

**Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Gulat di Kabupaten Blora****Ahmad Sarifudin<sup>1</sup>✉, Ipang Setiawan<sup>1</sup>**Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia**Article History**Received : August 2022  
Accepted : November 2023  
Published : December 2023**Keywords***Wrestling, Physique,  
Technique***Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui kondisi fisik dan teknik atlet gulat di Kabupaten Blora. Metode penelitian menggunakan kuantitatif deskriptif. Instrumen yang digunakan adalah *pretest*, dan dokumentasi. Subjek penelitian ini adalah seluruh anggota club atlet gulat di Kabupaten Blora. Teknik analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif. Analisis data dengan mengumpulkan data, reduksi data, dan penyajian data, dan penarikan kesimpulan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 10 atlet putra yang masuk dalam kategori baik 5, cukup 2, kurang 3, dan kurang sekali 1. Sedangkan dari 4 atlet putri yang masuk dalam kategori baik 1, cukup 2 dan kurang 1. Dari hasil tes kondisi fisik diatas diperoleh nilai skor tertinggi 553, nilai terendah 416, nilai rata-rata 500 dan Sd 37. Sedangkan untuk hasil tes penilaian tes ketrampilan teknik didapatkan data sebagai berikut dari jumlah 14 peserta tes, ada 1 orang masuk dalam kategori baik sekali 1, baik 4, cukup 4, dan kurang 5, serta nilai standar deviasi 27 dan nilai rata-rata 150, sehingga dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet gulat di Kabupaten Blora masuk dalam Kategori "cukup" sedangkan untuk kondisi ketrampilan teknik juga masuk dalam kategori "cukup".

**Abstract**

*The purpose of this study was to determine the physical condition and technique of wrestling athletes in Blora Regency. The research method uses descriptive quantitative. The instruments used are pretest, and documentation. The subjects of this study were all members of the wrestling athlete club in Blora Regency. The data analysis technique used descriptive statistical techniques. Data analysis by collecting data, reducing data, and presenting data, and drawing data conclusions. The results showed that of the 10 male athletes who were in the good category 5, enough 2, less 3, and less than 1. Meanwhile, of the 4 female athletes who were in the good category 1, enough 2 and less 1. From the results of the physical condition test above The highest score was 553, the lowest was 416, the average score was 500 and SD 37. Meanwhile, for the results of the technical skills test assessment, the following data were obtained from a total of 14 test participants, there was 1 person in the very good category 1, good 4, enough 4, and less than 5, and the standard deviation value is 27 and the average value is 150, so it can be concluded that the physical condition of the wrestling athletes in Blora Regency is in the "enough" category while the technical skill condition is also in the "enough" category.*

**How To Cite:**Sarifudin, A., & Setiawan, I. (2023). Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Gulat di Kabupaten Blora. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 682-689.

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kebutuhan bagi setiap orang sehari-hari, dengan olahraga manusia bisa tetap menjaga kebugaran jasmani dan fisik sehingga tetap selalu dalam keadaan yang baik atau sehat. Sehingga olahraga tidak memandang usia baik itu muda, tua pria, maupun wanita semua melakukannya. Olahraga tidak bisa dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari manusia, selain itu olahraga bisa membangun *national character building* suatu bangsa sehingga olahraga bisa membangun suatu identitas dan kepercayaan diri bangsa dan menjadi kebanggaan nasional (Prasetyo, 2015).

