

PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER GULAT DI SMA NEGERI 1 SRANDAKAN BANTUL TAHUN 2018

PROFILE OF STUDENT PHYSICAL CONDITION OF WRESTLING EXTRACURRICULAR PARTICIPANT IN SMA NEGERI 1 SRANDAKAN BANTUL IN 2018

Oleh : Aflaharani Uhacham, pjkr, fik uny
Aflaharaniuhacham28@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul. Kondisi fisik dalam penelitian ini dibatasi pada kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, dan daya tahan (VO_2 Maks). Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul yang berjumlah 17 siswa, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen untuk mengukur kekuatan otot lengan menggunakan tolak bola *medicine*, kekuatan otot tungkai menggunakan *leg and back dynamometer*, dan tes VO_2 Maks menggunakan *bleep test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 11,11% (1 siswa), “kurang” sebesar 11,11% (1 siswa), “cukup” sebesar 55,56% (5 siswa), “baik” sebesar 11,11% (1 siswa), dan “sangat baik” sebesar 11,11% (1 siswa). (2) Kondisi fisik siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 25,00% (2 siswa), “cukup” sebesar 50,00% (4 siswa), “baik” sebesar 12,50% (1 siswa), dan “sangat baik” sebesar 12,50% (1 siswa).

Kata kunci: kondisi fisik, siswa ekstrakurikuler gulat, SMA Negeri 1 Srandakan Bantul

Abstract

This research aims at figuring out how good the profile of physical condition of students joining wrestling extracurricular in SMA Negeri 1 (State Senior High School) Srandakan Bantul is. The physical condition of the research is limited on arm muscle strength, leg muscle strength, and endurance (VO_2 Max). The research was descriptive research. The method used was by survey. The population of the research was the students of wrestling extracurricular in SMA Negeri 1 Srandakan Bantul amounting 17 students taken by using total sampling technique. The instruments for measuring arm muscle strength was by using medicine ball pushing, leg muscle strength by using leg and back dynamometer, and VO_2 Max test by using bleep test. The data analysis technique was by using descriptive quantitative analysis presented in percentage form. The research results show that (1) the physical condition of male students of wrestling extracurricular participants in SMA Negeri 1 Srandakan Bantul is in: "very less" category 11,11% (1 student), "less" category 11,11% (1 student), "medium" category 55.56 % (5 students), "good" category 11.11% (1 student), and "excellent" category 11.11% (1 student). (2) The physical condition of female students of wrestling extracurricular participants in SMA Negeri 1 Srandakan Bantul is in: the "very less" category 0% (0 student), "less" category 25.00 % (2 students), "medium" category 50, 00% (4 students), "good" category 12.50% (1 student), and "excellent" category 12.50% (1 student).

Keywords: physical condition, wrestling extracurricular student, SMA Negeri 1 Srandakan Bantul

SMA Negeri 1 Srandakan Bantul merupakan satu sekolah yang menyelenggarakan ekstrakurikuler olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan siswa. Salah satu ekstrakurikuler yang diadakan adalah olahraga gulat. Ekstrakurikuler gulat cukup diminati oleh siswa di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul, tercatat ada 17 siswa yang mengikuti, terdiri atas 9 siswa putra dan 8 siswa putri. Ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dilaksanakan satu kali seminggu, yaitu hari Senin pukul 15.30-17.00 WIB. Ruangan yang digunakan untuk latihan yaitu di gedung aula sekolah. Prestasi gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul cukup baik, namun beberapa tahun terakhir mengalami penurunan. Beberapa prestasi siswa peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan dari tahun 2016 – 2017 yaitu Mardana Juara 1 kelas 51 kilogram Gaya Bebas Putra pada Popda 2017, Mardani Juara 2 kelas 51 kilogram Gaya Bebas Putra pada Popda 2017, Yayang Viki Juara 2 Popda kelas 54 kilogram Gaya Bebas Putra pada Popda 2016, Afriansyah Eka Juara 1 kelas 60 kilogram Gaya Bebas Putra pada Kejuaraan Gulat antar Pelajar Kabupaten Bantul, Umardani Juara 1 kelas 54 kilogram Gaya Bebas Putra pada Kejuaraan Gulat antar Pelajar Kabupaten Bantul, kelas 74 kilogram Gaya Bebas Putra pada Kejuaraan Gulat antar Pelajar Kabupaten Bantul, Arini Juara 2 kelas 55 kilogram Gaya Bebas Putri pada Kejuaraan Gulat antar Pelajar Kabupaten Bantul.

