

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER
GULAT DI SMA NEGERI 1 SRANDAKAN BANTUL
TAHUN 2017**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Aflaharani Uhacham
NIM. 14601241053

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

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

Disusun Oleh:

Aflaharani Uhacham
NIM. 14601241053

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, Maret 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Dr. Guntur, M.Pd
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,

Dr. Guntur, M.Pd
NIP. 19810926 200604 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aflaharani Uhacham

NIM : 14601241053

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler
Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul Tahun 2018

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Maret 2018
Yang Menyatakan,



Aflaharani Uhacham
NIM. 14601241053

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

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

Disusun Oleh:

Aflaharani Uhacham
NIM. 14601241053

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri

Yogyakarta


Pada tanggal 20 Maret 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Guntur, M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing		21/3 22/2018
Nurhadi Santoso, M.Pd Sekretaris Penguji		22/3 22/3 18
Amat Komari, M.Si Penguji I		

Yogyakarta, Maret 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Kemenangan tidak hanya terletak pada hasil, tetapi juga pada perjuangan. (Afla U)
2. Perjuangan kadang tampak gagal. Bila kita berhenti, maka sia-sialah apa yang kita perjuangkan. Harapan adalah satu-satunya yang tersisa. Segala yang baik harus kita harapkan dan kita perjuangkan. Maka itulah berjuang dengan Iman. (Michael Aditya)
3. *I'm scared of failure all the time, but i'm not scared enough to stop trying.* (Ronda Rousey)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua Orang Tuaku, Mama Harni yang senantiasa menyebut namaku disetiap doanya, yang selalu memberi dukungan, motivasi, kasih sayang, dan segalanya yang tak pernah henti dicurahkan padaku. Terimakasih karena selalu menyambut salamku dan mengusap kepalaku sembari mengucap doa “Rabbi habli minash Shalihin”, Inshaa Allah Ma, Aflah akan menjadi anak yang berbakti dan Sholihah seperti yang Mama inginkan. Untuk Papaku yang tercinta, beribu terimakasih tak cukup untuk membayar usaha dan perjuanganmu selama ini. Terimakasih telah mengorbankan segalanya untuk kelangsungan hidup dan pendidikanku sampai saat ini. Papa, aku berjanji akan selalu berusaha membanggakan dan membahagiakan keluarga kita esok. Semoga doa dan ridho Papa dan Mama tak pernah surut untuk keberhasilan anakmu ini.
2. Kedua saudaraku, mbak Amiranissa Uhacham. Terimakasih karena selalu menasihatiku dan menjadi contoh dalam hidupku. Terimakasih karena selalu cantik dan kuat. Untuk adikku Braratama Uhacham, terimakasih telah mengajarkanku cara bersabar dan mengerti cara berbagi kasih.

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER
GULAT DI SMA NEGERI 1 SRANDAKAN BANTUL
TAHUN 2017**

Oleh:

Aflaharani Uhacham
NIM. 14601241053

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul Tahun 2017“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, perlu disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Guntur., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Guntur., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
5. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Srandakan Bantul, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para pengurus di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Untuk Yogi Tri Prasetyo, terimakasih karena telah berada disisiku. Selalu mendukung dan mendampingi. Semoga kita sukses dalam menciptakan masa depan yang indah berdua....

9. Sahabatku, Silvia Tetra Oktavia. Terimakasih untuk selalu ada di tahun-tahun terbaik dalam hidupku, dalam tangis dan tawa, dalam kegilaan dan beribu pengalaman yang kita lalui. Selalu menjadi terbaik ya Beib!
10. Semua teman-teman PJKR 2014 yang selalu memberikan semangat, serta buat seseorang yang selalu memberikan motivasi, doa, dan dorongan.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan yang melimpah dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Maret 2018
Penulis,

Aflaharani Uhacham
NIM. 14601241053

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Batasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Manfaat Hasil Penelitian	13
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Profil	9
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	16
3. Hakikat Olahraga Gulat.....	35
4. Profil Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan.....	45
B. Penelitian yang Relevan	48
C. Kerangka Berpikir	50
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	52
B. Tempat dan Waktu Penelitian	52
C. Populasi dan Sampel Penelitian	52
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	53
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	53
F. Teknik Analisis Data	56
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	59
1. Kondisi Fisik Siswa Putra	59
2. Kondisi Fisik Siswa Putri	66

B. Pembahasan	73
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	77
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	79
B. Implikasi.....	80
C. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	85

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Otot Lengan	20
Gambar 2. Struktur Anatomi Tungkai	24
Gambar 3. Latihan <i>Curl</i>	31
Gambar 4. Latihan <i>Pull Up</i>	31
Gambar 5. Latihan <i>Triceps Stretch</i>	32
Gambar 6. Latihan <i>Squath</i>	33
Gambar 7. Latihan <i>Leg Press</i>	33
Gambar 8. Latihan <i>Lungs</i>	34
Gambar 9. Latihan <i>Leg Extension</i>	34
Gambar 10. Menggunakan Kepala dan Lengan	40
Gambar 11. Menggunakan Kepala dan Bawah Lengan	40
Gambar 12. Gulungan Pinggang atau Pangkal Paha Bagian Luar	41
Gambar 13. Gulungan Pinggang dan Lengan	41
Gambar 14. <i>Back and Leg Dynamometer</i>	55
Gambar 15. Diagram Batang Kondisi Fisik Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul	60
Gambar 16. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Siswa Putra	62
Gambar 17. Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putra	64
Gambar 18. Diagram Batang Tingkat VO_2 Maks Siswa Putra	65
Gambar 19. Diagram Batang Kondisi Fisik Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul	67
Gambar 20. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Siswa Putri	69
Gambar 21. Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putri	71

Gambar 22. Diagram Batang Tingkat VO_2 Maks Siswa Putra..... 72

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kelas Pertandingan Gulat.....	44
Tabel 2. Standar Tes Kekuatan Otot Lengan	52
Tabel 3. Standar Tes Kekuatan Otot Tungkai	55
Tabel 4. Standar Lari <i>Multistage Fitness Test</i> untuk Putri.....	56
Tabel 5. Standar Lari <i>Multistage Fitness Test</i> untuk Putra	56
Tabel 6. Norma Penilaian Kondisi Fisik.....	57
Tabel 7. Data Kondisi Fisik Siswa Putra.....	59
Tabel 8. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Siswa Putra.....	60
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul	60
Tabel 10. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Siswa Putra	61
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Siswa Putra.....	62
Tabel 12. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putra.....	63
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putra	63
Tabel 14. Deskriptif Statistik VO_2 Maks Siswa Putra	65
Tabel 15. Distribusi Frekuensi VO_2 Maks Siswa Putra	65
Tabel 16. Data Kondisi Fisik Siswa Putra.....	66
Tabel 17. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Siswa Putri	67
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul	67
Tabel 19. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Siswa Putri.....	68
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Siswa Putri	69
Tabel 21. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putri	70

Tabel 22.	Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putri	70
Tabel 23.	Deskriptif Statistik VO ₂ Maks Siswa Putri	72
Tabel 24.	Distribusi Frekuensi VO ₂ Maks Siswa Putri	72

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Prediksi Nilai VO_2Max Tes Lari Multi Tahap	86
Lampiran 2. Data Penelitian.....	89
Lampiran 3. Data Penelitian Berdasarkan T-Skor	91
Lampiran 4. Deskriptif Statistik Siswa Putra.....	92
Lampiran 5. Deskriptif Statistik Siswa Putri.....	95
Lampiran 6. Surat-surat.....	98
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	104

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu penentu keberhasilan seseorang dalam hidup, tanpa pendidikan seseorang tidak akan bisa hidup secara seimbang dan selaras. Salah satu upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan di sekolah adalah dengan cara perbaikan proses belajar mengajar. Upaya untuk meningkatkan mutu proses belajar mengajar tersebut, baik kegiatan intrakurikuler maupun kegiatan ekstrakurikuler harus berjalan dengan seimbang. Kegiatan intrakurikuler yang dimaksud adalah kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan pada jam sekolah, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam sekolah. Menurut Usman (1993: 22) Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.

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 adalah olahraga yang sering dimainkan di berbagai penjuru dunia. 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 para pria, namun kaum wanita juga ikut berpartisipasi bermain di kejuaraan Pekan Olahraga Nasional (PON) yang pertama kalinya bagi pegulat putri. 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.

Pada olahraga gulat, terdapat dua gaya yang dipertandingkan baik nasional maupun internasional, yaitu gaya bebas (*Free Style*) dan gaya Greco Romawi Yunani (*Greco Romaine*). Menurut Juhanis (2012: 61) “gaya bebas adalah tata cara permainan gulat yang memperkenankan pegulat menyerang kedua kaki lawan

yaitu mengait, menarik kaki sesuai dengan aturan yang ditentukan. Sedangkan gaya grego Romawi adalah tata cara permainan gulat yang melarang pegulat menyerang bagian tubuh bawah panggul seperti menjegal, menarik kaki, melipat lawan”. 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*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*)”

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. 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”. Salah satu teknik dalam olahraga gulat yaitu teknik bantingan yang merupakan serangan yang memiliki nilai. Teknik bantingan dilakukan dengan mengangkat lawan yang

kemudian dilanjutkan dengan gerakan menjatuhkannya ke matras. Teknik bantingan terdiri dari beberapa macam, yaitu teknik bantingan pinggang, teknik bantingan bahu, dan teknik bantingan kayang, dan lain-lain. Untuk melakukan suatu teknik bantingan diperlukan beberapa komponen yang harus dilatih secara terus-menerus guna memperoleh hasil yang maksimal.

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*). Prestasi puncak merupakan hasil dari seluruh usaha program pembinaan dalam jangka waktu tertentu yang merupakan paduan dari proses latihan yang dirancang secara sistematis, berjenjang, berkesinambungan, berulang-ulang, dan makin lama makin meningkat.

Menurut Nugroho (2007: 03), "kelemahan utama seorang pelatih di Indonesia adalah tidak selalu memiliki catatan-catatan pertumbuhan dan

perkembangan anak, sehingga data-data tentang antropometri, kesehatan, kemampuan fisik, dan perkembangan mental atlet tidak ada”. Dikatakan, pelatih yang baik dan profesional apabila memiliki persiapan data atlet. Dengan demikian dari data profil prestasi atlet yang dimiliki sejak usia dini, sehingga dapat dijadikan acuan pelatih untuk menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Pelatih dapat dengan mudah untuk memprediksi kemampuan dan usia prestasi emas (*golden age*) atlet yang dibinanya.

Hal ini dimungkinkan kemampuan seseorang pelatih belum memantau secara benar tentang kondisi fisik atletnya dan belum ada data-data kondisi fisik atlet tersebut. Dalam memberikan latihan-latihan kondisi fisik, tekanan harus diberikan pada perkembangan tubuh secara teratur dan seksama dengan memperhatikan tingkatan atlet. Proses ini harus dilakukan dengan sabar. Tanpa adanya persiapan kondisi fisik yang serius seorang atlet akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan.

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. Jenis teknik bantingan ini memanfaatkan pinggang sebagai tumpuan teknik bantingan. Melakukan teknik bantingan pinggang yang harus diperhatikan adalah: (1) tumpuan kaki agar bisa mengatur titik berat badan berada di antara dua kaki. Sebab dengan demikian tubuh akan stabil dan tumpuan menjadi kuat. (2) Jarak pinggang dengan lantai dasar lebih pendek atau lebih rendah dari jarak pinggang

ke lantai dasar lawan, sebab yang posisi lebih pendek, artinya lebih dekat pada dasar atau landasan menjadikan posisi tubuh akan lebih stabil. (3) Usahakan agar lawan mudah tergoyang atau tergoncang sebab dengan demikian keadaan tubuh lawan tidak stabil dan mudah untuk dijatuhkan (Petrov, 1987: 232).

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). 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.

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 intermedialis* dan *vastus medialis*. Otot ini mempunyai peran untuk mendorong ke depan (Soejoko, 1992: 15).

Cabang-cabang olahraga memiliki karakter dan spesifikasi masing-masing, sehingga perlu adanya perpaduan antara tes umum dan spesialisasi dalam melakukan seleksi. Peranan alat tes terasa kurang jika tidak dikombinasi dengan hasil pengamatan pelatih yang berpengalaman. Menurut pengamatan, selama ini banyak klub belum memperhatikan tentang masalah identifikasi kemampuan fisik ini secara seksama. Perekrutan atlet masih berdasarkan seleksi alamiah, belum dilandasi dengan sistem pengidentifikasian bakat dengan menggunakan metode ilmiah yang berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Proses latihan yang dilakukan masih kurang, sebagai salah satu contoh proses evaluasi dengan cara tes dan pengukuran masih jarang dilakukan.

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.

Pegulat dalam melakukan bantingan harus memiliki kekuatan otot yang baik, karena jika kekuatan otot seorang pegulat itu kurang, maka pegulat tidak dapat melakukan bantingan dengan maksimal. Kekuatan otot yang harus dimiliki pegulat di antaranya adalah kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai. Kedua hal tersebut berpengaruh penting dalam pengambilan teknik gulat. Kekuatan otot lengan dan tungkai yang baik dapat membantu pegulat

menjatuhkan lawan. Kekuatan otot dapat diartikan sebagai tenaga yang dikerahkan sekelompok otot pada usaha tunggal yang maksimal. Kekuatan merupakan komponen biomotor yang penting dan sangat diperlukan untuk meningkatkan daya tahan otot dalam mengatasi beban selama berlangsungnya aktifitas olahraga. Manfaat dari latihan kekuatan adalah meningkatkan kemampuan otot dan jaringan, mengurangi dan menghindari terjadinya cedera, meningkatkan prestasi, terapi, dan rehabilitasi cedera pada otot, dan membantu dalam penguasaan teknik. Kekuatan otot lengan juga merupakan salah satu pendukung dalam gulat. Kekuatan otot lengan harus dimiliki agar atlet gulat ketika melakukan gerakan pegangan, bantingan, dan gulungan tidak terlepas. Kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh untuk mengangkat beban tubuh sendiri dan tubuh lawan, mengarahkan ke titik sasaran, menjegal, atau menahan gerakan lawan. Kekuatan otot lengan dan otot tungkai perlu dimiliki oleh seorang pegulat agar memaksimalkan pegulat dalam melakukan teknik dengan tepat.

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”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan membanting siswa peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul masih rendah.
2. Siswa pada saat bertanding sering mengalami kelelahan.

3. Pelatih belum memiliki data yang valid tentang profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul.
4. Belum diketahui profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul tahun 2018.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah, dan permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada 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).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

1. Seberapa baik profil kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul?
2. Seberapa baik profil kondisi fisik siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Profil kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul.

2. Profil kondisi fisik siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pendidik, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Secara Teoretis
 - a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian yang selanjutnya.
 - b. Menambah wawasan mengenai profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul.
 - c. Memperkaya khasanah keilmuan, terutama dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya olahraga gulat.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi pelatih dapat mengetahui profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul, sehingga pelatih lebih siap dalam menyusun program program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan sebagai data untuk evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan dilaksanakan.
 - b. Bagi atlet supaya mengetahui keadaan kondisi fisik yang dimilikinya. Serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga, keadaan kondisi fisik mempunyai peranan penting.

- c. Bagi masyarakat umum sebagai bahan masukan tentang kondisi fisik sehingga dapat mendukung memperkenalkan olahraga gulat kepada masyarakat sehingga masyarakat menjadi tau tentang profil kondisi fisik olahraga gulat.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Profil

Profil menurut Poerwadarminto (2002: 56), adalah pandangan dari samping sketsa biografi, dan penampang yang tampak. Dapat pula dikatakan bahwa profil merupakan sekumpulan data yang menjelaskan sesuatu dalam bentuk grafik atau tabel. Arti ini dilihat dari bidang statistik. Dalam bidang komunikasi dan bahasa, profil berarti biografi atau riwayat hidup singkat seseorang. Profil juga memiliki arti sebagai grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu. Arti lainnya dikemukakan oleh Mulyani (2003: 1), yaitu profil sebagai pandangan sisi, garis besar, biografi dari diri seseorang atau kelompok yang memiliki usia yang sama.

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 yang ideal adalah postur tubuh yang sesuai dengan keinginan setiap individu masing-masing misalnya badanya tinggi, tidak kurus, dan tidak terlalu kurus. Postur tubuh ideal dinilai dari pengukuran antropometri untuk menilai apakah komponen tubuh tersebut sesuai dengan standar normal atau ideal (Gina, 2008: 2).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa profil merupakan sekumpulan data yang menjelaskan sesuatu dalam bentuk grafik atau tabel. Pengertian profil dalam penelitian ini adalah suatu keadaan mengenai 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).

2. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam olahraga khususnya gulat. Menurut Sajoto (1988: 57), kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Menurut Sugiyanto (1996: 221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Menurut Sajoto (1988: 8-9), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang.

Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan

berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di dalam laboratorium dan di lapangan. Meskipun tes yang dilakukan di laboratorium memerlukan alat-alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar-benar objektif.

Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus. Karena untuk mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek di kemudian hari. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.

b. Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Menurut Sajoto (1988: 57), bahwa komponen kondisi fisik meliputi:

- 1) Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan ada 2 dua macam, yaitu:
 - a) Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.
 - b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 3) Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 5) Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- 6) Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu.
- 7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 8) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan.
- 9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.
- 10) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau *feeling* lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

Komponen biomotorik merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas fisik dari tubuh manusia. Menurut Sajoto (1988: 12), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharannya. Komponen biomotorik yakni, meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi. Komponen kondisi fisik dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1) Kekuatan Otot Lengan

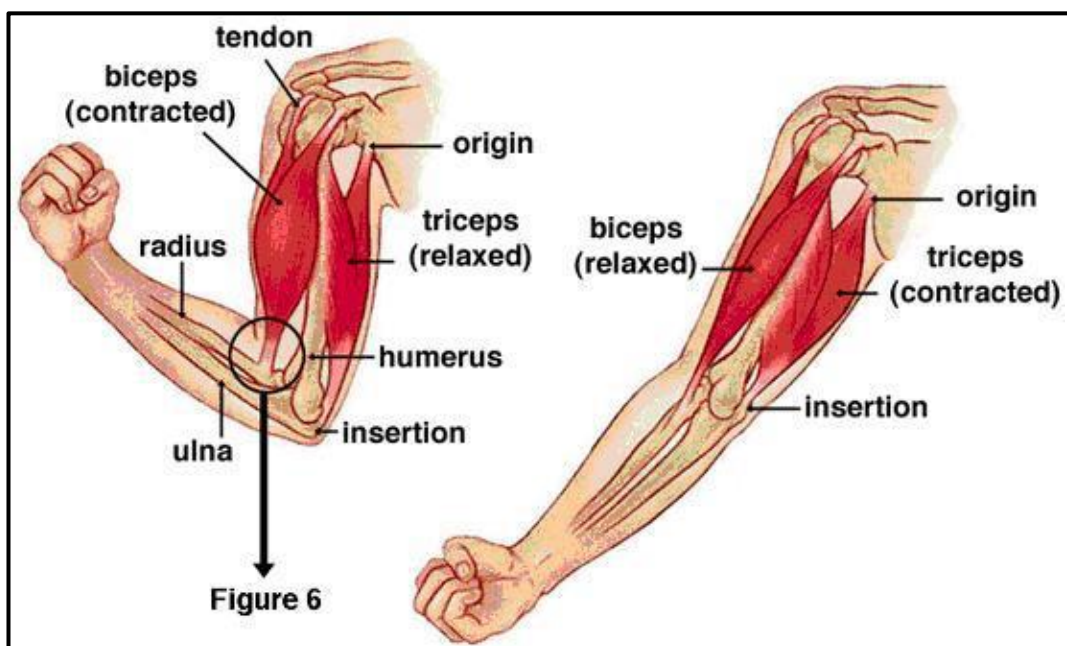
Kekuatan merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk menunjang aktivitas fisik. Kerja otot yang maksimal dapat meningkatkan kemampuan kerja seseorang yang pada akhirnya akan meningkatkan prestasi individu dalam berolahraga. Senada dengan hal itu (Irianto, 2002: 66) menyatakan “Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan. Kekuatan dikelompokkan menjadi beberapa jenis, yaitu: (1) Kekuatan umum, (2) Kekuatan khusus, (3) Kekuatan eksplosif, (4) Kekuatan daya tahan, (5) Kekuatan maksimum, (6) Kekuatan absolut, dan (7) Kekuatan relatif”.

Otot merupakan suatu organ atau alat yang memungkinkan tubuh dapat bergerak. Jika sel otot mendapat rangsangan maka miofibril akan memendek, dengan kata lain sel otot akan memendekkan dirinya kearah tertentu (berkontraksi), (Syarifuddin, 1997: 35). Atmojo (2007: 54) menyatakan “Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan”. Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, hal ini dikarenakan kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik.

Kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi otot dari kemungkinan cedera, dengan kekuatan atlet akan dapat lebih cepat melakukan teknik yang diinginkan dalam cabang olahraga. Besar kekuatan adalah fungsi ikutan dari tiga faktor, yaitu: (1) Koordinasi antar otot, yang merupakan interaksi dari berbagai kelompok otot selama penampilan (Bompa, 1994). Dalam suatu kegiatan fisik yang membutuhkan kekuatan akan terjadi koordinasi yang memadai

antara kelompok-kelompok otot yang mengikutsertakan bagian-bagian ini dalam kegiatan tersebut. (2) Koordinasi dalam otot itu sendiri, kekuatan yang dikerahkan tergantung juga pada unit-unit persyarafan otot yang serentak berperanserta dalam suatu tugas. (3) Kekuatan reaksi otot pada impuls syaraf, yang merupakan suatu reaksi otot pada latihan sudah dapat dirangsang kira-kira 30% dari potensinya.

Kekuatan didefinisikan sebagai kemampuan persyarafan otot untuk mengatasi suatu perlawanan atau hambatan dari luar dan dalam (Sukadiyanto, 2011: 6). Kerja otot yang maksimal dapat meningkatkan kemampuan kerja seseorang yang pada akhirnya akan meningkatkan prestasi individu dalam berolahraga. Performa otot yang tinggi tersebut ditentukan oleh kekuatan dan daya tahan otot.



Gambar 1. Otot Lengan
(Sumber: Raven, 1992: 79)

“Otot bekerja secara kontraksi (otot memendek) dan relaksasi (otot memanjang)” (Raven, 1992: 79). Kontraksi dan relaksasi otot tidak dilakukan secara bersamaan. Setelah otot berkontraksi, otot akan kembali ke keadaan semula atau relaksasi. “Otot lengan terdiri atas otot *bisep* dan *trisep*”. Otot *bisep* berada di bagian depan lengan dan otot *trisep* berada di bagian belakangnya. Otot *trisep* bercabang tiga. Apabila kita menggerakkan tangan dengan gerakan meluruskan lengan, maka otot yang bekerja antara lain otot *bisep* akan berelaksasi, sedangkan otot *trisep* akan berkontraksi. Apabila kita menggerakkan lengan menekuk maka otot *bisep* akan berkontraksi, sedangkan otot *trisep* akan berelaksasi. Pergerakan otot sadar sangat cepat tetapi lekas lelah, dan rangsangan dialirkan melalui syaraf-syaraf otot motoris. Gerak otot lengan merupakan gerak yang disadari (menurut kehendak kita) sehingga otot lengan disebut juga sebagai otot sadar.

Otot yang menggerakkan lengan menurut Raven, (1992: 81), yaitu:

- a) M. Coracobrachialis, berfungsi untuk flexi lengan atas dan abduksi
- b) M. Teros major, fungsi ekstensi, adduksi dan edorotasi lengan atas
- c) M. Deltoideus (otot yang paling besar terletak di bahu), fungsi sbduksi lengan atas
- d) M. Supraspinatus, fungsinya membantu m. Deltoideus adduksi lengan atas
- e) M. Pectoralis, berfungsi untuk adduksi lengan atas
- f) M. Infrapinatus, berfungsi untuk eksorotasi lengan atas
- g) M. Teros minor, fungsi ksorotasi lengan atas
- h) M. Latisimus dorsi, eksorotasi dan ekstensi serta adduksi humerus.

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam olahraga gulat kekuatan otot lengan sangat berperan dalam melakukan beberapa teknik, seperti: teknik mengunci, teknik menggulung dan teknik membanting. Jika kekuatan otot lengan seorang pegulat itu bagus dan kuat maka tingkat keberhasilan saat melakukan teknik-teknik tersebut lebih besar. Demikian juga

sebaliknya, jika kekuatan otot lengan pegulat itu kurang bagus maka belum tentu akan berhasil saat melakukan teknik mengunci, menggulung dan membanting.

2) Kekuatan Otot Tungkai

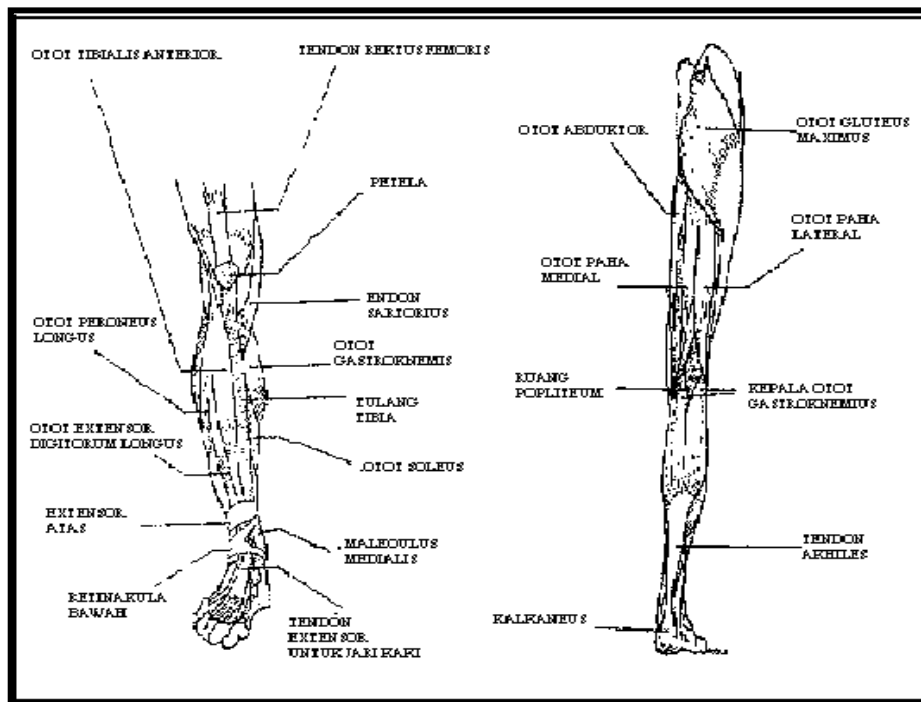
Dalam teknik bantingan pinggang, tungkai sangat besar pengaruhnya terhadap teknik bantingan pinggang. Fungsi tungkai adalah sebagai penopang tubuh, selain sebagai penopang tubuh tungkai berfungsi juga sebagai tenaga pendorong awal dan pada saat mengangkat tubuh lawan. Menurut Soedarminto (1996: 60-61) tungkai terdiri dari tungkai atas dan tungkai bawah. Tungkai atas terdiri dari pangkal paha sampai lutut, sedangkan tungkai bawah terdiri atas lutut sampai kaki. Otot-otot tungkai atas meliputi: *muscle abduktor maldanus*, *muscle abduktor brevis*, *muscle abduktor longus*. Ketiga otot ini menjadi satu yang disebut *muscle abduktor femoralis* dan berfungsi menyelenggarakan gerakan abduksi dari *femur*, *muscle rektus femoralis*, *muscle vastus lateralia eksternal*, *muscle vastus medialis intenal*, *muscle inter medial*, *Biceps femoris*, berfungsi membengkokkan paha dan meluruskan tungkai bawah, *muscle semi membranous*, berfungsi tungkai bawah, *muscle semi tendinosus* (seperti urat), berfungsi membengkokkan urat bawah serta memutar ke dalam, *muscle sartorius*, berfungsi *eksorotasi femur*, memutar keluar pada waktu *fleksi*, serta membantu gerakan *fleksi femur* dan membengkokkan keluar. Otot-otot tungkai bawah meliputi: Otot tulang kering, depan *muscle tibialis anterior*, berfungsi mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki, *muscle ekstensor talangus longus*, berfungsi meluruskan jari telunjuk ke jari tengah, jari manis dan jari kelingking, Otot ektensi jempol, berfungsi dapat meluruskan ibu

jari kaki, *Tendo achilles*, berfungsi meluruskan kaki di sendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut (*muscle popliteus*), *muscle falangus longus*, berfungsi membengkokkan empuk kaki, *muscle tibialis anterior*, berfungsi membengkokkan kaki di sendi tumit dan telapak kaki sebelah ke dalam.

Menurut Syaifuddin (1997: 44-45) Otot-otot tungkai terdiri atas:

- a) Otot-otot tungkai atas terdiri atas :
 - 1) Otot Abduktor terdiri atas : muskulus abduktor maddani sebelah dalam, muskulus abduktor brevis sebelah tengah dan muskulus abduktor longus sebelah luar, ketiga otot ini menjadi satu dan disebut abduktor femoralis. Fungsinya menyelenggarakan gerakan abduksi dari femur.
 - 2) Muskulus ekstensor atau otot berkepala empat terdiri atas : muskulus rektus femoris, muskulus vastus lateralis eksternal, muskulus vastus medialis internal, muskulus vastus intermedialis. Kesemuanya ini merupakan otot terbesar. Otot fleksor femoris, yang terdapat di bagian belakang paha terdiri atas biseps femoris atau otot berkepala dua, fungsinya membengkokkan paha dan meluruskan tungkai bawah, muskulus semi membranous, otot seperti selaput, fungsinya membengkokkan tungkai bawah, muskulus semi tendinosus otot seperti urat, fungsinya membengkokkan urat bawah serta memutar ke dalam, muskulus misartorius atau otot penjahit, bentuknya panjang seperti pita, terdapat di bagian paha. Fungsinya weksorotasi femur, memutar keluar pada waktu lutut mengetul serta membantu gerakan fleksi femur dan membengkokkan keluar.
- b) Otot-otot tungkai bawah terdiri atas :
 - 1) Otot tulang kering depan muskulus tibialis anterior, fungsinya mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki.
 - 2) Muskulus ekstensor talangus longus. Fungsinya meluruskan jari – jari kaki
 - 3) Otot kedang jempol fungsinya meluruskan ibu jari kaki. Urat-urat tersebut dipaut oleh ikat melintang dan ikat silang sehingga otot itu bisa membengkokkan kaki ke atas.
 - 4) Urat akiles, fungsinya meluruskan kaki di sendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut. Urat ini berpangkal pada kondilus tulang kering, melintang dan melekat di kondilus lateralis tulang paha. Fungsinya memutar tibia ke dalam
 - 5) Otot ketul empuk jari panjang, berpangkal pada betis, uratnya melewati tulang jari dan melekat pada ruas empuk jari. Fungsinya membengkokkan empuk jari.

