

## Profil Kondisi Atlet Gulat Putra Kabupaten Dharmasraya Sebagai Dasar Evaluasi Program Latihan

Yaumil Adli<sup>1\*</sup>, Yendrizal<sup>2</sup>, Umar<sup>3</sup>, Anisa Sholiha Mia<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: [yaumiladli340@gmail.com](mailto:yaumiladli340@gmail.com)

### ABSTRAK

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam menunjang pencapaian prestasi atlet, terutama pada cabang olahraga gulat yang menuntut kemampuan biomotor secara menyeluruh. Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi fisik atlet gulat putra Kabupaten Dharmasraya yang berusia di bawah 20 tahun. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian deskriptif. Seluruh atlet yang berjumlah 21 orang dilibatkan sebagai sampel melalui teknik total sampling. Data penelitian diperoleh melalui pelaksanaan Push-Up Test yang digunakan sebagai instrument untuk mengukur kekuatan otot lengan. Sprint 30 Meter untuk mengevaluasi kecepatan, Shuttle Run Test untuk mengidentifikasi kelincahan, Multistage Fitness Test (MFT) untuk mengetahui daya tahan aerobik, Sit and Reach Test untuk menilai kelentukan, serta Stork Stand Test untuk mengevaluasi keseimbangan. Data yang diperoleh selanjutnya diolah menggunakan analisis statistik deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Hasil analisis menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet gulat putra Kabupaten Dharmasraya secara umum berada pada kategori baik. Komponen kekuatan otot lengan, kelincahan, kelentukan, dan keseimbangan didominasi kategori baik hingga baik sekali, sedangkan kecepatan dan daya tahan aerobik masih berada pada kategori sedang sehingga memerlukan peningkatan melalui program latihan yang lebih terarah. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet guna meningkatkan kondisi fisik secara optimal.

Kata kunci: kondisi fisik, atlet gulat, pembinaan olahraga.

### *Profile of the Physical Condition of Male Wrestlers in Dharmasraya Regency as a Basis for Evaluating Training Programs*

#### ABSTRACT

*Physical condition is one of the essential factors that supports athletic performance, particularly in wrestling, which requires comprehensive biomotor abilities. This study was conducted to describe the physical condition of male wrestlers under the age of 20 in Dharmasraya Regency. This study employed a quantitative approach using a descriptive research design. All 21 athletes were involved as research participants using the total sampling technique. Data were collected through several physical fitness tests, including the Push-Up Test to assess arm muscle strength, the 30-Meter Sprint Test to evaluate speed, the Shuttle Run Test to measure agility, the Multistage Fitness Test (MFT) to determine aerobic endurance, the Sit and Reach Test to assess flexibility, and the Stork Stand Test to evaluate balance. The collected data were analyzed using descriptive statistics in the form of frequency distributions and percentages. The findings indicate that the overall physical condition of male wrestlers in Dharmasraya Regency falls within the good category. Arm muscle strength, agility, flexibility, and balance were predominantly classified as good to very good, whereas speed and aerobic endurance remained in the moderate category and require further improvement through more structured training programs. The findings are expected to serve as evaluation material for coaches in designing training programs that are better aligned with athletes' physical development needs.*

**Keywords:** *physical condition, wrestling athletes, sports coaching.*

## PENDAHULUAN

Olahraga prestasi merupakan suatu proses pembinaan yang dilaksanakan secara terencana, sistematis, dan berkelanjutan untuk menghasilkan atlet yang mampu mencapai performa optimal pada setiap jenjang kompetisi. Pencapaian prestasi olahraga dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya kondisi fisik, teknik, taktik, mental, kualitas pelatih, serta program latihan yang diterapkan. Seluruh faktor tersebut saling berkaitan, namun kondisi fisik menjadi fondasi utama yang mendukung kemampuan atlet dalam melaksanakan teknik dan strategi selama latihan maupun pertandingan. (Usman & Argantos, 2020) menjelaskan bahwa kondisi fisik yang baik akan menunjang penguasaan teknik, penerapan taktik, serta kesiapan mental atlet sehingga mampu meningkatkan kualitas penampilan dan prestasi olahraga.

Kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet untuk mendukung aktivitas olahraga secara optimal. Kemampuan fisik yang optimal memungkinkan atlet menjalani latihan dan pertandingan dengan intensitas yang lebih stabil, menyesuaikan diri terhadap beban latihan yang diberikan, serta mengurangi kemungkinan terjadinya cedera selama proses pembinaan maupun kompetisi. (Sari et al., 2024) menegaskan bahwa penyusunan program latihan kondisi fisik yang sesuai dengan prinsip latihan akan membantu pelatih meningkatkan kualitas kemampuan atlet sekaligus menjadi dasar dalam melakukan evaluasi terhadap perkembangan latihan yang telah diberikan.

Gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang memiliki karakteristik efektivitas dengan intensitas tinggi sehingga membutuhkan kondisi fisik yang baik. Dalam pertandingan, atlet dituntut mampu melakukan berbagai gerakan eksplosif, memperthankan keseimbangan tubuh, bereaksi dengan cepat terhadap serangan lawan, serta tetap mampu mempertahankan performa hingga pertandingan berakhir. Oleh karena itu, komponen kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan aerobik, kelenturan, dan keseimbangan menjadi unsur yang sangat menentukan keberhasilan atlet dalam bertanding. Kekurangan pada salah satu komponen tersebut dapat memengaruhi efektivitas teknik maupun hasil pertandingan yang dicapai.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa kondisi fisik mempunyai peranan penting dalam mendukung prestasi olahraga. Penelitian (Usman & Argantos, 2020) mengenai profil kondisi fisik atlet bolavoli menunjukkan bahwa kemampuan fisik menjadi dasar yang harus dimiliki atlet untuk menunjang pencapaian prestasi. Sementara

itu, (Umar & Fadila, 2019) menjelaskan bahwa daya tahan aerobik berperan dalam meningkatkan efisiensi kerja sistem jantung, paru-paru dan otot sehingga atlet mampu mempertahankan performa selama melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi. Hasil penelitian-penelitian tersebut memperlihatkan bahwa penilaian terhadap kondisi fisik perlu dilakukan secara berkala sebagai dasar dalam menyusun dan menyemourkan program binaan atlet, namun setiap cabang olahraga memiliki karakteristik kebutuhan kondisi fisik yang berbeda sehingga memerlukan kajian yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang diteliti.

Kabupaten Dharmasraya merupakan salah satu daerah yang aktif melakukan pembinaan atlet gulat melalui latihan rutin dan keikutsertaan dalam berbagai kejuaraan. Meskipun demikian, informasi mengenai profil kondisi fisik atlet gulat putra usia dibawah 20 tahun masih terbatas sehingga pelatih belum memiliki data yang komprehensif mengenai tingkat kemampuan fisik atlet pada setiap komponene biomotor. Padahal, informasi tersebut sangat diperlukan sebagai dasar untuk mengevaluasi pelaksanaan program latihan sekaligus menjadi dasar dalam menyusun program latihan pada periode berikutnya disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan masing masing atlet.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu upaya untuk memperoleh gambaran objektif mengenai tingkat kondisi fisik atlet gulat putra Kabupaten Dharmasraya. Upaya yang dapat dilakukan untuk memperoleh gambaran kondisi fisik atlet adalah melalui pengukuran terhadap komponen-komponen fisik yang berperan penting dalam cabang olahraga gulat. Hasil pengukuran tersebut memberikan informasi mengenai tingkat kemampuan fisik atlet sehingga dapat dimanfaatkan oleh pelatih sebagai bahan evaluasi terhadap kondisi yang telah dicapai. Selain itu, informasi tersebut juga dapat digunakan untuk mengenali aspek fisik yang masih memerlukan peningkatan serta menjadi dasar dalam menyusun program latihan yang lebih tepat, terarah, dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing atlet.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet gulat putra Kabupaten Dharmasraya usia di bawah 20 tahun berdasarkan enam komponen utama, yaitu kekuatan otot lengan, kecepatan, kelincahan, daya tahan aerobik, kelentukan, dan keseimbangan. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dalam penyusunan program latihan serta referensi bagi penelitian selanjutnya di bidang olahraga gulat.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi fisik atlet gulat putra kabupaten Dharmasraya berdasarkan hasil pengukuran pada setiap komponen biomotor. Desain deskriptif dipilih karena penelitian tidak memberikan perlakuan atau intervensi kepada subjek, melainkan berfokus pada pengumpulan dan penyajian data sesuai dengan kondisi nyata yang dimiliki atlet pada saat pengambilan data.

Penelitian dilaksanakan di lokasi latihan atlet gulat kabupaten Dharmasraya. Sebelum proses pengumpulan data dilakukan, penelitian terlebih dahulu memperoleh izin dari pelatih serta pengurus cabang olahraga gulat. Seluruh rangkaian pengukuran dilaksanakan mengikuti prosedur pelaksanaan tes yang telah ditetapkan agar hasil yang diperoleh bersifat objektif, konsisten, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Subjek penelitian terdiri atas seluruh atlet gulat putra kabupaten Dharmasraya yang aktif mengikuti program latihan pada saat penelitian berlangsung. Teknik penentuan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga semua anggota populasi dilibatkan sebagai responden penelitian. Dengan teknik tersebut, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 21 atlet.

Pengumpulan data dilakukan melalui serangkaian tes kondisi fisik yang disesuaikan dengan karakteristik cabang olahraga gulat. Pengukuran otot lengan dilakukan menggunakan Push-Up Test, kecepatan diukur melalui Sprint 30 Meter, kelincahan diukur menggunakan Shuttle Run Test, sedangkan kelentukan diukur menggunakan Sit and Reach Test. Komponen daya tahan aerobik diperoleh melalui Multistage Fitness Test (MFT) yang menghasilkan estimasi nilai  $VO_2\text{Max}$ , sementara kemampuan keseimbangan diukur menggunakan Stork Stand Test. Instrumen-instrumen tersebut dipilih karena telah banyak digunakan dalam penelitian olahraga dan dinilai memiliki tingkat validitas serta reliabilitas yang memadai untuk mengevaluasi kondisi fisik atlet.

Sebelum pelaksanaan pengukuran, setiap atlet memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, tahapan pelaksanaan tes, serta prosedur yang harus diikuti selama proses pengambilan data. Selanjutnya, atlet melakukan pemanasan secara menyeluruh sebagai upaya mempersiapkan kondisi tubuh sekaligus meminimalkan risiko cedera. Pengukuran dilakukan secara bertahap sesuai urutan tes yang telah direncanakan. Untuk menjaga kualitas hasil pengukuran, setiap peserta diberikan waktu pemulihan yang cukup sebelum

melanjutkan ke tes berikutnya sehingga kelelahan dari tes sebelumnya tidak memengaruhi hasil pengukuran berikutnya. Seluruh pelaksanaan tes dipantau langsung oleh peneliti dengan didampingi pelatih guna memastikan setiap prosedur dilaksanakan secara seragam.

