

PENINGKATAN KONDISI FISIK DOMINAN ATLET GULAT KABUPATEN NGANJUK KATEGORI JUNIOR USIA 17-20 TAHUN MELALUI PROGRAM LATIHAN SIRKUIT

Ayuna Falum Luksita¹, Tatok Sugiarto², Surya Adi Saputra³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia, Jawa Timur

Email: ayunafalum07@gmail.com

Abstract

For an athlete who is in good physical condition is a unified component that must be possessed both when practicing and competing, this also applies to wrestling athletes. The problem in this research is that there is a decrease in the physical condition experienced by wrestling athletes in Nganjuk Regency, especially in the Junior category aged (17-20 years). The dominant physical condition of wrestling consists of the physical components of arm power, leg power, flexibility, balance, speed and endurance. The purpose of this research is to improve the dominant physical condition of Nganjuk wrestling athletes by providing a circuit training program. The research design used is Sports Action Research (PTO). This research uses a type of qualitative research which is carried out in 2 cycles, in which each cycle consists of 5-6 meetings. The implementation took place in the Hall of Patianrowo 1 Public Middle School which is located on Jalan Raya Ngepung, Sukorejo Village, Patianrowo District, as a training ground for wrestling athletes, Nganjuk Regency. The results of this study stated that all 6 components of the dominant physical condition tested had succeeded in meeting the success criteria, namely the components of arm power by 83.33%, leg power by 75%, flexibility by 91.67%, balance by 100%, speed of 83.33%, and durability of 83.33%. This shows that the aim of the researchers to improve the physical condition of junior wrestling athletes in Nganjuk district has been achieved so that the research can be completed until cycle II.

Abstrak

Bagi seorang atlet yang baik kondisi fisik ialah kesatuan komponen yang wajib dimiliki baik saat berlatih maupun bertanding, hal tersebut berlaku juga untuk atlet gulat. Permasalahan pada penelitian ini adalah adanya penurunan kondisi fisik yang dialami oleh atlet gulat Kabupaten Nganjuk khususnya kategori Junior usia (17-20 tahun). Kondisi fisik dominan gulat terdiri dari komponen fisik power/daya ledak lengan, power/daya ledak tungkai, kelentukan/fleksibilitas, keseimbangan, kecepatan dan daya tahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kondisi fisik dominan atlet gulat Kabupaten Nganjuk dengan memberikan program latihan sirkuit. Rancangan Penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Olahraga (PTO). Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Kualitatif yang dilakukan dengan 2 siklus, yang mana pada tiap siklusnya terdiri dari 5-6 pertemuan. Pelaksanaannya bertempat di Aula SMP Negeri 1 Patianrowo yang berlokasi di Jalan Raya Ngepung Desa Sukorejo Kecamatan Patianrowo sebagai tempat latihan atlet gulat Kabupaten Nganjuk. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa keseluruhan dari 6 komponen kondisi fisik dominan

Article History

Received, July, 9 2024

Reviewed: Juli, 15 2024

Published: July, 29 2024

Key Words

Dominant Physical Conditions; Athlete; Wrestling.

Sejarah Artikel

Received, 9 Juli 2024

Reviewed: 15 Juli 2024

Published: 29 Juli 2024

Kata Kunci

Kondisi Fisik Dominan; Atlet; Gulat.

yang di tes kan telah berhasil memenuhi kriteria keberhasilan yaitu komponen power lengan sebesar 83,33%, power tungkai sebesar 75%, kelentukan sebesar 91,67%, keseimbangan sebesar 100%, kecepatan sebesar 83,33%, dan daya tahan sebesar 83,33%. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan dari peneliti untuk meningkatkan kondisi fisik atlet gulat junior kabupaten Nganjuk sudah tercapai sehingga penelitian bisa disudahi sampai siklus II.