Berdasarkan masalah di atas, dapat dikatakan bahwa terdapat kesenjangan antara harapan sekolah dan kenyataan yang terjadi khususnya pada ekstrakurikuler gulat. Prestasi tidak semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga ditentukan oleh persiapan melalui latihan maksimal secara sistematis dan berkelanjutan.

Begitu juga pada olahraga gulat, Juhanis (2012: 2) menyatakan: “Ada 4 (empat) elemen dasar yang mendukung, yaitu (1) Kondisi fisik, yang bertujuan agar kemampuan fisik atlet meningkat pada kondisi puncak yang berguna untuk melakukan aktivitas olahraga dalam pencapaian prestasi. (2) Mental, merupakan daya penggerak dan pendorong untuk menjalankan kemampuan fisik, teknik dan taktik dalam melakukan aktivitas olahraga. (3) Teknik, merupakan suatu gerakan dan pembuktian pada praktek dengan sebaik mungkin untuk penyelesaian yang pasti dalam cabang olahraga. (4) Taktik, merupakan siasat akal yang digunakan pada saat pertandingan untuk mencari kemenangan secara sportif”.

Gulat merupakan olahraga prestasi yang mempunyai ciri khas yaitu olahraga 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 (Hadi, 2004: 1-2). Sedangkan menurut Mysnyk (1994: ix) gulat adalah “jenis olahraga gerakan dan perlawanan”. Jadi dapat disimpulkan bahwa gulat merupakan olahraga prestasi yang tergolong olahraga gerakan dan perlawanan. Olahraga ini sangat membutuhkan perjuangan, keuletan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, kecerdasan, dan sportivitas untuk mengalahkan lawannya.

Untuk menjadi atlet gulat yang berkualitas tidak hanya harus menguasai teknik keterampilan saja, melainkan juga harus memiliki komponen-komponen kondisi fisik yang baik guna mendukung atlet meraih prestasi yang diinginkan. Menurut Sajoto (1988: 58) komponen-komponen kondisi fisik dapat dikemukakan sebagai berikut, “kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan

(*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koor-dinasi (*coordination*), kelincihan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*)”

Kurniawan, (2012: 125), mengemukakan hal serupa “Gulat adalah olahraga kontak fisik antara dua orang, di mana salah seorang pegulat harus menjatuhkan atau dapat mengontrol musuh mereka”. Pentingnya keadaan kondisi fisik hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atlet, sehingga dapat diketahui sejak dini apabila pemainnya mengalami gangguan yang nantinya akan berpengaruh terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain tersebut dalam bertanding. Disadari bahwa upaya mencapai prestasi dalam olahraga merupakan hal yang kompleks, karena melibatkan banyak faktor, antara lain faktor internal, seperti fisik dan mental atlet dan faktor eksternal seperti: lingkungan alam dan peralatan. Faktor internal sesungguhnya bersumber dari kualitas atlet itu sendiri, dimana atlet yang berkualitas berarti memiliki potensi bawaan (bakat) yang sesuai dengan tuntutan cabang olahraga dan siap dikembangkan untuk mencapai prestasi puncak. Pengalaman menunjukkan bahwa hanya atlet yang berbakat dan mau latihan dengan baik dapat mencapai prestasi puncak (*peak performance*).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti selama 3 minggu, pada latihan ekstrakurikuler gulat, kemampuan membanting siswa gulat masih rendah bila dibandingkan dengan kemampuan menggulung, padahal jika seorang pegulat dapat menguasai teknik bantingan maka akan lebih mudah memperoleh nilai.

Kurangnya kemampuan membanting dalam olahraga gulat dipengaruhi oleh kurangnya latihan pada kekuatan otot.