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan manusia untuk membentuk manusia yang sehat, secara jasmani dan rohani serta kepribadian yang disipilin dan sportifitas sehingga bisa menjadi manusia yang berkualitas (Maulana et al., 2020). Kondisi fisik merupakan kebutuhan atlet dalam meningkatkan kinerja atlet bahkan dianggap kebutuhan dasar yang tidak dapat dinegosiasikan (Mahardika, 2018). Kondisi fisik sendiri terbagi menjadi dua, yaitu kondisi fisik umum dan khusus. Kondisi fisik umum adalah kemampuan dasar yang di miliki tubuh dalam mengembangkan prestasi. Sedangkan kondisi fisik khusus adalah kemampuan fisik khusus yang di butuhkan untuk suatu cabang olahraga tertentu (Maliki et al., 2017) ada sepuluh komponen kondisi fisik 1) *strength*, 2) daya tahan, 3) daya ledak otot, 4) kecepatan, 5) kelentukan, 6) keseimbangan, 7) koordinasi, 8) kelincahan, 9) kecepatan, 10) reaksi (Sajoto, 1988:60). Untuk mencapai prestasi yang terbaik banyak unsur didalamnya yaitu, penguasaan teknik, fisik, taktik dan mental (Umam & Widodo, 2016).

Perkembangan olahraga pada era modern ini mengalami perkembangan yang sangat pesat, apalagi di dukung dengan adanya perkembangan teknologi yang sangat maju sehingga banyak mendorong cabang-cabang olahraga baru bermunculan, khususnya olahraga di bidang prestasi telah mengalami perkembangan yang sangat pesat.

Gulat merupakan olahraga seni beladiri tangan kosong atau tanpa senjata tertua di dunia, gulat sudah populer di mesir sejak 2050 yang lalu hal dengan ditemukannya bukti peninggalan bangsa mesir dimana bukti tersebut tercantum dalam sejarah lukisan yang berada di dinding

kuburan Raja Bani Hasan tentang teknik gulat. Pengertian gulat adalah suatu kegiatan yang menggunakan tenaga yang mengandung pengertian suatu perkelahian pertarungan yang bertujuan untuk mengalahkan lawan dengan cara saling memukul, menendang bahkan mencekik dan mengigit (Febriani, V, 2014). Dalam olahraga gulat ada dua macam gaya yang di kenal dan sekaligus di pertandingan, yaitu yang pertama gaya bebas dan gaya Romawi-Yunani. Olahraga gulat termasuk olahraga yang tergolong olahraga *anaerobic*, artinya kebutuhan oksigen tidak dapat di penuhi seluruhnya oleh tubuh, karena didalam olahraga gulat seluruh anggota tubuh berkontraksi sepanjang permainan dalam waktu 3 menit. Sebab itu untuk mencapai prestasi dalam olahraga gulat sangat dibutuhkan kondisi fisik yang sangat baik dan prima. Adapun gulat tradisional merupakan suatu jenis gulat yang selalu diselenggarakan diacara adat tradisional seperti, upacara keagamaan, panen, sedekah bumi, sedekah laut, musim tanam, tolak balak dan sebagainya (Rubianto Hadi 201:1). Pegulat harus mempunyai insting dimana waktu yang tepat untuk menyerang dan bertahan, karena itu dibutuhkan keterampilan yang baik untuk bisa menguasai teknik tersebut .selain membanting, menindih adalah salah satu kemampuan seorang pegulat dimana seorang pegulat ketika melakukan manuver kombinasi menjepit dan mengunci lawan. teknik yang sering di gunakan oleh seorang pegulat untuk mencetak angka adalah teknik gulungan (Hendra, 2020). Menurut (Jahrir. S. A, 2020) teknik gulungan adalah merupakan salah satu teknik dalam olahraga gulat yang selalu dipakai untuk mendapatkan poin sehingga seorang pegulat bisa mencapai kemenangan. Selain teknik tersebut seorang pegulat untuk mencetak angka juga harus menguasai teknik dasar bantingan sering digunakan untuk memenangkan pertandingan (Yudi, 2020). Hal ini sependapat dengan pernyataan (Martiani, 2018) bahwa teknik bantingan sering digunakan dalam olahraga gulat terutama dalam olahraga gulat gaya Roman. Dari pemaparan teknik di atas, peneliti menyimpulkan teknik dasar yang dominan atau sering di gunakan pada saat pertandingan gulat yaitu, teknik bantingan, teknik gulungan dan teknik serangan. Mengendalikan pinggul dengan benar juga salah satu faktor kunci untuk bisa menguasai teknik menindih atau mengunci secara efektif. Semua hal tersebut tidaklah mudah untuk di