1. Pendahuluan

Gulat merupakan cabang olahraga beladiri yang dipertandingkan secara individu atau satu lawan satu yang bermaksud untuk memperoleh poin unggul dari lawan dengan menggunakan teknik susupan dan bantingan. Menurut (Hafizah et al., 2021), cabang olahraga gulat ialah jenis olahraga beladiri *body contact* yang mengharuskan pegulat untuk memiliki kondisi yang maksimal. Gulat adalah olahraga prestasi yang memiliki ciri tersendiri yakni olahraga yang berhadapan dengan menggunakan anggota badan secara langsung dengan cara menjatuhkan lawan dengan cara membanting, menjegal, menarik, mendorong, dan menahan lawan di atas matras sesuai dengan aturan pertandingan yang telah ditentukan (Gustiawan, 2021). Sedangkan menurut (Saputra, I., 2020), gulat merupakan olahraga yang dilakukan dengan mempertandingkan dua orang pegulat dengan saling menjatuhkan lawan menggunakan teknik yang benar, sehingga tidak mencederai lawan. Dengan begitu dapat dijelaskan lebih lanjut bahwa gulat merupakan olahraga yang dipertandingkan satu lawan satu menggunakan anggota tubuh/*body contact* langsung dengan menggunakan teknik tarikan, dorongan, kunci, susupan dan bantingan yang bertujuan memperoleh poin unggul dari lawan agar berhasil mendapatkan kemenangan.

Kondisi fisik ialah syarat utama yang harus dimiliki oleh seorang atlet baik saat berlatih maupun bertanding. Dalam program latihan seorang atlet kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting (Harsono, 2018). Kondisi fisik merupakan fondasi dalam pengembangan strategi, taktik, teknik, dan pengembangan mental (Bafirman, 2018). Kondisi fisik merupakan hal penting dikarenakan terdapat beberapa komponen di dalamnya yaitu: kekuatan, kelincahan, kelentukan, kecepatan, keseimbangan dan daya tahan (Saputra, 2019). Kondisi fisik dominan gulat disebutkan (Prawirasaputra, 1993) terdiri dari komponen fisik power lengan, power tungkai, kelentukan, keseimbangan, kecepatan dan daya tahan.

Power atau daya ledak merupakan hasil dari unsur kecepatan dan unsur kekuatan. Power merupakan kesanggupan otot untuk mengeluarkan tenaga maksimal dalam waktu cepat (Harsono, 2018). Power lengan dan tungkai dalam cabang olahraga gulat power sering kali digunakan atlet untuk melakukan serangan. Kelentukan tubuh merupakan aktifitas tubuh yang dipengaruhi oleh bentuk otot, sendi, tendon, dan ligament untuk melakukan suatu gerakan persendian dengan sangat luas (Ambarwati, 2017). Dalam olahraga gulat kelentukan sangat mempengaruhi fleksibilitas atlet dalam gerakannya dan membantu atlet meminimalisir terjadinya cedera. Keseimbangan atau balance adalah keadaan tubuh mempertahankan sistem neuromuscular (sistem saraf otot) dalam keadaan stagnan, atau mengatur sistem saraf otot agar tubuh tak mudah roboh atau jatuh (Harsono, 2018). Keseimbangan dalam olahraga gulat digunakan untuk mempertahankan posisi tubuh saat melakukan menyerang dan bertahan. Kecepatan ialah kemampuan untuk menempuh jarak dengan cepat (Lubis, J., 2018). Kecepatan dapat membantu atlet gulat dalam meningkatkan keberhasilan melakukan sebuah teknik. Daya tahan aerobik merupakan kemampuan tubuh untuk berlatih atau bekerja dalam rentang waktu

yang lama dan tidak merasakan kelelahan yang berlebih (Harsono, 2018). Daya tahan yang dimiliki seorang atlet gulat sangat mempengaruhi kemampuan pegulat untuk menyelesaikan lama pertandingan yang dilakukannya.

Berdasarkan pengamatan/observasi awal yang dilaksanakan, di Aula SMP Negeri 1 Patianrowo sebagai tempat latihan atlet gulat Kabupaten Nganjuk rata-rata atlet gulat Kabupaten Nganjuk memiliki kondisi fisik yang menurun, khususnya mengenai kondisi fisik dominan yang disebutkan sebelumnya. Hal tersebut terbukti dari hasil pertandingan pertandingan terbaru yang dilaksanakan di Tuban pada tanggal 10-12 Desember 2021 dimana Kabupaten Nganjuk berada di peringkat 15, faktor terbesar yang menyebabkan adanya penurunan kondisi fisik atlet gulat Kabupaten Nganjuk adalah adanya virus covid-19 yang merajalela selama kurang lebih 2 tahun. Selama kurang lebih 2 tahun pelatih gulat Kabupaten Nganjuk meliburkan atletnya, pada pertengahan tahun 2019 sampai pertengahan 2021 virus covid-19 sedang parah-parahnya dan mulai reda pada akhir tahun 2021. Sehingga pelatih gulat juga baru melakukan pelatihan kembali pada akhir tahun 2021.

