan tubuh, kelincahan, daya ledak otot lengan, dan daya tahan tubuh pada atlet gulat Pengcab. Kota Malang dan Kabupaten Malang.

## 2. Metode

Berdasarkan masalah yang diteliti, maka rancangan penelitian ini menggunakan rancangan survei bentuk deskriptif kuantitatif dan penelitian ini menggunakan pendekatan metode observasi. Ditinjau dari tujuan penelitian, penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Variabel yang diteliti meliputi: (a) kelentukan tubuh, (b) kelincahan, (c) daya ledak otot lengan dan (d) daya tahan tubuh.

Sehubungan dengan jenis penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif, berikut ini adalah langkah-langkah penelitian yang dilakukan oleh peneliti:



Gambar 1 Bagan Prosedur Penelitian Kuantitatif Survei Kondisi Fisik

Sumber: (Sugiyono, 2017)

Berdasarkan gambar 1 di atas, langkah awal yang dilakukan adalah merumuskan masalah yang ada pada atlet gulat Kota Malang dan Kabupaten Malang, mencari sumber teori-teori yang relevan dengan masalah, mengumpulkan data menggunakan teknik yang tepat dan sesuai dengan masalah yang diteliti menggunakan instrument tes. Kemudian melakukan pengumpulan data menggunakan teknik pencatatan hasil tes dan dokumentasi. Hasil pengumpulan data, selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistika yang sesuai dengan masalah yang diteliti. Data yang diperoleh dilakukan reduksi data terlebih dahulu, yaitu memilah kelengkapan data dari seluruh butir tes setiap subjek penelitian. Selanjutnya dilakukan display data yaitu penyajian data dalam bentuk tabel dan grafik dan dilanjutkan dengan analisis data menggunakan teknik statistika deskriptif. Hasil analisis data dilengkapi dengan paparan pembahasan yang diperkuat oleh teori-teori yang relevan dengan masalah yang diteliti. Kemudian diakhiri dengan merumuskan kesimpulan hasil penelitian dan saran-saran.

Penelitian ini dilakukan di masing-masing Pengcab. pada hari dan waktu yang berbeda, yaitu di Pengcab. Kota Malang dilakukan pada tanggal 21 Januari 2022 dan di Pengcab. Kabupaten Malang dilakukan pada tanggal 22 Januari 2022. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh atlet gulat Pengcab. Kota Malang dan Kabupaten Malang yang masing-masing berjumlah 20 atlet yang terdiri dari 8 putra dan 12 putri atlet gulat Pengcab. Kota Malang serta 7 putra dan 13 putri atlet gulat Pengcab. Kabupaten Malang. Sehingga jumlah subjek dalam penelitian adalah 40 atlet. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah

teknik total sampling yang merupakan teknik pengambilan sampel dimana jumlah subjek sama dengan jumlah populasi. Dengan kata lain sampel yang digunakan adalah seluruh atlet yang ada di Pengcab. Kota Malang dan Kabupaten Malang. Instrument tes yang digunakan pada penelitian ini yaitu: a) tes kelentukan tubuh menggunakan tes sit and reach, b) tes kelincahan menggunakan tes shuttle run, c) tes daya ledak otot lengan menggunakan tes seated medicine ball throw, dan d) tes daya tahan tubuh menggunakan tes naik turun bangku.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, pola latihan yang dilakukan pada masing-masing Pengcab. sebagian besar sama. Pola latihan yang dilakukan yaitu: 1) melakukan pemanasan selama 15 menit, 2) senam lantai, 3) drill teknik, 4) sparing panjang selama 5 menit x 3 repetisi x 3 set, 5) dan permainan. Untuk latihan kondisi fisik dilakukan kurang lebih 2-3 kali dalam satu minggu. Yang membedakan pola latihan di Pengcab. Kota Malang dan Kabupaten Malang adalah waktu/urutan pelaksanaan program latihan (seperti pada Pengcab. Kota Malang permainan dilakukan di awal atau setelah pemanasan sedangkan di Pengcab. Kabupaten Malang permainan dilakukan di sesi latihan paling akhir) dan variasi latihan (misalnya di Pengcab. Kota Malang latihan kelincahan menggunakan shuttle run sedangkan di Pengcab. Kabupaten Malang menggunakan lari zig-zag).

Teknik analisis statistika deskriptif kuantitatif yang digunakan berupa:

- 1) *Mean* (rata-rata hitung), dengan rumus:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n} \quad (1)$$

Keterangan:

$\bar{X}$  : rata-rata hitung  
 $\sum X$  : jumlah seluruh nilai  
 $n$  : jumlah seluruh frekuensi

- 2) *Median* (nilai tengah)

Jika jumlah sampel genap rumusnya adalah  $N/2$  dan  $N/2 + 1$  dan jika  $N$  ganjil rumusnya adalah  $(N + 1)/2$ .