Data yang terkumpul selanjutnya diolah menggunakan teknik statistik deskriptif. Analisis dilakukan dengan menghitung nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata (*mean*), simpangan baku (*standard deviation*), frekuensi, dan persentase pada masing-masing komponen fisik. Selanjutnya, hasil pengukuran dibandingkan dengan norma dari setiap instrument sehingga dapat diklasifikasikan ke dalam kategori sangat baik, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Penyajian hasil penelitian dilakukan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase agar memudahkan pembaca dalam memahami gambaran kondisi fisik atlet pada setiap komponen yang diukur.

Untuk menjaga kualitas data penelitian, seluruh pengukuran dilakukan menggunakan instrument yang sama, prosedur pelaksanaan yang seragam, serta kondisi lapangan yang relatif konsisten. Keseragaman tersebut diharapkan mampu mengurangi kemungkinan terjadinya kesalahan pengukuran sehingga data yang dihasilkan dapat menggambarkan kondisi fisik atlet secara lebih akurat. Temuan penelitian ini dimanfaatkan sebagai bahan evaluasi terhadap pelaksanaan program latihan yang telah berlangsung. Selain itu, hasil tersebut menjadi landasan bagi pelatih dalam menyusun program pembinaan kondisi fisik yang lebih terarah, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan atlet gulat putra Kabupaten Dharmasraya.

## HASIL

### 1. Kekuatan Otot Lengan

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan menggunakan Push Up Test terhadap 21 atlet gulat putra Kabupaten Dharmasraya, distribusi hasil tes kekuatan otot lengan akan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan

| No | Klasifikasi   | Norma        | Fi | %     |
|----|---------------|--------------|----|-------|
| 1  | Baik Sekali   | 70 – ke atas | 6  | 28.6% |
| 2  | Baik          | 54 - 69      | 14 | 66.7% |
| 3  | Sedang        | 38 - 53      | 1  | 4.8%  |
| 4  | Kurang        | 22 - 37      | 0  | 0%    |
| 5  | Kurang Sekali | Kebawah - 21 | 0  | 0%    |
|    | Jumlah        |              | 21 | 100%  |

Dapat diketahui bahwa sabagian besar atlet berada pada kategori Baik sebanyak 14 atlet (66,7%), diikuti kategori Baik Sekali sebanyak 6 atlet (28,6%), Sebanyak satu atlet (4,8%) masih berada pada kategori sedang, sedangkan kategori kurang dan kurang sekali tidak ditemukan pada hasil pengukuran. Secara keseluruhan, distribusi data mengindikasikan bahwa kemampuan kekuatan otot lengan atlet gulat putra Kabupaten Dharmasraya didominasi oleh kategori baik.

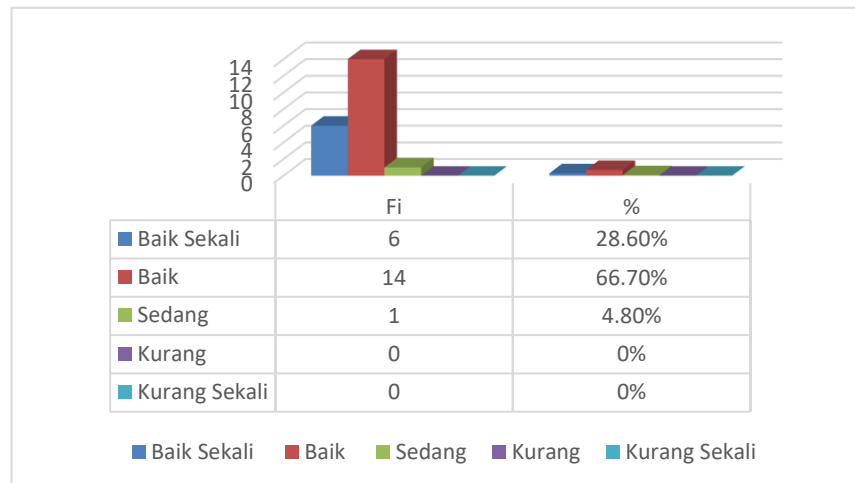


Figure 1. Diagram Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan

Pada diagram memperlihatkan bahwa distribusi hasil tes didominasi oleh kategori Baik, yang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kekuatan otot lengan yang memadai sebagian penunjang pelaksanaan teknik menyerang maupun bertahan dalam olahraga gulat.

## 2. Kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam olahraga gulat karena berkaitan dengan kemampuan atlet melakukan gerakan secara cepat, baik saat melakukan serangan, menghindari serangan lawan, maupun melakukan transisi dari posisi bertahan ke menyerang. Berdasarkan analisis yang dilakukan, kemampuan kecepatan atlet diketahui melalui tes Lari Sprint 30 Meter. Distribusi hasil tes kecepatan atlet gulat putra Kabupaten Dharmasraya disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Tes Kecepatan

| No | Klasifikasi   | Norma       | Fi | %      |
|----|---------------|-------------|----|--------|
| 1  | Baik Sekali   | 3.58 - 3.91 | 0  | 0%     |
| 2  | Baik          | 3.92 - 4.34 | 13 | 61.90% |
| 3  | Sedang        | 4.35 - 4.72 | 4  | 19%    |
| 4  | Kurang        | 4.73 - 5.11 | 4  | 19%    |
| 5  | Kurang Sekali | 5.12 - 5.50 | 0  | 0%     |
|    | Jumlah        |             | 21 | 100%   |

Diketahui bahwa hasil tes kecepatan atlet gulat putra Kabupaten Dharmasraya didominasi oleh kategori Sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan atlet secara umum masih perlu ditingkatkan agar mampu mendukung performa yang lebih optimal dalam pertandingan gulat.