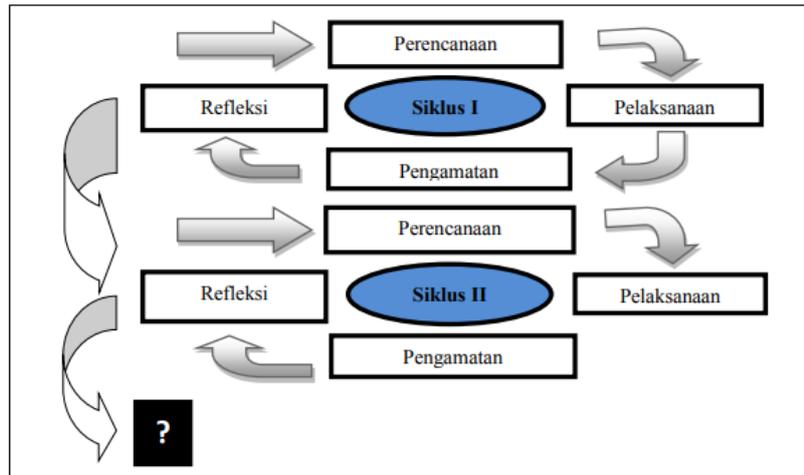
Peneliti tertarik meneliti atlet gulat Kabupaten Nganjuk karena cabang olahraga gulat di Kabupaten Nganjuk masih dalam tahap berkembang dan sebagian atletnya belum dalam keadaan baik terkait kondisi fisiknya. Hal ini terlihat dari pengamatan peneliti pada atlet gulat Kabupaten Nganjuk yang berlatih di Aula SMP Negeri 1 Patianrowo, pada saat itu para atlet sedang berlatih memperdalam teknik gulat. Para atlet terlihat lebih lambat dan sering istirahat, begitu juga saat berlatih tanding atlet lebih sering menunggu daripada menyerang dengan agresif, hal ini membuat sesi latihan berjalan lambat. Ketersediaan atlet di tempat latihan gulat Kabupaten Nganjuk juga menjadi tantangan tersendiri. Gulat Kabupaten Nganjuk tidak memiliki atlet pemula dan kebanyakan terdiri dari atlet kategori Junior (17-20 tahun).

Berdasarkan permasalahan di atas perlu dibuatnya penelitian tentang peningkatan kondisi fisik dominan atlet gulat Kabupaten Nganjuk kategori Junior (17-20 tahun). Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk meningkatkan kondisi fisik dominan atlet gulat Kabupaten Nganjuk dengan memberikan program latihan yang telah direncanakan.

2. Metode

Rancangan penelitian ini menggunakan bentuk Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) yang difokuskan dalam kegiatan olahraga di klub olahraga. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif, dimana penelitian ini bertujuan untuk memahami kejadian tentang yang terjadi pada subjek penelitian. Pada penelitian ini peneliti bekerja sama dengan pelatih gulat Kabupaten Nganjuk. Peneliti berpartisipasi langsung dalam penelitian mulai dari awal sampai akhir penelitian. Peneliti berusaha mengamati, merasakan, melihat, menghayati, merefleksi dan mengevaluasi kegiatan pelatihan yang berlangsung.

Pelaksanaan penelitian tindakan terdiri dari beberapa tahapan yaitu perencanaan, pemberian tindakan, observasi, analisis dan refleksi. Berikut tahap pelaksanaan tindakan dalam penelitian tindakan olahraga:



Gambar 1. Desain PTO

Pelaksanaan penelitian bertempat di Aula SMP Negeri 1 Patianrowo yang berlokasi di Jalan Raya Ngepung Desa Sukorejo Kecamatan Patianrowo sebagai tempat latihan atlet gulat Kabupaten Nganjuk. Subjek yang diteliti adalah atlet gulat Kabupaten Nganjuk kategori junior usia (17-20 tahun) yang terdiri dari 12 orang yang terdiri dari 4 atlet putri dan 8 atlet putra kategori junior. Sebagai indikator keberhasilan tindakan adalah adanya peningkatan kondisi fisik yang dialami oleh pegulat setelah pemberian tindakan. Setiap siklus dalam penelitian ini terdiri dari 6 pertemuan yang dilakukan sebanyak dua siklus. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, tes dan dokumentasi.