capai perlu dibutuhkan latihan dan kondisi fisik yang ekstra. Bafirman (2013) menerangkan bahwa latihan fisik yang tepat bisa meningkatkan prestasi seseorang yang maksimal. Kondisi fisik di artikan satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak bisa di pisahkan baik peningkatannya maupun pemeliharaan (Ridwan, 2020). Oleh karena kondisi fisik yang baik sangat di perlukan agar bisa mencapai prestasi yang maksimal, kondisi fisik yang baik adalah kondisi dimana seseorang dalam mengerjakan pekerjaan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan (Maimun .N & alfan. R, 2019). Apabila kondisi fisik dalam keadaan baik maka akan di dapat (1) ada ekonomi gerak yang lebih baik, (2) akan ada pemulihan yang lebih cepat, (3) akan ada respon yang cepat dari organ tubuh kita, (4) akan mengurangi rasa sakit, (5) rasa percaya diri menjadi lebih baik (Harsono, 2018:4) Dari uraian tersebut dapat di ketahui bahwa kondisi fisik adalah fundamental bagi seorang atlet ntuk mencapai prestasi tersebut. Menurut Edwarsyah dalam (Saputra & Asmi, 2019).

Komponen fisik yang dominan dalam olahraga Gulat adalah daya tahan, kekuatan, power, dan kelentukan Fenanlampir A, Muhyi. M (2015:224). Hal ini sependapat yang di kemukakan oleh Akhlaqunisa dkk (2017), pada olahraga gulat kondisi fisik yang dominan adalah kekuatan, daya tahan, power, kelentukan. Namun hal ini berbeda seperti yang dikemukakan oleh Setiawati & Jatmiko (2017) Didalam olahraga gulat kondisi fisik yang dominan adalah power, keseimbangan, daya tahan, kecepatan dan kelentukan. Menurut (Harsono, 2018:99) Power adalah kemampuan otot dalam kekuatan maksimal dalam tempo yang sangat cepat. Keseimbangan terdiri 2 macam yaitu statis dan dinamis dimana keseimbangan statis adalah keseimbangan yang biasanya ruang gerakanya sangat kecil seperti berdiri di atas dasar yang sempit, melakukan *handstand*. Sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan orang untuk melakukan gerakan dari satu titik ke titik lain dengan tetap mempertahankan keseimbangan seperti menari, dan palang sejajar (Permana, 2013). Kemampuan tubuh dalam melakukan gerakan dengan seluas-luasnya tanpa ada rasa ketegangan pada otot dan sendi (Soenyoto T & Rahayu S, 2016) (Soenyoto T, Rahayu S, 2016). Hal ini sependapat yang dikemukakan Widiastutik dkk, (2017) Kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk

melakukan gerakan persendian yang sangat luas yang di pengaruhi oleh otot tendon, ligamen dan persendian. Kelincahan merupakan kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan poisisi dengan cepat dan tepat sehingga bisa memberikan kemungkinan seseorang dalam melakukan gerakan yang berlawanan tanpa kehilangan keseimbangan (Diputra, 2015). Sesuai yang dikemukakan oleh (Wilujeng, 2013) bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat. Menurut Sukadiyanto (Widiyanto, 2014) daya tahan adalah kemampuan seorang atlet atau olahragawan untuk menjaga dari kelelahan selama berlangsungnya aktivitas olahraga atau kerja dalam jangka waktu yang lama. Kekuatan adalah tenaga atau gaya yang dapoaat di dihasilkan oleh sekelompok otot pada suatu kontraksi pada beban maksimal atau atau satu kali pembebanan (Arjuna, 2019). Kekuatan dapat dia artikan kemampuan seseorang dalam menggunakan otot secara maksimum dalam waktu yang sesingkat (H. Yusuf, 2018).

