



Profil Kondisi Fisik Atlet Club Gulat Sumber Juara Medan Menuju PON 2024 Sumut – NAD

Gunawan Hutapea¹

¹Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received Jan 20, 2020

Revised Feb 9, 2020

Accepted Feb 23, 2020

Keywords:

Profil
Atlet
Gulat
PON 2024

ABSTRAK

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Bagaimana Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Sumber Juara Medan MENUJU PON 2024 SUMAT - NAD Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Lokasi penelitian dilaksanakan dilingkungan sekolah SD Negeri Inpres Jalan Turi Ujung Medan gg inpres. Yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah Atlet Club Gulat Sumber Juara Medan Menuju PON 2024 SUMUT - NAD yang seluruhnya berjumlah 15 orang putra/putri. Sampel yang digunakan adalah atlet yang telah terdaftar pada Club Gulat Sumber Juara Medan yang sudah mengikuti latihan minimal 1 (satu) tahun dan yang telah pernah mengikuti event kejuaraan daerah, dan yang dapat memenuhi syarat. Berdasarkan hasil penelitian pada deskripsi data penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik Atlet Gulat Club Sumber Juara Medan menuju PON 2024 SUMUT-NAD memiliki kondisi Cukup.

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.



Corresponding Author:

Gunawan Hutapea,
Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia (UPMI),
Jl. Teladan No.15, Teladan Bar., Kec. Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara 20214
Email: g_hutapea@gmail.com

PENDAHULUAN

Gulat adalah olahraga yang sering dimainkan diberbagai penjuru dunia (Utama et al., 2015). Dahulu hanya para pria saja yang memainkan olahraga bela diri ini namun dengan berkembangnya zaman, kaum wanita sekarang turut ikut memainkan olahraga ini. Dibuktikan pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XVII di Kalimantan Timur, peserta yang berpartisipasi tidak hanya pria, namun kaum wanita juga berpartisipasi bermain di Kejuaraan Pekan Olahraga Nasional (PON) yang pertama kalinya bagi pegulat putri.

Gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri individu yang mempunyai ciri khas yang saling berhadapan dengan menggunakan anggota tubuh untuk menjatuhkan lawan dengan cara menarik, mendorong, membanting dan menjegal dengan tujuan posisi kedua bahu lawan menempel di atas matras, sehingga terjadilah touche kemenangan mutlak.

Olahraga gulat sering kali menggunakan tenaga lawan sebagai cara untuk menaklukkan lawan (Drs. Abdul Kadir AA, 2011). Atas dasar itu teknik-teknik gulat disesuaikan dengan gaya dan posisi pegulat pada waktu melaksanakan pergulatan (Hendra, 2020). Teknik gulat pada posisi berdiri dapat dilihat dari cara melaksanakannya dalam beberapa gerakan yaitu: tarikan, dorongan, angkatan, kaitan, kayang, kombinasi dan bantingan. Sedangkan posisi parterre yaitu: tarikan, dorongan, angkatan, pitingan, kuncian, gulungan, kayang dan kombinasi. Dalam olahraga gulat terbagi atas 3 (tiga) teknik dasar yaitu: teknik serangan, teknik pertahanan dan teknik counter. Teknik serangan yaitu: tarikan, dorongan, kaitan, angkatan, kombinasi dan bantingan (Drs. Abdul Kadir AA, 2011). Teknik pertahanan yaitu: posisi atas, posisi katak dan posisi telungkup. Teknik counter yaitu: menghentikan gerakan serangan (Mochamad Rohimin, 2020).

Profil adalah memperlihatkan ciri-ciri fisik seseorang yang tampak dari luar. Ciri-ciri fisik tersebut dapat diukur dan diamati. Ciri fisik atau sering disebut postur tubuh itu bermacam-macam, ada yang badannya kurus, gemuk, tinggi, pendek, hidung mancung, pesek, rambut panjang, dan pendek. Setiap orang menginginkan postur tubuh yang ideal. Postur tubuh ideal dinilai dari pengukuran antropometri untuk menilai apakah komponen tubuh tersebut sesuai dengan standar normal atau ideal (Jonathan, 2019).