- 3) Modus (frekuensi yang paling banyak muncul)

- 4) Standar Deviasi Sampel

$$SD.S = \sqrt{\frac{N.\sum X^2 - (\sum X)^2}{N.(N-1)}} \quad (2)$$

Keterangan:

$SD.S$  : standar deviasi sampel.  
 $\sum X^2$  : jumlah skor setiap individu yang dikuadratkan terlebih dahulu.  
 $(\sum X)^2$  : jumlah/sigma X yang dikuadratkan.  
 $n$  : jumlah subjek.

- 5) Teknik Variasi Sampel

$$S = S^2.S = \frac{N.\sum X^2 - (\sum X)^2}{N.(N-1)} \quad (3)$$

Keterangan:

$S^2.S$  : varian sampel.  
 $N$  : jumlah subjek.

$\sum X^2$  : jumlah skor setiap individu yang dikuadratkan terlebih dahulu.  
 $(\sum X)^2$  : jumlah skor X yang dikuadratkan.

6) Teknik Koefisien Variansi

$$KV = \frac{SD.S}{\bar{x}} \times 100\% \tag{4}$$

Keterangan:

*SD.S* : standar deviasi sampel

$\bar{x}$  : rata-rata hitung

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1 Hasil

Berikut ini akan disajikan hasil analisis data kemampuan kondisi fisik atlet gulat Pengcab. Kota Malang dan Kabupaten Malang.

**Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Gulat Pengcab. Kota Malang dan Kabupaten Malang**

No	Kategori	Komponen	Pengcab.					
			Kota Malang			Kabupaten Malang		
			Mean	SD	KV	Mean	SD	KV
1.	Putra	Kelentukan tubuh	16,49 Cm	4,92 Cm	29,84 %	11,03 Cm	6,07 Cm	55,04 %
		Kelincahan	22,12 detik	1,27 detik	5,73%	23,47 detik	2,07 detik	8,71%
		Daya ledak otot lengan	363,5 Cm	56,5 3 Cm	15,55 %	313,1 4 Cm	105,3 4 detik	33,64 %
		Daya tahan tubuh	77,61 detik	11,8 8 detik	15,31 %	75,77 detik	26,39 detik	34,83 %
		Kelentukan tubuh	17,56 Cm	4,04 Cm	23,01 %	15,06 Cm	3,21 Cm	21,29 %
		Kelincahan	24,57 detik	1,09 detik	4,45%	24,89 detik	0,93 detik	3,74%
2.	Putri	Daya ledak otot lengan	312,1 7 Cm	71,7 4 Cm	22,98 %	290,2 3 Cm	88,46 Cm	30,48 %
		Daya tahan tubuh	53,35 detik	17,0 7 detik	31,99 %	55,86 detik	21,58 detik	38,63 %

Berdasarkan hasil tes kemampuan kondisi fisik yang tersaji dalam Tabel 1, pada kelompok putra Pengcab. Kota Malang hasil tes kemampuan kondisi fisik komponen kelentukan tubuh rata-rata hitungnya 16,49 Cm, komponen kelincahan 22,12 detik, komponen daya ledak otot lengan 363,5 Cm, dan komponen daya tahan tubuh 77,61 detik. Pada kelompok putri Pengcab. Kota Malang hasil tes kemampuan kondisi fisik komponen kelentukan tubuh rata-rata hitungnya 17,56 Cm, komponen kelincahan 24,57 detik, komponen daya ledak otot lengan 312,17 Cm, dan komponen daya tahan tubuh 53,35 detik. Pada kelompok putra Pengcab. Kabupaten Malang hasil tes kemampuan kondisi fisik komponen kelentukan tubuh rata-rata hitungnya 11,03 Cm, komponen kelincahan 23,76 detik, komponen daya ledak otot lengan 313,14 Cm, dan komponen daya tahan tubuh 75,77 detik. Pada kelompok putri Pengcab. Kabupaten Malang hasil tes kemampuan kondisi fisik komponen kelentukan tubuh

rata-rata hitungnya 15,06 Cm, komponen kelincahan 24,89 detik, komponen daya ledak otot lengan 290,23 Cm, dan komponen daya tahan tubuh 55,86 detik.