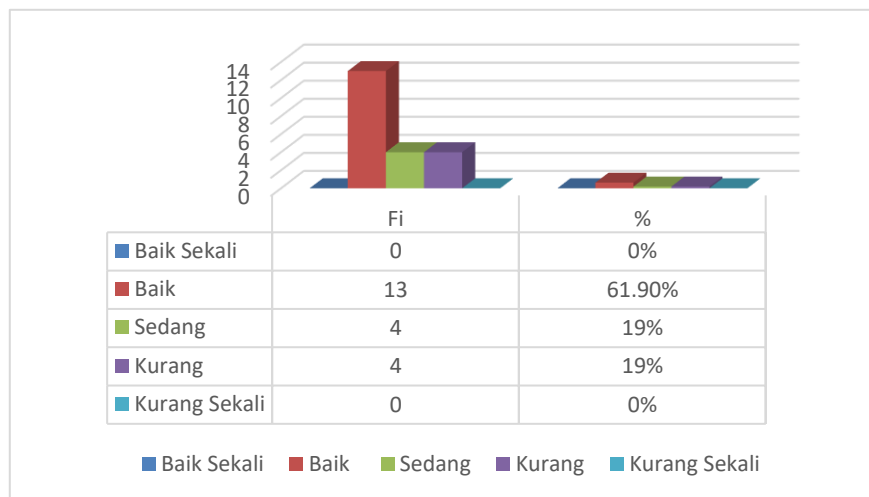


Figure 2. Diagram Hasil Tes Kecepatan

Diagram pada Gambar 2 memperlihatkan bahwa distribusi hasil tes kecepatan masih terkonsentrasi pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet belum mencapai tingkat kecepatan yang optimal sehingga diperlukan peningkatan melalui program latihan yang lebih spesifik dan berkelanjutan

### 3. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam olahraga gulat karena mendukung kemampuan atlet mengubah arah gerakan secara cepat dan tepat selama pertandingan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, kelincahan

ditentukan menggunakan Shuttle Run Test. Distribusi hasil tes kelincahan atlet gulat putra Kabupaten Dharma Raya disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Tes Kelincahan

| No     | Klasifikasi   | Norma           | Fi | %     |
|--------|---------------|-----------------|----|-------|
| 1      | Baik sekali   | Ke atas 12.10   | 6  | 28.6% |
| 2      | Baik          | 12.11 - 13.53   | 9  | 42.9% |
| 3      | Sedang        | 13.54 - 14.96   | 6  | 28.6% |
| 4      | Kurang        | 14.97 - 16.39   | 0  | 0%    |
| 5      | Kurang sekali | 16.40- ke bawah | 0  | 0%    |
| Jumlah |               |                 | 21 | 100%  |

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa hasil tes kelincahan atlet didominasi oleh kategori Baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum atlet telah memiliki kemampuan kelincahan yang baik dalam menunjang pelaksanaan teknik-teknik dasar maupun lanjutan pada cabang olahraga gulat.

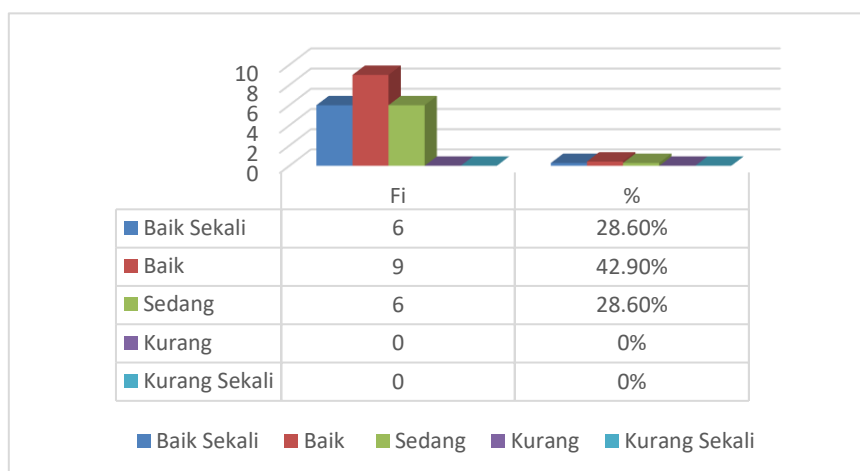


Figure 3. Diagram Hasil Tes Kelincahan

Diagram pada Gambar 3 menunjukkan bahwa distribusi hasil tes kelincahan didominasi oleh kategori Baik. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kemampuan perubahan arah gerak yang baik sehingga dapat mendukung performa saat latihan maupun pertandingan.

#### 4. Daya Tahan Aerobik

Daya tahan aerobik merupakan kemampuan tubuh melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Pada penelitian ini, daya tahan aerobik atlet diukur menggunakan Multistage Fitness Test (MFT). Distribusi

hasil tes daya tahan aerobik atlet gulat putra Kabupaten Dharmasraya disajikan pada table berikut.