Dilihat dari hasil pemantauan dan wawancara peneliti pada Club Sumber Juara Medan pada November 2019, baik Club maupun atletnya telah banyak menorehkan prestasi baik daerah dan nasional. Selain dari kemampuan dan keterampilan bermain atlet yang baik, tentunya hal ini tidak terlepas dari peran serta dan dukungan orangtua. Peranan dan antusias orangtua terlihat dari keikutsertaan orangtua dalam memantau perkembangan kemampuan dan keterampilan atlet bagi sebagian besar atlet yang tinggal bersama orangtua. Selain itu, beberapa orang tua juga bersedia memantau proses latihan anaknya dengan memberikan kritik saran serta masukan langsung kepada anaknya. Sedangkan dari segi atletnya, dalam pelaksanaan latihan terlihat begitu semangatnya atlet mengikuti latihan meskipun ada beberapa atlet yang kurang disiplin karena datang terlambat ataupun tidak hadir tanpa keterangan.

Dari hasil wawancara penulis dengan pelatih Club Gulat Sumber Juara Medan Ronal Siagian, selaku pelatih bahwa "melihat dari hasil prestasi belakangan ini baik di PORWIL maupun PORPROVSU pada tahun ini atlet Club Gulat Sumber Juara Medan menunjukkan kemajuan, dimana motivasi untuk jadi juara dan kemauan latihan sangat besar, jadi rata-rata saya rasa kondisi fisik dan motivasi latihan atau bertanding bisa dikatakan bagus. Dan masih adanya atlet di Club Gulat Sumber Juara Medan yang saya rasa kondisi fisiknya kurang bagus, masalah lain seperti adanya atlet yang memiliki keinginan menyerang (agresif) yang tinggi, tapi sering bingung dalam bertanding dan sulit mengambil keputusan baik untuk menyerang atau bertahan. Dan masih ada atlet yang mempunyai kondisi emosi yang tidak stabil serta adanya yang hanya puas dengan juara 3. Berikut peneliti menampilkan prestasi terakhir dari atlet senior club gulat sumber juara Medan.

Gulat Sumber Juara Medan sudah sering mengikuti kejuaraan tingkat Kecamatan, Wilayah, Kota, Daerah maupun Nasional. Untuk menghadapin kejuaraan tersebut dilaksanakanlah latihan dengan harapan memperoleh hasil yang maksimal. Namun seiring dengan waktu dalam waktu beberapa tahun terakhir ini atlet Gulat Sumber Juara Medan kurang menghasilkan prestasi yang maksimal. Dalam kenyataannya dapat dilihat dari beberapa hasil pertandingan yang pernah diikuti yaitu pada Kejuaraan Daerah PORPROVSU tahun 2019 di Kota Medan atlet Gulat Sumber Juara Medan memperoleh juara 2 umum. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai profil kondisi fisik atlet club.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Arikunto menyatakan bahwa "penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan "apa adanya" tentang sesuatu adanya variabel gejala atau keadaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut

Arikunto, metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula sebagian populasi. Lokasi penelitian dilaksanakan di lingkungan sekolah SD Negeri Inpres Jalan Turi Ujung Medan gg inpres. Yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah Atlet Club Gulat Sumber Juara Medan Menuju PON 2024 SUMUT - NAD yang seluruhnya berjumlah 15 orang putra/putri. Sampel yang digunakan adalah atle yang telah terdaftar pada Club Gulat Sumber Juara Medan yang sudah mengikuti latihan minimal 1 (satu) tahun dan yang telah pernah mengikuti event kejuaraan daerah, dan yang dapat memenuhi syarat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil tes pengukuran tingkat kondisi fisik atlet gulat sumber juara medan menuju PON 2024 SUMUT-NAD, teknik pengukuran dan kategori pengukuran setiap komponen diketahui bahwa:

1. Untuk kemampuan kecepatan dengan tes lari 30 meter kondisi fisik atlet gulat sumber juara medan dengan nilai rata-rata putra 04,00 detik berada kategori "baik" dan putri dengan rata-rata 05,51 detik dan berada kategori "sedang".
2. Untuk mengukur kemampuan kekuatan otot perut dengan tes sit up kondisi fisik atlet gulat sumber juara medan dengan nilai rata-rata putra 47 kali dengan kategori "baik sekali" dan putri dengan nilai rata-rata 36 kali berada dalam kategori "baik sekali".
3. Untuk mengukur kemampuan kekuatan otot lengan dengan tes push up kondisi fisik atlet gulat sumber juara medan dengan nilai rata-rata putra 54 kali dengan kategori "baik sekali" dan putri dengan nilai rata-rata 47 kali berada dalam kategori "baik sekali".
4. Untuk mengukur kemampuan daya ledak kaki dengan tes vertikal jump kondisi fisik atlet gulat sumber juara medan dengan nilai rata-rata putra 52 cm dengan kategori "sedang" dan putri dengan nilai rata-rata 37 cm berada dalam kategori "sedang".
5. Untuk mengukur kelentukan pinggang dengan tes sit and reach kondisi fisik atlet gulat sumber juara medan dengan nilai rata-rata putra 15 cm dengan kategori "cukup" dan putri dengan nilai rata-rata 14 cm berada dalam kategori "cukup".
6. Untuk mengukur kemampuan kelincahan dengan tes shuttle run 6x10 meter kondisi fisik atlet gulat sumber juara medan dengan nilai rata-rata putra 15,75 detik dengan kategori "baik" dan putri dengan nilai rata-rata 17,90 detik berada dalam kategori "cukup".
7. Untuk mengukur kemampuan daya tahan jantung atau VO2 Max dengan tes bleep test kondisi fisik atlet gulat sumber juara medan dengan nilai rata-rata putra 8 tahapan dengan kategori "baik" dan putri dengan nilai rata-rata 5 tahapan berada dalam kategori "cukup".

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dan hasil data yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa Profil Kondisi Fisik Atlet Club Gulat Sumber Juara Medan menuju PON 2024 SUMUT-NAD Putra dan Putri . Putra Sedang Plus sedangkan Putri Sedang.

Unsur kecepatan atlet gulat putra berada pada kategori baik (B), Hal ini masih sangat perlu ditingkatkan agar prestasi yang diharapkan dapat tercapai. Begitu pula atlet gulat putri berada pada kategori sedang (S), Hal ini terjadi karena setiap melakukan latihan kecepatan par atlet putri kurang serius, Dan pada saat pelaksanaan Tes Kecepatan kondisi lapangan tidak mendukung dikarenakan hujan. Kecepatan dapat ditingkatkan dengan metode latihan interval training, lari akselerasi dengan diselingi lari deselerasi.

Unsur daya tahan otot perut atlet gulat putra berada pada kategori Baik Sekali (BS) dalam hal ini dinyatakan bahwa atlet gulat setiap memulai latihan didalam matras diawali melakukan latihan

otot perut dengan serius, Begitu pula atlet gulat putri mendapatkan kategori Baik Sekali (BS) hal ini dinyatakan karena porsi latihan putra dan putri sama rata tidak dibedakan. Dalam latihan meningkatkan daya tahan otot perut dan untuk mencegah atlet supaya tidak terlalu monoton dan jenuh dalam latihan dapat divariasikan latihan sit up dan back up.

Unsur kekuatan otot tangan atlet gulat putra berada pada kategori Baik Sekali (BS) dalam hal ini dinyatakan bahwa atlet gulat setiap memulai latihan didalam matras diawali melakukan latihan otot perut dengan serius, Begitu pula atlet gulat putri mendapatkan kategori Baik Sekali (BS) hal ini dinyatakan karena porsi latihan putra dan putri sama rata tidak dibedakan. Kondisi ini dapat dikembangkan dengan latihan weight training (Press, high pull, armcurl dan pull up).