Sementara itu, Fox et.al., (1993: 9) menyatakan “Kekuatan atau *strength* adalah suatu gaya sekelompok otot yang digunakan untuk melawan atau menahan beban dalam waktu maksimal”. Kekuatan otot sangat penting dalam olahraga gulat, khususnya dalam teknik bantingan karena tanpa adanya kekuatan otot yang baik, maka tidak akan tercipta suatu teknik bantingan yang baik, begitu juga sebaliknya dengan kekuatan otot yang baik maka akan tercipta suatu teknik bantingan yang baik. Kekuatan otot yang digunakan dalam teknik bantingan, khususnya dalam teknik bantingan pinggang, antara lain: kekuatan otot lengan, kekuatan otot punggung, dan kekuatan otot tungkai.

Kekuatan otot lengan berfungsi untuk menarik dan mendorong lawan guna menghilangkan kestabilan dalam bertahan. Secara bersama-sama kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai menarik dan mengangkat lawan. Kekuatan otot punggung berfungsi untuk menopang badan lawan ketika diangkat dan akan dilakukan bantingan. Genggaman tangan berfungsi untuk menjaga lawan agar tetap berada dalam penguasaan dengan cara mengaitkan kedua tangan ketika menguasai lawan. Genggaman tangan yang kurang kuat akan mengakibatkan pegulat kehilangan lawan saat melakukan penyerangan.

Dalam setiap kejuaraan, pertandingan selalu dilaksanakan dengan terus menerus sehingga hal tersebut dapat menguras fisik atlet, atlet yang tidak memiliki kondisi fisik yang baik tentu akan mengalami keterlambatan dalam mengembalikan kemampuan fisiknya. Hal tersebut lah yang menuntut setiap atlet untuk memiliki kondisi fisik yang prima, sehingga atlet dituntut untuk mempunyai daya tahan yang baik. Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih, menyatakan bahwa masalah yang sering dihadapi siswa pada saat

bertanding sering mengalami kelelahan, sehingga teknik yang dimiliki siswa tidak dapat dikeluarkan secara maksimal. Masalah lain yaitu pada saat latihan, siswa sering mengeluh merasa lelah padahal latihan belum selesai.

Daya tahan merupakan komponen yang terpenting di dalam olahraga gulat selain komponen-komponen yang telah disebutkan di atas. Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (Sajoto, 1988: 58).

Peneliti telah melakukan observasi di SMA Negeri 1 Srandakan. Dari hasil pengamatan langsung pada latihan masih banyak ditemukan kesalahan. Teknik-teknik yang dilakukan belum tepat. Kurangnya pengertian siswa dalam memahami teknik-teknik, dan terlihat ketidakmampuan siswa dari segi kekuatan fisik untuk mendukung teknik yang dilakukannya. Adapun kesalahan-kesalahan adalah saat melakukan teknik bantingan tangan para siswa cenderung kurang *press* ke badan sendiri saat melakukan ambilan tangan, sehingga memberi celah terhadap lawan atau *sparing partner* untuk melakukan ambilan tangan atau menyusup. Masih ada siswa yang pada saat melakukan ambilan teknik bantingan pinggul yang seharusnya berada sedikit keluar menyamping dari lawan atau *sparing partner* terlihat tidak berada pada posisi yang seharusnya. Posisi yang dilakukan siswa tersebut berada pada posisi sejajar dengan tubuh lawan atau *sparing partner* tersebut. Siswa pada saat melakukan bantingan, tangan yang seharusnya memegang di bagian lengan atas pada saat melakukan bantingan berpindah ke pergelangan tangan. Hal ini menjadi sesuatu yang menarik bagi penulis karena kurang maksimalnya siswa peserta ekstrakurikuler Gulat dalam pengambilan teknik-teknik bantingan. Kesalahan-kesalahan

yang dilakukan atlet tersebut adalah kurangnya kemampuan lengan atlet yang melakukan bantingan dalam memegang lawan yang akan dibanting dan kurangnya kekuatan tungkai siswa untuk mengangkat beban yaitu lawan atau *sparing partner* untuk memaksimalkan teknik yang akan dilakukan.