Semua pemaparan yang telah di paparkan oleh beberapa ahli peneliti menyimpulkan bahwa kondisi fisik yang dominan dalam olahraga gulat adalah, daya tahan, kekuatan, power, kelentukan, kecepatan, keseimbangan dan kelincahan. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui kondisi fisik atlet gulat di Kabupaten Blera dan untuk mengetahui kondisi teknik atlet gulat di Kabupaten Blera.

Dari penjelasan diatas yang peneliti sudah paparkan, faktor-faktor tersebut menimbulkan suatu masalah. Permasalahan yang muncul adalah bahwa berdasarkan hasil pengamatan peneliti ketika para atlet gulat Blera bertanding dan memasuki pada babak kedua kondisi fisik para atlet gulat Blera fisiknya menurun sehingga menyebabkan pada saat pertandingan berlangsung mereka tidak bisa melakukan teknik dengan sempurna, sehingga resiko peluang kalah pun besar yang terjadi pada mereka. Atlet gulat agar bisa mencapai prestasi yang baik, pegulat membutuhkan kondisi fisik dan penguasaan teknik yang baik, akan tetapi pada kurun waktu 4 tahun terakhir prestasi atlit gulat di kabupaten blora menurun, hal ini di tunjukan pada *event* besar Porprov tahun 2018 klub gulat Blera hanya mendapatkan satu mendali perunggu dari total 4

atlit yang bertanding. Hal ini mungkin kurangnya persiapan kondisi fisik dan teknik yang baik sehingga atlit tidak bisa maksimal dalam mencapai prestasi. Dari permasalahan tersebut sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik dan teknik atlet gulat di Kabupaten Blora seperti; daya tahan, kekuatan, power, kelentukan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan dan teknik bantingan, serangan, dan gulungan. Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul "Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Gulat Di Kabupaten Blora.

**METODE**

Berdasarkan karakteristik data yang dibutuhkan oleh peneliti maka metode pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kuantitatif Teknik pengambilan sample menggunakan teknik total *sampling*. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif atau bisa juga diartikan metode penelitian yang dilakukan secara tradisional, karena metode ini sudah digunakan sejak lama hingga sudah mentradisi sebagai metode penelitian (Sugiyono, 2015:7).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *pretest*, dan dokumentasi sebagai rencana dokumentasi untuk menambah keabsahan penelitian. Dalam penelitian kuantitatif, instrumen penelitian digunakan untuk mengukir fenomena alam maupun sosial yang diamati", maka dari itu instrumen penelitian bertujuan untuk mendapatkan informasi yang lengkap mengenai masalah, fenomena dan sosial. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis data sistem *Microsoft excel* dan *SPS* yang kemudian langkah selanjutnya adalah mereduksi data, penyajian data, dan kesimpulan atau verifikasi. Lokasi penelitian ini adalah di SMP N1 Todanan yang sebagai tempat klub atlet gulat Blora berlatih. Subjek dalam penelitian ini seluruh atlet gulat Kabupaten Blora, yang terdiri 10 atlet putra dan 4 atlet putri.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebagaimana dirumuskan dalam bab II, yang akan di tes dalam penelitian ini adalah "Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Gulat Di Kabupaten Blora Tahun 2021". Dalam rangka menyajikan data dilakukan analisis data

menggunakan rumus t-test yang hasilnya terangkum pada table.