Unsur daya ledak otot kaki (vertical jump) atlet gulat putra dan putri berada pada kategori Sedang (S) hal ini disebabkan karena kurangnya latihan ledak khususnya pada tungkai kaki, jika atletgulat tidak memiliki eksplosif kaki maka pemain akan sulit untuk mengangkat lawan dari posisi kuda-kuda untuk membanting lawan. Latihan untuk meningkatkan daya eksplosif kaki adalah dengan latihan Plyometric yang mengarah pada otot kaki/

Unsur kelincahan (Shuttlerun) atlet gulat putra berada pada kategori Baik Sekali (BS) dalam hal ini dinyatakan bahwa atlet gulat setiap memulai latihan didalam matras diawali melakukan latihan kelincahan dilapangan dengan serius Sedangkan atlet gulat Putri berada pada kategori Cukup(C) hal ini terjadi karena kurangnya latihan kelincahan dan koordinasi hal ini ditingkatkan dengan latihan lari bolak-balik dan lari zig-zag dalam bermain gulat kelincahan dan koordinasi itu sangat penting dibutuhkan agar tidak mudah terjatuh dan dapat bergerak cepat dalam menyerang lawan ataupun menghindari serangan lawan dengan cepat.

Unsur Kelentukan tubuh atlet gulat Putra dan Putri berada dalam kategori Cukup (C) hal ini disebabkan terjadi karena atlet kurang disiplin dan mengikuti instruksi pelatih dalam latihan kelentukan, karena kelentukan itu sangat dibutuhkan dalam bermain gulat jika seorang atlet kurang memiliki kelentukan tubuh maka akan susah dalam menjalankan teknik-teknik gulat karena mayoritas teknik dalam bermain gulat itu menggunakan kelentukan tubuh terutama pada pinggang, dalam meningkatkan kelentukan dapat dilatih melalui latihan kayang, cium lutut dan meroda.

Unsur daya tahan kerja jantung atau pernafasan (VO₂Max) Atlet Putra berada pada kategori Baik (B) dan Putri berada pada kategori Cukup (C) hal ini disebabkan karena kurangnya aktivitas latihan daya tahan jantung dan pernafasan pada atlet putri. Untuk meningkatkan daya tahan kerja jantung ini dapat dilatih dengan metode yang bervariasi seperti jogging, berenang, bersepeda, dan jalan dengan jarak dan waktu yang bervariasi.

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah diperoleh yang mengacu pada komponen kondisi fisik cabang olahraga Gulat, teknik pengukuran dan kategori kemampuan setiap komponen dapat diketahui bahwa kondisi fisik atlet gulat club sumber juara Medan menuju PON SUMUT-NAD Tahun 2024 memiliki kategori Sedang.

Jika kondisi fisik ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama maka par atle gulat club sumber juara Medan Cukup memuaskan dalam mencapai prestasi PON SUMUT-NAD 2024. Kondisi fisik yang cukup ini dikarenakan karena kurangnya sarana prasarana yang memadai di club gulat sumber juara Medan banyaknya atlet yang hadir untuk mengikuti latihan dan kecilnya ruangan matras untuk latihan yang hanya berukuran satu ruang kelas membuat latihan kurang maksimal. Sementara itu untuk mencapai kondisi fisik yang baik tentu frekuensi latihan ditambah dan setiap atlet juga harus diperhatikan kondisinya.

Dari uraian yang dikemukakan dijelaskan bahwa kondisi fisik memegang peran penting dalam meningkatkan prestasi olahraga. Oleh karena itu, atlet harus mempersiapkan dirinya mengikuti latihan yang telah diprogram oleh pelatih, mengikutinya dengan serius sehingga akan menunjang peningkatan kondisi fisik.