Dari uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti berkeinginan untuk mengadakan suatu penelitian yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul Tahun 2018”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Arikunto (2006: 302) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari-Februari 2018.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul yang berjumlah 17 siswa yang terdiri atas 9 siswa putra dan 8 siswa putri. Menurut Arikunto (2006: 109) sampel adalah sebagian atau wakil yang diselidiki. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data yaitu:

1. Kekuatan Kekuatan Otot Lengan (Tolak Bola Medicine)

Tujuan: untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu. Tes *Two-Hand Medicine Ball Put* memiliki validitas sebesar 0,840 dan reliabilitas sebesar 0,910 (Ismaryati, 2006: 23).

Tabel 2. Standar Tes Kekuatan Otot Lengan

Putra	Kategori	Putri
600 ≤	Baik Sekali	410 ≤
525-599	Baik	370-409
426-524	Sedang	315-369
351-425	Kurang	271-314
≤ 350	Kurang Sekali	≤ 270

2. Tes Kekuatan Otot Tungkai

Tujuan: Mengukur kekuatan otot tungkai dalam satuan kilogram. Perlengkapan: *Leg and Back Dynamometer*, Alat Pencatat.

Tabel 3. Standar Tes Kekuatan Otot Tungkai

Putra	Kategori	Putri
259,50 ke atas	Baik Sekali	219,50 ke atas
187,50-259,00	Baik	171,50-219,00
127,50-187,00	Sedang	127,50-171,00
84,50-127,00	Kurang	81,50-127,00
84,00 ke bawah	Kurang Sekali	81,00 ke bawah

3. Tes VO₂Maks (Bleep Test)

Tes ini memiliki validitas sebesar 0,711 dan reliabilitas sebesar 0,782 (Putra, 2014). *Score* diperoleh dari kemampuan atlet mampu menjalankan tes lari dengan maksimal pada tahap dan *shuttle* terakhir yang kemudian dikonversikan dalam tabel. *Score* dalam ml/kg bb/ menit.

Tabel 4. Standar Lari Multistage Fitness Test untuk Putri

No	Interval	Kategori
1	39 - 41	Sangat Baik
2	35 - 38	Baik
3	31 - 34	Cukup
4	25 - 30	Kurang
5	<25	Sangat Kurang
Jumlah		

Tabel 5. Standar Lari Multistage Fitness Test untuk Putra

No	Interval	Kategori
1	51 - 55	Sangat Baik
2	45 - 50	Baik
3	38 - 44	Cukup
4	35 - 37	Kurang
5	<35	Sangat Kurang
Jumlah		

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yaitu deskriptif kuantitatif dengan persentase. Rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah

Data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai siswa, selanjutnya hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai Skor-T dengan rumus Skor-T sebagai berikut:

$$T = 10((X-M)/SD)+50 \text{ dan } T = 10((M-X)/SD)+50$$

Keterangan:

T = Nilai Skor-T

M = Nilai rata-rata data kasar

X = nilai data kasar

SD= standar deviasi data kasar

(Sumber: Sudijono, 2009)

Menurut Azwar (2016: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

Keterangan:

M : nilai rata-rata (mean)

X : skor

S : standar deviasi

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa hasil tes kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul, yang terdiri atas kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, dan daya tahan (VO_2 Maks). Hasil penelitian dipaparkan secara rinci sebagai berikut:

1. Kondisi Fisik Siswa Putra

Data hasil tes kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

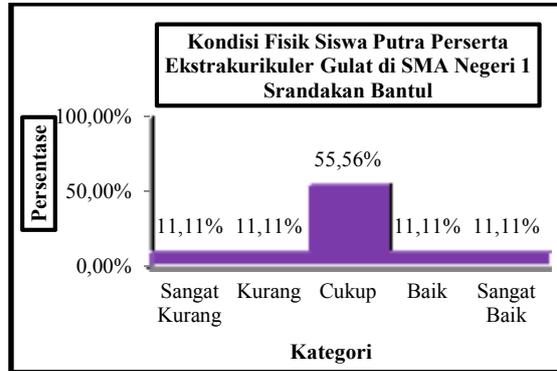
Tabel 7. Data Kondisi Fisik Siswa Putra

Kekuatan Otot Lengan		Kekuatan Otot Tungkai		VO ₂ Maks		Total
N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	
340	44,22	250	50,94	37,45	45,10	140,26
360	47,57	270	54,32	43,9	57,04	158,94
380	50,93	270	54,32	40,8	51,30	156,56
320	40,86	220	45,86	42,1	53,71	140,43
300	37,51	123	29,43	32,9	36,69	103,63
370	49,25	250	50,94	30,6	32,43	132,63
360	47,57	207	43,65	42,1	53,71	144,94
470	66,03	270	54,32	44,2	57,59	177,95
470	66,03	340	66,18	46,8	62,40	194,61