- 6) Otot tulang betis belakang berpangkal pada selaput antara antara tulang dan melekat pada pangkal tulang kaki, Fungsinya dapat membengkokkan kaki di sendi tumit dan telapak kaki sebelah dalam.
- 7) Otot kedang jari bersama, letaknya di punggung kaki, fungsinya dapat meluruskan jari kaki.



Gambar 2. Struktur Anatomi Tungkai
(Sumber: Basmajian & Slonecker, 1995: 25)

3) Daya Tahan

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotor utama/dasar dalam setiap cabang olahraga. Komponen biomotor daya tahan pada umumnya digunakan sebagai tolok ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) olahragawan. Menurut Sukadiyanto (2011: 32) pengertian daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Berdasarkan dua pengertian tersebut maka daya tahan didefinisikan sebagai kemampuan

peralatan organ tubuh untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja.

Menurut Bompa (1994: 288-289) ada dua jenis daya tahan, yaitu: (1) daya tahan umum, dan (2) daya tahan khusus. Ditinjau dari lama kerja/jangka waktu daya tahan dibedakan menjadi: (1) daya tahan jangka panjang, (2) daya tahan jangka menengah, (3) daya tahan jangka pendek, (4) daya tahan otot, dan (5) daya tahan kecepatan. Menurut Sukadiyanto (2011: 33) tujuan dari latihan daya tahan adalah untuk meningkatkan kemampuan olahragawan agar dapat mengatasi kelelahan selama aktivitas berlangsung. Kelelahan yang dimaksud adalah kelelahan baik secara fisik maupun psikis. Latihan daya tahan akan berdampak pada kualitas sistem kardiorespirasi, pernafasan dan sistem peredaran darah. Faktor utama keberhasilan dalam latihan dan pertandingan olahraga dipengaruhi oleh tingkat kemampuan olahragawan dalam menghambat proses terjadinya kelelahan. Olahragawan yang memiliki daya tahan yang baik tentu akan mampu melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam jangka waktu relatif lama.

Menurut Sukadiyanto (2005: 34) beberapa keuntungan yang diperoleh olahragawan yang memiliki kemampuan daya tahan yang baik di antaranya atlet akan mampu; (a) menentukan irama dan pola permainan, (b) memelihara atau mengubah irama dan pola permainan sesuai dengan yang diinginkan, dan (c) berjuang secara ulet dan tidak mudah menyerah selama bertanding. Hubungan antara ketahanan dan kinerja (penampilan) fisik olahragawan di antaranya adalah menambah: kemampuan untuk melakukan aktivitas kerja secara terus-menerus

dengan intensitas yang tinggi dalam jangka waktu yang lama, kemampuan memperpendek waktu pemulihan (*recovery*) terutama pada cabang olahraga pertandingan dan permainan, kemampuan untuk menerima beban latihan yang lebih berat, lebih lama, dan bervariasi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi latihan ketahanan menurut Bompas (1994) yang dikutip oleh Sukadiyanto (2005: 36) yaitu sistem pusat saraf, kemampuan olahragawan, kapasitas aerobik, kapasitas anaerobik, dan kecepatan cadangan. Fox, et al., (1993: 41) menambahkan faktor yang mempengaruhi latihan ketahanan adalah intensitas, frekuensi, durasi latihan, faktor keturunan, usia dan jenis kelamin. Metode latihan ketahanan adalah suatu cara yang dilakukan untuk meningkatkan ketahanan olahragawan. Sasaran dalam melatih komponen biomotor ketahanan selalu melibatkan kebugaran energi dan kebugaran otot, sehingga sasaran latihannya tidak dapat dipisahkan secara mutlak keduanya. Dalam melatih ketahanan dengan sasaran kebugaran energi, maka pertahapan yang dilakukan menurut piramida latihan. Oleh karena unsur ketahanan merupakan komponen biomotor dasar yang melandasi latihan untuk mengembangkan berbagai kemampuan biomotor yang lain.

Sajoto (1988: 40) menyatakan daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Daya tahan sering juga disebut *endurance*. Daya tahan dibedakan menjadi dua macam, yaitu: (1) Daya tahan umum, yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja

secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas yang tinggi dalam waktu yang cukup lama. (2) Daya tahan otot, yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi (bekerja) secara terus-menerus dalam jangka waktu yang cukup lama dengan jumlah beban tertentu. Menurut Ma'mun & Saputra (2003: 37), daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan pekerjaan tersebut. Jadi dapat dimengerti bahwa dari dua macam daya tahan tersebut, daya tahan umum memiliki tingkatan yang lebih tinggi atau lebih berat daripada daya tahan otot.

Menurut Depdiknas (2010: 53), istilah daya tahan jantung dapat juga disebut daya tahan kardiorespirasi, kapasitas aerobik, *maximal aerobic power* dan sebagainya. Depdiknas juga menyatakan bahwa daya tahan jantung merupakan faktor utama dalam kesegaran jasmani. Daya tahan kardiorespirasi adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh. Menurut Fox, dkk., (1993: 8), daya tahan kardiorespirasi atau kebugaran kardiorespirasi mengacu pada kemampuan sistem jantung dan paru untuk mengirimkan oksigen dan menggantikan karbondioksida dari otot-otot kerja selama aktivitas latihan yang lama.

Kebugaran kardiorespirasi diukur dengan memantau penyerapan oksigen maksimum yang dikenal dengan istilah VO_2 Maks. Maksudnya adalah seberapa efisien tubuh menggunakan oksigen selama aktivitas jasmani dengan intensitas

moderat (Lutan, 2002: 46). Pate, et.al (1993: 300) menyatakan bahwa daya tahan kardiorespirasi (aerobik) mengacu kepada kemampuan melakukan kegiatan berintensitas sedang keseluruhan tubuh dan sebagian besar otot untuk periode waktu yang panjang. Menurut Sukadiyanto (2005: 34) daya tahan aerobik adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi beban latihan dalam jangka waktu lebih dari tiga menit secara terus menerus. Dalam setiap cabang olahraga latihan fisik yang pertama kali dilakukan adalah membentuk daya tahan umum, yang baik dilakukan dengan latihan aerobik. Aerobik adalah bentuk aktivitas yang membutuhkan oksigen (O₂). Latihan aerobik bertujuan untuk mempersiapkan sistem sirkulasi dan respirasi, dan *ligamenta*, mengurangi resiko terjadinya cedera, serta penyediaan sumber energi untuk aktivitas dengan intensitas tinggi dan berlangsung lama.

Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama Kravitz (2001: 5). Pendapat di atas poin permasalahannya adalah beban sub maksimal, waktu lama, dan sistem peredaran darah. Nurhasan (2005: 3) mengatakan, "daya tahan kardiovaskular adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara kontinyu dalam waktu yang relatif lama dengan beban sub maksimal."

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiorespirasi mencakup kemampuan jantung dan paru-paru serta pembuluh darah dalam mensuplai oksigen untuk otot-otot yang sedang bekerja dalam jangka waktu yang lama

c. Latihan Kondisi Fisik Gulat

Latihan kondisi fisik dalam gulat bertujuan untuk membangun, menambah dan mempertahankan performa atlet. Membangun pada saat usia kadet, menambah saat usia junior dan mempertahankan performa pada usia senior supaya meningkatkan prestasi. Diperlukan beberapa faktor penting yang harus dilatih agar menunjang dalam pencapaian hasil yang maksimal, di antaranya fisik, teknik, taktik dan mental. Oleh karena itu seorang juara harus memiliki semua aspek tersebut. Latihan teknik yaitu latihan dimana materi latihan yang diberikan bertujuan untuk mengasah teknik yang telah dikuasai dan menambah penguasaan teknik-teknik yang baru. Latihan ini terdiri dari dua tahapan, yaitu latihan tanpa lawan dan latihan dengan lawan. Sedangkan untuk latihan fisik terdiri dari 4 materi latihan, yaitu fleksibilitas, kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Untuk latihan fisik ada yang menggunakan bantuan alat/teman (latihan fleksibilitas PNF, latihan beban, latihan kecepatan dengan beban, dan lain-lain.) ada juga yang menggunakan beban diri sendiri (*sprint*, *pull up*, dan lain-lain). Latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet karena kondisi fisik yang prima dapat menunjang dalam proses latihan dan pertandingan.

Berikut ini adalah beberapa contoh teknik yang ada dalam olahraga gulat. Teknik-teknik di bawah ini merupakan teknik yang sering digunakan dalam pertandingan dan perlu dilatih dalam latihan teknik yaitu kekuatan yang cepat biasa disebut dengan *power*, oleh karena itu dalam melakukan teknik tangkapan satu kaki dibutuhkan *power* lengan dan *power* tungkai yang baik. Ternyata suatu cabang olahraga dengan cabang lain memiliki perbedaan dalam kondisi fisik dan

anggota tubuh yang dominan digunakan dalam melakukan pergerakan. Hal tersebut dilihat dari karakteristik cabang olahraganya masing-masing, seperti gulat menggunakan seluruh tubuh dan membutuhkan seluruh aspek kondisi fisik (kekuatan, daya tahan, kelentukan, agilitas, dan *power*). Dalam penelitian ini komponen yang diteliti adalah otot lengan, otot tungkai dan daya tahan. Berikut latihan yang dapat dilakukan untuk mengembangkan ketiga komponen tersebut.

1) Latihan Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan dalam olahraga gulat adalah kondisi fisik paling dasar yang harus dimiliki, apabila seorang pegulat memiliki kekuatan yang baik maka tidak sulit untuk membanting lawan, mengangkat lawan, mengunci lawan dan mengalahkan lawan. Harsono (1988: 176) mendefinisikan kekuatan yaitu “kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.” Kekuatan otot lengan sangat berpengaruh dalam melakukan teknik gulat, yaitu untuk menahan menggenggam, mengunci dan lain lain. Contoh bentuk latihan dengan menggunakan metode *weight training* yang membantu meningkatkan pembentukan kekuatan lengan yaitu :

a) *Curl*

Berdiri tegak, lengan lurus ke bawah, siku di samping badan, beban dipegang telapak tangan menghadap ke depan. Bengkokan lengan pada siku dengan posisi siku di samping badan.



Gambar 3. Latihan *Curl*
(Sumber: Dokumentasi Penelitian)

b) Pull up

Atlet bergelantung pada sebuah palang besi dengan sikut lurus dan kaki lurus ke bawah. Untuk melakukan gerakannya, tubuh ditarik keatas sehingga dagu melewati palang besi. Pada saat melakukannya tubuh diam (tidak berayun).



Gambar 4. Latihan *Pull Up*
(Sumber: Dokumentasi Penelitian)

c) Triceps stretch

Beban di pegang di belakang leher, kedua sikut yang bengkok berada di samping telinga, kemudian angkatlah beban dengan cara meluruskan lengan. Selama latihan sikut supaya tetap berada di dekat telinga tidak bergerak ke depan.



**Gambar 5. Latihan *Triceps Stretch*
(Sumber: Dokumentasi Penelitian)**

2) Latihan Kekuatan Otot Tungkai

Tungkai dalam penelitian ini adalah bagian tubuh yang diukur mulai dari tungkai bagian atas sampai telapak kaki pada saat orang berdiri tegak. Menurut Damiri (1992: 9) menjelaskan bahwa: Tungkai terdiri dari paha atau tungkai atas (*thigh/femur*), tungkai bawah (*leg/crus*) dan kaki atau (*foot/pes/pedis*). Kaki terdiri dari pangkal atau pergelangan kaki (*ankle/tarsus*), tapak kaki (*metatarsus*) dan lima jari kaki (*five digits/phalangues*). Jari-jari kaki terdiri dari ibu jari kaki (*great toe/hallux*), jari kaki kedua (*second toe*), jari kaki ketiga (*third toe*), jari kaki keempat (*fourth toe*) dan jari kaki kecil (*little toe*).

Beberapa macam bentuk latihan *weight training* untuk melatih otot tungkai adalah: *squat, heel raise, snatch, step up, leg extension*. Dalam melakukan bentuk-bentuk latihan tersebut harus dilakukan dengan mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat dengan repetisi 12-15 RM dan dalam proses latihannya harus dilakukan dengan progresif sehingga mendapatkan hasil yang maksimal. Contoh latihan *power* tungkai antara lain:

a) *Squath*

Posisi tubuh berdiri dengan mengangkat beban di pundak. Kaki dibuka selebar bahu dan pandangan lurus ke depan. Pada saat melakukan lutut ditekuk sehingga posisi seperti sedang duduk. Harus diingat pada saat melakukan pinggang tegak agar terhindar dari cedera pinggang.



Gambar 6. Latihan *Squath*
(Sumber: Dokumentasi Penelitian)

b) *Leg press*

Leg press biasanya dilakukan dengan bantuan alat. Posisi tubuh berbaring pada tempat yang sudah disediakan kaki ditekuk dengan berpijak pada tempatnya. Pada saat melakukan kaki diluruskan dan ditekuk hingga seperti sedang jongkok.



Gambar 7. Latihan *Leg Press*
(Sumber: Dokumentasi Penelitian)

c) *Lungs*

Pada posisi berdiri dengan mengangkat beban di pundak. Pada saat melakukan langkahkan kaki ke depan sejauh mungkin sehingga posisi tungkai yang satu ditekuk kedepan dan satunya lagi lurus ke belakang.



Gambar 8. Latihan *Lungs*
(Sumber: Dokumentasi Penelitian)

d) *Leg Extension*

Latihan ini biasanya dilakukan dengan bantuan sebuah alat. Dimana posisi atlet duduk tegak pada tempat yang sudah disediakan dan tungkai ditempatkan pada tempatnya. Pada saat melakukan kaki diluruskan ke depan lalu ditekuk kembali pada posisi semula.



Gambar 9. Latihan *Leg Extension*
(Sumber: Dokumentasi Penelitian)

3. Hakikat Olahraga Gulat

a. Sejarah Olahraga Gulat

Olahraga gulat menurut fakta-fakta sejarah merupakan cabang olahraga yang cukup tua usianya. Sejak Olympiade kuno, gulat telah menjadi suatu acara pertandingan, walaupun acara tersebut diadakan di dalam acara Pentathlon. Peserta yang mengikuti pertandingan Pentathlon itu harus mengikuti pertandingan lompat jauh, lempar lembing, lari cepat, lempar cakram dan bergulat. Menurut (Hadi, 2004: 1) "*Sciense of Scientifik Wersling*", pada Olympiade modern tahun 1896 di Athena gulat gaya Yunani-Romawi menjadi suatu acara pertandingan tersendiri. Pegulat-pegulat tuan rumah pada umumnya memenangkan pertandingan. Hal ini disebabkan karena peraturan yang dipakai pada waktu itu tidak sama dengan peraturan yang dipakai di negara-negara peserta. Setelah itu pada setiap penyelenggaraan Olympiade, tuan rumah yang selalu menentukan peraturan pertandingan yang ditentukan. Bahkan gaya gulat yang dipertandingkan tuan rumah juga yang menentukannya, walaupun negara lainnya belum menguasai gaya gulat itu.

Olympiade gulat selanjutnya diadakan tahun 1904 di St. Louis, Amerika Serikat yang hanya untuk gaya '*catehras catch can*' saja. Gaya gulat ini lebih dikenal dengan gaya "*Freestyle*" dan sangat digemari oleh rakyat Amerika Serikat. Sementara negara-negara lain merasa kecewa karena mereka pada umumnya mempelajari gaya Yunani-Romawi. Kemudian pada tahun 1908 olympiade gulat diadakan di Inggris dengan mengadakan pertandingan gulat untuk dua gaya yaitu Yunani-Romawi dan *catch as catch can*.

“Olahraga gulat terdiri dari dua gaya yang dipertandingkan yaitu Gaya Bebas (*Freestyle*) dan gaya Yunani-Romawi (*Greeco Roman*)” (Hadi, 2004: 172). Dalam olahraga gulat Gaya Bebas (*Free Style*), seorang pegulat diperbolehkan untuk menggunakan kaki dalam menyerang lawannya atau bertahan, menangkap kaki lawan, mengait kaki lawan dan menggunakan kaki secara aktif untuk menyerang, dengan kata lain pegulat diperbolehkan menggunakan seluruh bagian anggota badan untuk melakukan serangan. Sedangkan didalam gaya Yunani-Romawi (*Greeco Roman*) seorang pegulat dilarang keras untuk menyerang dibawah garis pinggang, mengait kaki lawan atau menggunakan kaki secara aktif untuk melakukan suatu gerakan.

Sebelum Perang Dunia II, Indonesia sudah mengenal gulat Internasional , gulat ini dibawa oleh tentara Belanda. Tahun 1941 – 1945 sewaktu Indonesia diduduki tentara Jepang, seni beladiri Jepang seperti Judo, Sumo dan kempo masuk pula ke Indonesia, sehingga gulat secara berangsur-angsur menjadi hilang. Pada tanggal 7 Februari 1960 didirikan sebuah organisasi gulat amatir Indonesia dengan nama Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI). Pertama kali gulat dipertandingkan di PON V tahun 1961 di Bandung. Tahun 1962 pada Asian Games IV di Jakarta, Indonesia menurunkan pegulat-pegulatnya secara *full team*, mulai dari kelas 52 kg sampai dengan 97 kg, namun prestasi para pegulat belum menggembirakan, Indonesia hanya meraih 2 medali perunggu melalui gulat Mujari (kelas 52 kg) dan Rachman Firdaus (kelas 63 kg). Keduanya bertanding dalam gaya Yunani-Romawi.

Sejak pembentukannya tahun 1960, PGSI telah banyak melakukan kegiatan baik lokal, nasional, maupun Internasional. Pertandingan olahraga gulat dilakukan di atas matras berukuran 12 x 12 meter sesuai dengan peraturan gulat Internasional dari FILA yang sudah disahkan oleh PB. PGSI. Selama bertanding pegulat harus memakai baju gulat Internasional (*wrestlingsuit*) sesuai dengan warna dari sudut mana pegulat berada, biru atau merah. Setelah menjadi salah satu cabang olahraga yang dilengkapi dengan peraturan yang harus dipatuhi oleh para pesertanya, maka gulat diartikan sebagai suatu cabang 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 lawan (Hadi, 2004: 1-2).

b. Teknik Dasar Olahraga Gulat

Menguasai teknik dasar adalah modal utama untuk meraih prestasi. Tanpa teknik dasar yang matang pegulat tidak akan bisa menguasai teknik- teknik pengembangan selanjutnya. Teknik- teknik dasar gulat ada dua posisi yaitu dalam posisi berdiri atau posisi atas dan posisi bawah yaitu posisi *parterre* dan telungkup. Menurut Hadi (2004: 17) teknik olahraga gulat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Teknik Dasar Posisi Atas
 - a) Teknik Jatuhan

Teknik jatuhan adalah teknik yang harus dilakukan seorang pegulat apabila dia jatuh di matras pada waktu dia dibanting lawan atau menjatuhkan diri, sehingga dapat jatuh dengan selamat. Teknik jatuhan terdiri dari :

- 1) Teknik Jatuhan samping kanan, yaitu posisi badan miring ke kanan, tangan kanan lurus dan kaki kiri agak ditekuk, pandangan mata kesamping kanan.
- 2) Teknik Jatuhan samping kiri, yaitu posisi badan miring ke samping kiri, tangan kiri lurus sejajar dengan badan, tangan kanan ditekuk di depan dada kaki kiri lurus dan kaki kanan agak ditekuk, pandangan ke samping kiri.
- 3) Teknik Jatuhan Belakang yaitu posisi badan terlentang, kedua tangan lurus sejajar dengan badan, kaki agak ditekuk dan pandangan lurus ke arah perut.
- 4) Teknik Jatuhan depan yaitu posisi badan telungkup bertumpu pada ujung jari kaki kanan dan tangan mulai dari telapak tangan sampai siku, pandangan ke samping kanan atau kiri.

b) Teknik Serangan Kaki

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

c) Teknik Susupan

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

d) Teknik Tarikan

Teknik tarikan adalah suatu teknik dasar gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat berdiri dengan cara melakukan tarikan lawan untuk menguasai lawan dari belakang kemudian menjatuhkan lawan.

e) Teknik Sambungan

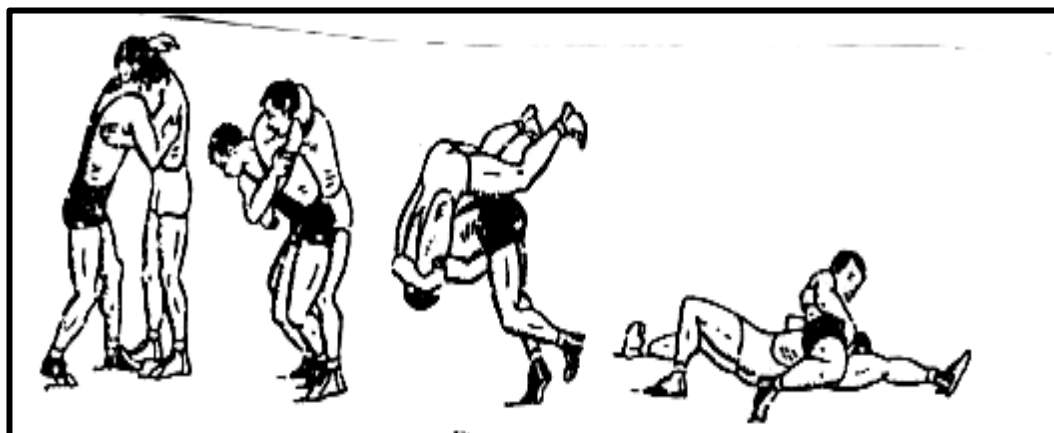
Teknik sambungan adalah suatu teknik dasar gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada posisi kedua pegulat berdiri dengan cara menyambungkan kedua tangan sehingga kaki dan kepala lawan menyatu atau menyambungkan kedua tangan pada pinggang lawan kemudian menjatuhkan lawan.

f) Teknik Bantingan

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

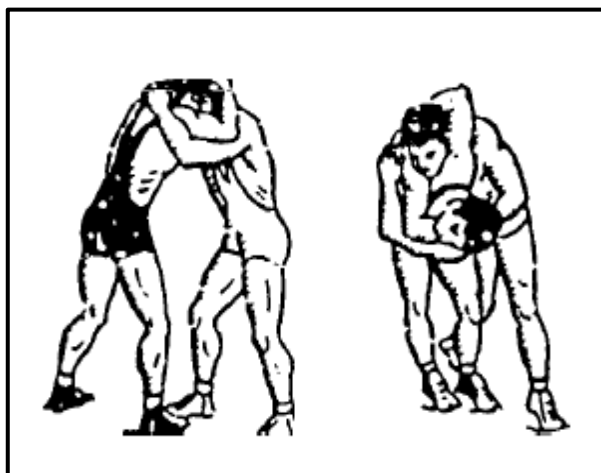
1) Menggunakan kepala dan lengan : Dalam teknik bantingan ini *footwork* sangat diperhatikan.

Pelaksanaannya adalah saling berpegangan pada lengan dan beradu kepala. Kemudian melakukan putaran dengan lengan kiri di atas bahu lawan lewat leher. Kemudian melakukan gerakan mengangkat lewat pinggang, lawan dilemparkan ke depan kemudian dikunci dengan menekan tubuh lawan ke matras.



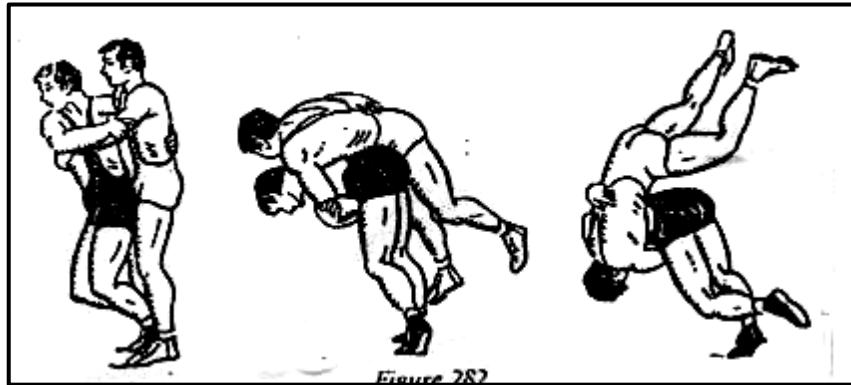
Gambar 10. Menggunakan Kepala dan Lengan
(Petrov, 1987: 233)

- 2) Menggunakan kepala dan bawah lengan : Pelaksanaannya saling berhadapan berpegangan pada tengkuk dan beradu kepala. Melakukan gerakan memutar dan menempatkan diri di bawah lengan lawan. Melakukan gerakan memutar dan mencoba mengangkat lawan lewat pinggang.



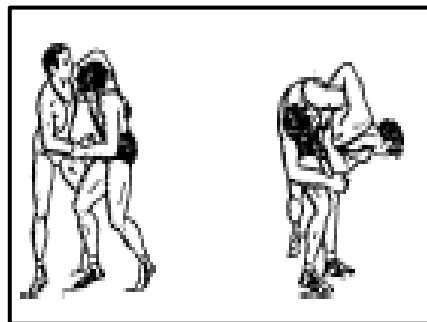
Gambar 11. Menggunakan Kepala dan Bawah Lengan
(Petrov, 1987 : 233)

- 3) Gulungan Pinggang: Saling berpegangan pada pinggang. Menempatkan pinggul di depan hip (pangkal paha) lawan. Mengangkat lawan (ongos) dan menjatuhkannya lewat atas punggung sambil membungkuk.



Gambar 12. Gulungan Pinggang atau Pangkal Paha Bagian Luar (Petrov, 1987 : 233)

- 4) Gulungan pinggang dengan lengan: Saling berpegangan dan mencoba meletakkan posisi tangan di bawah lengan lawan lewat dalam (di bawah ketiak). Melakukan gerakan memutar mengangkat tubuh lawan melalui pinggang. Dijatuhkan lewat samping tubuh.



Gambar 13. Gulungan Pinggang dan Lengan (Petrov, 1987 : 235)

- 5) Teknik Dasar Posisi Bawah

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

a) Teknik Posisi Bawah Tiarap

- 1) Teknik 1: Gulungan perut yaitu kedua tangan memegang perut, kepala di samping perut atau dibelakang bahu sebelah kiri lawan. kemudian badan lawan diputar dengan tumpuan pada kepala atau posisi kayang.
- 2) Teknik 2: Putaran yaitu tangan kiri memegang pangkal lengan kanan sambil menekan dahi, tangan kanan menekan punggung kemudian diputar/dibalik ke arah kiri sampai posisi terlentang.
- 3) Teknik 3: Sambungan yaitu tangan kiri memegang leher, tangan kanan memegang kaki, kemudian kedua telapak tangan disambungkan jadi satu dan badan lawan dibalik sampai posisi terlentang (Hadi, 2004:18).

b) Teknik Posisi Bawah Merangkak (pengambilan teknik dari samping kiri)

- 1) Teknik 4: Tangkapan tangan kanan dengan kedua tangan, kemudian didorong kedepan sampai lawan terlentang (Hadi, 2004:18).
- 2) Teknik 5: Tangkapan tangan kanan dengan tangan kanan, tangan kiri masuk ketiak kiri, dan telapak tangan di atas leher, kemudian di dorong terlentang sampai lawan terlentang.
- 3) Teknik 6: Tangan kiri masuk ketiak kiri dan telapak tangan di atas leher, tangan kanan menangkap lutut kaki kanan, kemudian didorong ke depan sampai lawan terlentang).
- 4) Teknik 7: Teknik gulungan perut, yaitu: Kedua tangan memegang perut, kepala disamping perut atau dibelakang bahu sebelah kiri lawan, kemudian badan lawan diputar dengan tumpuan pada kepala atau posisi kayang.

- 5) Teknik 8: Teknik angkatan *cross*, yaitu kedua tangan memegang perut atau paha kaki kanan, kemudian lawan dibanting ke arah diagonal sehingga badan lawan memutar satu putaran.
- 6) Teknik 9 : Teknik bantingan samping yaitu kaki kanan berlutut, kaki kiri menapak, tangan kanan memegang leher, tangan kiri masuk ketiak dari depan dan telapak tangan kiri di atas punggung lawan, kemudian lawan dijatuhkan ke samping kanan sampai posisi terlentang.
- 7) Teknik 10 : Teknik gulungan depan yaitu kedua tangan memegang leher dan pangkal lengan kiri dengan pertemuan kedua telapak tangan di ketiak kiri lawan, kemudian lawan digulung memutar kesamping tumpuan kepala (kayang dengan kepala).
- 8) Teknik 11 : Teknik menjatuhkan ke samping yaitu kaki kanan berlutut, kaki kiri menapak agak ke belakang, tangan kanan memegang leher, tangan kiri memegang tangan kanan, pundak agak mendorong dahi lawan, kemudian lawan dibanting ke arah samping kanan lawan dan jatuh dalam posisi terlentang.
- 9) Teknik 12 : Teknik dorongan ke samping yaitu tangan kiri memegang tangan kanan, kemudian tangan kiri lurus mendorong ke arah samping paha kanan sampai lawan posisi terlentang.
- 10) Teknik 13: Teknik menjatuhkan ke belakang, yaitu kedua tangan memegang pangkal lengan kanan dan leher, kemudian jongkok dan menjatuhkan diri sambil menjatuhkan lawan ke belakang dengan posisi terlentang.

- 11) Teknik 14 : Teknik putaran kaki yaitu tangan kanan memegang/mengunci kedua kaki lawan, kemudian lawan diputar 180⁰.
- 12) Teknik 15 : Teknik menjatuhkan dengan seperempat kayang, yaitu kedua tangan memegang perut, kemudian dengan posisi badan seperempat kayang badan lawan dijatuhkan dengan memutar.

c. Kelas yang Dipertandingkan

Dalam olahraga gulat mempunyai kelas atau nomor yang akan dipertandingkan kelas tersebut berdasarkan berat badan yang sudah ditentukan oleh induk organisasi olahraga gulat dunia, Olahraga gulat ada 9 kelas putra yang dipertandingkan dalam setiap gayanya kecuali putri 8 kelas yang dipertandingkan, berikut kelas yang dipertandingkan olahraga gulat:

Tabel 1. Kelas Pertandingan Gulat

Putra		Putri
Gaya Bebas	Gaya Greco Roman	Gaya Bebas
Kelas 54 kg	Kelas 52 kg	Kelas 48 kg
Kelas 57 kg	Kelas 59 kg	Kelas 53 kg
Kelas 61 kg	Kelas 66 kg	Kelas 55 kg
Kelas 65 kg	Kelas 71 kg	Kelas 58 kg
Kelas 70 kg	Kelas 75 kg	Kelas 60 kg
Kelas 74 kg	Kelas 80 kg	Kelas 63 kg
Kelas 86 kg	Kelas 85 kg	Kelas 69 kg
Kelas 97 kg	Kelas 98 kg	Kelas 75 kg
Kelas 125 kg	Kelas 130 kg	

(Sumber : Surat edaran KONI Pusat / PGSI)

Dalam pertandingan gulat kelas yang di pertandingan menurut berat badan yang sudah ditetapkan oleh induk gulat internasional FILA, bukan hanya gulat yang menentukan kelas dengan berat badan tetapi semua cabang olahraga beladiri yang menggunakan kontak fisik.