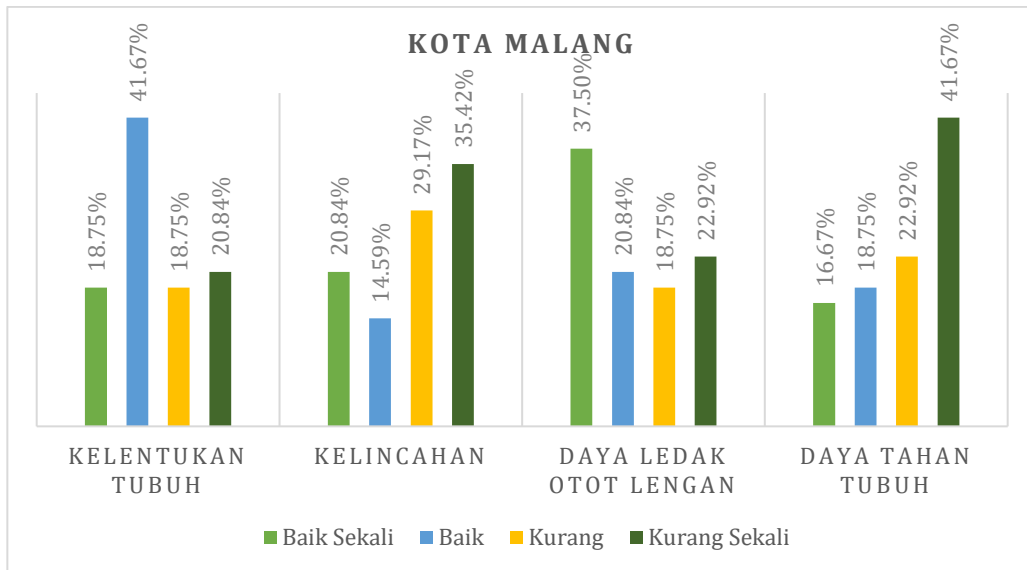
**Tabel 2. Hasil Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Gulat Pengcab. Kota Malang dan Kabupaten Malang Kelompok Putra dan Putri**

No	Kategori	Komponen	Kriteria	Pengcab.			
				Kota Malang		Kabupaten Malang	
				Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
1.	Putra	Kelentukan Tubuh	B - BS	5	62,5	2	28,58
			K - KS	3	37,5	5	71,43
		Kelincahan	B - BS	3	37,5	2	28,58
			K - KS	5	62,5	5	71,43
		Daya Ledak Otot Lengan	B - BS	4	50	3	42,86
			K - KS	4	50	4	57,15
		Daya Tahan Tubuh	B - BS	3	37,5	5	71,43
			K - KS	5	62,5	2	28,58
2.	Putri	Kelentukan Tubuh	B - BS	7	58,33	6	46,15
			K - KS	5	41,67	7	53,84
		Kelincahan	B - BS	4	33,34	2	15,38
			K - KS	8	66,66	11	84,61
		Daya Ledak Otot Lengan	B - BS	8	66,67	5	38,46
			K - KS	4	33,33	8	61,53
		Daya Tahan Tubuh	B - BS	4	33,33	5	38,46
			K - KS	8	66,67	8	61,53

Berdasarkan hasil tes kemampuan kondisi fisik pada atlet gulat putra Pengcab. Kota Malang yang berjumlah 8 orang dan Kabupaten Malang berjumlah 7 orang yang tersaji dalam Tabel 2 dengan 4 kriteria yaitu baik sekali, baik, kurang, dan kurang sekali, diperoleh dari tes kelentukan tubuh yang menggunakan tes sit and reach cenderung menunjukkan pada kriteria dibawah baik yaitu kurang sampai kurang sekali (60%), pada tes kelincahan yang menggunakan tes shuttle run cenderung menunjukkan pada kriteria kurang sampai kurang sekali (86,67%), pada tes daya ledak otot lengan yang menggunakan tes seated medicine ball throw cenderung menunjukkan pada kriteria baik sampai baik sekali (53,33%), dan pada tes daya tahan tubuh yang menggunakan tes naik turun bangku cenderung menunjukkan pada kriteria baik sampai baik sekali (86,66%).