Tabel 1. Hasil Tes Kondisi Fisik Dengan Hitungan (T-Score)

PUTRA									
Wa	Il	Wa	Sit	Il	Sit	Two	St	ro	St
Te	Tes	Sit	an	Ver	Han	Lar	Lar	ke	T
Co	(ka	t	sh	Re	l	mad	i	St	ot
op	nan	(kir	U	ac	Ju	icine	30	40	an
er	)	i)	p	h	mp	Ball	m	m	d
al									
64	58.	43	37	56.	48.4	52.	52.	62	
.1	77	58.	.8	.9	39	8	98	69	.0
3		6	1	1					7
									6
45	37.	53		57.	45.4	53.	45.	32	
.5	96	34.	.2	50	17	5	38	95	.0
8		6	5						5
									5
51	46.	67		54.	50.9	39.	59.	57	
.8	81	44.	.9	50	85	5	37	37	.7
1		2	3						8
									3
52	54.	55.	54	64	57.	51.8	52.	51.	49
.1	78	9	.3	.5	17	7	71	66	.2
1									54
									4
33	45.	44	59	45.	28.9	62.	46.	49	
.2	48	44.	.8	.6	61	2	81	97	.2
6		2	6	7					46
									1
33	39.	38	33	41.	50.6	52.	59.	32	
.8	28	34.	.5	.0	76	8	84	57	.0
2		1	7	8					41
									5
									6
57	37.	34	45	49.	53.7	65.	50.	47	
.9	96	34.	.3	.1	46	1	51	48	.4
		6	8	7					9
									7
57	52.	54	54	65.	70.3	38.	45.	62	
.9	57	50.	.3	.8	64	2	56	98	.0
		6	3						55
									7
									3
51	65.	59	59	34.	50.5	35.	26.	57	
.7	41	64.	.5	.6	05		87	51	.7
4		4	4	7					50
									8
									6
51	60.	49	45	37.	49.1	45.	60.	49	
.7	98	60.	.0	.1	9	2	97	81	.2
4		2	6	7					51
									0
PUTRI									
63	58.	62	40	41.	41.7	58.	62.	44	
.6	49	54.	.2	.5	67		77	34	.9
		3	3	2					52
									1
									9

51	39.	37	43	41.	41.7	58.	52.	57
.3	09	54.	.7 .4	67		02	89	.7 47
		9	7 4					8 9
43	58.	49	53	61.	54.7	44.	45.	40
.6	49	55.	.2 .6	67	8	59	81	.6 50
6		9	8 5					3 8
41	43.	50	62	55	61.8	38.	38.	57
.4	94	53.	.7 .4		1	62	96	.7 50
4		3	2					8 4

Tabel 2. Kesimpulan Hasil Tes Kondisi Fisik

No	Kategori	Frekuensi	Intervall	Precentage	Putra		Putri	
					Putra	Putri	Putri	Putri
1	Kurang Sekali	1	> 434	10%	0	> 444	0%	
			435			444		
2	Kurang	3	477	30%	1	481	25%	
			477			481		
3	Cukup	2	519	20%	2	519	50%	
			519			518		
4	Baik	4	561	40%	1	556	25%	
5	Baik Sekali	0	<561	0%	0	556	0%	
	Jumlah	10		100%	4		100%	

Tabel 3. Norma Penilaian Kondisi Fisik

PUTRA	
Interval	Kategori
435	Kurang Sekali
435 - 477	Kurang
477 - 519	Cukup
519 - 561	Baik
<561	Baik Sekali
PUTRI	
Interval	Kategori
> 444	Kurang Sekali
444 - 481	Kurang
481 - 519	Cukup
518 - 556	Baik
< 556	Baik Sekali

Dari hasil hitungan tabel T-score kondisi fisik di atas didapatkan data hasil tes kondisi fisik diatas diperoleh data sebagai berikut dari 10 atlet putra yang masuk dalam kategori tes baik 40%, cukup 20%, kurang 30%, dan kurang sekali 10%. Sedangkan untuk atlet putri diperoleh data sebagai berikut, yang masuk dalam kategori baik 25%, cukup 50% dan kurang 25%. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik Atlet putra masuk dalam kategori”cukup”dengan nilai skor maksimal 553 dan nilai rata-rata 498. Sedangkan untuk atlet putri dapat disimpulkan bahwa utnuk kondisi fisiknya masuk dalam kategori”cukup” dengan nilai skor maksimal 529 dan rata – rata 505.