Tabel 4. Hasil Tes Daya Tahan Aerobik

| No     | Klasifikasi   | Norma  | Fi | %      |
|--------|---------------|--------|----|--------|
| 1      | Excellent     | L12S12 | 3  | 14.30% |
| 2      | Above Average | L11S6  | 1  | 28.60% |
| 3      | Average       | L9S2   | 8  | 38.10% |
| 4      | Below Average | L7S6   | 6  | 4.80%  |
| 5      | Poor          | <L7S3  | 3  | 14.30% |
| Jumlah |               |        | 21 | 100%   |

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa hasil tes daya tahan aerobik atlet didominasi oleh kategori Sedang. Sebaran hasil pengukuran mengindikasikan bahwa kemampuan daya tahan aerobik atlet secara umum masih memerlukan peningkatan agar mampu mendukung performa yang optimal selama latihan maupun pertandingan.

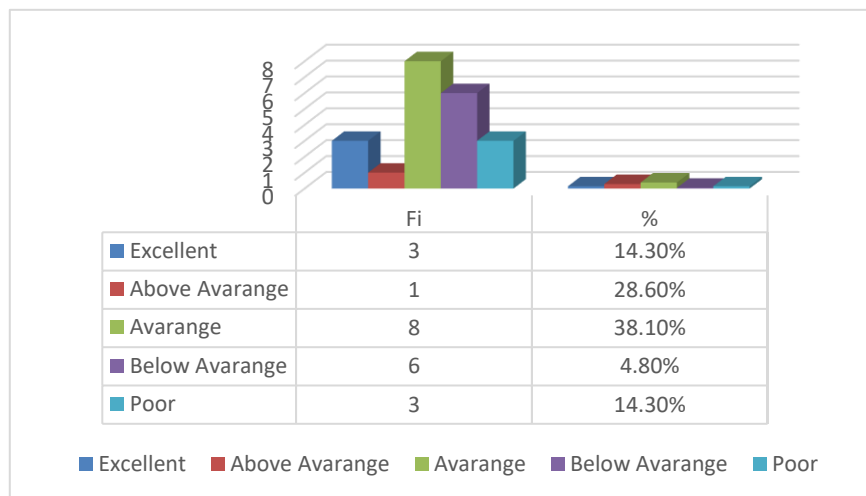


Figure 4. Diagram Hasil Tes Daya Tahan Aerobik

Diagram pada Gambar 4 menunjukkan bahwa distribusi hasil tes daya tahan aerobik didominasi oleh kategori Sedang. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa peningkatan daya tahan aerobik masih perlu diprioritaskan dalam proses pembinaan atlet gulat putra Kabupaten Dharmasraya.

## 5. Kelentukan

Kelenturan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berperan dalam mendukung luas gerak persendian sehingga atlet bisa menerapkan beberapa teknik gulat

secara efektif serta efisien. Pada studi ini, kelentukan atlet diukur menggunakan Sit and Reach Test. Distribusi hasil tes kelentukan atlet gulat putra Kabupaten Dharmasraya disajikan pada table berikut.

Tabel 5. Hasil Tes Kelentukan

| No | Klasifikasi   | Norma      | Fi | %     |
|----|---------------|------------|----|-------|
| 1  | Baik Sekali   | 33-ke atas | 9  | 42.9% |
| 2  | Baik          | 22-32      | 12 | 57.1% |
| 3  | Sedang        | 12-21      | 0  | 0%    |
| 4  | Kurang        | 1-11       | 0  | 0%    |
| 5  | Kurang Sekali | 0          | 0  | 0%    |
|    | Jumlah        |            | 21 | 100%  |

Dapat dilihat pada Tabel 5 bahwa hasil tes kelentukan atlet didominasi oleh kategori Baik. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas atlet telah memiliki tingkat kelentukan yang baik sehingga mampu menunjang pelaksanaan beragam teknik dalam cabang olahraga gulat.

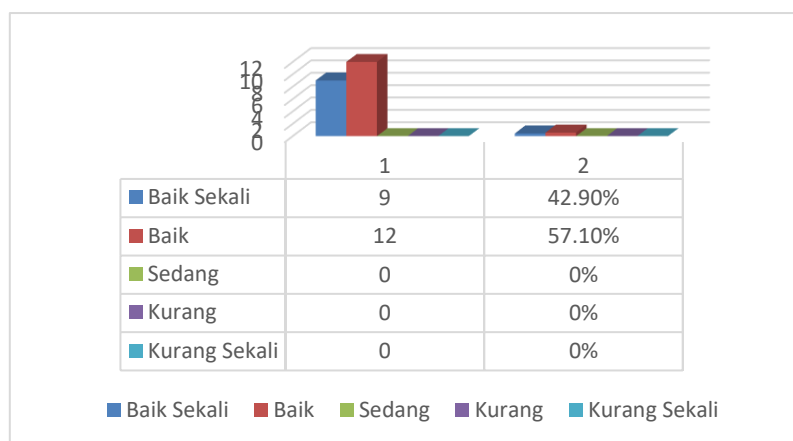


Figure 5. Diagram Hasil Tes Kelentukan

Diagram pada Gambar 5 menunjukkan bahwa distribusi hasil tes kelentukan didominasi oleh kategori Baik. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet memiliki fleksibilitas yang baik sehingga dapat menunjang pelaksanaan gerakan dan teknik dalam pertandingan gulat.