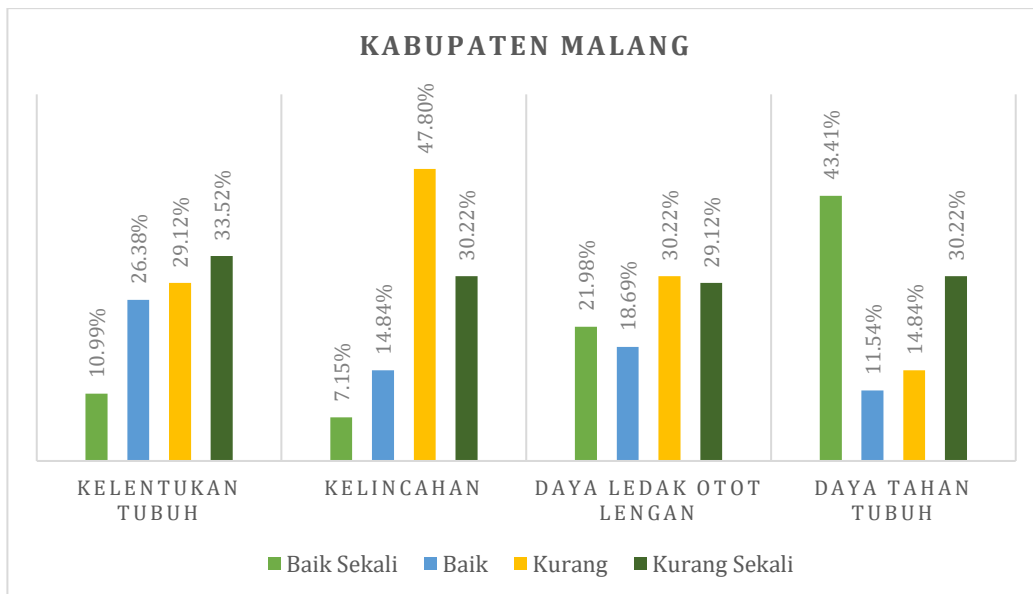
Pada atlet gulat putri Pengcab. Kota Malang yang berjumlah 12 orang dan Kabupaten Malang berjumlah 13 orang yang tersaji dalam Tabel 2 dengan 4 kriteria yaitu baik sekali, baik, kurang, dan kurang sekali, diperoleh dari tes kelentukan tubuh yang menggunakan tes sit and reach cenderung menunjukkan pada kriteria di atas baik yaitu kurang sampai kurang sekali (52%), pada tes kelincahan yang menggunakan tes shuttle run cenderung menunjukkan pada kriteria kurang sampai kurang sekali (64%), pada tes daya ledak otot lengan yang menggunakan tes seated medicine ball throw cenderung menunjukkan pada kriteria kurang sampai kurang sekali (52%), dan pada tes daya tahan tubuh yang menggunakan tes naik turun bangku cenderung menunjukkan pada kriteria kurang sampai kurang sekali (64%).

Berikut ini disajikan grafik hasil normatif dan kriteria tes kemampuan kondisi fisik komponen kelentukan tubuh, kelincahan, daya ledak otot lengan, dan daya tahan tubuh atlet gulat Kota Malang dan Kabupaten Malang.



**Gambar 1.** hasil dan kriteria tes kemampuan kondisi fisik komponen kelentukan tubuh, kelincahan, daya ledak otot lengan, dan daya tahan tubuh atlet gulat Kota Malang.

Berdasarkan hasil tes kemampuan kondisi fisik atlet gulat Kota Malang dengan jumlah 20 atlet yang disajikan dalam grafik 1 dengan 4 kriteria yaitu kriteria baik sekali, baik, kurang, dan kurang sekali. Pada komponen tes kelentukan tubuh 41,67% atlet dominan pada kriteria baik, komponen kelincahan 35,42% atlet dominan pada kriteria kurang sekali, komponen daya ledak otot lengan 37,50% atlet dominan pada kriteria baik sekali, dan komponen daya tahan tubuh 41,67% atlet dominan pada kriteria kurang sekali.



**Grafik 2.** hasil dan kriteria tes kemampuan kondisi fisik komponen kelentukan tubuh, kelincahan, daya ledak otot lengan, dan daya tahan tubuh atlet gulat Kabupaten Malang.



Berdasarkan hasil tes kemampuan kondisi fisik atlet gulat Kabupaten Malang dengan jumlah 20 atlet yang disajikan dalam grafik 2 dengan 4 kriteria yaitu kriteria baik sekali, baik, kurang, dan kurang sekali. Pada komponen kelentukan tubuh 33,52% atlet dominan pada kriteria kurang sekali, komponen kelincahan 47,80% atlet dominan pada kriteria kurang, komponen daya ledak otot lengan 30,22% atlet dominan pada kriteria kurang, dan komponen daya tahan tubuh 43,41% atlet dominan pada kriteria baik sekali.

### **3.2 Pembahasan**

Agar olahragawan sukses atau berhasil dalam melakukan unjuk kerja kemampuan penting yg perlu diperhatikan adalah keberadaan komponen kondisi fisik seperti unsur kekuatan, kecepatan dan daya tahan tubuh. Disamping itu ada faktor lainnya yg unjuk kerjanya dilakukan oleh 2 komponen kondisi fisik secara serempak seperti pada komponen daya ledak yaitu kemampuan melakukan gerak eksplosif yaitu kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara serempak (Bompa & Buzzichelli, 2015).