Deskriptif statistik kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 103,64, skor tertinggi (*maksimum*) 194,62, rerata (*mean*) 150,00, nilai tengah (*median*) 144,95, nilai yang sering

muncul (*mode*) 103,64, standar deviasi (SD) 26,36.

Kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Kondisi Fisik Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul

Berdasarkan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 11,11% (1 siswa), “kurang” sebesar 11,11% (1 siswa), “cukup” sebesar 55,56% (5 siswa), “baik” sebesar 11,11% (1 siswa), dan “sangat baik” sebesar 11,11% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 150,00 kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dalam kategori “cukup”.

2. Kondisi Fisik Siswa Putri

Data hasil tes kondisi fisik siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

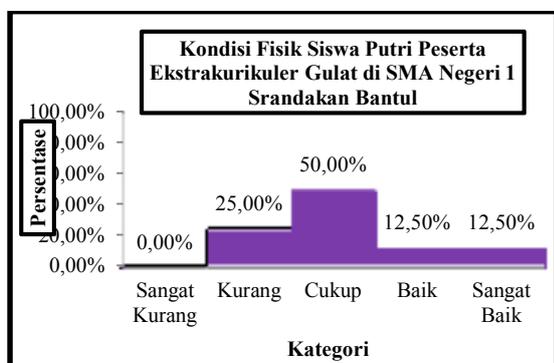
Tabel 8. Data Kondisi Fisik Siswa Putri

Kekuatan Otot Lengan		Kekuatan Otot Tungkai		VO ₂ Maks		Total
N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	
195	43,18	159	62,77	26,25	55,97	161,93
200	45,78	166	64,90	20,4	40,65	151,33
190	40,58	70	35,78	22,15	45,23	121,60
190	40,58	115	49,43	20,75	41,57	131,59
240	66,54	95	43,36	21,10	42,48	152,40
230	61,35	130	53,98	31,8	70,50	185,84
220	56,16	100	44,88	24,65	51,78	152,83
200	45,78	100	44,88	24,65	51,78	142,44

195	43,18	159	62,77	26,25	55,97	161,93
-----	-------	-----	-------	-------	-------	--------

Deskriptif statistik kondisi fisik siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 121,61, skor tertinggi (*maksimum*) 185,84, rerata (*mean*) 150,00, nilai tengah (*median*) 151,87, nilai yang sering muncul (*mode*) 121,61, *standar deviasi* (SD) 19,44.

Kondisi fisik siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Kondisi Fisik Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul

Berdasarkan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 25,00% (2 siswa), “cukup” sebesar 50,00% (4 siswa), “baik” sebesar 12,50% (1 siswa), dan “sangat baik” sebesar 12,50% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 150,00, kondisi fisik siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dalam kategori “cukup”.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa peserta

ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul, yang terdiri atas kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, dan daya tahan (VO_2 Maks). Hasil penelitian menunjukkan profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dipaparkan sebagai berikut:

Kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 11,11% (1 siswa), “kurang” sebesar 11,11% (1 siswa), “cukup” sebesar 55,56% (5 siswa), “baik” sebesar 11,11% (1 siswa), dan “sangat baik” sebesar 11,11% (1 siswa). Kondisi fisik siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 25,00% (2 siswa), “cukup” sebesar 50,00% (4 siswa), “baik” sebesar 12,50% (1 siswa), dan “sangat baik” sebesar 12,50% (1 siswa).