4. Profil Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul

a. Hakikat Ekstrakurikuler

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Menurut Hernawan (2013: 4) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional. Ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan membantu proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler (Mulyana, 2011: 214).

Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan sense akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas. Melalui partisipasi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensin dalam diri setiap individu. Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar (Depdikbud, 2013: 10).

Menurut Usman (1993: 22) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun

di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Menurut Hastuti (2008: 63), bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Penjelasan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat belajarnya peserta didik diluar jam belajar sekolah dengan minat dan bakat yang dimiliki masing-masing. Selain itu, juga alat untuk menambah nilai dalam rapor dan nilai yang akan menjadi bekal dalam kehidupan di masyarakat nanti. Selain itu, ekstrakurikuler dapat dijadikan tempat untuk bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung dan rutin karena ada beberapa ekstrakurikuler yang terprogram.

b. Tujuan Esktrakurikuler

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya. Beberapa sekolah mengunggulkan ekstrakurikuler olahraga saja, dan disisi yang lain terdapat beberapa sekolah yang hendak mencapai prestasi pada semua kegiatan ekstrakurikuler. Suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, kegiatan tersebut akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler pasti memiliki

tujuan tertentu. Adapun tujuan kegiatan ekstrakurikuler menurut Suryosubroto (2009: 288) adalah:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa beraspek kognitif, afektif, dan psikomotor.
- 2) Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pengembangan manusia seutuhnya menuju yang positif.
- 3) Dapat mengetahui, mengenal serta membedakan antara hubungan satu pelajaran dengan mata pelajaran lain.

Kegiatan ekstrakurikuler mempunyai fungsi: (1) pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreatifitas siswa sesuai dengan potensi, bakat dan minat siswa, (2) sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial siswa, (3) rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, menggembarakan dan menyenangkan bagi siswa yang menunjang proses perkembangan, (4) persiapan karier, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk kesiapan karier siswa (Muhaimin, 2009: 75). Menurut Depdikbud (2013: 7), tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan ekstrakurikuler yang diadakan setiap sekolah adalah sama pada umumnya. Untuk mencapai kemandirian, kepribadian, dan kerjasama dapat dikembangkan melalui ekstrakurikuler kepramukaan, sedangkan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, maupun kerjasama, maka dapat melalui ekstrakurikuler pilihan yang isinya bermacam-macam.

c. Sarana dan Prasana Esktrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan

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 dalam satu minggu, yaitu hari Senin pukul 15.30-17.00 WIB. Adapun sarana dan prasana ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul meliputi:

- 1) Ruangan dan matras untuk latihan ekstrakurikuler gulat
- 2) Ban untuk latihan beban
- 3) Barbel untuk latihan kekuatan
- 4) Sepatu untuk olahraga gulat
- 5) Boneka untuk latihan bantingan
- 6) Baju untuk olahraga gulat
- 7) Sepeda elektrik
- 8) Alat timbangan berat badan
- 9) Alat latihan *pull up*

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk membuat kerangka berpikir. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini di antaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nuraeni (2014) yang berjudul “Kemampuan Kondisi Fisik dan Psikologis (Pengendalian Emosional) Atlet Gulat PELATDA

Jawa Barat Dikaitkan dengan Prestasi pada Babak Kualifikasi Porda 2014". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui lebih jelas mengenai kemampuan kondisi fisik dan psikologis (pengendalian emosional) atlet gulat pelatda Jawa Barat dikaitkan dengan prestasi pada babak kualifikasi Porda 2014. Metode yang penulis gunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif. Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 24 atlet. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah angket tertutup untuk menilai aspek psikologi dan tes fisik yang terdiri dari *Sit and Reach*, Lari 20 Meter, *Shuttle run* 5x5 meter, Tes 3 (*Three*) Hop, dan *Bleep test*. Penelitian ini menunjukkan bahwa secara garis besar komponen kondisi fisik atlet pelatda Jawa Barat tergolong dalam kategori baik, dan berdasarkan kriteria penilaian presentase, aspek Psikologis yang dimiliki keseluruhan atlet Gulat tersebut adalah berada pada kategori baik karena perolehan keseluruhan aspek Pengendalian emosional atlet gulat tersebut memperoleh presentase sebesar 77 %. Sejalan dengan itu, prestasi atlet pelatda Jabar pada babak kualifikasi PORDA tergolong baik karena atlet memperoleh medali dalam kejuaraan tersebut

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ratnasari (2006) yang berjudul "Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Punggung dengan Kecepatan Bantingan Pinggang pada Atlet Gulat Kota Semarang Tahun 2006". Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot punggung dengan kecepatan bantingan pinggang pada atlet gulat Kota Semarang Tahun 2006. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan

kecepatan bantingan pinggang pada atlet gulat Kota Semarang Tahun 2006. 2) Tidak ada hubungan antara kekuatan otot punggung dengan kecepatan bantingan pinggang atlet gulat Kota Semarang Tahun 2006. 3) Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot punggung dengan kecepatan bantingan pinggang atlet gulat Kota Semarang Tahun 2006.

C. Kerangka Berpikir

Prestasi olahraga yang optimal dapat dicapai dengan pendekatan latihan fisik, teknik, dan mental. Latihan fisik secara teratur, sistematis, terprogram, dan berkesinambungan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dituangkan dalam program latihan sehingga dapat meningkatkan kualitas fisiknya. Dimana setiap cabang olahraga menuntut kondisi fisik dan kualitas fisik yang berbeda, hal ini sesuai dengan karakteristik cabang olahraganya.

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. 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. Olahraga ini sangat membutuhkan perjuangan, keuletan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, kecerdasan, dan sportivitas untuk mengalahkan lawannya. Cabang-cabang olahraga memiliki karakter dan spesifikasi masing-masing, sehingga perlu adanya

perpaduan antara tes umum dan spesialisasi dalam melakukan seleksi. Peranan alat tes terasa kurang jika tidak dikombinasi dengan hasil pengamatan pelatih yang berpengalaman.

BAB III METODE PENELITIAN

A. 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. Menurut Arikunto (2006: 312), 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 dari sebagian populasi.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

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

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Sedangkan menurut Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat di atas, maka 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*.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul. Definisi operasionalnya yaitu gambaran keadaan biomotor dominan dalam olahraga gulat peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul. Komponen kondisi fisik yang diukur, yaitu kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, dan daya tahan.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2006: 136). 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).

a. Alat: bola *medicine* 3 kg, *bolpoint*, dan formulir, lapangan datar dan garis batas

- b. Testee: pengawas garis batas sekaligus pencatat hasil, pengawas jatuhnya bola dan pengukur jarak tolakan.
- c. Pelaksanaan: testi duduk di belakang garis batas, memegang bola *medicine* dengan kedua tangan di depan dada. Tanpa awalan bola ditolakkan dengan kedua tangan dari dada ke depan sejauh-jauhnya. Hitung jarak tolakan dari garis batas sampai jatuhnya bola yang terdekat dengan garis batas. Jarak tolakan dicatat sampai cm penuh. Lakukan tolakan 2 kali berurutan. Jarak tolakan yang terjauh yang dihitung.

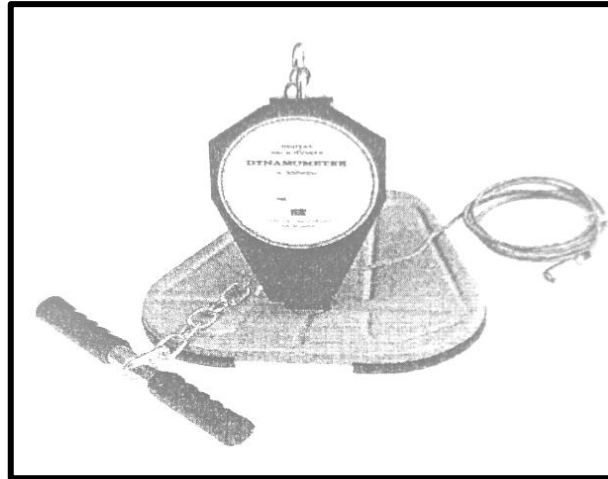
Tabel 2. Standar Tes Kekuatan Otot Lengan

No	Putra	Kategori	Putri
1	600 ≤	Baik Sekali	410 ≤
2	525-599	Baik	370-409
3	426-524	Sedang	315-369
4	351-425	Kurang	271-314
5	≤ 350	Kurang Sekali	≤ 270

2. Tes Kekuatan Otot Tungkai

- a. Tujuan: Mengukur kekuatan otot tungkai dalam satuan kilogram.
- b. Perlengkapan: *Leg and Back Dynamometer*, Alat Pencatat.
- c. Pelaksanaan:
 - a) Teste memakai pengikat pinggang, kemudian berdiri dengan membengkokkan kedua lututnya hingga membentuk sudut $\pm 45^0$, kemudian alat pengikat pinggang tersebut dikaitkan pada *Leg and Back Dynamometer*.
 - b) Setelah itu teste berusaha sekuat-kuatnya meluruskan kedua tungkainya.
 - c) Setelah teste itu meluruskan kedua tungkainya dengan maksimum, lalu kita lihat jarum alat-alat tersebut menunjukkan angka berapa.
 - d) Angka tersebut menyatakan besarnya kekuatan otot tungkai teste. .

d. Penilaian: Setiap testi melakukan 2 kali dan diambil yang terbaik.



Gambar 14. Back and Leg Dynamometer
(Sumber: Fenanlampir & Faruq, 2014: 125)

Tabel 3. Standar Tes Kekuatan Otot Tungkai

No	Putra	Kategori	Putri
1	259,50 ke atas	Baik Sekali	219,50 ke atas
2	187,50-259,00	Baik	171,50-219,00
3	127,50-187,00	Sedang	127,50-171,00
4	84,50-127,00	Kurang	81,50-127,00
5	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). Prosedur sebagai berikut:

- Lakukan *warming up* sebelum melakukan tes
- Ukuran jarak 20 meter dan diberi tanda.
- Putar *CD player* irama *Multistage Fitness Test*.
- Intruksikan siswa untuk ke batas garis *start* bersamaan dengan suara “bleep” berikut. Bila pemain tiba di batas garis sebelum suara “bleep”, pemain harus berbalik dan menunggu suara sinyal tersebut, kemudian kembali ke garis berlawanan dan mencapainya bersamaan dengan sinyal berikut.
- Diakhir setiap satu menit, interval waktu di antara setiap “bleep” diperpendek atau dipersingkat, sehingga kecepatan lari harus meningkat/berangsur menjadi lebih cepat.
- Pastikan bahwa siswa setiap kali ia mencapai garis batas sebelum berbalik. Tekankan pada siswa untuk *pivot* (satu kaki digunakan sebagai tumpuan dan kaki yang lainnya untuk berputar) dan berbalik bukannya

- berbalik dengan cara memutar terlebih dahulu (lebih banyak menyita waktu).
- g. Setiap siswa meneruskan larinya selama mungkin sampai dengan ia tidak dapat lagi mengikuti irama dari *CD player*. Kriteria menghentikan lari peserta adalah apabila peserta dua kali berturut-turut gagal mencapai garis batas dalam jarak dua langkah di saat sinyal “*bleep*” berbunyi.
 - h. Lakukan pendinginan (*cooling down*) setelah selesai tes jangan langsung duduk.

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

Umur	Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik	Istimewa
13-19	<25	25 - 30	31 - 34	35 - 38	39 - 41	>41
20-29	<24	24 - 28	29 - 32	33 - 36	37 - 41	>41
30-39	<23	23 - 27	28 - 31	32 - 36	37 - 40	>40
40-49	<21	21 - 24	25 - 28	29 - 32	33 - 36	>36
50-59	<20	20 - 22	23 - 26	27 - 31	32 - 35	>35
60+	<17	17 - 19	20 - 24	25 - 29	30 - 31	>31

(Sumber: <http://brianmac.co.uk/beep.htm.download>)

Tabel 5. Standar Lari *Multistage Fitness Test* untuk Putra

Umur	Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik	Istimewa
13-19	<35	35 - 37	38 - 44	45 - 50	51 - 55	>55
20-29	<33	33 - 35	36 - 41	42 - 45	46 - 52	>52
30-39	<31	31 - 34	35 - 40	41 - 44	45 - 49	>49
40-49	<30	30 - 32	33 - 38	39 - 42	43 - 47	>48
50-59	<26	26 - 30	31 - 35	36 - 40	41 - 45	>45
60+	<20	20 - 25	26 - 31	32 - 35	36 - 44	>44

(Sumber: <http://brianmac.co.uk/beep.htm.download>)

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Statistik ini bertujuan untuk

mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahas atas permasalahan yang diajukan dengan mengacu pada standar kondisi fisik yang telah baku untuk mendapatkan status kondisi fisik. 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:

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

Keterangan:

T = Nilai Skor-T

M = Nilai rata-rata data kasar

X = nilai data kasar

SD= standar deviasi data kasar

(Sumber: Sudijono, 2015)

Setelah data sudah dirubah ke dalam T skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data, pengkategorian dikelompokkan menjadi lima kategori, yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, sangat kurang. Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan lima batasan norma, pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Penilaian Kondisi Fisik

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, 2001: 163)

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : *standar deviasi*

Langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Arikunto (2006: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. 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

No	Nama	Kekuatan Otot Lengan		Kekuatan Otot Tungkai		VO ₂ Maks		Total
		N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	
1	UDI	340	44,22	250	50,94	37,45	45,10	140,26
2	UDA	360	47,57	270	54,32	43,9	57,04	158,94
3	YYV	380	50,93	270	54,32	40,8	51,30	156,56
4	RNK	320	40,86	220	45,86	42,1	53,71	140,43
5	AFJ	300	37,51	123	29,43	32,9	36,69	103,63
6	MRD	370	49,25	250	50,94	30,6	32,43	132,63
7	NSW	360	47,57	207	43,65	42,1	53,71	144,94
8	AEK	470	66,03	270	54,32	44,2	57,59	177,95
9	NRD	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. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Siswa Putra

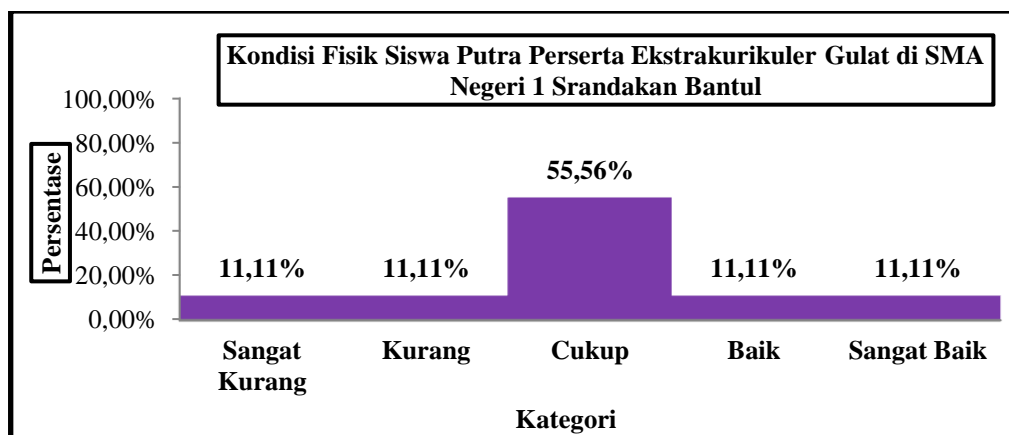
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	150,00
<i>Median</i>	144,95
<i>Mode</i>	103,64 ^a
<i>Std. Deviation</i>	26,35
<i>Minimum</i>	103,64
<i>Maximum</i>	194,62

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$189,54 < X$	Sangat Baik	1	11,11%
2	$163,18 < X \leq 189,54$	Baik	1	11,11%
3	$136,82 < X \leq 163,18$	Cukup	5	55,56%
4	$110,46 < X \leq 136,82$	Kurang	1	11,11%
5	$X \leq 110,46$	Sangat Kurang	1	11,11%
Jumlah			9	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 9 tersebut di atas, kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dapat disajikan pada gambar 15 sebagai berikut:



Gambar 15. Diagram Batang Kondisi Fisik Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 15 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”.

a. Kekuatan Otot Lengan

Deskriptif statistik kekuatan otot lengan siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 300,00, skor tertinggi (*maksimum*) 470,00, rerata (*mean*) 374,44, nilai tengah (*median*) 360,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 360,00, *standar deviasi* (SD) 59,61. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Siswa Putra

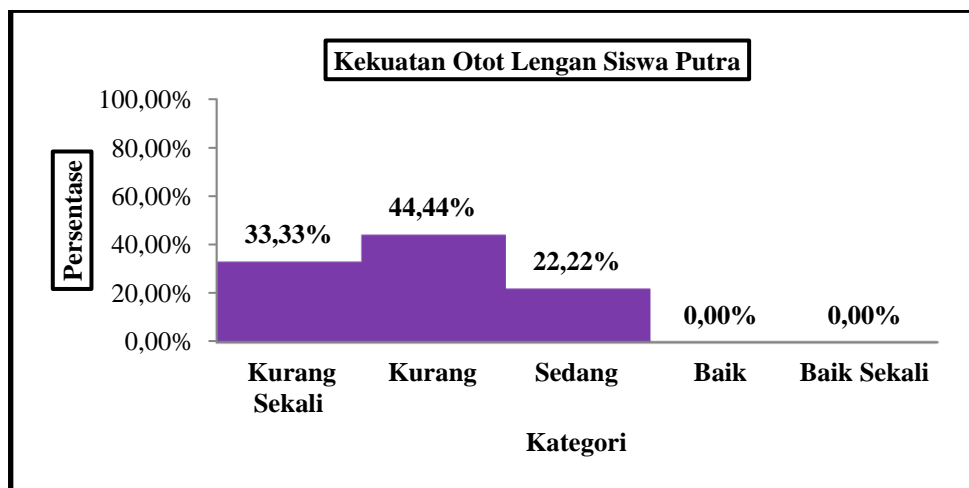
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	374,44
<i>Median</i>	360,00
<i>Mode</i>	360,00 ^a
<i>Std, Deviation</i>	59,60
<i>Minimum</i>	300,00
<i>Maximum</i>	470,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kekuatan otot lengan siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$600 \leq$	Baik Sekali	0	0%
2	525-599	Baik	0	0%
3	426-524	Sedang	2	22,22%
4	351-425	Kurang	4	44,44%
5	≤ 350	Kurang Sekali	3	33,33%
Jumlah			9	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 11 tersebut di atas, kekuatan otot lengan siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dapat disajikan pada gambar 16 sebagai berikut:



Gambar 16. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Siswa Putra

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 16 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada 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). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 374,44 kekuatan otot lengan siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dalam kategori “kurang”.

b. Kekuatan Otot Tungkai

Deskriptif statistik kekuatan otot tungkai siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 123,00, skor tertinggi (*maksimum*) 340,00, rerata (*mean*) 244,44, nilai tengah (*median*) 250,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 270,00, standar deviasi (SD) 59,06. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putra

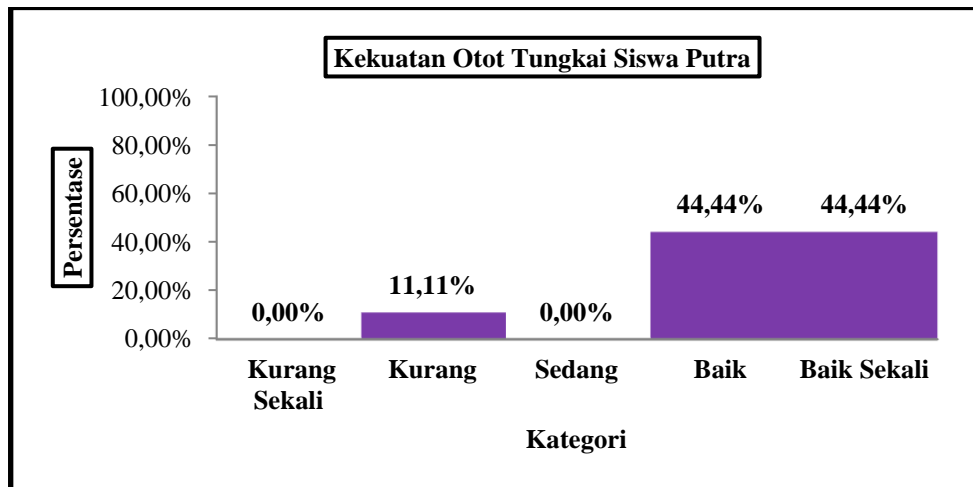
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	244,44
<i>Median</i>	250,00
<i>Mode</i>	270,00
<i>Std, Deviation</i>	59,055
<i>Minimum</i>	123,00
<i>Maximum</i>	340,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kekuatan otot tungkai siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	259,50 ke atas	Baik Sekali	4	44,44%
2	187,50-259,00	Baik	4	44,44%
3	127,50-187,00	Sedang	0	0%
4	84,50-127,00	Kurang	1	11,11%
5	84,00 ke bawah	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			9	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 13 tersebut di atas, kekuatan otot tungkai siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dapat disajikan pada gambar 17 sebagai berikut:



Gambar 17. Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putra

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 17 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada 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). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 244,44 kekuatan otot tungkai siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dalam kategori “baik”.

c. VO_2 Maks

Deskriptif statistik VO_2 Maks siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 30,60, skor tertinggi (*maksimum*) 46,80, rerata (*mean*) 40,09, nilai tengah (*median*) 42,10, nilai yang sering muncul (*mode*) 42,10, *standar deviasi* (SD) 5,41. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Deskriptif Statistik VO₂Maks Siswa Putra

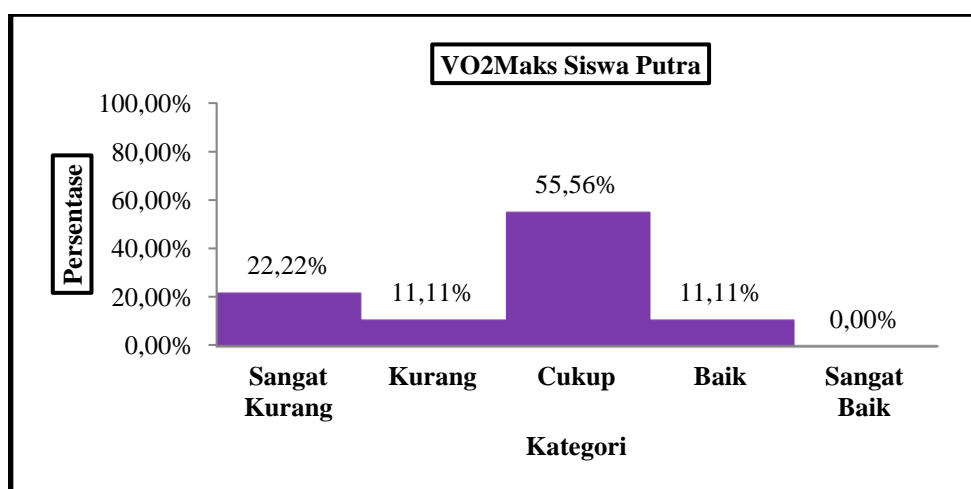
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	40,09
<i>Median</i>	42,10
<i>Mode</i>	42,10
<i>Std. Deviation</i>	5,40
<i>Minimum</i>	30,60
<i>Maximum</i>	46,80

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, VO₂Maks siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Distribusi Frekuensi VO₂Maks Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	51 - 55	Sangat Baik	0	0%
2	45 - 50	Baik	1	11,11%
3	38 - 44	Cukup	5	55,56%
4	35 - 37	Kurang	1	11,11%
5	<35	Sangat Kurang	2	22,22%
Jumlah			9	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 10 tersebut di atas, VO₂Maks siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dapat disajikan pada gambar 18 sebagai berikut:



Gambar 18. Diagram Batang Tingkat VO₂Maks Siswa Putra

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 18 di atas menunjukkan bahwa VO₂Maks siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada 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). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 40,09, VO₂Maks 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 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Data Kondisi Fisik Siswa Putri

No	Nama	Kekuatan Otot Lengan		Kekuatan Otot Tungkai		VO ₂ Maks		Total
		N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	
1	FRM	195	43,18	159	62,77	26,25	55,97	161,93
2	ADW	200	45,78	166	64,90	20,4	40,65	151,33
3	AIP	190	40,58	70	35,78	22,15	45,23	121,60
4	SWL	190	40,58	115	49,43	20,75	41,57	131,59
5	LDN	240	66,54	95	43,36	21,10	42,48	152,40
6	DSF	230	61,35	130	53,98	31,8	70,50	185,84
7	RST	220	56,16	100	44,88	24,65	51,78	152,83
8	SAG	200	45,78	100	44,88	24,65	51,78	142,44

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. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Siswa Putri

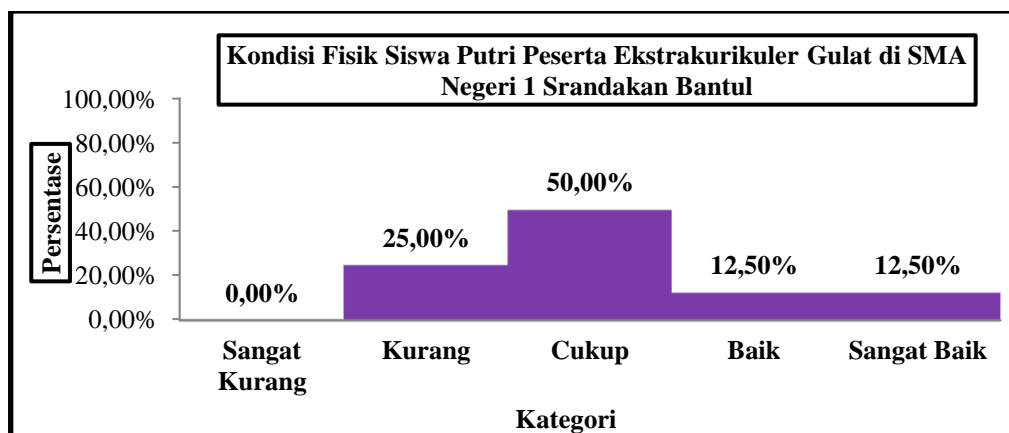
Statistik	
<i>N</i>	8
<i>Mean</i>	150,00
<i>Median</i>	151,87
<i>Mode</i>	121,61 ^a
<i>Std. Deviation</i>	19,43
<i>Minimum</i>	121,61
<i>Maximum</i>	185,84

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kondisi fisik siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul disajikan pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$179,16 < X$	Sangat Baik	1	12,50%
2	$159,72 < X \leq 179,16$	Baik	1	12,50%
3	$140,28 < X \leq 159,72$	Cukup	4	50,00%
4	$120,84 < X \leq 140,28$	Kurang	2	25,00%
5	$X \leq 120,84$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			8	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 18 tersebut di atas, kondisi fisik siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dapat disajikan pada gambar 19 sebagai berikut:



Gambar 19. Diagram Batang Kondisi Fisik Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul

Berdasarkan tabel 18 dan gambar 19 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”.

a. Kekuatan Otot Lengan

Deskriptif statistik kekuatan otot lengan siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 190,00, skor tertinggi (*maksimum*) 240,00, rerata (*mean*) 208,13, nilai tengah (*median*) 200,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 190,00, *standar deviasi* (SD) 19,26. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Siswa Putri

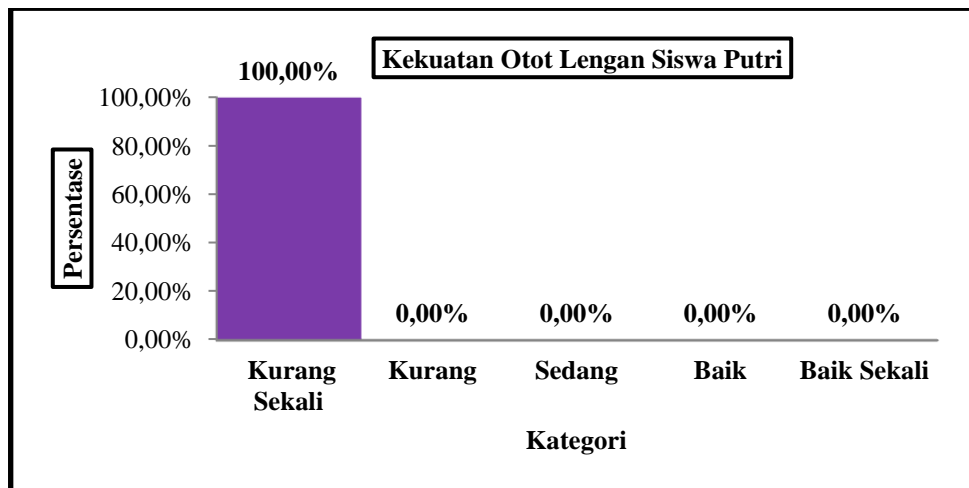
Statistik	
<i>N</i>	8
<i>Mean</i>	208,13
<i>Median</i>	200,00
<i>Mode</i>	190,00 ^a
<i>Std, Deviation</i>	19,26
<i>Minimum</i>	190,00
<i>Maximum</i>	240,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kekuatan otot lengan siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul disajikan pada tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Siswa Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$410 \leq$	Baik Sekali	0	0%
2	370-409	Baik	0	0%
3	315-369	Sedang	0	0%
4	271-314	Kurang	0	0%
5	≤ 270	Kurang Sekali	8	100%
Jumlah			8	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 20 tersebut di atas, kekuatan otot lengan siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dapat disajikan pada gambar 20 sebagai berikut:



Gambar 20. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Siswa Putri

Berdasarkan tabel 20 dan gambar 20 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada 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). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 208,13, kekuatan otot lengan siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dalam kategori “kurang sekali”.

b. Kekuatan Otot Tungkai

Deskriptif statistik kekuatan otot tungkai siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 70,00, skor tertinggi (*maksimum*) 166,00, rerata (*mean*) 116,88, nilai tengah (*median*) 107,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 100,00, standar deviasi (SD) 32,97. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 21. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putri