Berdasarkan data hasil tes komponen kondisi fisik atlet gulat Pengcab. Kota Malang yang berjumlah 8 orang kelompok putra dan 12 orang kelompok putri dengan 4 kriteria yaitu baik sekali, baik, kurang, dan kurang sekali. Pada komponen kelentukan tubuh dominan pada kriteria di atas baik, komponen kelincahan dominan pada kriteria di bawah baik, komponen daya ledak otot lengan dominan pada kriteria di atas baik, dan pada komponen daya tahan tubuh dominan pada kriteria di bawah baik.

Hasil tes komponen kondisi fisik atlet gulat Pengcab. Kabupaten Malang yang berjumlah 7 orang kelompok putra dan 13 orang kelompok putri dengan 4 kriteria yaitu baik sekali, baik, kurang, dan kurang sekali. Pada komponen kelentukan tubuh dominan pada kriteria di bawah baik, komponen kelincahan dominan pada kriteria di bawah baik, komponen daya ledak otot lengan dominan pada kriteria di bawah baik, dan komponen daya tahan tubuh dominan pada kriteria baik ke atas.

Hasil tes secara keseluruhan dominan pada kriteria kurang dan kurang sekali. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 10 januari sampai dengan 20 januari, hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu (1) latihan yang kurang optimal, (2) durasi atau lama waktu latihan kurang optimal, (3) atlet mengalami kelelahan fisik sehingga saat tes hasilnya kurang baik, (4) latihan menggunakan dua model yaitu daring dan luring, model latihan daring dilakukan secara mandiri tetapi tidak diawasi oleh pelatih (situasi covid-19 tahun 2021), dan (5) umumnya subjek penelitian, untuk atlet senior masih berada pada taraf pemulihan, sedangkan untuk atlet junior intensitas (waktu dan beban) latihan fisik tidak seperti atlet senior. Di antara faktor penyebab tersebut, faktor keterlaksanaan latihan khususnya latihan daring kurang optimal karena tidak diawasi pelatih dan untuk latihan luring dikarenakan jadwal latihan yang padat berdampak pada kondisi fisik yang kurang mendukung utamanya latihan tidak dilakukan secara maksimal.

Latihan yang dilaksanakan secara rutin diramalkan dapat meningkatkan kondisi fisik. Hal ini didukung dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Meirawati & Nurrochmah (2019), hasil penelitian dilaporkan pada komponen daya ledak dan kecepatan dominan pada kategori baik. Hal ini disebabkan karena sebagian sampel aktivitas latihannya rutin satu minggu enam kali dengan terprogram (program dari pelatih) dan diawasi oleh pelatih.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Ayuningtias & Nurrochmah (2020) yang melaporkan bahwa pada komponen kekuatan, daya ledak, dan kelentukan cenderung pada kriteria cukup dan kurang. Faktor penyebabnya adalah kurangnya sumber daya manusia (SDM) yang mencakup pelatih dan atlet, latihan yang tidak rutin, serta alat dan fasilitas yang kurang terpenuhi.

Menurut Emral (2017) keseluruhan dari komponen konsisi fisik atlet disebut dengan komponen biomotor yang merupakan fondasi kuat yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk bisa berprestasi, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Menurut Hidayat (2014) ciri-ciri kondisi fisik yang baik ditentukan oleh keadaan: (a) tingkat kebugaran jasmani, (b) ukuran kebugaran jasmani bersifat multidimensi yang terdiri atas keanekaragaman unjuk kerja yang dilaksanakan, (c) kondisi fisik merupakan fondamen dari aspek-aspek tubuh yang lainnya, dan (d) peningkatan kondisi fisik dilakukan dengan berpedoman pada prinsip pelatihan fisik diperlukan oleh olahragawan jika menghendaki mampu tampil dengan kondisi yang baik.

Menurut Palar et al., (2015: 316-321) berpendapat bahwa latihan merupakan aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dan berulang kali dalam jangka waktu yang lama dengan beban yang meningkat, sesuai dengan kemampuan masing-masing individu, dengan tujuan membangun dan mengembangkan fungsi fisik dan mental. Pendapat lain oleh Schmottlach & McManama (2010) yang mengatakan bahwa untuk menguasai keterampilan dan teknik dibutuhkan aspek kondisi fisik komponen kekuatan daya tahan, daya ledak otot, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan. Di antara faktor tersebut peneliti mengkaji unsur kelentukan, kelincahan, daya ledak otot, dan daya tahan tubuh.

Pembahasan hasil tes komponen kelentukan tubuh, kelincahan, daya ledak otot lengan, dan daya tahan tubuh bahwasanya hasil tes dominan pada kriteria kurang. Menurut Kiram (2019) beberapa faktor yang mempengaruhi hasil tes sebagai unjuk kerja kemampuan gerak setiap individu dipengaruhi keadaan kondisi fisik seperti komponen kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Oleh karena itu, komponen kelentukan tubuh, kelincahan, daya ledak otot lengan, dan daya tahan sangat penting dan perlu ditingkatkan melalui latihan yang terencana dan konsisten.