Gulat merupakan olahraga prestasi yang mempunyai ciri khas yaitu olahraga 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 (Hadi, 2004: 1-2). Olahraga gulat merupakan cabang olahraga bela diri yang menggunakan gerakan-gerakan kombinasi tarikan, dorongan, mengangkat dan putaran serta menitik beratkan pada teknik bantingan, gulungan, dan kuncian yang dilakukan dalam usaha untuk mengurangi kestabilan lawan dan meningkatkan gerakan serangan dalam satu set. Gerakan-gerakan dasar tersebut sangat penting sehingga harus dilatih secara terus-menerus. Untuk itu tidak hanya latihan teknik yang diperlukan tetapi juga latihan berbagai komponen fisik sebagai pendukung penampilan saat bertanding. Kondisi fisik

merupakan persyaratan penting yang harus dimiliki seorang atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap faktor komponen kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Secara rinci profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul yang terdiri atas kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, dan daya tahan (VO_2 Maks), dijelaskan sebagai berikut:

1. Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan otot lengan siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dalam kategori “kurang”. Kekuatan otot lengan siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dalam kategori “kurang sekali”. “Kekuatan atau *strength* adalah suatu gaya sekelompok otot yang digunakan untuk melawan atau menahan beban dalam waktu maksimal”. Kekuatan otot sangat penting dalam olahraga gulat, khususnya dalam teknik bantingan karena tanpa adanya kekuatan otot yang baik, maka tidak akan tercipta suatu teknik bantingan yang baik, begitu juga sebaliknya dengan kekuatan otot yang baik maka akan tercipta suatu teknik bantingan yang baik.

2. Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan otot tungkai siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dalam kategori “baik”. Kekuatan otot tungkai siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dalam kategori “kurang”. Dalam olahraga gulat, tungkai sangat besar pengaruhnya terhadap prestasi atau hasil bantingan, karena fungsi tungkai adalah sebagai penopang tubuh. Selain sebagai penopang tubuh tungkai berfungsi juga sebagai tenaga pendorong awal dan pada saat pegulat

melakukan gerakan mengangkat dan membanting. Untuk menggerakkan tungkai dan *extensor* pergelangan kaki adalah otot *quadriceps extensor*, *gastrocnemius* dan *gluteus maximus*. *Quadriceps extensor* terdiri atas empat macam otot yaitu otot *rectus femoris*, *vastus lateralis*, *vastus intermedius* dan *vastus medialis*. Otot ini mempunyai peran untuk mendorong ke depan (Soejoko, 1992: 15).

3. VO_2 Maks

VO_2 Maks siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dalam kategori “cukup”. VO_2 Maks siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dalam kategori “sangat kurang”. Daya tahan merupakan komponen yang terpenting di dalam olahraga gulat selain komponen-komponen yang telah disebutkan di atas. Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (Sajoto, 1988: 58). Daya tahan mengacu pada kemampuan melakukan kerja yang ditentukan intensitasnya dalam waktu tertentu, hal ini disebut dengan stamina. Seorang atlet dapat dikatakan memiliki daya tahan yang baik bila tidak mudah lelah atau terus bergerak dalam keadaan lelah. dalam hal ini daya tahan di hubungani beberapa faktor salah satunya lemak. Menurut Sukadiyanto, (2011: 60) daya tahan adalah kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Dalam penelitian ini daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam mengatasi kelelahan saat berlatih atau bertanding.

Peneliti telah melakukan observasi di SMA Negeri 1 Srandakan. Dari hasil pengamatan langsung pada latihan masih banyak ditemukan kesalahan. Teknik-teknik