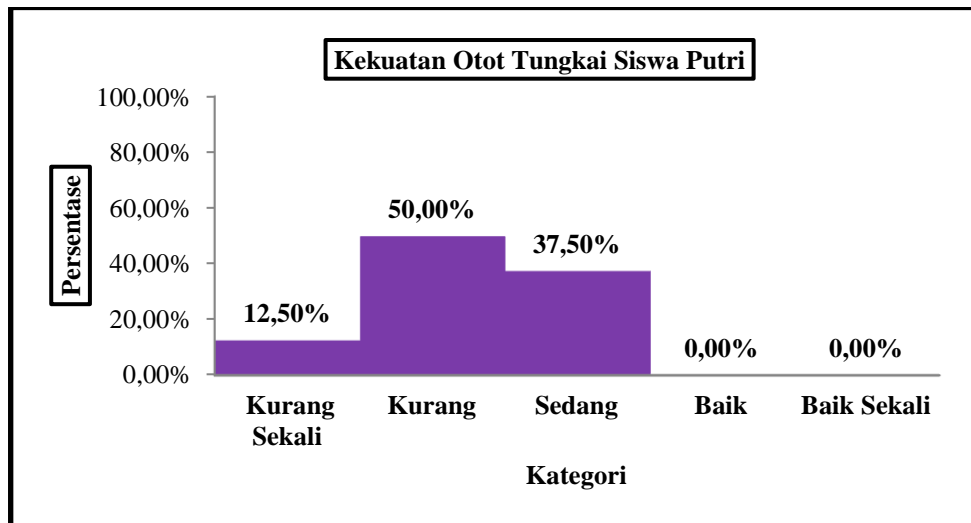
Statistik	
<i>N</i>	8
<i>Mean</i>	116,88
<i>Median</i>	107,50
<i>Mode</i>	100,00
<i>Std, Deviation</i>	32,96
<i>Minimum</i>	70,00
<i>Maximum</i>	166,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kekuatan otot tungkai siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul disajikan pada tabel 22 sebagai berikut:

Tabel 22. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	219,50 ke atas	Baik Sekali	0	0%
2	171,50-219,00	Baik	0	0%
3	127,50-171,00	Sedang	3	37,50%
4	81,50-127,00	Kurang	4	50,00%
5	81,00 ke bawah	Kurang Sekali	1	12,50%
Jumlah			8	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 22 tersebut di atas, kekuatan otot tungkai siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dapat disajikan pada gambar 21 sebagai berikut:



Gambar 21. Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putri

Berdasarkan tabel 22 dan gambar 21 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada 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). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 116,88 kekuatan otot tungkai siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dalam kategori “kurang”.

c. VO_2 Maks

Deskriptif statistik VO_2 Maks siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 20,40, skor tertinggi (*maksimum*) 31,80, rerata (*mean*) 23,97, nilai tengah (*median*) 23,40, nilai yang sering muncul (*mode*) 24,65, *standar deviasi* (SD) 3,82. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 23 sebagai berikut:

Tabel 23. Deskriptif Statistik VO₂Maks Siswa Putri

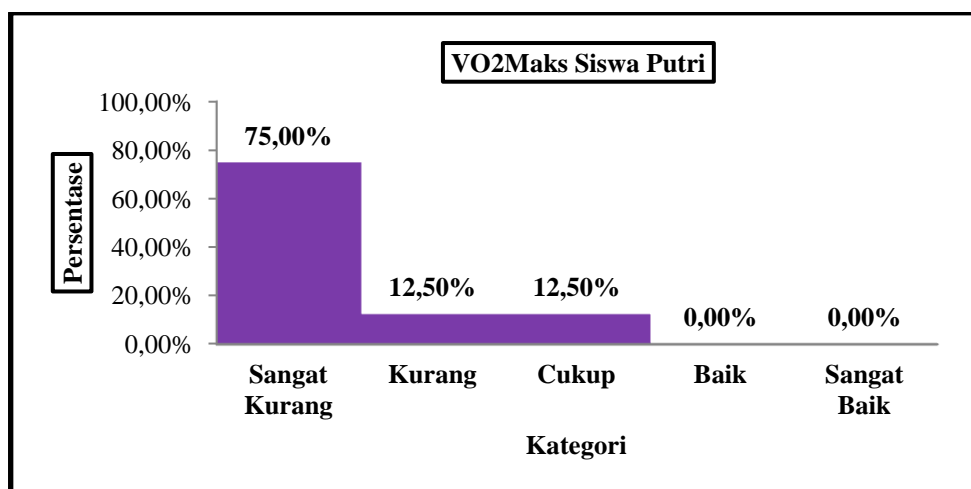
Statistik	
<i>N</i>	8
<i>Mean</i>	23,97
<i>Median</i>	23,40
<i>Mode</i>	24,65
<i>Std. Deviation</i>	3,82
<i>Minimum</i>	20,40
<i>Maximum</i>	31,80

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, VO₂Maks siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul disajikan pada tabel 24 sebagai berikut:

Tabel 24. Distribusi Frekuensi VO₂Maks Siswa Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	39 - 41	Sangat Baik	0	0%
2	35 - 38	Baik	0	0%
3	31 - 34	Cukup	1	12,50%
4	25 - 30	Kurang	1	12,50%
5	<25	Sangat Kurang	6	75,00%
Jumlah			8	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 24 tersebut di atas, VO₂Maks siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dapat disajikan pada gambar 22 sebagai berikut:



Gambar 22. Diagram Batang Tingkat VO₂Maks Siswa Putri

Berdasarkan tabel 24 dan gambar 18 di atas menunjukkan bahwa VO_2 Maks siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada 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, VO_2 Maks siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dalam kategori “sangat kurang”.

B. 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 intermedialis* dan *vastus medialis*. Otot ini mempunyai peran untuk mendorong ke depan (Soejoko, 1992: 15).

3. VO₂Maks

VO₂Maks siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dalam kategori “cukup”. VO₂Maks 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 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.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes siswa, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
4. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba sebelum tes.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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 peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada 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 peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada 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 peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada 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 peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada 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 peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada 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. VO_2 Maks siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada 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, VO_2 Maks siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dalam kategori “sangat kurang”.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu:

1. Siswa untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisiknya, sehingga ketika turun dalam pertandingan, maka akan dapat menunjukkan kemampuan yang maksimal dengan didukung kondisi fisik yang baik.
2. Evaluasi kondisi fisik peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul untuk dilakukan secara menyeluruh.

3. Pelatih dan atlet dapat mengetahui status kondisi fisiknya, sehingga bagi pelatih dan siswa untuk lebih menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya menjadi lebih baik.

C. Saran-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.
- Atmojo, M. (2013). *Tes & pengukuran pendidikan jasmani*. Surakarta: UNS Press.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Basmajian, J.V & Slonecker. (1995). *Grant metode anatomi beorientasi pada klinik*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Damiri, A. (1992). *Anatomi manusia*. Bandung: FPOK IKIP.
- Depdikbud. (2013). *Permendikbud no 81 A tentang implementasi kurikulum*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Depdiknas. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Fenanlampir, A dan Faruq, M.F. (2014). *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Fox, E.L, Bowers, R.W, & Foss, M.L. (1993). *The psychological basis of physical education and athletics*. Saunders College Publishing, New York.
- Gina. (2008). *Perkembangan dan belajar motorik*. Jakarta: Andi Offset.
- Hadi. (2004). *Buku ajar gulat*. Semarang: Jurusan Pendidikan Kepeltihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- <http://brianmac.co.uk/beep.htm.download>. *Standar lari multistage fitness test*. diakses 5 Oktober 2017, pukul 19.40 WIB.
- Hernawan, A.H. (2013). *Pengembangan kurikulum dan pembelajaran*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Irianto, D.P. (2002). *Pedoman praktis berolahraga*. Yogyakarta: UNY Press.

- 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*.
- Kravitz, L. (2014). *Hight intensity interval training. American College of Sports Medicine*. American.
- Kurniawan, F. (2012). *Buku pintar olahraga*. Jakarta : Niaga Swadaya.
- Lutan, R. (2002). *Pengukuran dan evaluasi penjas*. Jakarta: Depdikbud.
- Ma'mun, A & Saputra, Y.M. (2000). *Perkembangan gerak dan belajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Muhaimin. (2009). *Strategi belajar mengajar (penerapan dalam pembelajaran)*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Mulyana, R. (2011). *Mengartikulasikan pendidikan nilai*. Bandung: Alfabeta.
- Mulyani, S. (2003). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: IKIP Jakarta Press.
- Mysnyk, M. (1994). *Gerakan serangan gulat peraih kemenangan*. New York: University of North Carolina at Wilmington.
- Nugroho. (2007). *Makalah dalam pelatihan usia dini*. Yogyakarta:FIK UNY.
- Nuraeni, N. (2014). *Kemampuan kondisi fisik dan psikologis (pengendalian emosional) atlet gulat pelatda jawa barat dikaitkan dengan prestasi pada babak kualifikasi porda 2014*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Nurhasan. (2005). *Tes dan pengukuran*. Jakarta: Karunika Jakarta Indonesia Terbuka.
- Pate RR. Mc., Clengham B., & Rotella R., (1993). *Dasar-dasar ilmiah kepelatihan, (Scientific Foundation of Coaching)*, Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto), Semarang: IKIP Semarang Press.
- Petrov, R. (1987). *Freestyle and greco roman wrestling*. USA: FH.A.
- Poerwadarminto. (2002). *Kamus umum bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

- 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.
- Ratnasari, N.F. (2006). *Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot punggung dengan kecepatan bantingan pinggang pada atlet gulat kota semarang tahun 2006*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Raven. P. (1992). *Atlas anatomi*. (Terjemahan Ramli, A, dan Hendra T. Laksman). Jakarta: Djambatan.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Soedarminto. (1996). *Biomekanika olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Soejoko, H. (1992). *Olahraga pilihan renang*. Jakarta: Depdikbud: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyanto. (1996). *Perkembangan dan belajar motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Guru dan Tenaga Teknis Bagian Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- _____. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Suryobroto, S. (2009). *Psikologi pendidikan*. Bandung: PT. Rajagrafindo Persada.
- Syaifuddin. (1997). *Anatomi fisiologi untuk siswa perawat*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Usman, M.U. (1993). *Upaya optimalisasi kegiatan belajar mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Prediksi Nilai VO_2Max Tes Lari Multi Tahap

Tingkat	Bolak balik	Prediksi VO_2Max	Tingkat	Bolak balik	Prediksi VO_2Max	Tingkat	Bolak balik	Prediksi VO_2Max
1	1	17.20	6	1	33.25	10	9	46.80
	2	17.55		2	33.60		11	47.10
	3	18.00		3	33.95		1	47.40
	4	18.40		4	34.30		2	47.70
	5	18.80		5	34.65		3	48.00
	6	19.25		6	35.00		4	48.35
	7	19.60		7	35.35		5	48.70
2	1	20.00	7	8	35.70	11	6	48.70
	2	20.40		9	36.05		7	49.00
	3	20.75		10	36.40		8	49.30
	4	21.10		1	36.75		9	49.60
	5	21.45		2	37.10		10	49.90
	6	21.80		3	37.45		11	50.20
	7	22.15		4	37.80		1	50.50
	8	22.50		5	38.15		2	50.80
3	1	23.05	8	6	38.50	12	3	51.10
	2	23.60		7	38.85		4	51.40
	3	23.95		8	39.20		5	51.65
	4	24.30		9	39.55		6	51.90
	5	24.65		10	39.90		7	52.20
	6	25.00		1	40.20		8	52.50
	7	25.35		2	40.50		9	52.80
	8	25.70		3	40.80		10	53.10
4	1	26.25	9	4	41.10	13	11	53.70
	2	26.80		5	41.45		12	53.90
	3	27.20		6	41.80		1	54.10
	4	27.60		7	42.10		2	54.30
	5	27.95		8	42.40		3	54.55
	6	28.30		9	42.70		4	54.80
	7	28.70		10	43.00		5	55.10
	8	29.10		11	43.30		6	55.40
	9	29.50		1	43.60		7	55.70
5	1	29.85		2	43.90		8	56.00
	2	30.20		3	44.20		9	56.25
	3	30.60		4	44.50		10	56.50
	4	31.00		5	44.65		11	57.10
	5	31.40		6	45.20		12	57.26
	6	31.80		7	45.55		1	57.46
	7	32.17		8	45.90		2	57.60
	8	32.54		9	46.20		3	57.90
	9	32.90		10	46.50		4	58.20
						5	58.45	

13	6	58.70	16	8	69.50	19	6	79.20
	7	59.00		9	69.75		7	79.45
	8	59.30		10	70.00		8	79.70
	9	59.55		11	70.25		9	79.95
	10	59.80		12	70.50		10	80.20
	11	60.20		13	70.70		11	80.40
	12	60.60		14	70.90		12	80.60
14	13	60.76	17	1	71.15	20	13	80.83
	1	60.93		2	71.40		14	81.00
	2	61.10		3	71.65		15	81.30
	3	61.35		4	71.90		1	81.55
	4	61.60		5	72.15		2	81.80
	5	61.90		6	72.40		3	82.00
	6	62.20		7	72.65		4	82.20
	7	62,45		8	72.90		5	82.40
	8	62.70		9	73.15		6	82.60
	9	63.00		10	73.40		7	82.90
	10	63.30		11	73.65		8	83.00
	11	63.65		12	73.90		9	83.25
	12	64.00		13	74.13		10	83.50
15	13	64.20	18	14	74.35	21	11	83.70
	1	64.40		1	74.58		12	83.90
	2	64.60		2	74.80		13	84.10
	3	64.85		3	75.05		14	84.30
	4	65.10		4	75.30		15	84.55
	5	65.35		5	75.55		16	84.80
	6	65.60		6	75.80		1	85.00
	7	65.90		7	76.00		2	85.20
	8	66.20		8	76.20		3	85.40
	9	66.45		9	76.45		4	85.60
	10	66.70		10	76.70		5	85.85
	11	67.05		11	76.95		6	86.10
	12	67.40		12	77.20		7	86.30
16	13	67.60	19	13	77.43	21	8	86.50
	1	67.80		14	77.66		9	86.70
	2	68.00		15	77.90		10	86.90
	3	68.25		1	78.10		11	87.15
	4	68.50		2	78.30		12	87.40
	5	68.75		3	78.55		13	87.60
	6	69.00		4	78.80		14	87.80
7	69.25	5	79.00	15	88.00			

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas

FORM PERHITUNGAN MFT
(*Multistage Fitness Test*)

Nama	:
Usia	:
Waktu pelaksanaan tes	:

Tingkatan level	Balikan ke.....														
1	1	2	3	4	5	6	7								
2	1	2	3	4	5	6	7	8							
3	1	2	3	4	5	6	7	8							
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Tingkatan Level	
Balikan	
VO₂max	

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas

Lampiran 2. Data Penelitian

KONDISI FISIK PUTRA

Lembar Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan (cm)

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Terbaik
1.	Umar Dani A.P.	340	320	340
2.	Umar Dana A.P.	330	360	360
3.	Yayang Vicky	355	380	380
4.	Rafif Nur Khoirudin	320	320	320
5.	Achmad Fajarudin	270	300	300
6.	M. Ramadhan	360	370	370
7.	Nico Setiawan	340	360	360
8.	Afriansyah Eka	380	470	470
9.	Nanang Rudianto	400	470	470

Lembar Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai (kg)

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Terbaik
1.	Umar Dani A.P.	250	210	250
2.	Umar Dana A.P.	270	270	270
3.	Yayang Vicky	152	270	270
4.	Rafif Nur Khoirudin	155	220	220
5.	Achmad Fajarudin	95	123	123
6.	M. Ramadhan	250	245	250
7.	Nico Setiawan	170	207	207
8.	Afriansyah Eka	270	265	270
9.	Nanang Rudianto	300	340	340

Hasil Tes VO₂Maks (ml.kg.bb/min)

No	Nama	Level	Shuttle	VO ₂ Maks
1.	Umar Dani A.P.	7	3	37.45
2.	Umar Dana A.P.	9	2	43.90
3.	Yayang Vicky	8	3	40.80
4.	Rafif Nur Khoirudin	8	7	42.10
5.	Achmad Fajarudin	5	9	32.90
6.	M. Ramadhan	5	3	30.60
7.	Nico Setiawan	8	7	42.10
8.	Afriansyah Eka	9	3	44.20
9.	Nanang Rudianto	9	11	46.80

KONDISI FISIK PUTRI

Lembar Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan (cm)

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Terbaik
1.	Fauza Rizka M.	195	180	195
2.	Ameylia Dyah W.	200	200	200
3.	Arini Indah Puspita	170	190	190
4.	Shinta Wulandari	190	190	190
5.	Latifah Dwi Nuraini	190	240	240
6.	Dian Safitri	190	230	230
7.	Retno Setyowati	220	200	220
8.	Septa Angel	200	200	200

Lembar Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai (kg)

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Terbaik
1.	Fauza Rizka M.	125	159	159
2.	Ameylia Dyah W.	166	152	166
3.	Arini Indah Puspita	70	52	70
4.	Shinta Wulandari	62	115	115
5.	Latifah Dwi Nuraini	95	90	95
6.	Dian Safitri	100	130	130
7.	Retno Setyowati	100	70	100
8.	Septa Angel	100	100	100

Hasil Tes VO₂Maks (ml.kg.bb/min)

No	Nama	Level	Shuttle	VO ₂ Maks
1.	Fauza Rizka M.	4	1	26.25
2.	Ameylia Dyah W.	2	2	20.40
3.	Arini Indah Puspita	2	7	22.15
4.	Shinta Wulandari	2	3	20.75
5.	Latifah Dwi Nuraini	2	4	21.10
6.	Dian Safitri	5	6	31.80
7.	Retno Setyowati	3	5	24.65
8.	Septa Angel	3	5	24.65

Lampiran 3. Data Penelitian Berdasarkan T-Skor

KONDISI FISIK SISWA PUTRA

No	Nama	Kekuatan Otot Lengan		Kekuatan Otot Tungkai		VO ₂ Maks		Total
		N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	
1	Umar Dani A.P.	340	44.221241	250	50.9407455	37.45	45.1078099	140.269796
2	Umar Dana A.P.	360	47.576654	270	54.3274023	43.9	57.0404322	158.944488
3	Yayang Vicky	380	50.932067	270	54.3274023	40.8	51.3053734	156.564842
4	Rafif Nur Khoirudin	320	40.865827	220	45.8607603	42.1	53.710398	140.436986
5	Achmad Fajarudin	300	37.510414	123	29.4354748	32.9	36.6902236	103.636113
6	M. Ramadhan	370	49.25436	250	50.9407455	30.6	32.43518	132.630286
7	Nico Setiawan	360	47.576654	207	43.6594334	42.1	53.710398	144.946485
8	Afriansyah Eka	470	66.031425	270	54.3274023	44.2	57.5954379	177.954266
9	Nanang Rudianto	470	66.031425	340	66.1807012	46.8	62.4054872	194.617614

KONDISI FISIK SISWA PUTRI

No	Nama	Kekuatan Otot Lengan		Kekuatan Otot Tungkai		VO ₂ Maks		Total
		N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	
1	Fauza Rizka M.	195	43.1856767	159	62.776995	26.25	55.9732445	161.935917
2	Ameylia Dyah W.	200	45.7816094	166	64.900176	20.4	40.6552187	151.337004
3	Arini Indah Puspita	190	40.589744	70	35.782275	22.15	45.2375341	121.609553
4	Shinta Wulandari	190	40.589744	115	49.431291	20.75	41.5716818	131.592717
5	Latifah Dwi Nuraini	240	66.5490709	95	43.365062	21.1	42.4881449	152.402278
6	Dian Safitri	230	61.3572055	130	53.980963	31.8	70.5057305	185.843899
7	Retno Setyowati	220	56.1653401	100	44.881619	24.65	51.783699	152.830658
8	Septa Angel	200	45.7816094	100	44.881619	24.65	51.783699	142.446927

Lampiran 4. Deskriptif Statistik Siswa Putra

KONDISI FISIK BERDASARKAN T SKOR

Statistics

Kondisi Fisik Siswa Putra

N	Valid	9
	Missing	0
Mean		1.5000E2
Median		1.4495E2
Mode		103.64 ^a
Std. Deviation		2.63587E1
Minimum		103.64
Maximum		194.62
Sum		1350.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kondisi Fisik Siswa Putra

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	103.636113	1	11.1	11.1	11.1
	132.630286	1	11.1	11.1	22.2
	140.269796	1	11.1	11.1	33.3
	140.436986	1	11.1	11.1	44.4
	144.946485	1	11.1	11.1	55.6
	156.564842	1	11.1	11.1	66.7
	158.944488	1	11.1	11.1	77.8
	177.954266	1	11.1	11.1	88.9
	194.617614	1	11.1	11.1	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

Statistics

		Kekuatan otot lengan	Kekuatan otot tungkai	VO2Maks
N	Valid	9	9	9
	Missing	0	0	0
Mean		374.4444	244.4444	40.0944
Median		360.0000	250.0000	42.1000
Mode		360.00 ^a	270.00	42.10
Std. Deviation		59.60518	59.05529	5.40535
Minimum		300.00	123.00	30.60
Maximum		470.00	340.00	46.80
Sum		3370.00	2200.00	360.85

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kekuatan otot lengan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	300	1	11.1	11.1	11.1
	320	1	11.1	11.1	22.2
	340	1	11.1	11.1	33.3
	360	2	22.2	22.2	55.6
	370	1	11.1	11.1	66.7
	380	1	11.1	11.1	77.8
	470	2	22.2	22.2	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

Kekuatan otot tungkai

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	123	1	11.1	11.1	11.1
	207	1	11.1	11.1	22.2
	220	1	11.1	11.1	33.3
	250	2	22.2	22.2	55.6
	270	3	33.3	33.3	88.9
	340	1	11.1	11.1	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

VO2Maks

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30.6	1	11.1	11.1	11.1
	32.9	1	11.1	11.1	22.2
	37.45	1	11.1	11.1	33.3
	40.8	1	11.1	11.1	44.4
	42.1	2	22.2	22.2	66.7
	43.9	1	11.1	11.1	77.8
	44.2	1	11.1	11.1	88.9
	46.8	1	11.1	11.1	100.0
Total		9	100.0	100.0	

Lampiran 5. Deskriptif Statistik Siswa Putri

KONDISI FISIK BERDASARKAN T SKOR

Statistics

Kondisi Fisik Siswa Putri

N	Valid	8
	Missing	1
Mean		1.5000E2
Median		1.5187E2
Mode		121.61 ^a
Std. Deviation		1.94375E1
Minimum		121.61
Maximum		185.84
Sum		1200.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kondisi Fisik Siswa Putri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	121.609553	1	11.1	12.5	12.5
	131.592717	1	11.1	12.5	25.0
	142.446927	1	11.1	12.5	37.5
	151.337004	1	11.1	12.5	50.0
	152.402278	1	11.1	12.5	62.5
	152.830658	1	11.1	12.5	75.0
	161.935917	1	11.1	12.5	87.5
	185.843899	1	11.1	12.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

Statistics

		Kekuatan otot lengan	Kekuatan otot tungkai	VO2Maks
N	Valid	8	8	8
	Missing	1	1	1
Mean		208.1250	116.8750	23.9688
Median		200.0000	107.5000	23.4000
Mode		190.00 ^a	100.00	24.65
Std. Deviation		19.26090	32.96941	3.81903
Minimum		190.00	70.00	20.40
Maximum		240.00	166.00	31.80
Sum		1665.00	935.00	191.75

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kekuatan otot lengan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	190	2	22.2	25.0	25.0
	195	1	11.1	12.5	37.5
	200	2	22.2	25.0	62.5
	220	1	11.1	12.5	75.0
	230	1	11.1	12.5	87.5
	240	1	11.1	12.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
	Missing System	1	11.1		
Total		9	100.0		


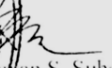

Kekuatan otot tungkai

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	70	1	11.1	12.5	12.5
	95	1	11.1	12.5	25.0
	100	2	22.2	25.0	50.0
	115	1	11.1	12.5	62.5
	130	1	11.1	12.5	75.0
	159	1	11.1	12.5	87.5
	166	1	11.1	12.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing System	1	11.1			
Total		9	100.0		

VO2Maks

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20.4	1	11.1	12.5	12.5
	20.75	1	11.1	12.5	25.0
	21.1	1	11.1	12.5	37.5
	22.15	1	11.1	12.5	50.0
	24.65	2	22.2	25.0	75.0
	26.25	1	11.1	12.5	87.5
	31.8	1	11.1	12.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

Lampiran 6. Surat Observasi dari Fakultas

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN														
	Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541 Email : foms@fika.uns.ac.id Website : fika.uns.ac.id														
Nomor: 105.14 UN.34.16 PP.2017.		11 Desember 2017.													
Lamp: 11 ks.															
Hal: Permohonan Izin Observasi															
Kepada Yth. Kepala SMA N 1 Srandakan Bantul di Tempat.															
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin observasi, wawancara, dan mencari data untuk melengkapi tugas mata kuliah "Skripsi", dengan ini kami mohon Bapak Ibu Saudara berkenan untuk memberikan izin observasi bagi mahasiswa:															
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">No.</th> <th style="width: 45%;">Nama</th> <th style="width: 20%;">NIM</th> <th style="width: 30%;">Prodi</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Alloharoni Uhaeham</td> <td>11601241053</td> <td>PJKR</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Silyia Tetra Oktavia</td> <td>11601241054</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				No.	Nama	NIM	Prodi	1.	Alloharoni Uhaeham	11601241053	PJKR	2.	Silyia Tetra Oktavia	11601241054	
No.	Nama	NIM	Prodi												
1.	Alloharoni Uhaeham	11601241053	PJKR												
2.	Silyia Tetra Oktavia	11601241054													
Dosen Pengampu : Dr. Guntur NIP : 198109262006041001 Pelaksanaan observasi pada : Waktu : 12 Desember 2017, s/d 12 Januari 2018. Tempat Objek : SMA 1 Srandakan, Jln. Pandansimo Km. 1 Srandakan Trimurti Bantul DIY. Judul : Observasi Guru Melakukan Penelitian Tugas Akhir Skripsi Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.															
		 Han S. Suherman, M.Pd. NIP. 19881211001													
Tembusan : 3. Dosen Pembimbing Pengampu. 4. Absybs															
															

Lampiran. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 109.2/UN.34.16/PP/2017.

12 Desember 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Daerah Istimewa Yogyakarta.

Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Aflaaharani Uhacham

NIM : 14601241053

Program Studi : PJKR

Dosen Pembimbing : Dr. Guntur

NIP : 8109262006041001


Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 12 Desember 2017 s/d 31 Januari 2018

Tempat/Objek : SMA N 1 Srandakan, Jln. Pandansimo Km. 1 Srandakan Trimurti Bantul.

Judul Skripsi : "Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMA N 1 Srandakan Bantul"

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,

Prof.-Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala SMA N 1 Srandakan.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran Surat Permohonan Peminjaman Alat

SURAT PERMOHONAN PEMINJAMAN ALAT

Yogyakarta, 29 Januari 2018

Hal: Permohonan Peminjaman Alat

Kepada Yth.
WD II
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Di Yogyakarta

Dengan hormat,


Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan guna menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi, yang sesuai dengan kurikulum di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, maka dengan ini:

Nama : Aflaharani Uhacham
NIM : 14601241053
Fakultas/Jurusan/Prodi : FIK/PJKR
Judul Skripsi : PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER GULAT DI SMA NEGERI 1
SRANDAKAN BANTUL TAHUN 2018
Dosen Pembimbing : Dr. Guntur, M.Pd

Bermaksud untuk meminjam alat, yaitu bola *medicine* 2 buah, *Leg and Back Dynamometer* 1 buah, meteran dan Cone 10 buah. Adapun penelitian akan dilaksanakan tanggal 31 Januari hingga 2 Februari 2018 di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul.


Demikian permohonan saya, atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya,



Aflaharani Uhacham
NIM. 14601241053

Mengetahui:

Ketua Jurusan,


Dr. Guntur, M.Pd
NIP. 19810926 200604 1 001

Dosen Pembimbing,


Dr. Guntur, M.Pd
NIP. 19810926 200604 1 001

Lampiran Surat Keterangan dari Kesbangpol



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 10 Januari 2018

Kepada Yth. :

Nomor : 074/0342/Kesbangpol/2018
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepala Dinas Pendidikan, Pemuda, dan
Olahraga DIY
di Yogyakarta

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta
Nomor : 109.2/UN.34.16/PP/2017
Tanggal : 12 Desember 2017
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : "PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER GULAT DI SMA NEGERI 1 SRANDAKAN BANTUL TAHUN 2018" kepada:

Nama : AFLAHARANI UHACHAM
NIM : 14601241053
No.HP/Identitas : 085868116668/3404026811950001
Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian : SMA Negeri 1 Srandakan Bantul
Waktu Penelitian : 10 Januari 2018 s.d 31 Januari 2018

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan:

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.

KEPALA
BADAN KESBANGPOL DIY
AGUNG SUPRIYONO, SH
NIP. 19601026 199203 1 004

Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;
3. Yang bersangkutan.

Lampiran Surat Keterangan dari Dikpora



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
Jalan Cendana No. 9 Yogyakarta, Telepon (0274) 541322, Fax. 541322
web : www.dikpora.jogjapro.go.id, email : dikpora@jogjapro.go.id, Kode Pos 55166

Yogyakarta, 23 Januari 2018

Nomor : 070/00872
Lamp : -
Hal : Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth.
Kepala SMA N 1 Srandakan

Dengan hormat, memperhatikan surat dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintah Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta nomor: 074/0342/Kesbangpol/2018 tanggal 10 Januari 2018 perihal Rekomendasi Penelitian, kami sampaikan bahwa Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga DIY memberikan ijin rekomendasi penelitian kepada :

Nama : Aflaharani Uhacham
NIM : 14601241053
Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Judul : PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER GULAT DI SMA NEGERI 1 SRANDAKAN BANTUL TAHUN 2018
Lokasi : SMA N 1 Srandakan Bantul
Waktu : 10 Januari 2018 s.d 31 Januari 2018

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi penelitian.
2. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami menyampaikan terimakasih.

a.n Kepala
Pit Kepala Bidang Perencanaan dan Standarisasi




Didi Wardaya, S.P., M.Pd.
NIP 196003091986021002

Tembusan Yth :

1. Kepala Dinas Dikpora DIY
2. Kepala Bidang Dikmenti Dinas Dikpora DIY

Lampiran Surat Keterangan dari Sekolah

**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLARHAGA
SMAN 1 SRANDAKAN
Jl. Pandansimo Km 01 Srandakan BantulTelp. (0274) 6464750, 2811686 Faksimile: ---
Laman:sman1srandakan.sch.id Email:sma1srandakan@yahoo.com Kode Pos 55762

SURAT KETERANGAN
Nomor : 422/0084/SRA.A.01

Kepala SMAN1 Srandakan Bantul menerangkan bahwa :


Nama : AFLAHARANI UHACHAM
NIM : 14601241053
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Dengan Judul : Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul Tahun 2018

Pelaksanaan Penelitian : 10 Januari sampai dengan 31 Januari 2018

Dengan Guru Pembimbing sebagai berikut :

Nama : Dra. MIMIK YUNIASTUTI
NIK : 3402065606560002
Guru Mata Pelajaran : Penjasorkes

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 22 Februari 2018
Kepala

Drs. WITARSO
Nip. 195910051985031016



Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian



Gambar peneliti dan siswa melakukan pemanasan sebelum pengambilan data



Gambar tes kekuatan otot lengan



Gambar tes kekuatan otot tungkai



Gambar tes kekuatan otot tungkai



Gambar tes MFT



Gambar tes MFT

Lampiran 3. Data Penelitian Berdasarkan T-Skor

KONDISI FISIK SISWA PUTRA

No	Nama	Kekuatan Otot Lengan		Kekuatan Otot Tungkai		VO ₂ Maks		Total
		N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	
1	Umar Dani A.P.	340	44.221241	250	50.9407455	37.45	45.1078099	140.269796
2	Umar Dana A.P.	360	47.576654	270	54.3274023	43.9	57.0404322	158.944488
3	Yayang Vicky	380	50.932067	270	54.3274023	40.8	51.3053734	156.564842
4	Rafif Nur Khoirudin	320	40.865827	220	45.8607603	42.1	53.710398	140.436986
5	Achmad Fajarudin	300	37.510414	123	29.4354748	32.9	36.6902236	103.636113
6	M. Ramadhan	370	49.25436	250	50.9407455	30.6	32.43518	132.630286
7	Nico Setiawan	360	47.576654	207	43.6594334	42.1	53.710398	144.946485
8	Afriansyah Eka	470	66.031425	270	54.3274023	44.2	57.5954379	177.954266
9	Nanang Rudianto	470	66.031425	340	66.1807012	46.8	62.4054872	194.617614

KONDISI FISIK SISWA PUTRI

No	Nama	Kekuatan Otot Lengan		Kekuatan Otot Tungkai		VO ₂ Maks		Total
		N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	
1	Fauza Rizka M.	195	43.1856767	159	62.776995	26.25	55.9732445	161.935917
2	Ameylia Dyah W.	200	45.7816094	166	64.900176	20.4	40.6552187	151.337004
3	Arini Indah Puspita	190	40.589744	70	35.782275	22.15	45.2375341	121.609553
4	Shinta Wulandari	190	40.589744	115	49.431291	20.75	41.5716818	131.592717
5	Latifah Dwi Nuraini	240	66.5490709	95	43.365062	21.1	42.4881449	152.402278
6	Dian Safitri	230	61.3572055	130	53.980963	31.8	70.5057305	185.843899
7	Retno Setyowati	220	56.1653401	100	44.881619	24.65	51.783699	152.830658
8	Septa Angel	200	45.7816094	100	44.881619	24.65	51.783699	142.446927

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu penentu keberhasilan seseorang dalam hidup, tanpa pendidikan seseorang tidak akan bisa hidup secara seimbang dan selaras. Salah satu upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan di sekolah adalah dengan cara perbaikan proses belajar mengajar. Upaya untuk meningkatkan mutu proses belajar mengajar tersebut, baik kegiatan intrakurikuler maupun kegiatan ekstrakurikuler harus berjalan dengan seimbang. Kegiatan intrakurikuler yang dimaksud adalah kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan pada jam sekolah, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam sekolah. Menurut Usman (1993: 22) Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.