Menurut Bintoro & Nugraheningsih (2021: 26-36), kelentukan tubuh adalah kemampuan persendian dan otot-otot di sekitarnya untuk melakukan gerak secara maksimal. Pendapat lain juga mengatakan bahwa kelentukan merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerakan dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya (Suharti, 2016: 519-525). Dari beberapa pendapat yang dikemukakan oleh para ahli dapat disimpulkan bahwa kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan sendi tubuh untuk melakukan suatu gerakan yang luas secara maksimal.

Berdasarkan hasil analisis data tes komponen kondisi fisik kelentukan tubuh pada kelompok putra dan putri Pengcab. Kota Malang menunjukkan dominan pada kriteria baik sedangkan pada Pengcab. Kabupaten Malang menunjukkan dominan pada kriteria di bawah baik. Salah satu faktor yang menyebabkan hasil tes kelentukan tubuh menunjukkan pada kriteria di bawah baik adalah kurangnya waktu pemanasan dan juga sangat jarang sekali melakukan latihan yang bertujuan untuk melatih kelentukan tubuh. Seperti yang dikatakan oleh Ibrahim et al., (2015: 328-333) bahwa cara terbaik dalam meningkatkan fleksibilitas adalah dengan melakukan peregangan. Di Pengcab. Kabupaten Malang, sesi latihan di matras

selalu digunakan untuk berlatih teknik dan strategi dalam bertanding sedangkan saat diluar matras atlet diberikan lebih banyak program kekuatan atau berlatih menggunakan beban, hal ini akan sangat berdampak pada kondisi fisik atlet gulat Pengcab. Kabupaten Malang yang memiliki tingkat kelentukan tubuh berada pada kriteria di bawah baik.

Terdapat hasil penelitian terdahulu yang berhubungan dengan komponen kelentukan yang dilakukan oleh Saputra & Nurrochmah (2019: 208-213) tentang “Profil Tingkat Kelentukan Togok dan Daya Tahan Jantung Paru Atlet Gulat Junior”, menyimpulkan bahwa salah satu latihan yang paling mendukung untuk meningkatkan tingkat fleksibilitas adalah latihan peregangan. Peregangan merupakan latihan fisik yang meregangkan sekelompok otot agar mendapatkan elastisitas dan kenyamanan, biasanya dilakukan sebelum atau sesudah latihan (Cahyoko & Sudijandoko, 2016: 92-97).

Komponen kondisi fisik lain yang diteliti adalah kelincahan dengan hasil keseluruhan yang menunjukkan hasil di bawah kriteria baik. Yang menyebabkan hasil tes menunjukkan pada kriteria di bawah baik adalah program diluar matras yang dilakukan masih cenderung pada latihan beban sehingga program untuk melatih kelincahan tidak dapat dilakukan secara maksimal. Selain itu kurangnya variasi pada program latihan juga mengakibatkan latihan tidak dapat dilakukan secara maksimal.

Menurut Wahyuni & Donie (2020:3), kelincahan adalah kemampuan untuk secara cepat dan tepat mengubah arah dan posisi tubuh dalam waktu singkat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. (Arifin & Warni, 2018: 63-66) berpendapat bahwa kelincahan merupakan bentuk gerakan keterampilan yang memerlukan kecepatan tinggi menjadi gerakan yang eksplosif. Kelincahan berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan, tanpa unsur keduanya baik, seorang atlet tidak dapat bergerak dengan lincah (Yuliawan & Sugiyanto, 2014: 145-154). Dari penjelasan di atas, menjelaskan bahwa kelincahan mengacu pada kemampuan dengan cepat dan tepat mengubah arah dan posisi tubuh serta menjaga keseimbangan.

Terkait dengan hasil kelincahan berada pada kategori di bawah kriteria baik, berarti komponen kelincahan ini perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram, berkelanjutan, dan dilakukan secara berulang-ulang agar komponen kelincahan pada atlet gulat Pengcab. Kota Malang dan Kabupaten Malang mengalami peningkatan.

Komponen kondisi fisik lain yang diteliti adalah daya ledak otot lengan dengan hasil tes pada Pengcab. Kota Malang menunjukkan dominan pada kriteria baik sedangkan pada Pengcab. Kabupaten Malang menunjukkan dominan pada kriteria di bawah baik. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, Pujiyanto (2015: 38-43) mengatakan dalam rangka meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar, ada banyak faktor kondisi fisik yang harus dimiliki atlet, antara lain: (1) faktor latihan, (2) faktor prinsip beban latihan, (3) faktor istirahat, (4) faktor gaya hidup sehat, (5) faktor lingkungan dan, (6) faktor makanan.