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan berupa instrumen tes dan non tes. Instrumen tes berupa tes kemampuan kondisi fisik yang akan dilakukan pada akhir siklus, sedangkan instrumen non-tes berbentuk lembar observasi yang dimanfaatkan untuk mengamati setiap tindakan yang dilakukan selama proses latihan berlangsung. Penilaian data hasil program latihan seorang atlet akan terfokus pada semakin meningkatnya kondisi fisik dominan pada atlet gulat. Teknik analisis data pada penelitian tindakan olahraga (PTO) ini menggunakan rumus presentase sebagai berikut:

$$P = \frac{F - \text{Berhasil}}{N - \text{Sampel}} \times 100\%$$

Keterangan:

- P : Nilai Keberhasilan
F - Berhasil : Total Sampel Berhasil
N - Berhasil : Jumlah Keseluruhan Atlet
100% : Nilai Konstanta

Tabel 1 Presentase Taraf Keberhasilan Tindakan.

No	Presentase	Kategori
1	100%	Sempurna (S)
2	85% - 95%	Sangat Baik (SB)
3	70% - 80%	Baik (B)
4	50% - 65 %	Cukup Baik (CB)
5	00% - 45%	Tidak Baik (TB)

Sumber (Akbar et al., 2020)

Keberhasilan tindakan dapat dilihat dari peningkatan kondisi fisik atlet gulat Kabupaten Nganjuk kategori junior yang memperoleh standar ketuntasan kriteria minimum dengan presentase diatas atau sama dengan 70%, selain itu keberhasilan tindakan juga bisa terlihat dari lembar observasi dan antusias para atlet dalam melakukan program latihan yang telah diberikan.

3. Hasil Penelitian

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti melakukan observasi terlebih dahulu terhadap atlet gulat Kabupaten Nganjuk yang bertempat di Aula SMP Negeri 1 Patianrowo, dari proses observasi ini diperoleh data yang menunjukkan kondisi fisik awal atlet gulat Kabupaten Nganjuk masih dalam kategori kurang, atlet terlihat mudah kelelahan saat melakukan latihan bertanding dan ada beberapa atlet yang tidak dapat menuntaskan program yang diberikan. Pada penelitian ini peneliti juga melakukan tes awal berupa tes kondisi fisik dominan untuk mengetahui kondisi fisik awal atlet gulat Kabupaten Nganjuk sebelum pemberian tindakan. Tes kondisi fisik dominan terdiri dari tes *push up* untuk komponen power lengan, *triple hop* untuk komponen power tungkai, *trunk extension* untuk komponen kelentukan, *stork standing balance* untuk komponen keseimbangan, *sprint 50yard* untuk komponen kecepatan dan lari 1600m untuk komponen daya tahan. Hasil dari tes awal kondisi fisik dominan atlet gulat Kabupaten Nganjuk adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Data Hasil Observasi Awal Kondisi Fisik Dominan Atlet Gulat Kabupaten Nganjuk Kategori Junior Usia 17-20 Tahun

No	Komponen Tindakan	Skor		Presentase %	Keterangan keberhasilan
		Tuntas	Belum tuntas		

		(70% ≤ X)	(X ≤ 70%)		
1	Power Lengan	6	6	50%	Belum Tuntas
2	Power Tungkai	7	5	58,3%	Belum Tuntas
3	Kelentukan	7	5	58,3%	Belum Tuntas
4	Keseimbangan	8	4	66,7%	Belum Tuntas
5	Kecepatan	8	4	66,7%	Belum Tuntas
6	Daya tahan	7	5	58,3%	Belum Tuntas

Sumber: (dokumen pribadi)

Dapat diketahui dari tabel di atas bahwa dari 6 komponen kondisi fisik dominan yang telah di tes kan pada observasi awal, belum ada satupun komponen kondisi fisik yang keberhasilannya dalam keadaan baik, oleh karena itu diharapkan dengan adanya penelitian ini akan ada peningkatan kondisi fisik yang terjadi pada atlet gulat Kabupaten Nganjuk kategori junior.