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 adalah olahraga yang sering dimainkan di berbagai penjuru dunia. 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 para pria, namun kaum wanita juga ikut berpartisipasi bermain di kejuaraan Pekan Olahraga Nasional (PON) yang pertama kalinya bagi pegulat putri. 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.

Pada olahraga gulat, terdapat dua gaya yang dipertandingkan baik nasional maupun internasional, yaitu gaya bebas (*Free Style*) dan gaya Greco Romawi Yunani (*Greco Romaine*). Menurut Juhanis (2012: 61) “gaya bebas adalah tata cara permainan gulat yang memperkenankan pegulat menyerang kedua kaki lawan

yaitu mengait, menarik kaki sesuai dengan aturan yang ditentukan. Sedangkan gaya grego Romawi adalah tata cara permainan gulat yang melarang pegulat menyerang bagian tubuh bawah panggul seperti menjegal, menarik kaki, melipat lawan”. 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*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*)”

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. 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”. Salah satu teknik dalam olahraga gulat yaitu teknik bantingan yang merupakan serangan yang memiliki nilai. Teknik bantingan dilakukan dengan mengangkat lawan yang

kemudian dilanjutkan dengan gerakan menjatuhkannya ke matras. Teknik bantingan terdiri dari beberapa macam, yaitu teknik bantingan pinggang, teknik bantingan bahu, dan teknik bantingan kayang, dan lain-lain. Untuk melakukan suatu teknik bantingan diperlukan beberapa komponen yang harus dilatih secara terus-menerus guna memperoleh hasil yang maksimal.

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*). Prestasi puncak merupakan hasil dari seluruh usaha program pembinaan dalam jangka waktu tertentu yang merupakan paduan dari proses latihan yang dirancang secara sistematis, berjenjang, berkesinambungan, berulang-ulang, dan makin lama makin meningkat.

Menurut Nugroho (2007: 03), "kelemahan utama seorang pelatih di Indonesia adalah tidak selalu memiliki catatan-catatan pertumbuhan dan

perkembangan anak, sehingga data-data tentang antropometri, kesehatan, kemampuan fisik, dan perkembangan mental atlet tidak ada”. Dikatakan, pelatih yang baik dan profesional apabila memiliki persiapan data atlet. Dengan demikian dari data profil prestasi atlet yang dimiliki sejak usia dini, sehingga dapat dijadikan acuan pelatih untuk menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Pelatih dapat dengan mudah untuk memprediksi kemampuan dan usia prestasi emas (*golden age*) atlet yang dibinanya.

Hal ini dimungkinkan kemampuan seseorang pelatih belum memantau secara benar tentang kondisi fisik atletnya dan belum ada data-data kondisi fisik atlet tersebut. Dalam memberikan latihan-latihan kondisi fisik, tekanan harus diberikan pada perkembangan tubuh secara teratur dan seksama dengan memperhatikan tingkatan atlet. Proses ini harus dilakukan dengan sabar. Tanpa adanya persiapan kondisi fisik yang serius seorang atlet akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan.

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. Jenis teknik bantingan ini memanfaatkan pinggang sebagai tumpuan teknik bantingan. Melakukan teknik bantingan pinggang yang harus diperhatikan adalah: (1) tumpuan kaki agar bisa mengatur titik berat badan berada di antara dua kaki. Sebab dengan demikian tubuh akan stabil dan tumpuan menjadi kuat. (2) Jarak pinggang dengan lantai dasar lebih pendek atau lebih rendah dari jarak pinggang

ke lantai dasar lawan, sebab yang posisi lebih pendek, artinya lebih dekat pada dasar atau landasan menjadikan posisi tubuh akan lebih stabil. (3) Usahakan agar lawan mudah tergoyang atau tergoncang sebab dengan demikian keadaan tubuh lawan tidak stabil dan mudah untuk dijatuhkan (Petrov, 1987: 232).

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). 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.

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 intermedialis* dan *vastus medialis*. Otot ini mempunyai peran untuk mendorong ke depan (Soejoko, 1992: 15).

Cabang-cabang olahraga memiliki karakter dan spesifikasi masing-masing, sehingga perlu adanya perpaduan antara tes umum dan spesialisasi dalam melakukan seleksi. Peranan alat tes terasa kurang jika tidak dikombinasi dengan hasil pengamatan pelatih yang berpengalaman. Menurut pengamatan, selama ini banyak klub belum memperhatikan tentang masalah identifikasi kemampuan fisik ini secara seksama. Perekrutan atlet masih berdasarkan seleksi alamiah, belum dilandasi dengan sistem pengidentifikasian bakat dengan menggunakan metode ilmiah yang berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Proses latihan yang dilakukan masih kurang, sebagai salah satu contoh proses evaluasi dengan cara tes dan pengukuran masih jarang dilakukan.

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.

Pegulat dalam melakukan bantingan harus memiliki kekuatan otot yang baik, karena jika kekuatan otot seorang pegulat itu kurang, maka pegulat tidak dapat melakukan bantingan dengan maksimal. Kekuatan otot yang harus dimiliki pegulat di antaranya adalah kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai. Kedua hal tersebut berpengaruh penting dalam pengambilan teknik gulat. Kekuatan otot lengan dan tungkai yang baik dapat membantu pegulat

menjatuhkan lawan. Kekuatan otot dapat diartikan sebagai tenaga yang dikerahkan sekelompok otot pada usaha tunggal yang maksimal. Kekuatan merupakan komponen biomotor yang penting dan sangat diperlukan untuk meningkatkan daya tahan otot dalam mengatasi beban selama berlangsungnya aktifitas olahraga. Manfaat dari latihan kekuatan adalah meningkatkan kemampuan otot dan jaringan, mengurangi dan menghindari terjadinya cedera, meningkatkan prestasi, terapi, dan rehabilitasi cedera pada otot, dan membantu dalam penguasaan teknik. Kekuatan otot lengan juga merupakan salah satu pendukung dalam gulat. Kekuatan otot lengan harus dimiliki agar atlet gulat ketika melakukan gerakan pegangan, bantingan, dan gulungan tidak terlepas. Kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh untuk mengangkat beban tubuh sendiri dan tubuh lawan, mengarahkan ke titik sasaran, menjegal, atau menahan gerakan lawan. Kekuatan otot lengan dan otot tungkai perlu dimiliki oleh seorang pegulat agar memaksimalkan pegulat dalam melakukan teknik dengan tepat.

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”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan membanting siswa peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul masih rendah.
2. Siswa pada saat bertanding sering mengalami kelelahan.

3. Pelatih belum memiliki data yang valid tentang profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul.
4. Belum diketahui profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul tahun 2018.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah, dan permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada 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).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

1. Seberapa baik profil kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul?
2. Seberapa baik profil kondisi fisik siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Profil kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul.

2. Profil kondisi fisik siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pendidik, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Secara Teoretis
 - a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian yang selanjutnya.
 - b. Menambah wawasan mengenai profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul.
 - c. Memperkaya khasanah keilmuan, terutama dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya olahraga gulat.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi pelatih dapat mengetahui profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul, sehingga pelatih lebih siap dalam menyusun program program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan sebagai data untuk evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan dilaksanakan.
 - b. Bagi atlet supaya mengetahui keadaan kondisi fisik yang dimilikinya. Serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga, keadaan kondisi fisik mempunyai peranan penting.

- c. Bagi masyarakat umum sebagai bahan masukan tentang kondisi fisik sehingga dapat mendukung memperkenalkan olahraga gulat kepada masyarakat sehingga masyarakat menjadi tau tentang profil kondisi fisik olahraga gulat.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Profil

Profil menurut Poerwadarminto (2002: 56), adalah pandangan dari samping sketsa biografi, dan penampang yang tampak. Dapat pula dikatakan bahwa profil merupakan sekumpulan data yang menjelaskan sesuatu dalam bentuk grafik atau tabel. Arti ini dilihat dari bidang statistik. Dalam bidang komunikasi dan bahasa, profil berarti biografi atau riwayat hidup singkat seseorang. Profil juga memiliki arti sebagai grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu. Arti lainnya dikemukakan oleh Mulyani (2003: 1), yaitu profil sebagai pandangan sisi, garis besar, biografi dari diri seseorang atau kelompok yang memiliki usia yang sama.

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 yang ideal adalah postur tubuh yang sesuai dengan keinginan setiap individu masing-masing misalnya badanya tinggi, tidak kurus, dan tidak terlalu kurus. Postur tubuh ideal dinilai dari pengukuran antropometri untuk menilai apakah komponen tubuh tersebut sesuai dengan standar normal atau ideal (Gina, 2008: 2).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa profil merupakan sekumpulan data yang menjelaskan sesuatu dalam bentuk grafik atau tabel. Pengertian profil dalam penelitian ini adalah suatu keadaan mengenai 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).

2. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam olahraga khususnya gulat. Menurut Sajoto (1988: 57), kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Menurut Sugiyanto (1996: 221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Menurut Sajoto (1988: 8-9), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang.

Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan

berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di dalam laboratorium dan di lapangan. Meskipun tes yang dilakukan di laboratorium memerlukan alat-alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar-benar objektif.

Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus. Karena untuk mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek di kemudian hari. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.

b. Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Menurut Sajoto (1988: 57), bahwa komponen kondisi fisik meliputi:

- 1) Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan ada 2 dua macam, yaitu:
 - a) Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.
 - b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 3) Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 5) Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- 6) Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu.
- 7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 8) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan.
- 9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.
- 10) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau *feeling* lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

Komponen biomotorik merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas fisik dari tubuh manusia. Menurut Sajoto (1988: 12), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharannya. Komponen biomotorik yakni, meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi. Komponen kondisi fisik dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1) Kekuatan Otot Lengan

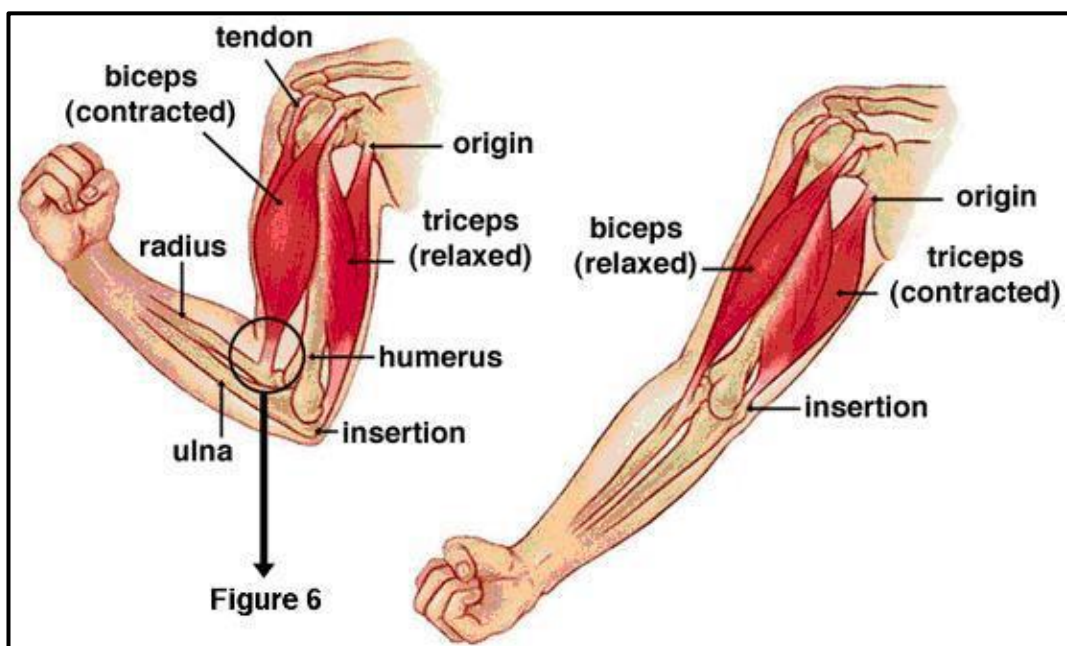
Kekuatan merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk menunjang aktivitas fisik. Kerja otot yang maksimal dapat meningkatkan kemampuan kerja seseorang yang pada akhirnya akan meningkatkan prestasi individu dalam berolahraga. Senada dengan hal itu (Irianto, 2002: 66) menyatakan “Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan. Kekuatan dikelompokkan menjadi beberapa jenis, yaitu: (1) Kekuatan umum, (2) Kekuatan khusus, (3) Kekuatan eksplosif, (4) Kekuatan daya tahan, (5) Kekuatan maksimum, (6) Kekuatan absolut, dan (7) Kekuatan relatif”.

Otot merupakan suatu organ atau alat yang memungkinkan tubuh dapat bergerak. Jika sel otot mendapat rangsangan maka miofibril akan memendek, dengan kata lain sel otot akan memendekkan dirinya kearah tertentu (berkontraksi), (Syarifuddin, 1997: 35). Atmojo (2007: 54) menyatakan “Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan”. Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, hal ini dikarenakan kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik.

Kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi otot dari kemungkinan cedera, dengan kekuatan atlet akan dapat lebih cepat melakukan teknik yang diinginkan dalam cabang olahraga. Besar kekuatan adalah fungsi ikutan dari tiga faktor, yaitu: (1) Koordinasi antar otot, yang merupakan interaksi dari berbagai kelompok otot selama penampilan (Bompa, 1994). Dalam suatu kegiatan fisik yang membutuhkan kekuatan akan terjadi koordinasi yang memadai

antara kelompok-kelompok otot yang mengikutsertakan bagian-bagian ini dalam kegiatan tersebut. (2) Koordinasi dalam otot itu sendiri, kekuatan yang dikerahkan tergantung juga pada unit-unit persyarafan otot yang serentak berperanserta dalam suatu tugas. (3) Kekuatan reaksi otot pada impuls syaraf, yang merupakan suatu reaksi otot pada latihan sudah dapat dirangsang kira-kira 30% dari potensinya.

Kekuatan didefinisikan sebagai kemampuan persyarafan otot untuk mengatasi suatu perlawanan atau hambatan dari luar dan dalam (Sukadiyanto, 2011: 6). Kerja otot yang maksimal dapat meningkatkan kemampuan kerja seseorang yang pada akhirnya akan meningkatkan prestasi individu dalam berolahraga. Performa otot yang tinggi tersebut ditentukan oleh kekuatan dan daya tahan otot.



Gambar 1. Otot Lengan
(Sumber: Raven, 1992: 79)

“Otot bekerja secara kontraksi (otot memendek) dan relaksasi (otot memanjang)” (Raven, 1992: 79). Kontraksi dan relaksasi otot tidak dilakukan secara bersamaan. Setelah otot berkontraksi, otot akan kembali ke keadaan semula atau relaksasi. “Otot lengan terdiri atas otot *bisep* dan *trisep*”. Otot *bisep* berada di bagian depan lengan dan otot *trisep* berada di bagian belakangnya. Otot *trisep* bercabang tiga. Apabila kita menggerakkan tangan dengan gerakan meluruskan lengan, maka otot yang bekerja antara lain otot *bisep* akan berelaksasi, sedangkan otot *trisep* akan berkontraksi. Apabila kita menggerakkan lengan menekuk maka otot *bisep* akan berkontraksi, sedangkan otot *trisep* akan berelaksasi. Pergerakan otot sadar sangat cepat tetapi lekas lelah, dan rangsangan dialirkan melalui syaraf-syaraf otot motoris. Gerak otot lengan merupakan gerak yang disadari (menurut kehendak kita) sehingga otot lengan disebut juga sebagai otot sadar.

Otot yang menggerakkan lengan menurut Raven, (1992: 81), yaitu:

- a) M. Coracobrachialis, berfungsi untuk flexi lengan atas dan abduksi
- b) M. Teros major, fungsi ekstensi, adduksi dan edorotasi lengan atas
- c) M. Deltoideus (otot yang paling besar terletak di bahu), fungsi sbduksi lengan atas
- d) M. Supraspinatus, fungsinya membantu m. Deltoideus adduksi lengan atas
- e) M. Pectoralis, berfungsi untuk adduksi lengan atas
- f) M. Infrapinatus, berfungsi untuk eksorotasi lengan atas
- g) M. Teros minor, fungsi ksorotasi lengan atas
- h) M. Latisimus dorsi, eksorotasi dan ekstensi serta adduksi humerus.

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam olahraga gulat kekuatan otot lengan sangat berperan dalam melakukan beberapa teknik, seperti: teknik mengunci, teknik menggulung dan teknik membanting. Jika kekuatan otot lengan seorang pegulat itu bagus dan kuat maka tingkat keberhasilan saat melakukan teknik-teknik tersebut lebih besar. Demikian juga

sebaliknya, jika kekuatan otot lengan pegulat itu kurang bagus maka belum tentu akan berhasil saat melakukan teknik mengunci, menggulung dan membanting.

2) Kekuatan Otot Tungkai

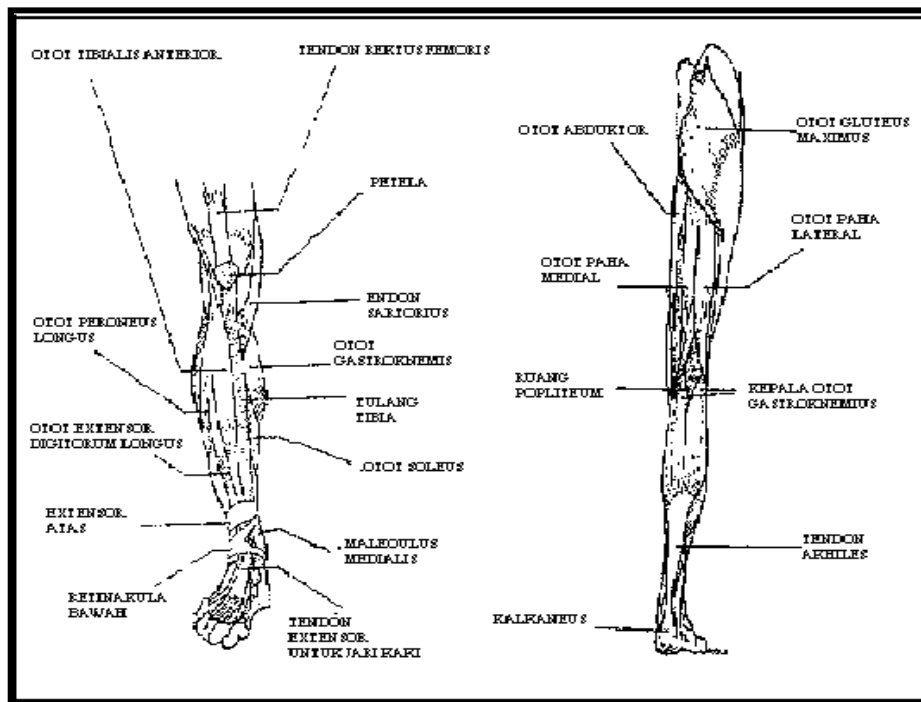
Dalam teknik bantingan pinggang, tungkai sangat besar pengaruhnya terhadap teknik bantingan pinggang. Fungsi tungkai adalah sebagai penopang tubuh, selain sebagai penopang tubuh tungkai berfungsi juga sebagai tenaga pendorong awal dan pada saat mengangkat tubuh lawan. Menurut Soedarminto (1996: 60-61) tungkai terdiri dari tungkai atas dan tungkai bawah. Tungkai atas terdiri dari pangkal paha sampai lutut, sedangkan tungkai bawah terdiri atas lutut sampai kaki. Otot-otot tungkai atas meliputi: *muscle abduktor maldanus*, *muscle abduktor brevis*, *muscle abduktor longus*. Ketiga otot ini menjadi satu yang disebut *muscle abduktor femoralis* dan berfungsi menyelenggarakan gerakan abduksi dari *femur*, *muscle rektus femoralis*, *muscle vastus lateralia eksternal*, *muscle vastus medialis intenal*, *muscle inter medial*, *Biceps femoris*, berfungsi membengkokkan paha dan meluruskan tungkai bawah, *muscle semi membranosus*, berfungsi tungkai bawah, *muscle semi tendinosus* (seperti urat), berfungsi membengkokkan urat bawah serta memutar ke dalam, *muscle sartorius*, berfungsi *eksorotasi femur*, memutar keluar pada waktu *fleksi*, serta membantu gerakan *fleksi femur* dan membengkokkan keluar. Otot-otot tungkai bawah meliputi: Otot tulang kering, depan *muscle tibialis anterior*, berfungsi mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki, *muscle ekstensor talangus longus*, berfungsi meluruskan jari telunjuk ke jari tengah, jari manis dan jari kelingking, Otot ektensi jempol, berfungsi dapat meluruskan ibu

jari kaki, *Tendo achilles*, berfungsi meluruskan kaki di sendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut (*muscle popliteus*), *muscle falangus longus*, berfungsi membengkokkan empuk kaki, *muscle tibialis anterior*, berfungsi membengkokkan kaki di sendi tumit dan telapak kaki sebelah ke dalam.

Menurut Syaifuddin (1997: 44-45) Otot-otot tungkai terdiri atas:

- a) Otot-otot tungkai atas terdiri atas :
 - 1) Otot Abduktor terdiri atas : musculus abduktor maddani sebelah dalam, musculus abduktor brevis sebelah tengah dan musculus abduktor longus sebelah luar, ketiga otot ini menjadi satu dan disebut abduktor femoralis. Fungsinya menyelenggarakan gerakan abduksi dari femur.
 - 2) Musculus ekstensor atau otot berkepala empat terdiri atas : musculus rektus femoris, musculus vastus lateralis eksternal, musculus vastus medialis internal, musculus vastus intermedialis. Kesemuanya ini merupakan otot terbesar. Otot fleksor femoris, yang terdapat di bagian belakang paha terdiri atas biceps femoris atau otot berkepala dua, fungsinya membengkokkan paha dan meluruskan tungkai bawah, musculus semi membranous, otot seperti selaput, fungsinya membengkokkan tungkai bawah, musculus semi tendinosus otot seperti urat, fungsinya membengkokkan urat bawah serta memutar ke dalam, musculus sartorius atau otot penjahit, bentuknya panjang seperti pita, terdapat di bagian paha. Fungsinya weksorotasi femur, memutar keluar pada waktu lutut mengetul serta membantu gerakan fleksi femur dan membengkokkan keluar.
- b) Otot-otot tungkai bawah terdiri atas :
 - 1) Otot tulang kering depan musculus tibialis anterior, fungsinya mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki.
 - 2) Musculus ekstensor talangus longus. Fungsinya meluruskan jari – jari kaki
 - 3) Otot kedang jempol fungsinya meluruskan ibu jari kaki. Urat-urat tersebut dipaut oleh ikat melintang dan ikat silang sehingga otot itu bisa membengkokkan kaki ke atas.
 - 4) Urat akiles, fungsinya meluruskan kaki di sendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut. Urat ini berpangkal pada kondilus tulang kering, melintang dan melekat di kondilus lateralis tulang paha. Fungsinya memutar tibia ke dalam
 - 5) Otot ketul empuk jari panjang, berpangkal pada betis, uratnya melewati tulang jari dan melekat pada ruas empuk jari. Fungsinya membengkokkan empuk jari.

- 6) Otot tulang betis belakang berpangkal pada selaput antara antara tulang dan melekat pada pangkal tulang kaki, Fungsinya dapat membengkokkan kaki di sendi tumit dan telapak kaki sebelah dalam.
- 7) Otot kedang jari bersama, letaknya di punggung kaki, fungsinya dapat meluruskan jari kaki.



Gambar 2. Struktur Anatomi Tungkai
(Sumber: Basmajian & Slonecker, 1995: 25)

3) Daya Tahan

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotor utama/dasar dalam setiap cabang olahraga. Komponen biomotor daya tahan pada umumnya digunakan sebagai tolok ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) olahragawan. Menurut Sukadiyanto (2011: 32) pengertian daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Berdasarkan dua pengertian tersebut maka daya tahan didefinisikan sebagai kemampuan

peralatan organ tubuh untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja.

Menurut Bompa (1994: 288-289) ada dua jenis daya tahan, yaitu: (1) daya tahan umum, dan (2) daya tahan khusus. Ditinjau dari lama kerja/jangka waktu daya tahan dibedakan menjadi: (1) daya tahan jangka panjang, (2) daya tahan jangka menengah, (3) daya tahan jangka pendek, (4) daya tahan otot, dan (5) daya tahan kecepatan. Menurut Sukadiyanto (2011: 33) tujuan dari latihan daya tahan adalah untuk meningkatkan kemampuan olahragawan agar dapat mengatasi kelelahan selama aktivitas berlangsung. Kelelahan yang dimaksud adalah kelelahan baik secara fisik maupun psikis. Latihan daya tahan akan berdampak pada kualitas sistem kardiorespirasi, pernafasan dan sistem peredaran darah. Faktor utama keberhasilan dalam latihan dan pertandingan olahraga dipengaruhi oleh tingkat kemampuan olahragawan dalam menghambat proses terjadinya kelelahan. Olahragawan yang memiliki daya tahan yang baik tentu akan mampu melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam jangka waktu relatif lama.

Menurut Sukadiyanto (2005: 34) beberapa keuntungan yang diperoleh olahragawan yang memiliki kemampuan daya tahan yang baik di antaranya atlet akan mampu; (a) menentukan irama dan pola permainan, (b) memelihara atau mengubah irama dan pola permainan sesuai dengan yang diinginkan, dan (c) berjuang secara ulet dan tidak mudah menyerah selama bertanding. Hubungan antara ketahanan dan kinerja (penampilan) fisik olahragawan di antaranya adalah menambah: kemampuan untuk melakukan aktivitas kerja secara terus-menerus

dengan intensitas yang tinggi dalam jangka waktu yang lama, kemampuan memperpendek waktu pemulihan (*recovery*) terutama pada cabang olahraga pertandingan dan permainan, kemampuan untuk menerima beban latihan yang lebih berat, lebih lama, dan bervariasi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi latihan ketahanan menurut Bompas (1994) yang dikutip oleh Sukadiyanto (2005: 36) yaitu sistem pusat saraf, kemampuan olahragawan, kapasitas aerobik, kapasitas anaerobik, dan kecepatan cadangan. Fox, et al., (1993: 41) menambahkan faktor yang mempengaruhi latihan ketahanan adalah intensitas, frekuensi, durasi latihan, faktor keturunan, usia dan jenis kelamin. Metode latihan ketahanan adalah suatu cara yang dilakukan untuk meningkatkan ketahanan olahragawan. Sasaran dalam melatih komponen biomotor ketahanan selalu melibatkan kebugaran energi dan kebugaran otot, sehingga sasaran latihannya tidak dapat dipisahkan secara mutlak keduanya. Dalam melatih ketahanan dengan sasaran kebugaran energi, maka pertahapan yang dilakukan menurut piramida latihan. Oleh karena unsur ketahanan merupakan komponen biomotor dasar yang melandasi latihan untuk mengembangkan berbagai kemampuan biomotor yang lain.

Sajoto (1988: 40) menyatakan daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Daya tahan sering juga disebut *endurance*. Daya tahan dibedakan menjadi dua macam, yaitu: (1) Daya tahan umum, yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja

secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas yang tinggi dalam waktu yang cukup lama. (2) Daya tahan otot, yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi (bekerja) secara terus-menerus dalam jangka waktu yang cukup lama dengan jumlah beban tertentu. Menurut Ma'mun & Saputra (2003: 37), daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan pekerjaan tersebut. Jadi dapat dimengerti bahwa dari dua macam daya tahan tersebut, daya tahan umum memiliki tingkatan yang lebih tinggi atau lebih berat daripada daya tahan otot.

Menurut Depdiknas (2010: 53), istilah daya tahan jantung dapat juga disebut daya tahan kardiorespirasi, kapasitas aerobik, *maximal aerobic power* dan sebagainya. Depdiknas juga menyatakan bahwa daya tahan jantung merupakan faktor utama dalam kesegaran jasmani. Daya tahan kardiorespirasi adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh. Menurut Fox, dkk., (1993: 8), daya tahan kardiorespirasi atau kebugaran kardiorespirasi mengacu pada kemampuan sistem jantung dan paru untuk mengirimkan oksigen dan menggantikan karbondioksida dari otot-otot kerja selama aktivitas latihan yang lama.