Daya ledak otot merupakan kemampuan otot untuk menggunakan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat (Lahinda & Nugroho, 2019: 33-42). Menurut Ambarwati et al., (2017: 207-215) daya ledak otot sangat dibutuhkan untuk cabang olahraga yang memerlukan pengerahan otot secara maksimal, cepat, dan akurat. Daya ledak yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya ledak otot lengan, dalam olahraga gulat daya ledak otot lengan digunakan ketika seorang pegulat melakukan teknik tangkapan kaki.

Menurut Bompa & Buzzichelli (2015) agar olahragawan sukses atau berhasil dalam melakukan unjuk kerja kemampuan penting yang perlu diperhatikan adalah keberadaan komponen kondisi fisik seperti unsur kekuatan, kecepatan dan daya tahan tubuh. Disamping itu ada faktor-faktor lainnya yang unjuk kerjanya dilakukan oleh dua komponen kondisi fisik secara serempak seperti pada komponen daya ledak yaitu kemampuan melakukan gerak eksplosif yaitu kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara serempak. Untuk mencapai kondisi tersebut, maka seorang atlet harus memiliki daya ledak otot lengan yang baik dengan cara melakukan latihan-latihan yang terprogram dan berulang-ulang.

Hasil tes komponen daya tahan tubuh dengan hasil keseluruhan yang menunjukkan hasil di bawah kriteria baik. Salah satu faktor yang menyebabkan ahasil tes daya tahan tubuh menunjukkan pada kriteria di bawah baik adalah kurangnya alat dan fasilitas yang dimiliki di tempat latihan, sehingga menyebabkan program untuk melatih daya tahan tubuh tidak bervariasi dan tidak dapat dilakukan dengan maksimal, serta program latihan fisik yang dilakukan masih cenderung pada latihan beban.

Daya tahan tubuh adalah kemampuan seseorang untuk secara efektif dan efisien memanfaatkan sistem kerja jantung, paru-paru, dan sirkulasi darah untuk melakukan aktivitas terus menerus yang melibatkan kontraksi otot dalam jumlah besar yang berkepanjangan dan berintensitas tinggi tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan setelah aktivitas tersebut (Kusumawati, 2013: 27-34). Menurut Nizam et al., (2020: 4) tujuan utama dari latihan daya tahan tubuh adalah untuk meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah. Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa daya tahan tubuh adalah kemampuan seseorang dalam beraktivitas atau berlatih dalam jangka waktu yang lama.

Latihan secara berulang-ulang atau intensif serta program latihan yang lebih bervariasi dapat menunjang latihan yang maksimal untuk mencapai prestasi tertinggi. Dalam hal ini peran pelatih dalam mengondisikan atau memberi pemahaman kepada atletnya agar mengintensifkan pelaksanaan latihan kondisi fisik dengan program yang telah disusun dengan sebaik mungkin dan juga memberikan pemahaman tentang pentingnya setiap program yang diberikan dimulai dari pemanasan sampai dengan peregangan.

Selain itu kepada para atlet gulat Pengcab. Kota Malang dan Kabupaten Malang diharapkan untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik yang dimiliki agar tercapai prestasi yang maksimal dengan berlatih secara mandiri. Seperti yang dikatakan oleh Nieman (2011) bahwa jika olahragawan menghendaki mampu melakukan unjuk kerja dengan baik keberadaan faktor teknik didukung oleh komponen kebugaran keterampilan yg meliputi unsur kelincahan, keseimbangan, kecepatan, daya ledak dan kecepatan reaksi.

Demikian hasil penelitian yang menyatakan bahwa kurang optimalnya latihan, durasi latihan yang kurang, kelelahan fisik pada atlet, kurangnya motivasi, fasilitas yang kurang memadai serta adanya covid-19 sangat berdampak pada kondisi fisik atlet gulat khususnya pada Pengcab. Kota Malang dan Kabupaten Malang. Penelitian ini didukung dengan adanya teori-teori terkait dan diperkuat oleh hasil penelitian terdahulu.

#### **4. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data kondisi fisik pada atlet gulat Pengcab. Kota Malang dan Kabupaten Malang yang berjumlah masing-masing 20 orang putra dan putri dengan empat

kriteria penilaian yaitu baik sekali, baik, kurang, dan kurang sekali, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: (1) pada atlet gulat Pengcab. Kota Malang komponen kelentukan tubuh cenderung berada pada kriteria baik, komponen kelincahan cenderung berada pada kriteria kurang sekali, komponen daya ledak otot lengan cenderung berada pada kriteria baik sekali, dan komponen daya tahan tubuh cenderung berada pada kriteria kurang sekali, (2) pada atlet gulat Pengcab. Kabupaten Malang komponen kelentukan tubuh cenderung berada pada kriteria kurang sekali, komponen kelincahan cenderung berada pada kriteria kurang, komponen daya ledak otot lengan cenderung berada pada kriteria kurang, dan komponen daya tahan tubuh cenderung berada pada kriteria baik sekali.