3.1 Siklus 1

a. Perencanaan Tindakan I

Perencanaan tindakan I adalah mempersiapkan program latihan yang mana program latihan ini sudah disusun sebelum kegiatan Penelitian Tindakan Olahraga dilaksanakan. Menyiapkan daftar penilaian kondisi fisik atlet berupa lembar observasi dan lembar tes selama proses latihan yang disusun oleh peneliti bersama dengan pelatih utama dan disesuaikan dengan program latihan yang telah dibuat.

b. Pelaksanaan Tindakan I

Pelaksanaan tindakan siklus I peneliti berperan sebagai asisten pelatih dan juga sebagai observer yang dibantu pelatih utama memberikan program latihan dan menilai perkembangan kondisi fisik khususnya kondisi fisik dominan atlet gulat yang di teliti.

c. Pengamatan Tindakan I

Peneliti pada tahap ini mengamati jalannya latihan dan memberikan arahan apabila ada kesalahan yang dilakukan oleh atlet saat melaksanakan program latihan.

d. Refleksi

Refleksi penelitian tindakan pada siklus I diperoleh dari hasil tes kondisi fisik setelah atlet/pegulat melakukan program latihan atau tindakan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil Tes Kondisi Fisik Dominan Atlet Gulat Kabupaten Nganjuk Kategori Junior Usia 17-20 Tahun pada Siklus I

No	Komponen Tindakan	Skor	Presentase	
----	-------------------	------	------------	--

		Tuntas (70% ≤ X)	Belum tuntas (X < 70%)	%	Keterangan keberhasilan
1	Power Lengan	8	4	66,67	Belum Tuntas
2	Power Tungkai	8	4	66,67	Belum Tuntas
3	Kelentukan	10	2	83,33	Tuntas
4	Keseimbangan	10	2	83,33	Tuntas
5	Kecepatan	10	2	83,33	Tuntas
6	Daya tahan	8	4	66,67	Belum Tuntas

Sumber: (dokumen pribadi)

Berdasarkan dari hasil tes kondisi fisik dominan pada siklus I, atlet yang memenuhi kriteria keberhasilan kondisi fisik dominan komponen power lengan sebanyak 8 atlet dan 4 lainnya masih kurang dengan presentase keberhasilan sebesar 66,67%, untuk komponen power tungkai 8 atlet memenuhi kriteria keberhasilan dan 4 lainnya masih butuh perbaikan dimana presentase keberhasilan telah diperoleh sebesar 66.67%, untuk komponen kelentukan 10 atlet sudah berhasil memenuhi kriteria keberhasilan namun 2 atlet masih belum berhasil meningkatkan target keberhasilan dengan presentase keberhasilan sebesar 83,33%, 10 atlet sudah berhasil memenuhi kriteria keberhasilan pada komponen keseimbangan dan 2 atlet belum mencapai kriteria keberhasilan dengan presentase keberhasilan sebesar 83,33%, untuk komponen kecepatan 10 atlet berhasil memenuhi kriteria dan 2 lainnya belum memenuhi sehingga presentase keberhasilan yang diperoleh sebesar 83,33%, dan untuk komponen daya tahan ada 8 atlet yang memenuhi kriteria keberhasilan namun 4 lainnya belum memenuhi kriteria sehingga presentase keberhasilan yang didapat sebesar 66,67%. Berdasarkan pemaparan data diatas dapat diambil kesimpulan bahwa ada 3 komponen kondisi fisik telah memenuhi kriteria keberhasilan yaitu komponen kelentukan, keseimbangan dan kecepatan, dengan presentase 83,33% dan 3 komponen kondisi fisik lainnya belum berhasil memenuhi kriteria keberhasilan. Oleh karena itu peneliti terdorong untuk melanjutkan penelitian tindakan ke siklus II agar target yang dituju dapat tercapai dan terpenuhi, dengan mengamati dan mengoreksi temuan yang sudah dikumpulkan datanya.