Kebugaran kardiorespirasi diukur dengan memantau penyerapan oksigen maksimum yang dikenal dengan istilah VO_2 Maks. Maksudnya adalah seberapa efisien tubuh menggunakan oksigen selama aktivitas jasmani dengan intensitas

moderat (Lutan, 2002: 46). Pate, et.al (1993: 300) menyatakan bahwa daya tahan kardiorespirasi (aerobik) mengacu kepada kemampuan melakukan kegiatan berintensitas sedang keseluruhan tubuh dan sebagian besar otot untuk periode waktu yang panjang. Menurut Sukadiyanto (2005: 34) daya tahan aerobik adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi beban latihan dalam jangka waktu lebih dari tiga menit secara terus menerus. Dalam setiap cabang olahraga latihan fisik yang pertama kali dilakukan adalah membentuk daya tahan umum, yang baik dilakukan dengan latihan aerobik. Aerobik adalah bentuk aktivitas yang membutuhkan oksigen (O₂). Latihan aerobik bertujuan untuk mempersiapkan sistem sirkulasi dan respirasi, dan *ligamenta*, mengurangi resiko terjadinya cedera, serta penyediaan sumber energi untuk aktivitas dengan intensitas tinggi dan berlangsung lama.

Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama Kravitz (2001: 5). Pendapat di atas poin permasalahannya adalah beban sub maksimal, waktu lama, dan sistem peredaran darah. Nurhasan (2005: 3) mengatakan, "daya tahan kardiovaskular adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara kontinyu dalam waktu yang relatif lama dengan beban sub maksimal."

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiorespirasi mencakup kemampuan jantung dan paru-paru serta pembuluh darah dalam mensuplai oksigen untuk otot-otot yang sedang bekerja dalam jangka waktu yang lama

c. Latihan Kondisi Fisik Gulat

Latihan kondisi fisik dalam gulat bertujuan untuk membangun, menambah dan mempertahankan performa atlet. Membangun pada saat usia kadet, menambah saat usia junior dan mempertahankan performa pada usia senior supaya meningkatkan prestasi. Diperlukan beberapa faktor penting yang harus dilatih agar menunjang dalam pencapaian hasil yang maksimal, di antaranya fisik, teknik, taktik dan mental. Oleh karena itu seorang juara harus memiliki semua aspek tersebut. Latihan teknik yaitu latihan dimana materi latihan yang diberikan bertujuan untuk mengasah teknik yang telah dikuasai dan menambah penguasaan teknik-teknik yang baru. Latihan ini terdiri dari dua tahapan, yaitu latihan tanpa lawan dan latihan dengan lawan. Sedangkan untuk latihan fisik terdiri dari 4 materi latihan, yaitu fleksibilitas, kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Untuk latihan fisik ada yang menggunakan bantuan alat/teman (latihan fleksibilitas PNF, latihan beban, latihan kecepatan dengan beban, dan lain-lain.) ada juga yang menggunakan beban diri sendiri (*sprint*, *pull up*, dan lain-lain). Latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet karena kondisi fisik yang prima dapat menunjang dalam proses latihan dan pertandingan.

Berikut ini adalah beberapa contoh teknik yang ada dalam olahraga gulat. Teknik-teknik di bawah ini merupakan teknik yang sering digunakan dalam pertandingan dan perlu dilatih dalam latihan teknik yaitu kekuatan yang cepat biasa disebut dengan *power*, oleh karena itu dalam melakukan teknik tangkapan satu kaki dibutuhkan *power* lengan dan *power* tungkai yang baik. Ternyata suatu cabang olahraga dengan cabang lain memiliki perbedaan dalam kondisi fisik dan

anggota tubuh yang dominan digunakan dalam melakukan pergerakan. Hal tersebut dilihat dari karakteristik cabang olahraganya masing-masing, seperti gulat menggunakan seluruh tubuh dan membutuhkan seluruh aspek kondisi fisik (kekuatan, daya tahan, kelentukan, agilitas, dan *power*). Dalam penelitian ini komponen yang diteliti adalah otot lengan, otot tungkai dan daya tahan. Berikut latihan yang dapat dilakukan untuk mengembangkan ketiga komponen tersebut.

1) Latihan Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan dalam olahraga gulat adalah kondisi fisik paling dasar yang harus dimiliki, apabila seorang pegulat memiliki kekuatan yang baik maka tidak sulit untuk membanting lawan, mengangkat lawan, mengunci lawan dan mengalahkan lawan. Harsono (1988: 176) mendefinisikan kekuatan yaitu “kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.” Kekuatan otot lengan sangat berpengaruh dalam melakukan teknik gulat, yaitu untuk menahan menggenggam, mengunci dan lain lain. Contoh bentuk latihan dengan menggunakan metode *weight training* yang membantu meningkatkan pembentukan kekuatan lengan yaitu :

a) *Curl*

Berdiri tegak, lengan lurus ke bawah, siku di samping badan, beban dipegang telapak tangan menghadap ke depan. Bengkokan lengan pada siku dengan posisi siku di samping badan.



Gambar 3. Latihan *Curl*
(Sumber: Dokumentasi Penelitian)

b) Pull up

Atlet bergelantung pada sebuah palang besi dengan sikut lurus dan kaki lurus ke bawah. Untuk melakukan gerakannya, tubuh ditarik keatas sehingga dagu melewati palang besi. Pada saat melakukannya tubuh diam (tidak berayun).



Gambar 4. Latihan *Pull Up*
(Sumber: Dokumentasi Penelitian)

c) Triceps stretch

Beban di pegang di belakang leher, kedua sikut yang bengkok berada di samping telinga, kemudian angkatlah beban dengan cara meluruskan lengan. Selama latihan sikut supaya tetap berada di dekat telinga tidak bergerak ke depan.



**Gambar 5. Latihan *Triceps Stretch*
(Sumber: Dokumentasi Penelitian)**

2) Latihan Kekuatan Otot Tungkai

Tungkai dalam penelitian ini adalah bagian tubuh yang diukur mulai dari tungkai bagian atas sampai telapak kaki pada saat orang berdiri tegak. Menurut Damiri (1992: 9) menjelaskan bahwa: Tungkai terdiri dari paha atau tungkai atas (*thigh/femur*), tungkai bawah (*leg/crus*) dan kaki atau (*foot/pes/pedis*). Kaki terdiri dari pangkal atau pergelangan kaki (*ankle/tarsus*), tapak kaki (*metatarsus*) dan lima jari kaki (*five digits/phalangues*). Jari-jari kaki terdiri dari ibu jari kaki (*great toe/hallux*), jari kaki kedua (*second toe*), jari kaki ketiga (*third toe*), jari kaki keempat (*fourth toe*) dan jari kaki kecil (*little toe*).

Beberapa macam bentuk latihan *weight training* untuk melatih otot tungkai adalah: *squat, heel raise, snatch, step up, leg extension*. Dalam melakukan bentuk-bentuk latihan tersebut harus dilakukan dengan mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat dengan repetisi 12-15 RM dan dalam proses latihannya harus dilakukan dengan progresif sehingga mendapatkan hasil yang maksimal. Contoh latihan *power* tungkai antara lain:

a) *Squath*

Posisi tubuh berdiri dengan mengangkat beban di pundak. Kaki dibuka selebar bahu dan pandangan lurus ke depan. Pada saat melakukan lutut ditekuk sehingga posisi seperti sedang duduk. Harus diingat pada saat melakukan pinggang tegak agar terhindar dari cedera pinggang.



Gambar 6. Latihan *Squath*
(Sumber: Dokumentasi Penelitian)

b) *Leg press*

Leg press biasanya dilakukan dengan bantuan alat. Posisi tubuh berbaring pada tempat yang sudah disediakan kaki ditekuk dengan berpijak pada tempatnya. Pada saat melakukan kaki diluruskan dan ditekuk hingga seperti sedang jongkok.



Gambar 7. Latihan *Leg Press*
(Sumber: Dokumentasi Penelitian)

c) *Lungs*

Pada posisi berdiri dengan mengangkat beban di pundak. Pada saat melakukan langkahkan kaki ke depan sejauh mungkin sehingga posisi tungkai yang satu ditekuk kedepan dan satunya lagi lurus ke belakang.



Gambar 8. Latihan *Lungs*
(Sumber: Dokumentasi Penelitian)

d) *Leg Extension*

Latihan ini biasanya dilakukan dengan bantuan sebuah alat. Dimana posisi atlet duduk tegak pada tempat yang sudah disediakan dan tungkai ditempatkan pada tempatnya. Pada saat melakukan kaki diluruskan ke depan lalu ditekuk kembali pada posisi semula.



Gambar 9. Latihan *Leg Extension*
(Sumber: Dokumentasi Penelitian)

3. Hakikat Olahraga Gulat

a. Sejarah Olahraga Gulat

Olahraga gulat menurut fakta-fakta sejarah merupakan cabang olahraga yang cukup tua usianya. Sejak Olympiade kuno, gulat telah menjadi suatu acara pertandingan, walaupun acara tersebut diadakan di dalam acara Pentathlon. Peserta yang mengikuti pertandingan Pentathlon itu harus mengikuti pertandingan lompat jauh, lempar lembing, lari cepat, lempar cakram dan bergulat. Menurut (Hadi, 2004: 1) "*Sciense of Scientifik Wersling*", pada Olympiade modern tahun 1896 di Athena gulat gaya Yunani-Romawi menjadi suatu acara pertandingan tersendiri. Pegulat-pegulat tuan rumah pada umumnya memenangkan pertandingan. Hal ini disebabkan karena peraturan yang dipakai pada waktu itu tidak sama dengan peraturan yang dipakai di negara-negara peserta. Setelah itu pada setiap penyelenggaraan Olympiade, tuan rumah yang selalu menentukan peraturan pertandingan yang ditentukan. Bahkan gaya gulat yang dipertandingkan tuan rumah juga yang menentukannya, walaupun negara lainnya belum menguasai gaya gulat itu.

Olympiade gulat selanjutnya diadakan tahun 1904 di St. Louis, Amerika Serikat yang hanya untuk gaya '*catehras catch can*' saja. Gaya gulat ini lebih dikenal dengan gaya "*Freestyle*" dan sangat digemari oleh rakyat Amerika Serikat. Sementara negara-negara lain merasa kecewa karena mereka pada umumnya mempelajari gaya Yunani-Romawi. Kemudian pada tahun 1908 olympiade gulat diadakan di Inggris dengan mengadakan pertandingan gulat untuk dua gaya yaitu Yunani-Romawi dan *catch as catch can*.

“Olahraga gulat terdiri dari dua gaya yang dipertandingkan yaitu Gaya Bebas (*Freestyle*) dan gaya Yunani-Romawi (*Greeco Roman*)” (Hadi, 2004: 172). Dalam olahraga gulat Gaya Bebas (*Free Style*), seorang pegulat diperbolehkan untuk menggunakan kaki dalam menyerang lawannya atau bertahan, menangkap kaki lawan, mengait kaki lawan dan menggunakan kaki secara aktif untuk menyerang, dengan kata lain pegulat diperbolehkan menggunakan seluruh bagian anggota badan untuk melakukan serangan. Sedangkan didalam gaya Yunani-Romawi (*Greeco Roman*) seorang pegulat dilarang keras untuk menyerang dibawah garis pinggang, mengait kaki lawan atau menggunakan kaki secara aktif untuk melakukan suatu gerakan.

Sebelum Perang Dunia II, Indonesia sudah mengenal gulat Internasional , gulat ini dibawa oleh tentara Belanda. Tahun 1941 – 1945 sewaktu Indonesia diduduki tentara Jepang, seni beladiri Jepang seperti Judo, Sumo dan kempo masuk pula ke Indonesia, sehingga gulat secara berangsur-angsur menjadi hilang. Pada tanggal 7 Februari 1960 didirikan sebuah organisasi gulat amatir Indonesia dengan nama Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI). Pertama kali gulat dipertandingkan di PON V tahun 1961 di Bandung. Tahun 1962 pada Asian Games IV di Jakarta, Indonesia menurunkan pegulat-pegulatnya secara *full team*, mulai dari kelas 52 kg sampai dengan 97 kg, namun prestasi para pegulat belum menggembirakan, Indonesia hanya meraih 2 medali perunggu melalui gulat Mujari (kelas 52 kg) dan Rachman Firdaus (kelas 63 kg). Keduanya bertanding dalam gaya Yunani-Romawi.

Sejak pembentukannya tahun 1960, PGSI telah banyak melakukan kegiatan baik lokal, nasional, maupun Internasional. Pertandingan olahraga gulat dilakukan di atas matras berukuran 12 x 12 meter sesuai dengan peraturan gulat Internasional dari FILA yang sudah disahkan oleh PB. PGSI. Selama bertanding pegulat harus memakai baju gulat Internasional (*wrestlingsuit*) sesuai dengan warna dari sudut mana pegulat berada, biru atau merah. Setelah menjadi salah satu cabang olahraga yang dilengkapi dengan peraturan yang harus dipatuhi oleh para pesertanya, maka gulat diartikan sebagai suatu cabang 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 lawan (Hadi, 2004: 1-2).

b. Teknik Dasar Olahraga Gulat

Menguasai teknik dasar adalah modal utama untuk meraih prestasi. Tanpa teknik dasar yang matang pegulat tidak akan bisa menguasai teknik- teknik pengembangan selanjutnya. Teknik- teknik dasar gulat ada dua posisi yaitu dalam posisi berdiri atau posisi atas dan posisi bawah yaitu posisi *parterre* dan telungkup. Menurut Hadi (2004: 17) teknik olahraga gulat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Teknik Dasar Posisi Atas
 - a) Teknik Jatuhan

Teknik jatuhan adalah teknik yang harus dilakukan seorang pegulat apabila dia jatuh di matras pada waktu dia dibanting lawan atau menjatuhkan diri, sehingga dapat jatuh dengan selamat. Teknik jatuhan terdiri dari :

- 1) Teknik Jatuhan samping kanan, yaitu posisi badan miring ke kanan, tangan kanan lurus dan kaki kiri agak ditekuk, pandangan mata kesamping kanan.
- 2) Teknik Jatuhan samping kiri, yaitu posisi badan miring ke samping kiri, tangan kiri lurus sejajar dengan badan, tangan kanan ditekuk di depan dada kaki kiri lurus dan kaki kanan agak ditekuk, pandangan ke samping kiri.
- 3) Teknik Jatuhan Belakang yaitu posisi badan terlentang, kedua tangan lurus sejajar dengan badan, kaki agak ditekuk dan pandangan lurus ke arah perut.
- 4) Teknik Jatuhan depan yaitu posisi badan telungkup bertumpu pada ujung jari kaki kanan dan tangan mulai dari telapak tangan sampai siku, pandangan ke samping kanan atau kiri.

b) Teknik Serangan Kaki

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

c) Teknik Susupan

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

d) Teknik Tarikan

Teknik tarikan adalah suatu teknik dasar gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat berdiri dengan cara melakukan tarikan lawan untuk menguasai lawan dari belakang kemudian menjatuhkan lawan.

e) Teknik Sambungan

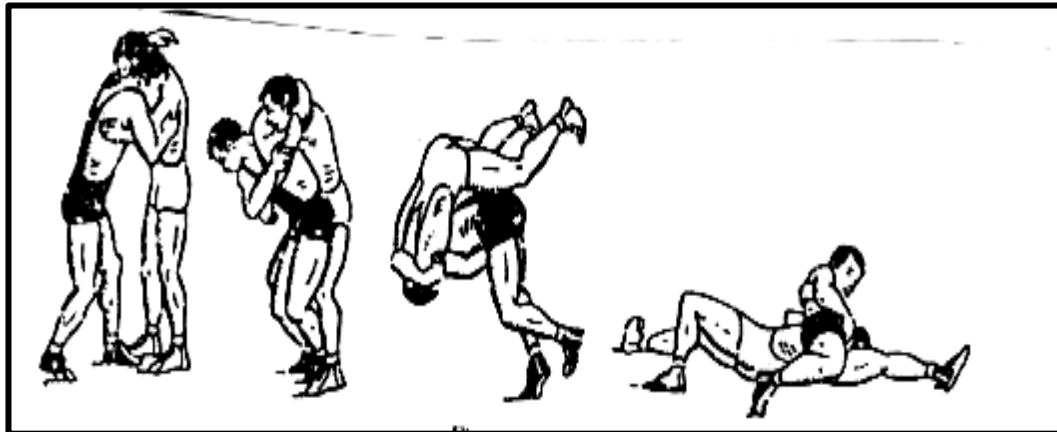
Teknik sambungan adalah suatu teknik dasar gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada posisi kedua pegulat berdiri dengan cara menyambungkan kedua tangan sehingga kaki dan kepala lawan menyatu atau menyambungkan kedua tangan pada pinggang lawan kemudian menjatuhkan lawan.

f) Teknik Bantingan

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

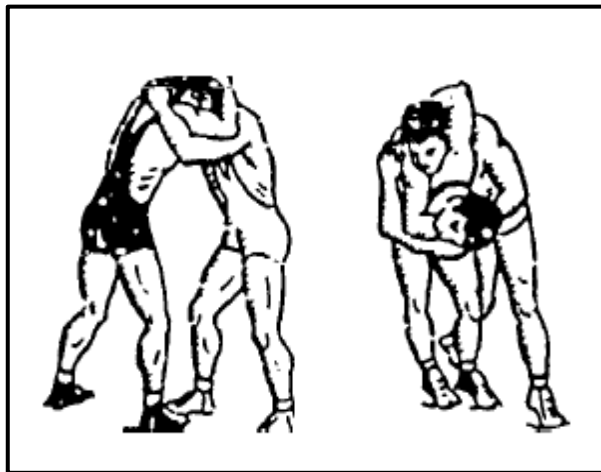
1) Menggunakan kepala dan lengan : Dalam teknik bantingan ini *footwork* sangat diperhatikan.

Pelaksanaannya adalah saling berpegangan pada lengan dan beradu kepala. Kemudian melakukan putaran dengan lengan kiri di atas bahu lawan lewat leher. Kemudian melakukan gerakan mengangkat lewat pinggang, lawan dilemparkan ke depan kemudian dikunci dengan menekan tubuh lawan ke matras.



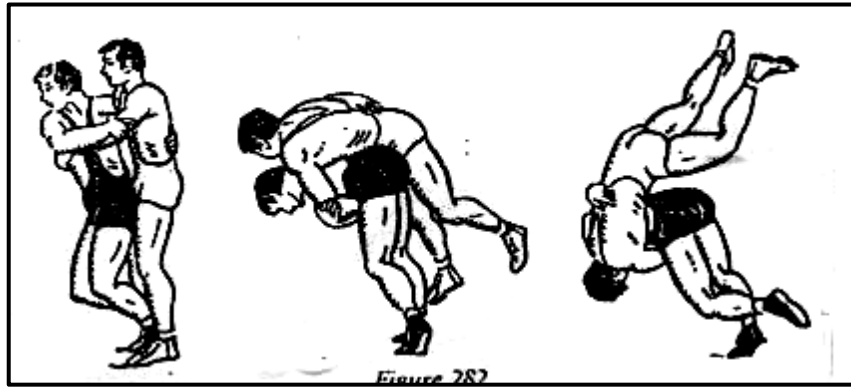
Gambar 10. Menggunakan Kepala dan Lengan
(Petrov, 1987: 233)

- 2) Menggunakan kepala dan bawah lengan : Pelaksanaannya saling berhadapan berpegangan pada tengkuk dan beradu kepala. Melakukan gerakan memutar dan menempatkan diri di bawah lengan lawan. Melakukan gerakan memutar dan mencoba mengangkat lawan lewat pinggang.



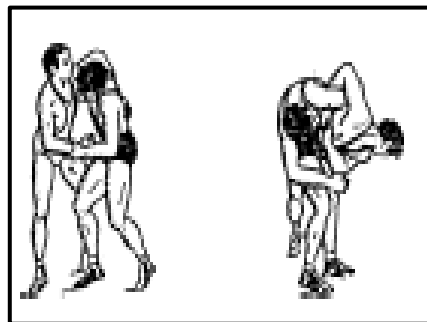
Gambar 11. Menggunakan Kepala dan Bawah Lengan
(Petrov, 1987 : 233)

- 3) Gulungan Pinggang: Saling berpegangan pada pinggang. Menempatkan pinggul di depan hip (pangkal paha) lawan. Mengangkat lawan (ongos) dan menjatuhkannya lewat atas punggung sambil membungkuk.



Gambar 12. Gulungan Pinggang atau Pangkal Paha Bagian Luar (Petrov, 1987 : 233)

- 4) Gulungan pinggang dengan lengan: Saling berpegangan dan mencoba meletakkan posisi tangan di bawah lengan lawan lewat dalam (di bawah ketiak). Melakukan gerakan memutar mengangkat tubuh lawan melalui pinggang. Dijatuhkan lewat samping tubuh.



Gambar 13. Gulungan Pinggang dan Lengan (Petrov, 1987 : 235)

- 5) Teknik Dasar Posisi Bawah

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

a) Teknik Posisi Bawah Tiarap

- 1) Teknik 1: Gulungan perut yaitu kedua tangan memegang perut, kepala di samping perut atau dibelakang bahu sebelah kiri lawan. kemudian badan lawan diputar dengan tumpuan pada kepala atau posisi kayang.
- 2) Teknik 2: Putaran yaitu tangan kiri memegang pangkal lengan kanan sambil menekan dahi, tangan kanan menekan punggung kemudian diputar/dibalik ke arah kiri sampai posisi terlentang.
- 3) Teknik 3: Sambungan yaitu tangan kiri memegang leher, tangan kanan memegang kaki, kemudian kedua telapak tangan disambungkan jadi satu dan badan lawan dibalik sampai posisi terlentang (Hadi, 2004:18).

b) Teknik Posisi Bawah Merangkak (pengambilan teknik dari samping kiri)

- 1) Teknik 4: Tangkapan tangan kanan dengan kedua tangan, kemudian didorong kedepan sampai lawan terlentang (Hadi, 2004:18).
- 2) Teknik 5: Tangkapan tangan kanan dengan tangan kanan, tangan kiri masuk ketiak kiri, dan telapak tangan di atas leher, kemudian di dorong terlentang sampai lawan terlentang.
- 3) Teknik 6: Tangan kiri masuk ketiak kiri dan telapak tangan di atas leher, tangan kanan menangkap lutut kaki kanan, kemudian didorong ke depan sampai lawan terlentang).
- 4) Teknik 7: Teknik gulungan perut, yaitu: Kedua tangan memegang perut, kepala disamping perut atau dibelakang bahu sebelah kiri lawan, kemudian badan lawan diputar dengan tumpuan pada kepala atau posisi kayang.

- 5) Teknik 8: Teknik angkatan *cross*, yaitu kedua tangan memegang perut atau paha kaki kanan, kemudian lawan dibanting ke arah diagonal sehingga badan lawan memutar satu putaran.
- 6) Teknik 9 : Teknik bantingan samping yaitu kaki kanan berlutut, kaki kiri menapak, tangan kanan memegang leher, tangan kiri masuk ketiak dari depan dan telapak tangan kiri di atas punggung lawan, kemudian lawan dijatuhkan ke samping kanan sampai posisi terlentang.
- 7) Teknik 10 : Teknik gulungan depan yaitu kedua tangan memegang leher dan pangkal lengan kiri dengan pertemuan kedua telapak tangan di ketiak kiri lawan, kemudian lawan digulung memutar kesamping tumpuan kepala (kayang dengan kepala).
- 8) Teknik 11 : Teknik menjatuhkan ke samping yaitu kaki kanan berlutut, kaki kiri menapak agak ke belakang, tangan kanan memegang leher, tangan kiri memegang tangan kanan, pundak agak mendorong dahi lawan, kemudian lawan dibanting ke arah samping kanan lawan dan jatuh dalam posisi terlentang.
- 9) Teknik 12 : Teknik dorongan ke samping yaitu tangan kiri memegang tangan kanan, kemudian tangan kiri lurus mendorong ke arah samping paha kanan sampai lawan posisi terlentang.
- 10) Teknik 13: Teknik menjatuhkan ke belakang, yaitu kedua tangan memegang pangkal lengan kanan dan leher, kemudian jongkok dan menjatuhkan diri sambil menjatuhkan lawan ke belakang dengan posisi terlentang.

- 11) Teknik 14 : Teknik putaran kaki yaitu tangan kanan memegang/mengunci kedua kaki lawan, kemudian lawan diputar 180⁰.
- 12) Teknik 15 : Teknik menjatuhkan dengan seperempat kayang, yaitu kedua tangan memegang perut, kemudian dengan posisi badan seperempat kayang badan lawan dijatuhkan dengan memutar.

c. Kelas yang Dipertandingkan

Dalam olahraga gulat mempunyai kelas atau nomor yang akan dipertandingkan kelas tersebut berdasarkan berat badan yang sudah ditentukan oleh induk organisasi olahraga gulat dunia, Olahraga gulat ada 9 kelas putra yang dipertandingkan dalam setiap gayanya kecuali putri 8 kelas yang dipertandingkan, berikut kelas yang dipertandingkan olahraga gulat:

Tabel 1. Kelas Pertandingan Gulat

Putra		Putri
Gaya Bebas	Gaya Greco Roman	Gaya Bebas
Kelas 54 kg	Kelas 52 kg	Kelas 48 kg
Kelas 57 kg	Kelas 59 kg	Kelas 53 kg
Kelas 61 kg	Kelas 66 kg	Kelas 55 kg
Kelas 65 kg	Kelas 71 kg	Kelas 58 kg
Kelas 70 kg	Kelas 75 kg	Kelas 60 kg
Kelas 74 kg	Kelas 80 kg	Kelas 63 kg
Kelas 86 kg	Kelas 85 kg	Kelas 69 kg
Kelas 97 kg	Kelas 98 kg	Kelas 75 kg
Kelas 125 kg	Kelas 130 kg	

(Sumber : Surat edaran KONI Pusat / PGSI)

Dalam pertandingan gulat kelas yang di pertandingan menurut berat badan yang sudah ditetapkan oleh induk gulat internasional FILA, bukan hanya gulat yang menentukan kelas dengan berat badan tetapi semua cabang olahraga beladiri yang menggunakan kontak fisik.

4. Profil Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul

a. Hakikat Ekstrakurikuler

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Menurut Hernawan (2013: 4) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional. Ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan membantu proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler (Mulyana, 2011: 214).

Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan sense akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas. Melalui partisipasi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensin dalam diri setiap individu. Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar (Depdikbud, 2013: 10).

Menurut Usman (1993: 22) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun

di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Menurut Hastuti (2008: 63), bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Penjelasan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat belajarnya peserta didik diluar jam belajar sekolah dengan minat dan bakat yang dimiliki masing-masing. Selain itu, juga alat untuk menambah nilai dalam rapor dan nilai yang akan menjadi bekal dalam kehidupan di masyarakat nanti. Selain itu, ekstrakurikuler dapat dijadikan tempat untuk bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung dan rutin karena ada beberapa ekstrakurikuler yang terprogram.

b. Tujuan Esktrakurikuler

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya. Beberapa sekolah mengunggulkan ekstrakurikuler olahraga saja, dan disisi yang lain terdapat beberapa sekolah yang hendak mencapai prestasi pada semua kegiatan ekstrakurikuler. Suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, kegiatan tersebut akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler pasti memiliki

tujuan tertentu. Adapun tujuan kegiatan ekstrakurikuler menurut Suryosubroto (2009: 288) adalah:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa beraspek kognitif, afektif, dan psikomotor.
- 2) Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pengembangan manusia seutuhnya menuju yang positif.
- 3) Dapat mengetahui, mengenal serta membedakan antara hubungan satu pelajaran dengan mata pelajaran lain.

Kegiatan ekstrakurikuler mempunyai fungsi: (1) pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreatifitas siswa sesuai dengan potensi, bakat dan minat siswa, (2) sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial siswa, (3) rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, menggembarakan dan menyenangkan bagi siswa yang menunjang proses perkembangan, (4) persiapan karier, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk kesiapan karier siswa (Muhaimin, 2009: 75). Menurut Depdikbud (2013: 7), tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan ekstrakurikuler yang diadakan setiap sekolah adalah sama pada umumnya. Untuk mencapai kemandirian, kepribadian, dan kerjasama dapat dikembangkan melalui ekstrakurikuler kepramukaan, sedangkan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, maupun kerjasama, maka dapat melalui ekstrakurikuler pilihan yang isinya bermacam-macam.

c. Sarana dan Prasana Esktrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan

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 dalam satu minggu, yaitu hari Senin pukul 15.30-17.00 WIB. Adapun sarana dan prasana ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul meliputi:

- 1) Ruangan dan matras untuk latihan ekstrakurikuler gulat
- 2) Ban untuk latihan beban
- 3) Barbel untuk latihan kekuatan
- 4) Sepatu untuk olahraga gulat
- 5) Boneka untuk latihan bantingan
- 6) Baju untuk olahraga gulat
- 7) Sepeda elektrik
- 8) Alat timbangan berat badan
- 9) Alat latihan *pull up*

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk membuat kerangka berpikir. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini di antaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nuraeni (2014) yang berjudul “Kemampuan Kondisi Fisik dan Psikologis (Pengendalian Emosional) Atlet Gulat PELATDA

Jawa Barat Dikaitkan dengan Prestasi pada Babak Kualifikasi Porda 2014". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui lebih jelas mengenai kemampuan kondisi fisik dan psikologis (pengendalian emosional) atlet gulat pelatda Jawa Barat dikaitkan dengan prestasi pada babak kualifikasi Porda 2014. Metode yang penulis gunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif. Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 24 atlet. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah angket tertutup untuk menilai aspek psikologi dan tes fisik yang terdiri dari *Sit and Reach*, Lari 20 Meter, *Shuttle run* 5x5 meter, Tes 3 (*Three*) Hop, dan *Bleep test*. Penelitian ini menunjukkan bahwa secara garis besar komponen kondisi fisik atlet pelatda Jawa Barat tergolong dalam kategori baik, dan berdasarkan kriteria penilaian presentase, aspek Psikologis yang dimiliki keseluruhan atlet Gulat tersebut adalah berada pada kategori baik karena perolehan keseluruhan aspek Pengendalian emosional atlet gulat tersebut memperoleh presentase sebesar 77 %. Sejalan dengan itu, prestasi atlet pelatda Jabar pada babak kualifikasi PORDA tergolong baik karena atlet memperoleh medali dalam kejuaraan tersebut

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ratnasari (2006) yang berjudul "Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Punggung dengan Kecepatan Bantingan Pinggang pada Atlet Gulat Kota Semarang Tahun 2006". Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot punggung dengan kecepatan bantingan pinggang pada atlet gulat Kota Semarang Tahun 2006. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan

kecepatan bantingan pinggang pada atlet gulat Kota Semarang Tahun 2006. 2) Tidak ada hubungan antara kekuatan otot punggung dengan kecepatan bantingan pinggang atlet gulat Kota Semarang Tahun 2006. 3) Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot punggung dengan kecepatan bantingan pinggang atlet gulat Kota Semarang Tahun 2006.