Tabel 4. Hasil Penilaian Teknik dengan Hitungan T (score)

No	Teknik Bantingan		Teknik Serangan		Teknik Gulungan	
	S	T-score	S	T-Score	S	T-Score
1	3	47.6	2	41.65	3	49.22
2	2	36.4	2	41.65	3	49.22
3	4	58.8	4	61.13	4	60.13
4	2	36.4	2	41.65	2	38.31
5	3	47.6	1	31.92	1	27.41
6	2	36.4	2	41.65	3	49.22
7	4	58.8	3	51.39	3	49.22
8	4	58.8	4	61.13	4	60.13
9	4	58.8	3	51.39	3	49.22
10	4	58.8	4	61.13	4	60.13
11	4	58.8	4	61.13	4	60.13
12	2	36.4	2	41.65	2	38.31
13	3	47.6	3	51.39	3	49.22
14	4	58.8	4	61.13	4	60.13

Tabel 4. Daftar Hasil Kesimpulan Tes Teknik

No	Kategori	Frekuensi	Intervall	Precentage	Putra		Putri	
					Putra	Putri	Putri	Putri
1	Kurang Sekali	0	> 108	0	2	116	50%	
			108			116		
2	Kurang	4	134	40%	1	143	25%	
			134			143		
3	Cukup	3	160	30%	1	169	25%	

		160		169		
4		-		-		
Baik	2	186	20%	0	196	0%
5		<		<		
Sekali	1	186	10%	0	196	0%
Jumlah	10		100%	4		100%

Tabel 5. Norma Penilaian Teknik

PUTRA	
Interval	Kategori
> 108	Kurang Sekali
108 - 134	Kurang
134 - 160	Cukup
160 - 186	Baik
< 186	Baik Sekali
PUTRI	
Interval	Kategori
> 116	Kurang Sekali
116 - 143	Kurang
143 - 169	Cukup
169 - 196	Baik
< 196	Baik Sekali

Dari hasil hitungan T-score yang disajikan pada tabel di atas diperoleh data dari jumlah 10 atlet putra peserta tes yang masuk kategori baik sekali 10%, baik 20%, cukup 30%. Sedangkan untuk atlet putri diperoleh data sebagai berikut, peserta tes yang masuk kategori cukup 25%, kurang 25% dan kurang sekali 50%. Dari pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi teknik atlet putra masuk dalam kategori "cukup" dengan nilai skor maksimal 180 dan nilai rata-rata 147. Sedangkan untuk atlet putri dapat disimpulkan bahwa kondisi tekniknya masuk dalam kategori "cukup" dengan nilai skor maksimal 180 dengan nilai rata-rata 156.

Kondisi fisik yang baik adalah kondisi dimana seseorang dalam mengerjakan pekerjaan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan (Maimun .N & alfian. R, 2019). Apabila kondisi fisik dalam keadaan baik maka akan di dapat (1) ada eknomi gerak yang lebih baik, (2) akan ada pemulihan yang lebih cepat, (3) akan ada respon yang cepat dari organ tubuh kita, (4) akan mengurangi rasa sakit, (5) rasa percaya diri menjadi lebih baik (Harsono, 2018:4) Dari uraian tersebut dapat di ketahui bahwa kondisi fisik adalah fundamental bagi seorang atlet ntuk mencapai prestasi tersebut. Menurut Edwarsyah dalam (Saputra & Asmi, 2019). Komponen fisik yang