3.2 Siklus 2

a. Perencanaan Tindakan II

Pelaksanaan Tindakan II dilakukan dengan didasarkan pada refleksi dari siklus I. Pada refleksi siklus I diperoleh data bahwa atlet mengalami peningkatan kondisi fisik untuk 3 komponen kondisi fisik dominan. Hal ini menyebabkan pelatihan dengan program yang sebelumnya diberikan akan tetap dipertahankan, tetapi dengan peningkatan volume pada program latihannya.

b. Pelaksanaan Tindakan II

Pada pelaksanaan tindakan siklus II peneliti berperan sebagai asisten pelatih dan juga sebagai observer yang dibantu pelatih utama memberikan program latihan dan menilai perkembangan kondisi fisik khususnya kondisi fisik dominan atlet gulat yang di teliti.

c. Pengamatan Tindakan II

Peneliti pada tahap ini mengamati jalannya latihan dan memberikan arahan apabila ada kesalahan yang dilakukan oleh atlet saat melaksanakan program latihan.

d. Refleksi

Sesudah peneliti melaksanakan tindakan atau pertemuan dengan memberikan program latihan pada saat siklus II di tanggal 18 April – 6 Mei 2022 atlet gulat Kabupaten Nganjuk terlihat lebih antusias terhadap program latihan yang diberikan, mereka tampak menikmati dan lebih maksimal dalam menjalani program latihan. Berikut hasil refleksi pelaksanaan tindakan telah dilakukan pada siklus II data yang diperoleh dari hasil tes kondisi fisik setelah tindakan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4 Hasil Tes Kondisi Fisik Dominan Atlet Gulat Kabupaten Nganjuk Kategori Junior Usia 17-20 Tahun pada Siklus II

No	Komponen Tindakan	Skor		Presentase %	Keterangan keberhasilan
		Tuntas ($70\% \leq X$)	Belum tuntas ($X < 70\%$)		
1	Power Lengan	10	2	83,33	Tuntas
2	Power Tungkai	9	3	75	Tuntas
3	Kelentukan	11	1	91,67	Tuntas
4	Keseimbangan	12	0	100	Tuntas
5	Kecepatan	10	2	83,33	Tuntas
6	Daya tahan	10	2	83,33	Tuntas

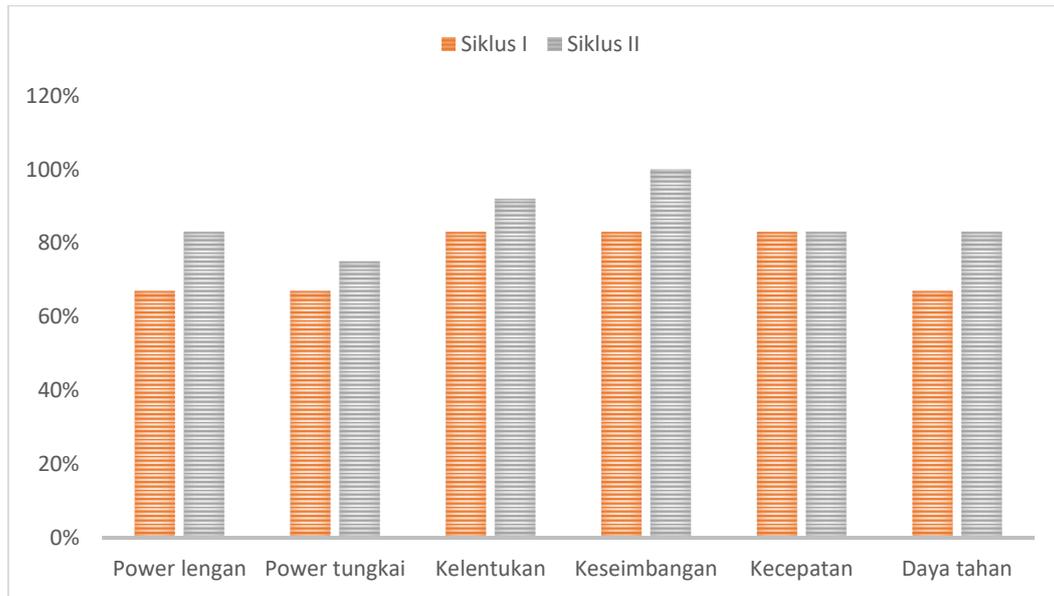
Berdasarkan dari hasil tes kondisi fisik dominan pada siklus II, atlet yang memenuhi kriteria keberhasilan kondisi fisik dominan komponen power lengan sebanyak 10 atlet dan 2 lainnya masih kurang dengan presentase keberhasilan sebesar 83,33%, untuk komponen power tungkai 9 atlet memenuhi kriteria keberhasilan dan 3 lainnya masih butuh perbaikan dimana presentase keberhasilan telah diperoleh sebesar 75%, untuk komponen kelentukan 11 atlet sudah berhasil memenuhi kriteria keberhasilan dan 1 atlet/pegulat belum mencapai peningkatan ke target keberhasilan yang sudah ditentukan dengan presentase keberhasilan sebesar 91,67%, 11 atlet sudah berhasil memenuhi kriteria keberhasilan pada komponen keseimbangan dengan presentase keberhasilan sebesar 100%, untuk komponen kecepatan 10 atlet berhasil memenuhi kriteria dan 2 lainnya belum memenuhi sehingga presentase