C. Kerangka Berpikir

Prestasi olahraga yang optimal dapat dicapai dengan pendekatan latihan fisik, teknik, dan mental. Latihan fisik secara teratur, sistematis, terprogram, dan berkesinambungan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dituangkan dalam program latihan sehingga dapat meningkatkan kualitas fisiknya. Dimana setiap cabang olahraga menuntut kondisi fisik dan kualitas fisik yang berbeda, hal ini sesuai dengan karakteristik cabang olahraganya.

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. 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. Olahraga ini sangat membutuhkan perjuangan, keuletan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, kecerdasan, dan sportivitas untuk mengalahkan lawannya. Cabang-cabang olahraga memiliki karakter dan spesifikasi masing-masing, sehingga perlu adanya

perpaduan antara tes umum dan spesialisasi dalam melakukan seleksi. Peranan alat tes terasa kurang jika tidak dikombinasi dengan hasil pengamatan pelatih yang berpengalaman.

BAB III METODE PENELITIAN

A. 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. Menurut Arikunto (2006: 312), 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 dari sebagian populasi.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

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

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Sedangkan menurut Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat di atas, maka 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*.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul. Definisi operasionalnya yaitu gambaran keadaan biomotor dominan dalam olahraga gulat peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul. Komponen kondisi fisik yang diukur, yaitu kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, dan daya tahan.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2006: 136). 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).

a. Alat: bola *medicine* 3 kg, *bolpoint*, dan formulir, lapangan datar dan garis batas

- b. Testee: pengawas garis batas sekaligus pencatat hasil, pengawas jatuhnya bola dan pengukur jarak tolakan.
- c. Pelaksanaan: testi duduk di belakang garis batas, memegang bola *medicine* dengan kedua tangan di depan dada. Tanpa awalan bola ditolakkan dengan kedua tangan dari dada ke depan sejauh-jauhnya. Hitung jarak tolakan dari garis batas sampai jatuhnya bola yang terdekat dengan garis batas. Jarak tolakan dicatat sampai cm penuh. Lakukan tolakan 2 kali berurutan. Jarak tolakan yang terjauh yang dihitung.

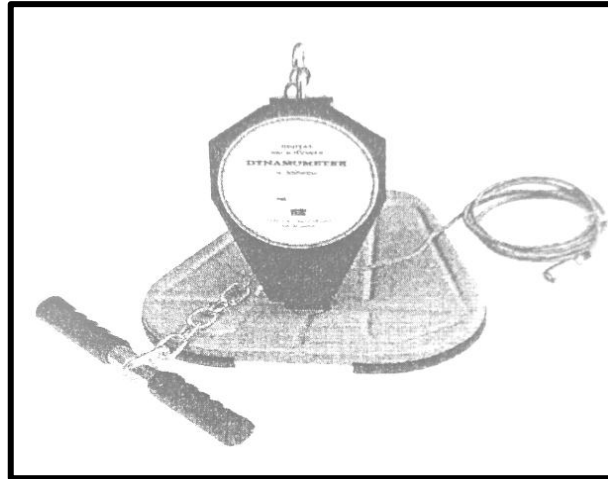
Tabel 2. Standar Tes Kekuatan Otot Lengan

No	Putra	Kategori	Putri
1	600 ≤	Baik Sekali	410 ≤
2	525-599	Baik	370-409
3	426-524	Sedang	315-369
4	351-425	Kurang	271-314
5	≤ 350	Kurang Sekali	≤ 270

2. Tes Kekuatan Otot Tungkai

- a. Tujuan: Mengukur kekuatan otot tungkai dalam satuan kilogram.
- b. Perlengkapan: *Leg and Back Dynamometer*, Alat Pencatat.
- c. Pelaksanaan:
 - a) Teste memakai pengikat pinggang, kemudian berdiri dengan membengkokkan kedua lututnya hingga membentuk sudut $\pm 45^0$, kemudian alat pengikat pinggang tersebut dikaitkan pada *Leg and Back Dynamometer*.
 - b) Setelah itu teste berusaha sekuat-kuatnya meluruskan kedua tungkainya.
 - c) Setelah teste itu meluruskan kedua tungkainya dengan maksimum, lalu kita lihat jarum alat-alat tersebut menunjukkan angka berapa.
 - d) Angka tersebut menyatakan besarnya kekuatan otot tungkai teste. .

d. Penilaian: Setiap testi melakukan 2 kali dan diambil yang terbaik.



Gambar 14. Back and Leg Dynamometer
(Sumber: Fenanlampir & Faruq, 2014: 125)

Tabel 3. Standar Tes Kekuatan Otot Tungkai

No	Putra	Kategori	Putri
1	259,50 ke atas	Baik Sekali	219,50 ke atas
2	187,50-259,00	Baik	171,50-219,00
3	127,50-187,00	Sedang	127,50-171,00
4	84,50-127,00	Kurang	81,50-127,00
5	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). Prosedur sebagai berikut:

- a. Lakukan *warming up* sebelum melakukan tes
- b. Ukuran jarak 20 meter dan diberi tanda.
- c. Putar *CD player* irama *Multistage Fitness Test*.
- d. Intruksikan siswa untuk ke batas garis *start* bersamaan dengan suara “bleep” berikut. Bila pemain tiba di batas garis sebelum suara “bleep”, pemain harus berbalik dan menunggu suara sinyal tersebut, kemudian kembali ke garis berlawanan dan mencapainya bersamaan dengan sinyal berikut.
- e. Diakhir setiap satu menit, interval waktu di antara setiap “bleep” diperpendek atau dipersingkat, sehingga kecepatan lari harus meningkat/berangsur menjadi lebih cepat.
- f. Pastikan bahwa siswa setiap kali ia mencapai garis batas sebelum berbalik. Tekankan pada siswa untuk *pivot* (satu kaki digunakan sebagai tumpuan dan kaki yang lainnya untuk berputar) dan berbalik bukannya

berbalik dengan cara memutar terlebih dahulu (lebih banyak menyita waktu).

- g. Setiap siswa meneruskan larinya selama mungkin sampai dengan ia tidak dapat lagi mengikuti irama dari *CD player*. Kriteria menghentikan lari peserta adalah apabila peserta dua kali berturut-turut gagal mencapai garis batas dalam jarak dua langkah di saat sinyal “*bleep*” berbunyi.
- h. Lakukan pendinginan (*cooling down*) setelah selesai tes jangan langsung duduk.

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

Umur	Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik	Istimewa
13-19	<25	25 - 30	31 - 34	35 - 38	39 - 41	>41
20-29	<24	24 - 28	29 - 32	33 - 36	37 - 41	>41
30-39	<23	23 - 27	28 - 31	32 - 36	37 - 40	>40
40-49	<21	21 - 24	25 - 28	29 - 32	33 - 36	>36
50-59	<20	20 - 22	23 - 26	27 - 31	32 - 35	>35
60+	<17	17 - 19	20 - 24	25 - 29	30 - 31	>31

(Sumber: <http://brianmac.co.uk/beep.htm.download>)

Tabel 5. Standar Lari *Multistage Fitness Test* untuk Putra

Umur	Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik	Istimewa
13-19	<35	35 - 37	38 - 44	45 - 50	51 - 55	>55
20-29	<33	33 - 35	36 - 41	42 - 45	46 - 52	>52
30-39	<31	31 - 34	35 - 40	41 - 44	45 - 49	>49
40-49	<30	30 - 32	33 - 38	39 - 42	43 - 47	>48
50-59	<26	26 - 30	31 - 35	36 - 40	41 - 45	>45
60+	<20	20 - 25	26 - 31	32 - 35	36 - 44	>44

(Sumber: <http://brianmac.co.uk/beep.htm.download>)

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Statistik ini bertujuan untuk

mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahas atas permasalahan yang diajukan dengan mengacu pada standar kondisi fisik yang telah baku untuk mendapatkan status kondisi fisik. 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:

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

Keterangan:

T = Nilai Skor-T

M = Nilai rata-rata data kasar

X = nilai data kasar

SD= standar deviasi data kasar

(Sumber: Sudijono, 2015)

Setelah data sudah dirubah ke dalam T skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data, pengkategorian dikelompokkan menjadi lima kategori, yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, sangat kurang. Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan lima batasan norma, pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Penilaian Kondisi Fisik

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, 2001: 163)

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : *standar deviasi*

Langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Arikunto (2006: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. 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

No	Nama	Kekuatan Otot Lengan		Kekuatan Otot Tungkai		VO ₂ Maks		Total
		N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	
1	UDI	340	44,22	250	50,94	37,45	45,10	140,26
2	UDA	360	47,57	270	54,32	43,9	57,04	158,94
3	YYV	380	50,93	270	54,32	40,8	51,30	156,56
4	RNK	320	40,86	220	45,86	42,1	53,71	140,43
5	AFJ	300	37,51	123	29,43	32,9	36,69	103,63
6	MRD	370	49,25	250	50,94	30,6	32,43	132,63
7	NSW	360	47,57	207	43,65	42,1	53,71	144,94
8	AEK	470	66,03	270	54,32	44,2	57,59	177,95
9	NRD	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. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Siswa Putra

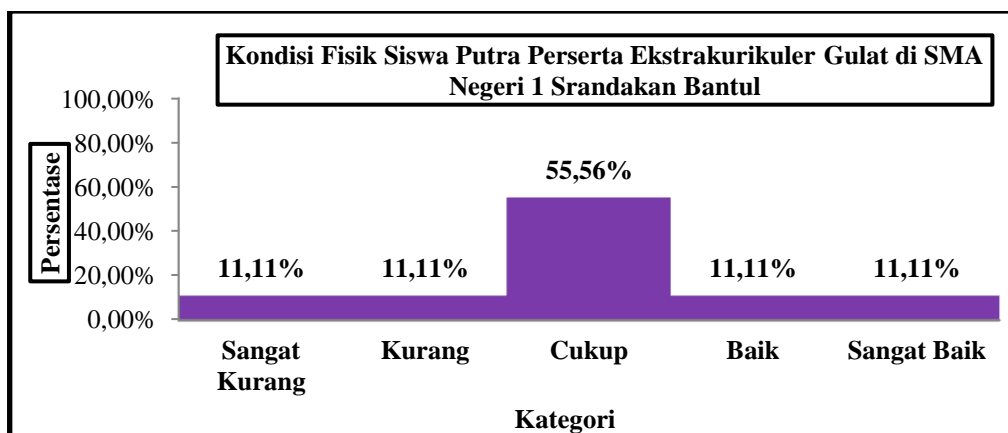
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	150,00
<i>Median</i>	144,95
<i>Mode</i>	103,64 ^a
<i>Std. Deviation</i>	26,35
<i>Minimum</i>	103,64
<i>Maximum</i>	194,62

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$189,54 < X$	Sangat Baik	1	11,11%
2	$163,18 < X \leq 189,54$	Baik	1	11,11%
3	$136,82 < X \leq 163,18$	Cukup	5	55,56%
4	$110,46 < X \leq 136,82$	Kurang	1	11,11%
5	$X \leq 110,46$	Sangat Kurang	1	11,11%
Jumlah			9	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 9 tersebut di atas, kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dapat disajikan pada gambar 15 sebagai berikut:



Gambar 15. Diagram Batang Kondisi Fisik Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 15 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”.

a. Kekuatan Otot Lengan

Deskriptif statistik kekuatan otot lengan siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 300,00, skor tertinggi (*maksimum*) 470,00, rerata (*mean*) 374,44, nilai tengah (*median*) 360,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 360,00, *standar deviasi* (SD) 59,61. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Siswa Putra

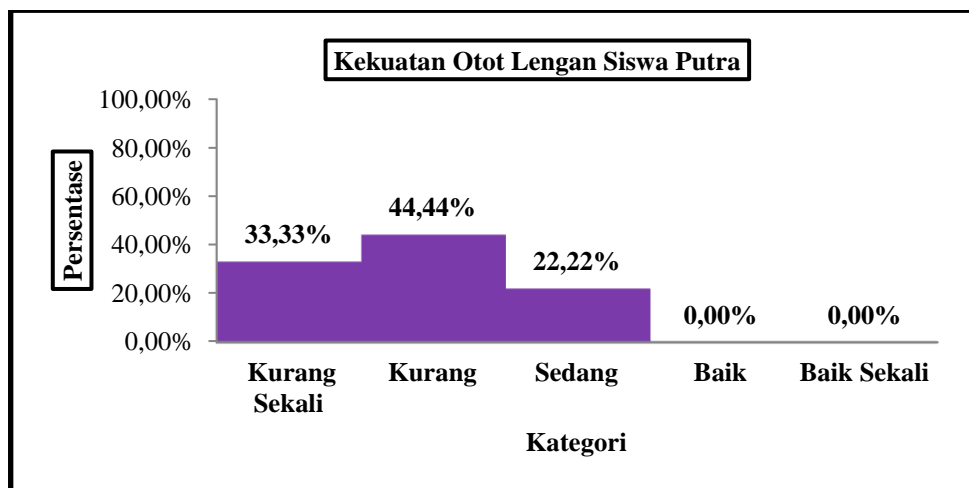
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	374,44
<i>Median</i>	360,00
<i>Mode</i>	360,00 ^a
<i>Std, Deviation</i>	59,60
<i>Minimum</i>	300,00
<i>Maximum</i>	470,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kekuatan otot lengan siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$600 \leq$	Baik Sekali	0	0%
2	525-599	Baik	0	0%
3	426-524	Sedang	2	22,22%
4	351-425	Kurang	4	44,44%
5	≤ 350	Kurang Sekali	3	33,33%
Jumlah			9	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 11 tersebut di atas, kekuatan otot lengan siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dapat disajikan pada gambar 16 sebagai berikut:



Gambar 16. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Siswa Putra

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 16 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada 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). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 374,44 kekuatan otot lengan siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dalam kategori “kurang”.

b. Kekuatan Otot Tungkai

Deskriptif statistik kekuatan otot tungkai siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 123,00, skor tertinggi (*maksimum*) 340,00, rerata (*mean*) 244,44, nilai tengah (*median*) 250,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 270,00, standar deviasi (SD) 59,06. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putra

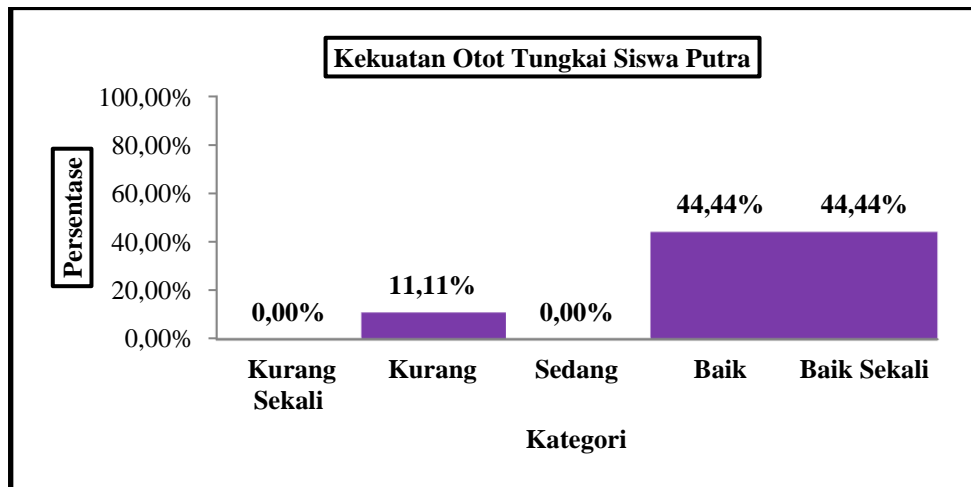
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	244,44
<i>Median</i>	250,00
<i>Mode</i>	270,00
<i>Std, Deviation</i>	59,055
<i>Minimum</i>	123,00
<i>Maximum</i>	340,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kekuatan otot tungkai siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	259,50 ke atas	Baik Sekali	4	44,44%
2	187,50-259,00	Baik	4	44,44%
3	127,50-187,00	Sedang	0	0%
4	84,50-127,00	Kurang	1	11,11%
5	84,00 ke bawah	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			9	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 13 tersebut di atas, kekuatan otot tungkai siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dapat disajikan pada gambar 17 sebagai berikut:



Gambar 17. Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putra

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 17 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada 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). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 244,44 kekuatan otot tungkai siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dalam kategori “baik”.

c. VO_2 Maks

Deskriptif statistik VO_2 Maks siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 30,60, skor tertinggi (*maksimum*) 46,80, rerata (*mean*) 40,09, nilai tengah (*median*) 42,10, nilai yang sering muncul (*mode*) 42,10, *standar deviasi* (SD) 5,41. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Deskriptif Statistik VO₂Maks Siswa Putra

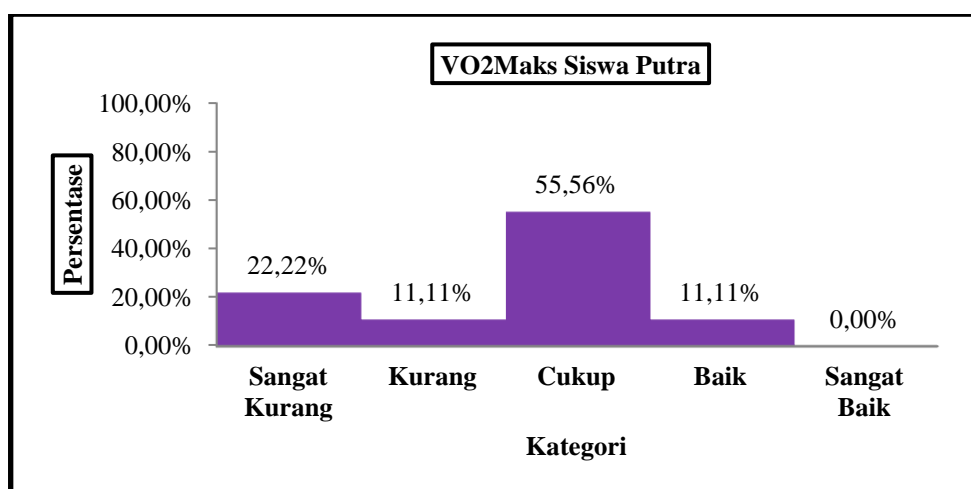
Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	40,09
<i>Median</i>	42,10
<i>Mode</i>	42,10
<i>Std. Deviation</i>	5,40
<i>Minimum</i>	30,60
<i>Maximum</i>	46,80

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, VO₂Maks siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Distribusi Frekuensi VO₂Maks Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	51 - 55	Sangat Baik	0	0%
2	45 - 50	Baik	1	11,11%
3	38 - 44	Cukup	5	55,56%
4	35 - 37	Kurang	1	11,11%
5	<35	Sangat Kurang	2	22,22%
Jumlah			9	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 10 tersebut di atas, VO₂Maks siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dapat disajikan pada gambar 18 sebagai berikut:



Gambar 18. Diagram Batang Tingkat VO₂Maks Siswa Putra

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 18 di atas menunjukkan bahwa VO₂Maks siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada 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). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 40,09, VO₂Maks 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 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Data Kondisi Fisik Siswa Putri

No	Nama	Kekuatan Otot Lengan		Kekuatan Otot Tungkai		VO ₂ Maks		Total
		N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	
1	FRM	195	43,18	159	62,77	26,25	55,97	161,93
2	ADW	200	45,78	166	64,90	20,4	40,65	151,33
3	AIP	190	40,58	70	35,78	22,15	45,23	121,60
4	SWL	190	40,58	115	49,43	20,75	41,57	131,59
5	LDN	240	66,54	95	43,36	21,10	42,48	152,40
6	DSF	230	61,35	130	53,98	31,8	70,50	185,84
7	RST	220	56,16	100	44,88	24,65	51,78	152,83
8	SAG	200	45,78	100	44,88	24,65	51,78	142,44

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. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Siswa Putri

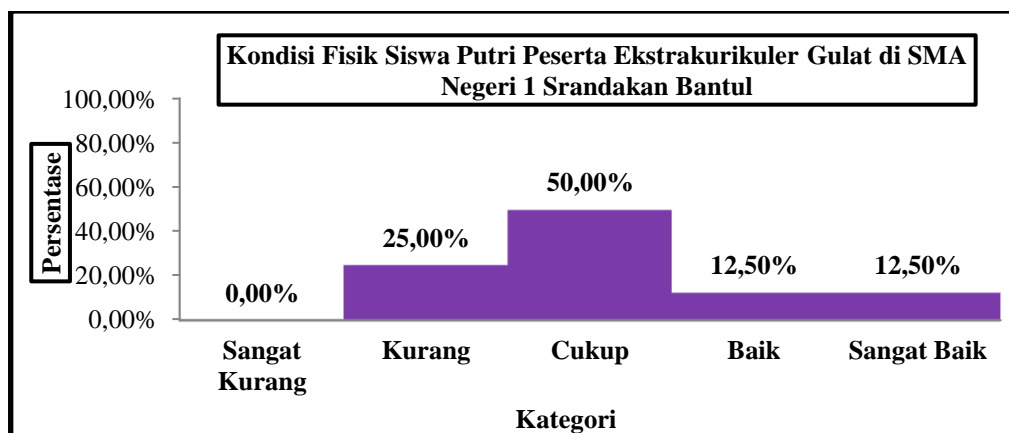
Statistik	
<i>N</i>	8
<i>Mean</i>	150,00
<i>Median</i>	151,87
<i>Mode</i>	121,61 ^a
<i>Std. Deviation</i>	19,43
<i>Minimum</i>	121,61
<i>Maximum</i>	185,84

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kondisi fisik siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul disajikan pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$179,16 < X$	Sangat Baik	1	12,50%
2	$159,72 < X \leq 179,16$	Baik	1	12,50%
3	$140,28 < X \leq 159,72$	Cukup	4	50,00%
4	$120,84 < X \leq 140,28$	Kurang	2	25,00%
5	$X \leq 120,84$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			8	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 18 tersebut di atas, kondisi fisik siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dapat disajikan pada gambar 19 sebagai berikut:



Gambar 19. Diagram Batang Kondisi Fisik Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul

Berdasarkan tabel 18 dan gambar 19 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”.

a. Kekuatan Otot Lengan

Deskriptif statistik kekuatan otot lengan siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 190,00, skor tertinggi (*maksimum*) 240,00, rerata (*mean*) 208,13, nilai tengah (*median*) 200,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 190,00, *standar deviasi* (SD) 19,26. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Siswa Putri

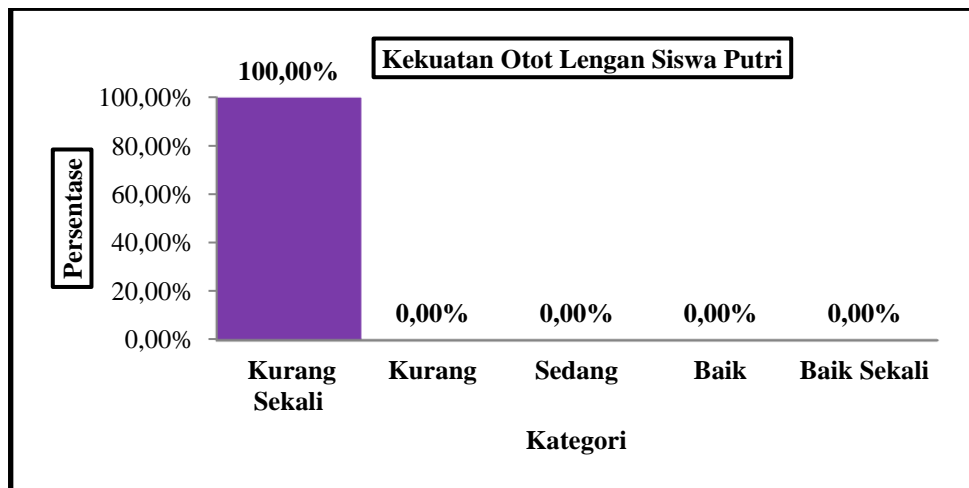
Statistik	
<i>N</i>	8
<i>Mean</i>	208,13
<i>Median</i>	200,00
<i>Mode</i>	190,00 ^a
<i>Std, Deviation</i>	19,26
<i>Minimum</i>	190,00
<i>Maximum</i>	240,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kekuatan otot lengan siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul disajikan pada tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Siswa Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$410 \leq$	Baik Sekali	0	0%
2	370-409	Baik	0	0%
3	315-369	Sedang	0	0%
4	271-314	Kurang	0	0%
5	≤ 270	Kurang Sekali	8	100%
Jumlah			8	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 20 tersebut di atas, kekuatan otot lengan siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dapat disajikan pada gambar 20 sebagai berikut:



Gambar 20. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Siswa Putri

Berdasarkan tabel 20 dan gambar 20 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada 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). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 208,13, kekuatan otot lengan siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dalam kategori “kurang sekali”.

b. Kekuatan Otot Tungkai

Deskriptif statistik kekuatan otot tungkai siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 70,00, skor tertinggi (*maksimum*) 166,00, rerata (*mean*) 116,88, nilai tengah (*median*) 107,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 100,00, standar deviasi (SD) 32,97. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 21. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putri

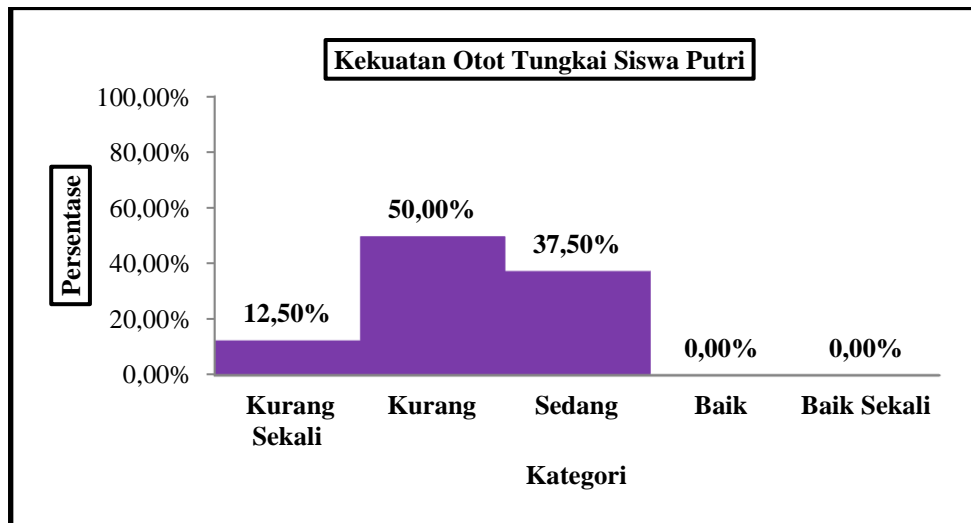
Statistik	
<i>N</i>	8
<i>Mean</i>	116,88
<i>Median</i>	107,50
<i>Mode</i>	100,00
<i>Std, Deviation</i>	32,96
<i>Minimum</i>	70,00
<i>Maximum</i>	166,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kekuatan otot tungkai siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul disajikan pada tabel 22 sebagai berikut:

Tabel 22. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	219,50 ke atas	Baik Sekali	0	0%
2	171,50-219,00	Baik	0	0%
3	127,50-171,00	Sedang	3	37,50%
4	81,50-127,00	Kurang	4	50,00%
5	81,00 ke bawah	Kurang Sekali	1	12,50%
Jumlah			8	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 22 tersebut di atas, kekuatan otot tungkai siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dapat disajikan pada gambar 21 sebagai berikut:



Gambar 21. Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putri

Berdasarkan tabel 22 dan gambar 21 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada 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). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 116,88 kekuatan otot tungkai siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dalam kategori “kurang”.

c. VO_2 Maks

Deskriptif statistik VO_2 Maks siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 20,40, skor tertinggi (*maksimum*) 31,80, rerata (*mean*) 23,97, nilai tengah (*median*) 23,40, nilai yang sering muncul (*mode*) 24,65, *standar deviasi* (SD) 3,82. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 23 sebagai berikut:

Tabel 23. Deskriptif Statistik VO₂Maks Siswa Putri

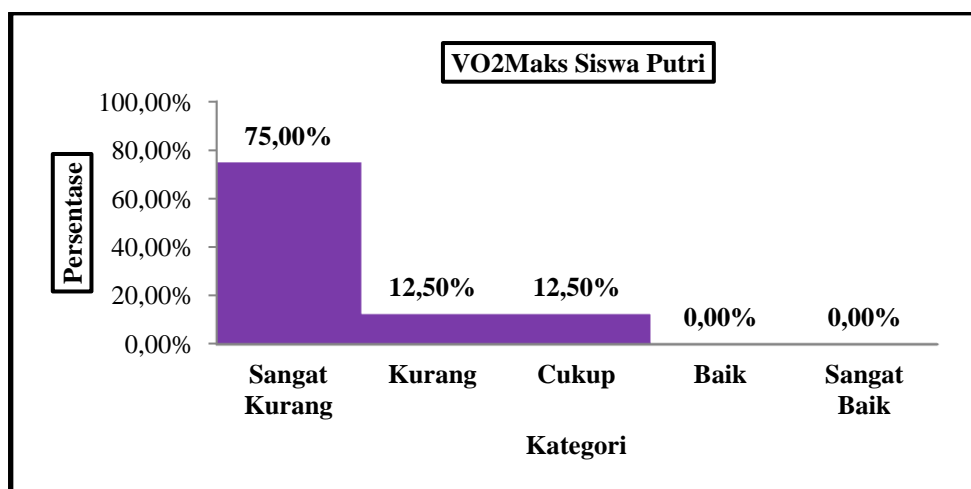
Statistik	
<i>N</i>	8
<i>Mean</i>	23,97
<i>Median</i>	23,40
<i>Mode</i>	24,65
<i>Std. Deviation</i>	3,82
<i>Minimum</i>	20,40
<i>Maximum</i>	31,80

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, VO₂Maks siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul disajikan pada tabel 24 sebagai berikut:

Tabel 24. Distribusi Frekuensi VO₂Maks Siswa Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	39 - 41	Sangat Baik	0	0%
2	35 - 38	Baik	0	0%
3	31 - 34	Cukup	1	12,50%
4	25 - 30	Kurang	1	12,50%
5	<25	Sangat Kurang	6	75,00%
Jumlah			8	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 24 tersebut di atas, VO₂Maks siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dapat disajikan pada gambar 22 sebagai berikut:



Gambar 22. Diagram Batang Tingkat VO₂Maks Siswa Putri

Berdasarkan tabel 24 dan gambar 18 di atas menunjukkan bahwa VO_2 Maks siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada 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, VO_2 Maks siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dalam kategori “sangat kurang”.

B. 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 intermedialis* dan *vastus medialis*. Otot ini mempunyai peran untuk mendorong ke depan (Soejoko, 1992: 15).

3. VO₂Maks

VO₂Maks siswa putra peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dalam kategori “cukup”. VO₂Maks 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 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.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes siswa, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
4. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba sebelum tes.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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 peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada 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 peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada 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 peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada 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 peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada 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 peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada 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. VO_2 Maks siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul berada 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, VO_2 Maks siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul dalam kategori “sangat kurang”.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu:

1. Siswa untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisiknya, sehingga ketika turun dalam pertandingan, maka akan dapat menunjukkan kemampuan yang maksimal dengan didukung kondisi fisik yang baik.
2. Evaluasi kondisi fisik peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul untuk dilakukan secara menyeluruh.