## 6. Keseimbangan

Keseimbangan merupakan salah satu komponen fisik yang penting dalam olahraga gulat karena berperan dalam mempertahankan posisi tubuh saat melakukan serangan, bertahan, maupun menghadapi tekanan dari lawan. Pada penelitian ini, keseimbangan atlet

diukur menggunakan Stork Stand Test. Distribusi hasil tes keseimbangan atlet gulat putra Kabupaten Dharmasraya disajikan pada table berikut.

Tabel 6. Hasil Tes Keseimbangan

| No | Klasifikasi   | Norma | Fi | %    |
|----|---------------|-------|----|------|
| 1  | Baik Sekali   | >50   | 21 | 100% |
| 2  | Baik          | 41-50 | 0  | 0%   |
| 3  | Sedang        | 31-40 | 0  | 0%   |
| 4  | Kurang        | 20-30 | 0  | 0%   |
| 5  | Kurang Sekali | <20   | 0  | 0%   |
|    | Jumlah        |       | 21 | 100% |

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa seluruh atlet (100%) termasuk dalam kategori baik sekali. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan keseimbangan atlet gulat putra Kabupaten Dharmasraya secara umum berada pada kategori yang sangat baik.

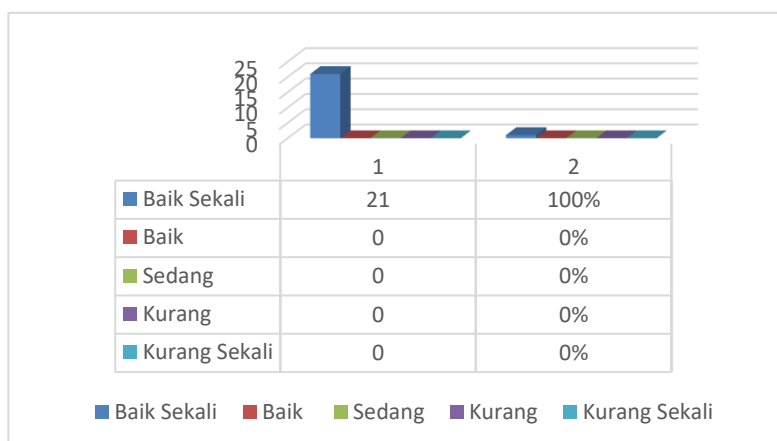


Figure 6. Diagram Hasil Tes Keseimbangan

Diagram pada Gambar 6 menunjukkan bahwa seluruh atlet berada pada kategori Baik Sekali. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa keseimbangan merupakan komponen kondisi fisik yang paling menonjol pada atlet gulat Kabupaten Dharmasraya dan menjadi modal yang baik dalam menunjang performa saat latihan maupun pertandingan.

## 7. Kondisi Fisik Keseluruhan

Kondisi fisik keseluruhan atlet ditentukan dari gabungan enas aspek kebugaran : kekuatan lengan, kecepatan, kelincahan, ketahanan aerobik, kelenturan, kelenturan, keseimbangan. Hasil tersebut memberikan gambaran umum mengenai tingkat kondisi fisik

atlet gulat putra Kabupaten Dharmasraya. Distribusi kondisi fisik keseluruhan disajikan pada table sebagaimana di sajikan di bawah ini.

Tabel 7. Hasil Kondisi Fisik Keseluruhan

| No | Kategori      | Frekuensi | Persentase |
|----|---------------|-----------|------------|
| 1  | Baik Sekali   | 11        | 52%        |
| 2  | Baik          | 10        | 48%        |
| 3  | Sedang        | 0         | 0%         |
| 4  | Kurang        | 0         | 0%         |
| 5  | Kurang Sekali | 0         | 0%         |
|    | Jumlah        | 21        | 100%       |

Berdasarkan Tabel 7 diketahui bahwa sebanyak 11 atlet (52%) berada pada kategori Baik Sekali, sedangkan 10 atlet (48%) berada pada kataegori Baik. Tidak terdapat atlet yang berada pada kategori sedang, kurang, maupun kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet gulat putra Kabupaten Dharmasraya secara kseluruhan berada pada kategori baik.

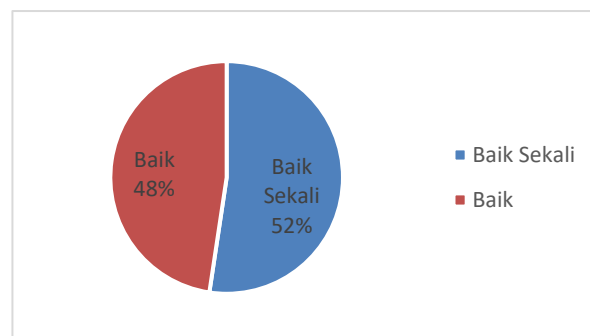


Figure 7. Diagram Hasil Kondisi Fisik Keseluruhan

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, kondisi fisik atlet gulat putra Kabupaten Dharmasraya secara umum berada pada kategori baik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa proses pembinaan yang selama ini dilaksanakan telah memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan sebagian besar komponen kondisi fisik atlet. Meskipun demikian, hasil pengukuran juga memperlihatkan bahwa kemampuan kecepatan dan daya tahan aerobik masih memerlukan perhatian lebih agar perkembangan kondisi fisik atlet menjadi lebih merata. Kondisi ini menunjukkan bahwa evaluasi kondisi fisik tidak hanya bertujuan mengetahui tingkat kemampuan atlet, tetapi juga menjadi dasar dalam

menentukan prioritas penyusunan program latihan pada komponen yang masih memerlukan peningkatan.