Hal ini sudah tentu dibarengi dengan perhatian khusus dari pelatih yang turun langsung memberikan program latihan dan juga berinteraksi dalam proses latihan. Diharapkan dalam menangani suatu club ada baiknya dipimpin oleh satu pelatih dan beberapa orang asisten khusus,

seperti khusus melatih fisik, khusus melatih teknik, khusus menangani masalah gizi atlet dan bila perlu seseorang yang dapat melihat tau memantau dan memperbaiki mental para pemain. Pelatih diharapkan sudah mampu memberikan program latihan berkesinambungan dengan kata lain mulai dari persiapan umum hingga program latihan menjelang pertandingan. Pelatih mampu memberikan penjelasan program baik secara teori maupun praktek agar atlet mampu melaksanakan gerakan dan serta menguasainya. Baik juga kepada atlet-atlet gulat agar lebih disiplin dalam waktu latihan, dan pelatih serta pengurus club gulat sumber juara Medan juga harus menyeleksi bibit-bibit calon atlet masa depan daerah dimulai sejak dini agar kelak dapat mudah untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik. Selain itu peran serta perhatian dari pengurus juga dapat diharapkan dalam mencapai prestasi yang maksimal.

Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama dalam masa pertandingan. Tujuannya adalah meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh, dengan demikian prestasi atlet akan meningkat. Sebab kondisi fisik merupakan syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha dalam peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai landasan atau titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Selain itu kondisi fisik juga harus dilatih sesuai dengan program-program yang sudah direncanakan yang sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem organ tubuh dengan demikian memungkinkan atlet akan berprestasi yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada deskripsi data penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik Atlet Gukat Club Sumber Juara Medan menuju PON 2024 SUMUT-NAD memiliki kondisi Cukup. Berdasarkan kesimpulan penelitian mengajukan beberapa saran sebagai berikut: 1) Agar pelatih dan pengurus Pengcab PGSI kota Medan agar menambah serta menyusun program latihan yang lebih sempurna dan berkesinambungan guna meningkatkan kondisi fisik dan mencari bibit atlet yang masih muda agar dapat mencapai suatu kondisi fisik yang maksimal. 2) Agar atlet-atlet gulat sumber juara Medan lebih disiplin dalam waktu latihan. 3) Menjadi bahan rujukan bagi pelatih-pelatih lain dan peneliti selanjutnya dengan tema dan permasalahan yang sama serta dengan ruang lingkup yang lebih laus. 4) Penangan suatu persatuan organisasi olahraga gulat atau club diharapkan sebaiknya dipimpin oleh seorang pelatih dan beberapa orang asisten khusus, seperti khusus melatih fisik, khusus melatih teknik, dan menangani masalah gizi atlet dan dapat melihat serta seorang psikolog guna memperbaiki mental dari atlet tersebut.

Referensi

- Abdul Kadir Ateng (1992). Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Aunurrahman (2012). Belajar Dan Pembelajaran. Bandung: Alfabeta.
- Drs. Abdul Kadir AA, M. S. (2011). Kontribusi Power Tungkai Dan Fleksibilitas Pinggang Terhadap Hasil Teknik Bantingan Pinggang Gepitan Pada Ketiak. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 3(1), 1-14.
- Hendra, J. (2020). Tinjauan keterampilan bantingan pada atlet gulat kabupaten bungo. *Jurnal Muara Olahraga*, 2(2), 270-279.
- IAAF. (1993). Peraturan Perlombaan Atletik. Alih Bahasa Suyono DS. Jakarta: Pengurus Besar PASI.
- Jonathan, C. N. (2019). Implementasi Metode Algoritma Genetika Pada Penentuan Menu Makanan Untuk Membentuk Berat Badan Ideal. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Terapan*, 6(1), 35-40. <https://doi.org/10.25047/jtit.v6i1.93>
- Muhajir. (2004). Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1. Jakarta: Erlangga.
- Ni Nyoman Seriati dan Nurhayati (2010). Permainan Tradisional Jawa Gerak dan Lagu Untuk Menstimulasi Keterampilan Sosial Anak Usia Dini. PGPAUD.
- Mochamad Rohimin, S. P. (2020). *Olahraga Beladiri Pencak Silat Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*

Kelas XII. 1-27.

Utama, A. Z., Hariyanto, E., & Sudjana, I. N. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola Ssb Pas-Itn Kabupaten Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 25(1), 1-8.