## Daftar Rujukan

- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Sukabina.
- Akmal, I., & Lesmana, H. S. (2019). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling. *Jurnal Patriot*, 1197–1210.
- Amani, M., & Priambodo, A. (2019). Identifikasi Motivasi Pelajar Perempuan Mengikuti Olahraga Beladiri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 241–244.
- Ambarwati, D. R., Widiastuti, W., & Pradityana, K. (2017). Pengaruh daya ledak otot lengan, kelentukan panggul, dan koordinasi terhadap keterampilan tolak peluru gaya O'Brien. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 207–215.
- Arifin, R., & Warni, H. (2018). Model Latihan Kelincahan Sepakbola. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 63–66.
- Ayuningtias, M., & Nurrochmah, S. (2020). *Survei kemampuan kondisi fisik atlet PPLPD cabang olahraga gulat Kabupaten Malang*. Universitas Negeri Malang.
- Bintoro, Y., & Nugraheningsih, G. (2021). Kontribusi Kelentukan, Kekuatan, Dan Daya Tahan Atlet Gulat Sasana Bantul. *Jurnal Olympia*, 3(1), 26–36., 3(1).
- Bompa, T., & Carlo A Buzzichelli. (2015). *Periodization Training For Sports*. Human Kinetics.
- Cahyoko, D. W., & Andun Sudijandoko. (2016). Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Wanita Usia 60-70 Tahun Club Lansia Anggrek Karangpilang Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(1), 92–97.
- Dewi, N. K. R., Suidiana, I. K., & Arsani, N. L. K. A. (2018). Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), 1–10.
- Effendi, A. R., Pahliwandari, R., & Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Mahasiswa Ukm Sepakbola Ikip Pgri Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 7(1), 1–10.
- Emral. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Kencana.
- Ibrahim, R. C., Polii, H., & Wungouw, H. (2015). Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1).
- Juhanis. (2012). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Bantingan Pinggang Pada Olahraga Gulat Mahasiswa FIK UNM Makassar. *Jurnal ILARA*, III(1), 60–69.
- Kiram, P. H. Y. (2019). *Belajar Keterampilan Motorik*. Kencana.
- Kusumawati, M. (2013). Pengaruh Circuit Training Terhadap Daya Tahan Atlet Futsal Swap Jakarta Dalam Indonesia Futsal League ( IFL ) 2013. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 27–34.
- Lahinda, J., & Nugroho, A. I. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Togok Belakang dengan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jump Service. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MPES)*, 2(01), 33–42.
- Meirawati, N., & Nurrochmah, S. (2019). *Survei kemampuan kecepatan gerak dan daya ledak otot untuk siswa PPLP Jawa Timur di Kota Kediri cabang Olahraga atletik*. Universitas Negeri Malang.
- Nieman, D. C. (2011). *Exercise Testing and Prescription: A Health-Related Approach*. McGraw-Hill.
- Nizam, I., Rahmat, Z., & Munzir. (2020). *Evaluasi Daya Tahan Atlet Basket SMK Negeri 1 Banda Aceh dengan Menggunakan Metode Beep Test*. 1(1).

- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1).
- Pane, bessy sitorus. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. YPSIM.
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38–42.
- Saputra, D. I. mori, & Hendra, J. (2020). Tinjauan Keterampilan Bantingan Pada Atlet Gulat Kabupaten Bungo. *Jurnal Muara Olahraga*, 2(2).
- Saputra, L. G., & Nurrochmah, S. (2019). Profil Tingkat Kelentukan Togok dan Daya Tahan Jantung Paru Atlet Gulat Junior. *Sport Science and Health*, 1(3), 208–213.
- Schmottlach, N., & Jerre McManama. (2010). *physical Education Activity Handbook*. Pearson Higher Education/ Benjamin Cummings.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suharti. (2016). *Perkembangan Gerak: Kelentukan (Flexybility)*. 3(2), 502–505.
- Syarif Hidayat. (2014). *Pelatihan Olahraga*. Graha Ilmu.
- Wahyuni, S., & Donie. (2020). Vo2Max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(2), 1–13.
- Yuliawan, D., & Sugiyanto, F. (2014). Pengaruh Metode Latihan Pukulan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 145–154.
- Ziqra, A., & Welis, W. (2019). Tinjauan Kondisi Fisisk Karate-ka Inkanas Dojo SKB. *Jurnal Stamina*.