Kondisi fisik merupakan unsur yang tidak dapat dipisahkan dari pencapaian prestasi olahraga, khususnya pada cabang olahraga gulat yang menuntut kemampuan biomotor secara menyeluruh. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan lebih mampu mempertahankan kualitas gerakan, mengendalikan intensitas kerja selama pertandingan, serta melaksanakan teknik secara efektif. Oleh karena itu, pembinaan kondisi fisik perlu dilakukan secara sistematis, berkesinambungan, dan disesuaikan dengan kebutuhan setiap komponen biomotor agar perkembangan kemampuan atlet berlangsung secara optimal.

Penelitian memperlihatkan bahwa kekuatan otot lengan atlet tergolong baik. . Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa latihan yang selama ini diterapkan telah mampu mendukung peningkatan kemampuan otot lengan yang berperan dalam melakukan pegangan, tarikan, dorongan, serta bantingan selama pertandingan. Pada olahraga gulat, kekuatan otot lengan menjadi salah satu komponen penting karena hampir seluruh teknik membutuhkan kemampuan menghasilkan gaya yang optimal. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Cerit et al., 2025) yang menyatakan bahwa peningkatan kekuatan otot memberikan kontribusi terhadap efektivitas pelaksanaan teknik pada atlet gulat. Selain itu, Wardiman dan Yendrizal juga menyatakan bahwa kekuatan termasuk komponen penting dalam kondisi fisik yang perlu dilatih secara berkesinambungan untuk mendukung pencapaian prestasi olahraga.

Berbeda dengan komponen kekuatan, kecepatan atlet masih berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan melakukan gerakan eksplosif dalam waktu singkat masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang lebih spesifik, seperti sprint interval, reaction drill, maupun latihan perubahan arah gerak. Dalam olahraga gulat, kecepatan sangat menentukan keberhasilan atlet ketika memulai serangan, melakukan counter attack, maupun merespons perubahan gerakan lawan. Oleh karena itu, peningkatan kecepatan perlu menjadi salah satu fokus dalam penyusunan program latihan berikutnya.

Komponen kelincahan menunjukkan kategori baik, yang berarti sebagian besar atlet telah memiliki kemampuan mengubah arah gerakan secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Kemampuan tersebut sangat dibutuhkan dalam olahraga gulat

karena atlet harus mampu menyesuaikan posisi tubuh secara cepat sesuai dengan pergerakan lawan. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa latihan yang telah diberikan mampu mendukung perkembangan kemampuan perubahan arah gerak sehingga atlet memiliki kesiapan yang lebih baik dalam melaksanakan teknik menyerang maupun bertahan.

Hasil pengukuran daya tahan aerobik menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih berada pada kategori sedang. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kapasitas aerobik atlet belum berkembang secara optimal sehingga masih diperlukan latihan yang mampu meningkatkan efisiensi kerja sistem kardiovaskular. (Umar & Fadila, 2019) menjelaskan bahwa daya tahan aerobik berperan penting dalam mempertahankan kemampuan kerja tubuh selama aktivitas fisik yang berlangsung dalam durasi relatif lama. Dengan meningkatnya kapasitas aerobik, atlet diharapkan mampu mempertahankan intensitas pertandingan tanpa mengalami penurunan performa yang signifikan.

Pada komponen kelentukan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori baik. Tingkat kelentukan yang baik memberikan keuntungan bagi atlet dalam melakukan berbagai teknik gulat karena ruang gerak persendian menjadi lebih luas dan efisien. Selain mendukung kualitas gerakan, kelentukan juga berperan dalam mengurangi risiko cedera akibat keterbatasan fleksibilitas otot dan sendi ketika menerima tekanan dari lawan.

Komponen keseimbangan menjadi aspek yang memperoleh hasil paling tinggi, yaitu seluruh atlet berada pada kategori baik sekali. Temuan ini menunjukkan bahwa atlet telah memiliki kemampuan mempertahankan stabilitas tubuh yang sangat baik, baik pada saat menyerang maupun ketika mempertahankan posisi dari tekanan lawan. Dalam olahraga gulat, keseimbangan merupakan modal penting karena menentukan kemampuan atlet mempertahankan posisi tubuh saat melakukan berbagai teknik maupun ketika menerima gangguan dari lawan.

Secara umum, temuan penelitian ini menggambarkan bahwa kondisi fisik atlet gulat putra Kabupaten Dharmasraya telah berkembang dengan baik. Namun demikian, pembinaan kondisi fisik tetap perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui program latihan yang disusun berdasarkan hasil evaluasi setiap komponen biomotor. Komponen kondisi fisik yang telah menunjukkan hasil baik perlu dipelihara melalui program latihan