keberhasilan yang diperoleh sebesar 83,33%, dan untuk komponen daya tahan ada 10 atlet yang memenuhi kriteria keberhasilan dan 2 lainnya belum memenuhi kriteria sehingga presentase keberhasilan yang didapat sebesar 83,33%. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan dari peneliti untuk meningkatkan kondisi fisik atlet gulat junior Kabupaten Nganjuk sudah tercapai sehingga penelitian bisa disudahi sampai siklus II.

4. Pembahasan

Pada penelitian tindakan olahraga (PTO) yang dilakukan di club Gulat Kabupaten Nganjuk yang bertempat di Aula SMP Negeri 1 Patianrowo, pada observasi awal peneliti menemukan kondisi fisik atlet gulat Kabupaten Nganjuk mengalami penurunan, hal ini terlihat saat proses latihan atlet terlihat mudah lelah dan ada beberapa atlet yang tidak dapat menyelesaikan program latihan, menurut pelatih penyebabnya adalah adanya wabah pandemi covid-19 sehingga menyebabkan latihan libur cukup lama, tidak ada instruksi secara jelas, atlet hanya diminta untuk menambah latihan secara mandiri dan tetap jaga kondisi. Padahal kondisi fisik atlet merupakan fondasi pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental (Muhammad, 2018). Pada penelitian ini peneliti berhasil meningkatkan kondisi fisik atlet gulat Kabupaten Nganjuk kategori junior. Para atlet berhasil mendapatkan presentasi keberhasilan dalam setiap komponen kondisi fisik yang di tes kan diatas 70%. Mengingat pentingnya kondisi fisik bagi seorang atlet guna mencapai prestasi yang maksimal. Kondisi fisik juga berperan sebagai pondasi awal untuk meningkatkan kemampuan seorang atlet jika ingin memperoleh prestasi tertinggi (Wahyuni & Donie, 2020). Pemberian program aktivitas fisik dengan menggunakan program latihan fisik untuk mendekati atlit akan memberikan dampak yang baik terutama dalam hal kebugaran jasmani (S. A. Saputra et al., 2022). Peningkatan kondisi fisik dari siklus I dan siklus II dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

Grafik 1 Hasil Tes Kondisi Fisik Dominan Siklus 1 & Siklus 2



Selama penelitian berlangsung peningkatan yang terjadi dapat dirinci sebagai berikut ini, untuk masing-masing komponen:

1. Komponen Power Lengan

Pada siklus I diperoleh presentase = 66,7% , sedangkan untuk siklus II diperoleh presentase = 83,3% , yang artinya naik 16,6%

2. Komponen Power Tungkai

Pada siklus I diperoleh presentase = 66,7% , sedangkan untuk siklus II diperoleh presentase = 75% , yang artinya naik 8,3%

3. Komponen Kelentukan

Pada siklus I diperoleh presentase = 83,3% , sedangkan untuk siklus II diperoleh presentase = 91,7% , yang artinya naik 8,4%

4. Komponen Keseimbangan

Pada siklus I diperoleh presentase = 83,3% , sedangkan untuk siklus II diperoleh presentase = 100% , yang artinya naik 16,7%

5. Komponen Kecepatan

Pada siklus I diperoleh presentase = 83,3% , sedangkan untuk siklus II diperoleh presentase = 83,3%

6. Komponen Daya Tahan

Pada siklus I diperoleh presentase = 66,7%, sedangkan untuk siklus II diperoleh presentase = 83,3%, yang berarti mengalami peningkatan sebesar 16,6%

Pada data tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa pemberian tindakan yang dilakukan oleh peneliti berkolaborasi dengan pelatih berhasil karena dapat meningkatkan kondisi fisik dominan atlet gulat Kabupaten Nganjuk kategori junior.