yang dilakukan belum tepat. Kurangnya pengertian siswa dalam memahami teknik-teknik, dan terlihat ketidakmampuan siswa dari segi kekuatan fisik untuk mendukung teknik yang dilakukannya. Adapun kesalahan-kesalahan adalah saat melakukan teknik bantingan tangan para siswa cenderung kurang *press* ke badan sendiri saat melakukan ambilan tangan, sehingga memberi celah terhadap lawan atau *sparing partner* untuk melakukan ambilan tangan atau menyusup. Masih ada siswa yang pada saat melakukan ambilan teknik bantingan pinggul yang seharusnya berada sedikit keluar menyamping dari lawan atau *sparing partner* terlihat tidak berada pada posisi yang seharusnya. Posisi yang dilakukan siswa tersebut berada pada posisi sejajar dengan tubuh lawan atau *sparing partner* tersebut. Siswa pada saat melakukan bantingan, tangan yang seharusnya memegang di bagian lengan atas pada saat melakukan bantingan berpindah ke pergelangan tangan. Hal ini menjadi sesuatu yang menarik bagi penulis karena kurang maksimalnya siswa peserta ekstrakurikuler Gulat dalam pengambilan teknik-teknik bantingan. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan atlet tersebut adalah kurangnya kemampuan lengan atlet yang melakukan bantingan dalam memegang lawan yang akan dibanting dan kurangnya kekuatan tungkai siswa untuk mengangkat beban yaitu lawan atau *sparing partner* untuk memaksimalkan teknik yang akan dilakukan.

Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah ketika mengikuti latihan atau pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa adanya banyak kendala serta dapat dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka

pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala dan mustahil dapat meraih prestasi tinggi. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan pelatih dan atlet dapat mengetahui status kondisi fisiknya, sehingga bagi pelatih dan atlet untuk lebih menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya menjadi lebih baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 11,11% (1 siswa), “kurang” sebesar 11,11% (1 siswa), “cukup” sebesar 55,56% (5 siswa), “baik” sebesar 11,11% (1 siswa), dan “sangat baik” sebesar 11,11% (1 siswa).
 - a. Kekuatan otot lengan siswa putra pada kategori “kurang sekali” sebesar 33,33% (3 siswa), “kurang” sebesar 44,44% (4 siswa), “sedang” sebesar 22,22% (2 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa).
 - b. Kekuatan otot tungkai siswa putra pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 11,11% (1 siswa), “sedang” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 44,44% (4 siswa), dan “baik sekali” sebesar 44,44% (4 siswa).
 - c. VO₂Maks siswa putra pada kategori “sangat kurang” sebesar 22,22% (2 siswa), “kurang” sebesar 11,11% (1 siswa), “cukup” sebesar 55,56% (5 siswa), “baik” sebesar 11,11% (1 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa).
2. Kondisi fisik siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada pada kategori

“sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 25,00% (2 siswa), “cukup” sebesar 50,00% (4 siswa), “baik” sebesar 12,50% (1 siswa), dan “sangat baik” sebesar 12,50% (1 siswa).

- a. Kekuatan otot lengan siswa putri pada kategori “kurang sekali” sebesar 100% (8 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa).
- b. Kekuatan otot tungkai siswa putri pada kategori “kurang sekali” sebesar 12,50% (1 siswa), “kurang” sebesar 50,00% (4 siswa), “sedang” sebesar 37,50% (3 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa).
- c. VO₂Maks siswa putri pada kategori “sangat kurang” sebesar 75% (6 siswa), “kurang” sebesar 12,50% (1 siswa), “cukup” sebesar 12,5% (1 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 23,97, VO₂Maks siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dalam kategori “sangat kurang”.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya bagi siswa.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi.
3. Bagi siswa hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan

agar semakin mendukung kondisi fisiknya bagi yang kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Fox, E.L, Bowers, R.W, & Foss, M.L. (1993). *The psychological basis of physical education and athletics*. Saunders College Publishing, New York.
- Hadi. (2004). *Buku ajar gulat*. Semarang: Jurusan Pendidikan Keptlithan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Ismaryati. (2006). *Tes pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS.
- Juhanis. (2012). Hubungan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan bantingan pinggang pada olahraga gulat mahasiswa FIK UNM Makassar. *Jurnal ILARA, Volume III Nomor I, hlm. 60-80*.
- Kurniawan, F. (2012). *Buku pintar olahraga*. Jakarta : Niaga Swadaya.
- Mysnyk, M. (1994). *Gerakanan serangan gulat peraih kemenangan*. New York: University of North Carolina at Wilmington.
- Putra, Y.S. (2013). *Perbedaan tes balke, tes cooper, dan tes multistage terhadap daya tahan aerobik atlet bola voli junior Yuso Sleman*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Penidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Soejoko, H. (1992). *Olahraga pilihan renang*. Jakarta: Depdikbud: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Sudijono, A. (2009). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.