yang dilakukan secara berkelanjutan. Sementara itu, aspek kecepatan dan daya tahan aerobik memerlukan perhatian lebih dengan pemberian latihan yang lebih terarah agar perkembangan kemampuan fisik atlet dapat berlangsung secara lebih optimal dan seimbang. Dengan demikian, proses pembinaan yang dilakukan diharapkan mampu mendukung peningkatan prestasi atlet pada tingkat daerah maupun nasional.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, diperoleh gambaran bahwa kondisi fisik atlet gulat putra Kabupaten Dharmasraya usia dibawah 20 tahun secara umum berada pada kategori baik. Sebgai komponen kondisi fisik telah menunjukkan hasil yang baik, teeutama kekuatan otot lengan, kelincahan, kelentukan, dan keseimbangan. Namun demikian, komponen kecepatan dan daya tahan aerobik masih memerlukan perhatian melalui program latihan yang lebih terarah agara perkembangan kemampuan fisik atlet gulat menjadi lebih seimbang. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dalam menyusun program latihan serta sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pembinaan kondisi fisik atlet gulat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Artikania, R., Permadi, A. A., Hermawan, I., & Sonjaya, A. R. (2024). Profil Kondisi Fisik Atlet Hockey Indoor Putra Jawa Barat. *Holistic Journal of Sport Education*, 3(2), 58–66. <https://doi.org/10.52434/penjas.v3i2.41581>
- Bayati, R., Majelan, A. S., & Zarei, H. (2025). Effects of the wrestling + injury prevention program in freestyle wrestlers: a two-arm randomized controlled trial. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s13018-025-05911-z>
- Cerit, E., Çeviker, A., Ünlü, Ç., Güler, Y. E., Başoğlu, B., & Çamiçi, F. (2025). Effects of periodic training on physical and motor performance in male wrestlers. *Journal of Men's Health*, 21(2), 101–108. <https://doi.org/10.22514/jomh.2025.027>
- Demirkan, E., Tosun, M. İ., Kaplan, A., Ayrancı, M., Cosmin, D. G., Arıcı, M., Kutlu, M., Aslan, V., & Favre, M. (2024). Post-training breakdown: acute effects of different training types on body hydration status and performance. *Frontiers in Psychology*, 15(January), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1528840>
- Demirkan, E., Tosun, M. I., Kaplan, A., Eker Arıcı, I., Harmancı, H., Favre, M., Cosmin, D. G., & Aslan, V. (2025). Does the inspiratory muscle warm-up have an acute effect on wrestling recovery performance? *PLoS ONE*, 20(2 February), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316821>
- Demirkıran, B., Işın, A., Sungur, Y., & Melekoğlu, T. (2025). The impact of 8-week re-

- training following a 14-week period of training cessation on Greco-Roman Wrestlers. *Plos One*, 20(6 June), 1–15.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0326731>
- Gierczuk, D., & Wójcik, Z. (2023). Physical fitness of highly qualified female and male wrestlers of various sports levels. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(6), 1488–1494. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.06182>
- Hutapea, G. (2024). 3180-Article Text-10077-1-10-20221106. 10(2), 120–125.
- Jalowska, P., Sokołowski, M., & Prokopczyk, A. (2024). Influence of coping with stressful situations on changes in aerobic capacity and post-workout restitution coefficient in the period of immediate preparation for the European men's cadet wrestling championship. *Frontiers in Psychology*, 15(July), 1–6.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1433772>
- Kara, E., Aydın, S., & Akkaya, E. (2025). Examination of oxygen saturation and heart rate levels of female freestyle wrestlers according to the physiological load created by the competition. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(1).  
<https://doi.org/10.1186/s13102-025-01373-2>
- Khuyagbaatar, B., Dambadarjaa, B., Altan-Ochir, Z., Battumur, G., Batbaatar, E., & Kim, Y. H. (2025). Assessment of functional movement screen and performance parameters of wrestlers using inertial sensors. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7(June), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1560924>
- Kuala, U. S., & Aceh, B. (2025). *Physical Fitness Level Of Wrestling Athletes At Pon Aceh 2024*. 2025(September 2024), 22–26.
- Noorbakhsh, M., Zarei, M., Hovanloo, F., Hoseini, A., & Yaghoubitajani, Z. (2025). Exploring the influence of a 10-week specific detraining on injury risk factors among elite young wrestlers: a prospective study. *Scientific Reports*, 15(1), 1–8.  
<https://doi.org/10.1038/s41598-025-91561-4>
- Saputra, B. E. (2024). Contribution of Hand Muscle Strength and Waist Muscle Strength to Hand Slams of Greco Roman Style Wrestling Athletes in Bengkulu Province in 2024. *Indonesian Journal of Sport, Health and Physical Education Science*, 2(3), 84–91. <https://doi.org/10.58723/inasport.v2i3.196>
- Sari, D. P., Setiawan, Y., Mariati, S., Sari, S. N., Mia, S., & Sari, D. P. (2024). *Lentera Negeri tarung derajat sumatera barat*. 5(2), 94–100.
- Shodiq, A., & Fadhli, N. R. (2025). Level Kondisi Fisik Atlet Gulat Gaya Bebas: Kajian Deskriptif Kuantitatif. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 5(3), 532–545.  
<https://doi.org/10.38048/jor.v5i3.5840>
- Silaban, E. H., Iyakrus, & Bayu, W. I. (2023). Survei kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet gulat Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya Survey of physical condition and basic technical skills of wrestling athletes at Sriwijaya State Sport School. *Journal of Physical Education*, 2, 48–54.  
<https://journal.unesa.ac.id/index.php/bimaloka/>

- Tosun, M. I., Demirkan, E., Kaplan, A., Ari Yilmaz, Y., Eker Arici, I., Favre, M., Aslan, V., & Kutlu, M. (2025). Respiratory muscle training improves aerobic capacity and respiratory muscle strength in youth wrestlers. *Frontiers in Physiology*, 16(March), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1492446>
- Umar, & Fadila, N. (2019). *100-Article Text-535-1-10-20191218*. 4.
- Usman, J., & Argantos. (2020). Jurnal Performa Olahraga. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 18–25.