dominan dalam olahraga Gulat adalah daya tahan, kekuatan, power, dan kelentukan Fenanlampir A, Muhyi. M (2015:224). ini sependapat yang di kemukakan oleh (Dkk, 2017), pada olahraga gulat kondisi fisik yang dominan adalah kekuatan, daya tahan, power, kelentukan. Namun hal ini berbeda seperti yang dikemukakan oleh Setiawati & Jatmiko (2017) Didalam olahraga gulat kondisi fisik yang dominan adalah power, keseimbangan, daya tahan, kecepatan dan kelentukan. Semua pemaparan yang telah di paparkan oleh beberapa ahli peneliti menyimpulkan bahwa kondisi fisik yang dominan dalam olahraga gulat adalah, daya tahan, kekuatan, power, kelentukan, kecepatan, keseimbangan dan kelincahan. (1) Daya tahan juga bisa di artikan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan (Maliki, 2017). (2) Dalam olahraga gulat kekuatan sangat diperlukan terutama dalam melakukan sebuah teknik bantingan tentu membutuhkan sebuah kekuatan yang baik agar dapat membanting lawan agar bisa terjatuh sehingga bisa memenengkan lawan. Dalam pertandingan gulat ditandai dengan serangan eksplosif dan serangan balik tiba-tiba untuk mengangkat lawan dengan kuat, untuk membawanya ke matras dan melarikan diri dari posisi bawah. Pola aktivitas seperti itu membutuhkan tingkat kekuatan otot yang baik. (Pdate et al., 2017). (3) kelentukan di artikan Kemampuan tubuh dalam melakukan gerakan dengan seluas-luasnya tanpa ada rasa ketegangan pada otot dan sendi (Soenyoto T & Rahayu S, 2016). (4) Sesuai yang dikemukakan oleh (Wilujeng, 2013) bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat. (5) Menurut (Harsono, 2018:99) Power adalah kemampuan otot dalam kekuatan maksimal dalam tempo yang sangat cepat.(6) Keseimbangan dalam olahraga gulat sangat di perlukan dimana pada saat pegulat melakukan teknik bantingan tentu pegulat harus memiliki keseimbangan yang bagus, Menurut (Harsono, 2018:165) mengemukakan keseimbangan ada 2 macam yaitu, Keseimbangan statis. Keseimbangan statis adalah keseimbangan yang ruang geraknya kecil, misalnya berdiri di atas dasar yang sempit, dan handstand. Keseimbangan dinamis. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk bergerak dari satu titik ke titik

lain dengan tetap mempertahankan keseimbangan misalnya, menari, ski air dan sepatu roda. (7) kelincihan adalah kemampuan tubuh seseorang dalam mengubah ke segala arah. Selain keseimbangan kelincihan juga sangat di perlukan dalam olahraga gulat dengan memiliki kelincihan yan bagus seorang pegulat bisa mengubah arah gerakan ketika musuh menyerang secara tiba-tiba (Kuswanto, 2016)

Selain kondisi fisik ketrampilan teknik juga diperlukan agar bisa memenangkan pertandingan, ada beberapa teknikyng dominan dalam gulat untuk memenangkan pertandingan. (1) teknik dasar bantingan sering digunakan untuk memenangkan pertandingan, (Hakim, 2017). (2) Teknik serangan dalam olahraga beladiri tentu wajib harus dikuasai oleh atlet, pada olahraga gulat teknik serangan berfungsi untuk menjatuhkan lawan agar lawan terjatuh. Teknik serangan dalam gulat bertujuan untuk menjatuhkan lawan baik berupa dalam bentuk teknik bantingan, gaitan kaki, maupun gulungan (Hadi Rubianto, 2017:16) (3) Teknik yang sering di gunakan oleh seorang pegulat untuk mencetak angka adalah teknik gulungan (Hendra, 2020). Menurut (A. Yusuf & Jahrir, 2020) teknik gulungan adalah merupakan salah satu teknik dalam olahraga gulat yang selalu dipakai untuk mendapatkan poin sehingga seorang pegulat bisa mencapai kemenangan.

## SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan, tentang teknik dan kondisi fisik yang dominan olahraga gulat yang sudah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa untuk kondisi fisik atlet gulat blora masuk dalam kategori”cukup”, sedangkan untuk kondisi ketrampilan teknik masuk dalam kategori “cukup” juga.

## REFERENSI

- Arjuna, F. (2019). Gambaran Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Pelatih Sso Real Madrid Fik Uny Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 47. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32627>
- Bafirman. (2013). Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal. *Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal*, 3(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v3i1.2659>
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincihan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v1i1.574](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.574)
- Dkk, K. A. (2017). *Profil komponen fisik predominan dari kondisi fisik atlet gulat jawa barat pada pon xviii riau 2012*. 1(2), 1–6.
- Febriani. V. (2014). Survei Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Gulat Se Eks Karesidenan Semarang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(2), 1613–1620. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Generasi, J., & Volume, K. (2017). *Jurnal generasi kampus volume 10, nomor 2, september 2017*. 10(September).
- Hendra, J. (2020). *Tinjauan keterampilan bantingan pada atlet gulat kabupaten bungo*. 2(2), 270–279.
- Khoirul Umam, A., & Widodo, A. (2016). Analisis Keterampilan Teknik Bermain Pada Permainan Tunggal Dan Ganda Putra Dalam Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(3), 1–8.
- Kuswanto, C. W. (2016). Penyusunan tes fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 145. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.6423>
- Mahardika, A. S. & W. (2018). *Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta PENDAHULUAN Hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam ( Pujianto , 2015 ). 4*. [https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i2.12540](https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12540) Abstrak
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26877/jo.v2i2.1696>
- Maulana, K., Setiawan, I., Land, H., & Land, L. (2020). *Indonesian Journal for Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Tunas Voka dan Bravo di Banjarnegara*. 1(2), 389–395.
- Nusufi Maimun, Rinaldy alfian, W. friyo. (2019). evaluasi Kondisi Fisk Dominan Atlet Karate- Do Doo Lanal Inkai KOta Sabang 2015. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Pdate, W. R. A. N. U., Haabene, H. E. C., Egra, Y. A. N., Ouguezzi, R. A. J. A. B., Kaouer, B. E. M., Ranchini, E. M. F., & Achana, S. H. (2017). *P p a w : a u*. 31(5).

- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228.  
<https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Ridwan, M. (2020). *Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang*. 5(2018), 65–72.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo142019Kond>
- Saputra, M. A., & Asmi, A. (2019). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok*. 2(3), 6–8.
- Soenyoto T, Rahayu S, M. K. (2016). *Metode Latihan Plyometrics Dan Kelentukan Untuk Meningkatkan Power Otot Tumhakai Dan Hasil Lay Up Shoot Bola basket*. 5(1), 2–4.  
<https://doi.org/10.5897/JPESM>
- Widiyanto, M. Y. A. &. (2014). *Kemampuan Daya Tahan Anaerobik Dan Daya Tahan Aerobik Pemain Hoki Putra Universitas Negeri Yogya*. XII(1).
- Wilujeng, wahyu A. & S. H. (2013). *Hubungan Kecepatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Di Smp Muhammadiyah 2 Surabaya ( Studi Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci ) Wahyu Ari Wilujeng Setiyo Hartoto*. 01(22), 584–587.
- Yudi, M. (2020). Model Keterampilan Bantingan Lengan Olahraga Gulat Untuk Atlet Pemula. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 188–203.  
<https://doi.org/10.21009/gjik.112.10>
- Yusuf, A., & Jahrir, A. S. (2020). *Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai , Kelentukan Togok Kebelakang dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Gulungan Mahasiswa Penjaskesrek STKIP YPUP Makassar*. 6(1), 121–128.
- Yusuf, H. (2018). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Testpada Mahasiswapjkr Tahun2016/2017 Ikip Budi Utomo. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 1–13.  
<https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i2.162>