3. Pelatih dan atlet dapat mengetahui status kondisi fisiknya, sehingga bagi pelatih dan siswa untuk lebih menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya menjadi lebih baik.

C. Saran-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.
- Atmojo, M. (2013). *Tes & pengukuran pendidikan jasmani*. Surakarta: UNS Press.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Basmajian, J.V & Slonecker. (1995). *Grant metode anatomi beorientasi pada klinik*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Damiri, A. (1992). *Anatomi manusia*. Bandung: FPOK IKIP.
- Depdikbud. (2013). *Permendikbud no 81 A tentang implementasi kurikulum*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Depdiknas. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Fenanlampir, A dan Faruq, M.F. (2014). *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Fox, E.L, Bowers, R.W, & Foss, M.L. (1993). *The psychological basis of physical education and athletics*. Saunders College Publishing, New York.
- Gina. (2008). *Perkembangan dan belajar motorik*. Jakarta: Andi Offset.
- Hadi. (2004). *Buku ajar gulat*. Semarang: Jurusan Pendidikan Kepeltihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- <http://brianmac.co.uk/beep.htm.download>. *Standar lari multistage fitness test*. diakses 5 Oktober 2017, pukul 19.40 WIB.
- Hernawan, A.H. (2013). *Pengembangan kurikulum dan pembelajaran*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Irianto, D.P. (2002). *Pedoman praktis berolahraga*. Yogyakarta: UNY Press.

- 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*.
- Kravitz, L. (2014). *Hight intensity interval training. American College of Sports Medicine*. American.
- Kurniawan, F. (2012). *Buku pintar olahraga*. Jakarta : Niaga Swadaya.
- Lutan, R. (2002). *Pengukuran dan evaluasi penjas*. Jakarta: Depdikbud.
- Ma'mun, A & Saputra, Y.M. (2000). *Perkembangan gerak dan belajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Muhaimin. (2009). *Strategi belajar mengajar (penerapan dalam pembelajaran)*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Mulyana, R. (2011). *Mengartikulasikan pendidikan nilai*. Bandung: Alfabeta.
- Mulyani, S. (2003). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: IKIP Jakarta Press.
- Mysnyk, M. (1994). *Gerakan serangan gulat peraih kemenangan*. New York: University of North Carolina at Wilmington.
- Nugroho. (2007). *Makalah dalam pelatihan usia dini*. Yogyakarta:FIK UNY.
- Nuraeni, N. (2014). *Kemampuan kondisi fisik dan psikologis (pengendalian emosional) atlet gulat pelatda jawa barat dikaitkan dengan prestasi pada babak kualifikasi porda 2014*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Nurhasan. (2005). *Tes dan pengukuran*. Jakarta: Karunika Jakarta Indonesia Terbuka.
- Pate RR. Mc., Clengham B., & Rotella R., (1993). *Dasar-dasar ilmiah kepelatihan, (Scientific Foundation of Coaching)*, Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto), Semarang: IKIP Semarang Press.
- Petrov, R. (1987). *Freestyle and greco roman wrestling*. USA: FH.A.
- Poerwadarminto. (2002). *Kamus umum bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

- 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.
- Ratnasari, N.F. (2006). *Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot punggung dengan kecepatan bantingan pinggang pada atlet gulat kota semarang tahun 2006*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Raven. P. (1992). *Atlas anatomi*. (Terjemahan Ramli, A, dan Hendra T. Laksman). Jakarta: Djambatan.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Soedarminto. (1996). *Biomekanika olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Soejoko, H. (1992). *Olahraga pilihan renang*. Jakarta: Depdikbud: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyanto. (1996). *Perkembangan dan belajar motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Guru dan Tenaga Teknis Bagian Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- _____. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Suryobroto, S. (2009). *Psikologi pendidikan*. Bandung: PT. Rajagrafindo Persada.
- Syaifuddin. (1997). *Anatomi fisiologi untuk siswa perawat*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Usman, M.U. (1993). *Upaya optimalisasi kegiatan belajar mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Prediksi Nilai VO_2Max Tes Lari Multi Tahap

Tingkat	Bolak balik	Prediksi VO_2Max	Tingkat	Bolak balik	Prediksi VO_2Max	Tingkat	Bolak balik	Prediksi VO_2Max
1	1	17.20	6	1	33.25	10	9	46.80
	2	17.55		2	33.60		11	47.10
	3	18.00		3	33.95		1	47.40
	4	18.40		4	34.30		2	47.70
	5	18.80		5	34.65		3	48.00
	6	19.25		6	35.00		4	48.35
	7	19.60		7	35.35		5	48.70
2	1	20.00	7	8	35.70	11	6	48.70
	2	20.40		9	36.05		7	49.00
	3	20.75		10	36.40		8	49.30
	4	21.10		1	36.75		9	49.60
	5	21.45		2	37.10		10	49.90
	6	21.80		3	37.45		11	50.20
	7	22.15		4	37.80		1	50.50
	8	22.50		5	38.15		2	50.80
3	1	23.05	8	6	38.50	12	3	51.10
	2	23.60		7	38.85		4	51.40
	3	23.95		8	39.20		5	51.65
	4	24.30		9	39.55		6	51.90
	5	24.65		10	39.90		7	52.20
	6	25.00		1	40.20		8	52.50
	7	25.35		2	40.50		9	52.80
	8	25.70		3	40.80		10	53.10
4	1	26.25	9	4	41.10	13	11	53.70
	2	26.80		5	41.45		12	53.90
	3	27.20		6	41.80		1	54.10
	4	27.60		7	42.10		2	54.30
	5	27.95		8	42.40		3	54.55
	6	28.30		9	42.70		4	54.80
	7	28.70		10	43.00		5	55.10
	8	29.10		11	43.30		6	55.40
	9	29.50		1	43.60		7	55.70
5	1	29.85	9	2	43.90	13	8	56.00
	2	30.20		3	44.20		9	56.25
	3	30.60		4	44.50		10	56.50
	4	31.00		5	44.65		11	57.10
	5	31.40		6	45.20		12	57.26
	6	31.80		7	45.55		1	57.46
	7	32.17		8	45.90		2	57.60
	8	32.54		9	46.20		3	57.90
	9	32.90		10	46.50		4	58.20
						5	58.45	

13	6	58.70	16	8	69.50	19	6	79.20
	7	59.00		9	69.75		7	79.45
	8	59.30		10	70.00		8	79.70
	9	59.55		11	70.25		9	79.95
	10	59.80		12	70.50		10	80.20
	11	60.20		13	70.70		11	80.40
	12	60.60		14	70.90		12	80.60
14	13	60.76	17	1	71.15	20	13	80.83
	1	60.93		2	71.40		14	81.00
	2	61.10		3	71.65		15	81.30
	3	61.35		4	71.90		1	81.55
	4	61.60		5	72.15		2	81.80
	5	61.90		6	72.40		3	82.00
	6	62.20		7	72.65		4	82.20
	7	62,45		8	72.90		5	82.40
	8	62.70		9	73.15		6	82.60
	9	63.00		10	73.40		7	82.90
	10	63.30		11	73.65		8	83.00
	11	63.65		12	73.90		9	83.25
	12	64.00		13	74.13		10	83.50
15	13	64.20	18	14	74.35	21	11	83.70
	1	64.40		1	74.58		12	83.90
	2	64.60		2	74.80		13	84.10
	3	64.85		3	75.05		14	84.30
	4	65.10		4	75.30		15	84.55
	5	65.35		5	75.55		16	84.80
	6	65.60		6	75.80		1	85.00
	7	65.90		7	76.00		2	85.20
	8	66.20		8	76.20		3	85.40
	9	66.45		9	76.45		4	85.60
	10	66.70		10	76.70		5	85.85
	11	67.05		11	76.95		6	86.10
	12	67.40		12	77.20		7	86.30
16	13	67.60	19	13	77.43	21	8	86.50
	1	67.80		14	77.66		9	86.70
	2	68.00		15	77.90		10	86.90
	3	68.25		1	78.10		11	87.15
	4	68.50		2	78.30		12	87.40
	5	68.75		3	78.55		13	87.60
	6	69.00		4	78.80		14	87.80
7	69.25	5	79.00	15	88.00			

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas

FORM PERHITUNGAN MFT
(*Multistage Fitness Test*)

Nama	:	
Usia	:	
Waktu pelaksanaan tes	:	

Tingkatan level	Balikan ke.....														
1	1	2	3	4	5	6	7								
2	1	2	3	4	5	6	7	8							
3	1	2	3	4	5	6	7	8							
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Tingkatan Level	
Balikan	
VO₂max	

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas

Lampiran 2. Data Penelitian

KONDISI FISIK PUTRA

Lembar Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan (cm)

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Terbaik
1.	Umar Dani A.P.	340	320	340
2.	Umar Dana A.P.	330	360	360
3.	Yayang Vicky	355	380	380
4.	Rafif Nur Khoirudin	320	320	320
5.	Achmad Fajarudin	270	300	300
6.	M. Ramadhan	360	370	370
7.	Nico Setiawan	340	360	360
8.	Afriansyah Eka	380	470	470
9.	Nanang Rudianto	400	470	470

Lembar Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai (kg)

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Terbaik
1.	Umar Dani A.P.	250	210	250
2.	Umar Dana A.P.	270	270	270
3.	Yayang Vicky	152	270	270
4.	Rafif Nur Khoirudin	155	220	220
5.	Achmad Fajarudin	95	123	123
6.	M. Ramadhan	250	245	250
7.	Nico Setiawan	170	207	207
8.	Afriansyah Eka	270	265	270
9.	Nanang Rudianto	300	340	340

Hasil Tes VO₂Maks (ml.kg.bb/min)

No	Nama	Level	Shuttle	VO ₂ Maks
1.	Umar Dani A.P.	7	3	37.45
2.	Umar Dana A.P.	9	2	43.90
3.	Yayang Vicky	8	3	40.80
4.	Rafif Nur Khoirudin	8	7	42.10
5.	Achmad Fajarudin	5	9	32.90
6.	M. Ramadhan	5	3	30.60
7.	Nico Setiawan	8	7	42.10
8.	Afriansyah Eka	9	3	44.20
9.	Nanang Rudianto	9	11	46.80

KONDISI FISIK PUTRI

Lembar Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan (cm)

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Terbaik
1.	Fauza Rizka M.	195	180	195
2.	Ameylia Dyah W.	200	200	200
3.	Arini Indah Puspita	170	190	190
4.	Shinta Wulandari	190	190	190
5.	Latifah Dwi Nuraini	190	240	240
6.	Dian Safitri	190	230	230
7.	Retno Setyowati	220	200	220
8.	Septa Angel	200	200	200

Lembar Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai (kg)

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Terbaik
1.	Fauza Rizka M.	125	159	159
2.	Ameylia Dyah W.	166	152	166
3.	Arini Indah Puspita	70	52	70
4.	Shinta Wulandari	62	115	115
5.	Latifah Dwi Nuraini	95	90	95
6.	Dian Safitri	100	130	130
7.	Retno Setyowati	100	70	100
8.	Septa Angel	100	100	100

Hasil Tes VO₂Maks (ml.kg.bb/min)

No	Nama	Level	Shuttle	VO ₂ Maks
1.	Fauza Rizka M.	4	1	26.25
2.	Ameylia Dyah W.	2	2	20.40
3.	Arini Indah Puspita	2	7	22.15
4.	Shinta Wulandari	2	3	20.75
5.	Latifah Dwi Nuraini	2	4	21.10
6.	Dian Safitri	5	6	31.80
7.	Retno Setyowati	3	5	24.65
8.	Septa Angel	3	5	24.65

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER
GULAT DI SMA NEGERI 1 SRANDAKAN BANTUL
TAHUN 2017**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Aflaharani Uhacham
NIM. 14601241053

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

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

Disusun Oleh:

Aflaharani Uhacham
NIM. 14601241053

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, Maret 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Dr. Guntur, M.Pd
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,

Dr. Guntur, M.Pd
NIP. 19810926 200604 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aflaharani Uhacham

NIM : 14601241053

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler
Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul Tahun 2018

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Maret 2018
Yang Menyatakan,



Aflaharani Uhacham
NIM. 14601241053

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

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

Disusun Oleh:

Aflaharani Uhacham
NIM. 14601241053

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri

Yogyakarta


Pada tanggal 20 Maret 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Guntur, M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing		21/3/2018
Nurhadi Santoso, M.Pd Sekretaris Penguji		22/3/2018
Amat Komari, M.Si Penguji I		22/3/18

Yogyakarta, Maret 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Kemenangan tidak hanya terletak pada hasil, tetapi juga pada perjuangan. (Afla U)
2. Perjuangan kadang tampak gagal. Bila kita berhenti, maka sia-sialah apa yang kita perjuangkan. Harapan adalah satu-satunya yang tersisa. Segala yang baik harus kita harapkan dan kita perjuangkan. Maka itulah berjuang dengan Iman. (Michael Aditya)
3. *I'm scared of failure all the time, but i'm not scared enough to stop trying.* (Ronda Rousey)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua Orang Tuaku, Mama Harni yang senantiasa menyebut namaku disetiap doanya, yang selalu memberi dukungan, motivasi, kasih sayang, dan segalanya yang tak pernah henti dicurahkan padaku. Terimakasih karena selalu menyambut salamku dan mengusap kepalaku sembari mengucap doa “Rabbi habli minash Shalihin”, Inshaa Allah Ma, Aflah akan menjadi anak yang berbakti dan Sholihah seperti yang Mama inginkan. Untuk Papaku yang tercinta, beribu terimakasih tak cukup untuk membayar usaha dan perjuanganmu selama ini. Terimakasih telah mengorbankan segalanya untuk kelangsungan hidup dan pendidikanku sampai saat ini. Papa, aku berjanji akan selalu berusaha membanggakan dan membahagiakan keluarga kita esok. Semoga doa dan ridho Papa dan Mama tak pernah surut untuk keberhasilan anakmu ini.
2. Kedua saudaraku, mbak Amiranissa Uhacham. Terimakasih karena selalu menasihatiku dan menjadi contoh dalam hidupku. Terimakasih karena selalu cantik dan kuat. Untuk adikku Braratama Uhacham, terimakasih telah mengajarkanku cara bersabar dan mengerti cara berbagi kasih.

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER
GULAT DI SMA NEGERI 1 SRANDAKAN BANTUL
TAHUN 2017**

Oleh:

Aflaharani Uhacham
NIM. 14601241053

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul Tahun 2017“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, perlu disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Guntur., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Guntur., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
5. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Srandakan Bantul, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para pengurus di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Untuk Yogi Tri Prasetyo, terimakasih karena telah berada disisiku. Selalu mendukung dan mendampingi. Semoga kita sukses dalam menciptakan masa depan yang indah berdua....

9. Sahabatku, Silvia Tetra Oktavia. Terimakasih untuk selalu ada di tahun-tahun terbaik dalam hidupku, dalam tangis dan tawa, dalam kegilaan dan beribu pengalaman yang kita lalui. Selalu menjadi terbaik ya Beib!
10. Semua teman-teman PJKR 2014 yang selalu memberikan semangat, serta buat seseorang yang selalu memberikan motivasi, doa, dan dorongan.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan yang melimpah dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Maret 2018
Penulis,

Aflaharani Uhacham
NIM. 14601241053

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Batasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Manfaat Hasil Penelitian	13
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Profil	9
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	16
3. Hakikat Olahraga Gulat.....	35
4. Profil Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan.....	45
B. Penelitian yang Relevan	48
C. Kerangka Berpikir	50
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	52
B. Tempat dan Waktu Penelitian	52
C. Populasi dan Sampel Penelitian	52
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	53
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	53
F. Teknik Analisis Data	56
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	59
1. Kondisi Fisik Siswa Putra	59
2. Kondisi Fisik Siswa Putri	66

B. Pembahasan	73
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	77
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	79
B. Implikasi.....	80
C. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	85

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Otot Lengan	20
Gambar 2. Struktur Anatomi Tungkai	24
Gambar 3. Latihan <i>Curl</i>	31
Gambar 4. Latihan <i>Pull Up</i>	31
Gambar 5. Latihan <i>Triceps Stretch</i>	32
Gambar 6. Latihan <i>Squath</i>	33
Gambar 7. Latihan <i>Leg Press</i>	33
Gambar 8. Latihan <i>Lungs</i>	34
Gambar 9. Latihan <i>Leg Extension</i>	34
Gambar 10. Menggunakan Kepala dan Lengan	40
Gambar 11. Menggunakan Kepala dan Bawah Lengan	40
Gambar 12. Gulungan Pinggang atau Pangkal Paha Bagian Luar	41
Gambar 13. Gulungan Pinggang dan Lengan	41
Gambar 14. <i>Back and Leg Dynamometer</i>	55
Gambar 15. Diagram Batang Kondisi Fisik Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul	60
Gambar 16. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Siswa Putra	62
Gambar 17. Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putra	64
Gambar 18. Diagram Batang Tingkat VO_2 Maks Siswa Putra	65
Gambar 19. Diagram Batang Kondisi Fisik Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul	67
Gambar 20. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Siswa Putri	69
Gambar 21. Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putri	71

Gambar 22. Diagram Batang Tingkat VO_2 Maks Siswa Putra..... 72

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kelas Pertandingan Gulat.....	44
Tabel 2. Standar Tes Kekuatan Otot Lengan	52
Tabel 3. Standar Tes Kekuatan Otot Tungkai	55
Tabel 4. Standar Lari <i>Multistage Fitness Test</i> untuk Putri.....	56
Tabel 5. Standar Lari <i>Multistage Fitness Test</i> untuk Putra	56
Tabel 6. Norma Penilaian Kondisi Fisik.....	57
Tabel 7. Data Kondisi Fisik Siswa Putra.....	59
Tabel 8. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Siswa Putra.....	60
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul	60
Tabel 10. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Siswa Putra	61
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Siswa Putra.....	62
Tabel 12. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putra.....	63
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putra	63
Tabel 14. Deskriptif Statistik VO_2 Maks Siswa Putra	65
Tabel 15. Distribusi Frekuensi VO_2 Maks Siswa Putra	65
Tabel 16. Data Kondisi Fisik Siswa Putra.....	66
Tabel 17. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Siswa Putri	67
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul	67
Tabel 19. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Siswa Putri.....	68
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Siswa Putri	69
Tabel 21. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putri	70

Tabel 22.	Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putri	70
Tabel 23.	Deskriptif Statistik VO ₂ Maks Siswa Putri	72
Tabel 24.	Distribusi Frekuensi VO ₂ Maks Siswa Putri	72

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Prediksi Nilai VO_2Max Tes Lari Multi Tahap	86
Lampiran 2. Data Penelitian.....	89
Lampiran 3. Data Penelitian Berdasarkan T-Skor	91
Lampiran 4. Deskriptif Statistik Siswa Putra.....	92
Lampiran 5. Deskriptif Statistik Siswa Putri.....	95
Lampiran 6. Surat-surat.....	98
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	104

Lampiran 4. Deskriptif Statistik Siswa Putra

KONDISI FISIK BERDASARKAN T SKOR

Statistics

Kondisi Fisik Siswa Putra

N	Valid	9
	Missing	0
Mean		1.5000E2
Median		1.4495E2
Mode		103.64 ^a
Std. Deviation		2.63587E1
Minimum		103.64
Maximum		194.62
Sum		1350.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kondisi Fisik Siswa Putra

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	103.636113	1	11.1	11.1	11.1
	132.630286	1	11.1	11.1	22.2
	140.269796	1	11.1	11.1	33.3
	140.436986	1	11.1	11.1	44.4
	144.946485	1	11.1	11.1	55.6
	156.564842	1	11.1	11.1	66.7
	158.944488	1	11.1	11.1	77.8
	177.954266	1	11.1	11.1	88.9
	194.617614	1	11.1	11.1	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

Statistics

		Kekuatan otot lengan	Kekuatan otot tungkai	VO2Maks
N	Valid	9	9	9
	Missing	0	0	0
Mean		374.4444	244.4444	40.0944
Median		360.0000	250.0000	42.1000
Mode		360.00 ^a	270.00	42.10
Std. Deviation		59.60518	59.05529	5.40535
Minimum		300.00	123.00	30.60
Maximum		470.00	340.00	46.80
Sum		3370.00	2200.00	360.85

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kekuatan otot lengan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	300	1	11.1	11.1	11.1
	320	1	11.1	11.1	22.2
	340	1	11.1	11.1	33.3
	360	2	22.2	22.2	55.6
	370	1	11.1	11.1	66.7
	380	1	11.1	11.1	77.8
	470	2	22.2	22.2	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

Kekuatan otot tungkai

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	123	1	11.1	11.1	11.1
	207	1	11.1	11.1	22.2
	220	1	11.1	11.1	33.3
	250	2	22.2	22.2	55.6
	270	3	33.3	33.3	88.9
	340	1	11.1	11.1	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

VO2Maks

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30.6	1	11.1	11.1	11.1
	32.9	1	11.1	11.1	22.2
	37.45	1	11.1	11.1	33.3
	40.8	1	11.1	11.1	44.4
	42.1	2	22.2	22.2	66.7
	43.9	1	11.1	11.1	77.8
	44.2	1	11.1	11.1	88.9
	46.8	1	11.1	11.1	100.0
Total		9	100.0	100.0	

Lampiran 5. Deskriptif Statistik Siswa Putri

KONDISI FISIK BERDASARKAN T SKOR

Statistics

Kondisi Fisik Siswa Putri

N	Valid	8
	Missing	1
Mean		1.5000E2
Median		1.5187E2
Mode		121.61 ^a
Std. Deviation		1.94375E1
Minimum		121.61
Maximum		185.84
Sum		1200.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kondisi Fisik Siswa Putri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	121.609553	1	11.1	12.5	12.5
	131.592717	1	11.1	12.5	25.0
	142.446927	1	11.1	12.5	37.5
	151.337004	1	11.1	12.5	50.0
	152.402278	1	11.1	12.5	62.5
	152.830658	1	11.1	12.5	75.0
	161.935917	1	11.1	12.5	87.5
	185.843899	1	11.1	12.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

Statistics

		Kekuatan otot lengan	Kekuatan otot tungkai	VO2Maks
N	Valid	8	8	8
	Missing	1	1	1
Mean		208.1250	116.8750	23.9688
Median		200.0000	107.5000	23.4000
Mode		190.00 ^a	100.00	24.65
Std. Deviation		19.26090	32.96941	3.81903
Minimum		190.00	70.00	20.40
Maximum		240.00	166.00	31.80
Sum		1665.00	935.00	191.75

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kekuatan otot lengan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	190	2	22.2	25.0	25.0
	195	1	11.1	12.5	37.5
	200	2	22.2	25.0	62.5
	220	1	11.1	12.5	75.0
	230	1	11.1	12.5	87.5
	240	1	11.1	12.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
	Missing System	1	11.1		
Total	9	100.0			



Kekuatan otot tungkai

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	70	1	11.1	12.5	12.5
	95	1	11.1	12.5	25.0
	100	2	22.2	25.0	50.0
	115	1	11.1	12.5	62.5
	130	1	11.1	12.5	75.0
	159	1	11.1	12.5	87.5
	166	1	11.1	12.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing System	1	11.1			
Total	9	100.0			

VO2Maks

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20.4	1	11.1	12.5	12.5
	20.75	1	11.1	12.5	25.0
	21.1	1	11.1	12.5	37.5
	22.15	1	11.1	12.5	50.0
	24.65	2	22.2	25.0	75.0
	26.25	1	11.1	12.5	87.5
	31.8	1	11.1	12.5	100.0
	Total	8	88.9	100.0	
Missing	System	1	11.1		
Total		9	100.0		

Lampiran 6. Surat Observasi dari Fakultas

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541 Email : foms@fika.uns.ac.id Website : fika.uns.ac.id												
Nomor : 105.14 UN.34.16 PP.2017.	11 Desember 2017.												
Lamp. : 1 lks.													
Hal : Permohonan Izin Observasi													
Kepada Yth. Kepala SMA N 1 Srandakan Bantul di Tempat.													
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin observasi, wawancara, dan mencari data untuk melengkapi tugas mata kuliah "Skripsi", dengan ini kami mohon Bapak Ibu Saudara berkenan untuk memberikan izin observasi bagi mahasiswa:													
<table border="1"><thead><tr><th>No.</th><th>Nama</th><th>NIM</th><th>Prodi</th></tr></thead><tbody><tr><td>1.</td><td>Alloharoni Uhaeham</td><td>11601241053</td><td>PJKR</td></tr><tr><td>2.</td><td>Silyia Tetra Oktavia</td><td>11601241054</td><td></td></tr></tbody></table>	No.	Nama	NIM	Prodi	1.	Alloharoni Uhaeham	11601241053	PJKR	2.	Silyia Tetra Oktavia	11601241054		
No.	Nama	NIM	Prodi										
1.	Alloharoni Uhaeham	11601241053	PJKR										
2.	Silyia Tetra Oktavia	11601241054											
Dosen Pengampu : Dr. Guntur NIP : 198109262006041001 Pelaksanaan observasi pada : Waktu : 12 Desember 2017, s/d 12 Januari 2018. Tempat Objek : SMA 1 Srandakan, Jln. Pandansimo Km. 1 Srandakan Trimurti Bantul DIY. Judul : Observasi Guru Melakukan Penelitian Tugas Akhir Skripsi													
Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.													
	 An S. Suherman, M.Pd. 1988121001												
Tembusan : 3. Dosen Pembimbing Pengampu. 4. Absybs													

Lampiran. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 109.2/UN.34.16/PP/2017.

12 Desember 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Daerah Istimewa Yogyakarta.

Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Aflaaharani Uhacham

NIM : 14601241053

Program Studi : PJKR

Dosen Pembimbing : Dr. Guntur

NIP : 8109262006041001


Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 12 Desember 2017 s/d 31 Januari 2018

Tempat/Objek : SMA N 1 Srandakan, Jln. Pandansimo Km. 1 Srandakan Trimurti Bantul.

Judul Skripsi : "Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMA N 1 Srandakan Bantul"

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,

Prof.-Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala SMA N 1 Srandakan.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran Surat Permohonan Peminjaman Alat

SURAT PERMOHONAN PEMINJAMAN ALAT

Yogyakarta, 29 Januari 2018

Hal: Permohonan Peminjaman Alat

Kepada Yth.
WD II
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Di Yogyakarta

Dengan hormat,


Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan guna menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi, yang sesuai dengan kurikulum di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, maka dengan ini:

Nama : Aflaharani Uhacham
NIM : 14601241053
Fakultas/Jurusan/Prodi : FIK/PJKR
Judul Skripsi : PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER GULAT DI SMA NEGERI 1
SRANDAKAN BANTUL TAHUN 2018
Dosen Pembimbing : Dr. Guntur, M.Pd

Bermaksud untuk meminjam alat, yaitu bola *medicine* 2 buah, *Leg and Back Dynamometer* 1 buah, meteran dan Cone 10 buah. Adapun penelitian akan dilaksanakan tanggal 31 Januari hingga 2 Februari 2018 di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul.


Demikian permohonan saya, atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya,



Aflaharani Uhacham
NIM. 14601241053

Mengetahui:

Ketua Jurusan,


Dr. Guntur, M.Pd
NIP. 19810926 200604 1 001

Dosen Pembimbing,


Dr. Guntur, M.Pd
NIP. 19810926 200604 1 001

Lampiran Surat Keterangan dari Kesbangpol



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 10 Januari 2018

Kepada Yth. :

Nomor : 074/0342/Kesbangpol/2018
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepala Dinas Pendidikan, Pemuda, dan
Olahraga DIY

di Yogyakarta

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta
Nomor : 109.2/UN.34.16/PP/2017
Tanggal : 12 Desember 2017
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : "PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER GULAT DI SMA NEGERI 1 SRANDAKAN BANTUL TAHUN 2018" kepada:

Nama : AFLAHARANI UHACHAM
NIM : 14601241053
No.HP/Identitas : 085868116668/3404026811950001
Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian : SMA Negeri 1 Srandakan Bantul
Waktu Penelitian : 10 Januari 2018 s.d 31 Januari 2018

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan:

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.

KEPALA
BADAN KESBANGPOL DIY
AGUNG SUPRIYONO, SH
NIP. 19601026 199203 1 004

Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;
3. Yang bersangkutan.

Lampiran Surat Keterangan dari Dikpora



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
Jalan Cendana No. 9 Yogyakarta, Telepon (0274) 541322, Fax. 541322
web : www.dikpora.jogjapro.go.id, email : dikpora@jogjapro.go.id, Kode Pos 55166

Yogyakarta, 23 Januari 2018

Nomor : 070/00872
Lamp : -
Hal : Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth.
Kepala SMA N 1 Srandakan

Dengan hormat, memperhatikan surat dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintah Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta nomor: 074/0342/Kesbangpol/2018 tanggal 10 Januari 2018 perihal Rekomendasi Penelitian, kami sampaikan bahwa Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga DIY memberikan ijin rekomendasi penelitian kepada :

Nama : Aflaharani Uhacham
NIM : 14601241053
Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Judul : PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER GULAT DI SMA NEGERI 1
SRANDAKAN BANTUL TAHUN 2018
Lokasi : SMA N 1 Srandakan Bantul
Waktu : 10 Januari 2018 s.d 31 Januari 2018

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi penelitian.
2. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami menyampaikan terimakasih.

a.n Kepala
Pit Kepala Bidang Perencanaan dan Standarisasi




Didi Wardaya, S.P., M.Pd.
NIP 196003091986021002

Tembusan Yth :

1. Kepala Dinas Dikpora DIY
2. Kepala Bidang Dikmenti Dinas Dikpora DIY

Lampiran Surat Keterangan dari Sekolah

**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLARHAGA
SMAN 1 SRANDAKAN
Jl. Pandansimo Km 01 Srandakan BantulTelp. (0274) 6464750, 2811686 Faksimile: ---
Laman:sman1srandakan.sch.id Email:sma1srandakan@yahoo.com Kode Pos 55762

SURAT KETERANGAN
Nomor : 422/0084/SRA.A.01

Kepala SMAN1 Srandakan Bantul menerangkan bahwa :


Nama : AFLAHARANI UHACHAM
NIM : 14601241053
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Dengan Judul : Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul Tahun 2018

Pelaksanaan Penelitian : 10 Januari sampai dengan 31 Januari 2018

Dengan Guru Pembimbing sebagai berikut :

Nama : Dra. MIMIK YUNIASTUTI
NIK : 3402065606560002
Guru Mata Pelajaran : Penjasorkes

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 22 Februari 2018
Kepala

Drs. WITARSO
Nip. 195910051985031016

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian



Gambar peneliti dan siswa melakukan pemanasan sebelum pengambilan data



Gambar tes kekuatan otot lengan



Gambar tes kekuatan otot tungkai



Gambar tes kekuatan otot tungkai



Gambar tes MFT



Gambar tes MFT