Berdasarkan uraian penelitian dan hasil yang diperoleh peneliti dalam pelaksanaan penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwasannya terjadi peningkatan yang cukup signifikan dan presentase keberhasilan diatas 70% dari tes kondisi fisik yang dilakukan, yang dimana kondisi fisik juga sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang pegulat. Sejalan dengan penelitian yang sudah ada sebelumnya, ada perbedaan dan keunggulan yang diperoleh dari penelitian ini yaitu: penelitian ini mengambil komponen kondisi fisik yang dominan, artinya komponen yang sering digunakan atlet gulat dalam bertanding sehingga akan lebih lebih tepat sasaran.

5. Simpulan

Dari pemaparan data diatas dapat disimpulkan bahwa keseluruhan dari 6 komponen kondisi fisik dominan yang di tes kan telah berhasil memenuhi kriteria keberhasilan yaitu komponen power lengan sebesar 83,33%, power tungkai sebesar 75%, kelentukan sebesar 91,67%, keseimbangan sebesar 100%, kecepatan sebesar 83,33%, dan daya tahan sebesar 83,33%. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan dari peneliti untuk meningkatkan kondisi fisik atlet gulat junior kabupaten Nganjuk sudah tercapai sehingga penelitian bisa disudahi sampai siklus II. Hasil peningkatan kondisi fisik pada siklus II sudah mencapai presentase 70% ke atas dan masuk dalam kategori tuntas. Keberhasilan yang dicapai ini selaras dengan tujuan utama dari penelitian PTO di club gulat Kabupaten Nganjuk.

5. Ucapan Terima Kasih (Opsional)

Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penulisan artikel ini. Namun, harapan peneliti artikel ini bisa bermanfaat dan bisa dijadikan sumber rujukan bagi penelitian yang sejenis. Penyusun tidak dapat menyangkal bahwa penyusun membutuhkan usaha yang keras dalam penyelesaian artikel. Namun, artikel ini tidak akan selesai tanpa orang-orang yang sudah mendukung dan membantu.. Terimakasih saya sampaikan kepada: 1. Drs. Tatok Sugiarto, S.Pd, M.Pd selaku Dosen Pembimbing pertama yang telah memberikan dan membantu dalam melaksanakan bimbingan serta berbagi berbagai pengalaman kepada penyusun, 2. Dr. Surya Adi Saputra, S.Pd, M.Pd.AIFO selaku sebagai Dosen Pembimbing kedua yang juga telah memberikan dan membantu dalam melaksanakan bimbingan serta telah berbagi berbagai pengalaman kepada penyusun, 3. Serta peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada segenap para Dosen-Dosen Fakultas Ilmu Olahraga Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama perkuliahan dan 4. Kepada keluarga, teman dan seluruh pihak yang telah membantu dalam menghadapi kesulitan

dalam penyusunan artikel ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan artikel yang berjudul “Peningkatan Kondisi Fisik Dominan Atlet Gulat Kabupaten Nganjuk Kategori Junior Usia 17-20 Tahun”

Daftar Rujukan

- Akbar, M. A., Rahmadi, & Mulhim. (2020). Instrumen Penilaian Harian Aspek Psikomotor Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan M. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 56–62.
- 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.
<https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.14918>
- Hafizah, S., Komaini, A., & Gemaini, A. (2021). Evaluasi Pembinaan Prestasi Atlet Gulat. *Jurnal Stamina*, 4(6), 245–250.
- Hendra, J. (2020). *Tinjauan keterampilan bantingan pada atlet gulat kabupaten bungo*. 2(2), 270–279.
- Saputra, M. A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(3), 6–8.
- Saputra, S. A., Wafi, R. Al, & Sugiarto, T. (2022). Efforts to Improve the Physical Conditions of Banyuwangi Teenage and Junior Wrestling Athletes After Coronavirus Outbreak Covid-19. *Physical Education and Sports: Studies and Research*, 1(1), 38–50. <https://doi.org/10.56003/pessr.v1i1.106>