Copyright (c) 2022 Author

Volume 1 Issue1(2022)Pages 19-34

SPJ:
Sport Pedagogy Journal
e-mail: journalspj@gmail.com
Journal Homepage: http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/JSP/index

UPAYA MENINGKATKAN KONDISI FISIK ATLET GULAT REMAJA DAN JUNIOR BANYUWANGI SETELAH MASA PANDEMI

[1]Rohmat Al Wafi*, [1]Tatok Sugiarto
[1]Universitas Negeri Malang, Email : rohmat.al.1806116@students.um.ac.id

ABSTRAK

Based on the observations and information that the researchers discussed with the coach, it was found that the physical condition of the Banyuwangi wrestling athletes at Camp Satria Perkasa Kedunggebang during the Covid-19 pandemic had decreased quite drastically. The results of an initial study of the physical condition of athletes during the pandemic period found that several factors were responsible, including the physical factors of athletes who were not trained enough and the absence of adequate training to keep the athletes' physical condition in prime condition. Based on the results of research that has been carried out by researchers, the number of athletes who have succeeded in improving the quality of their speed is 70% of the total athletes, the quality of agility is 75%, the strength component is 85% and for endurance is 75%. physical condition has succeeded in meeting the success criteria that have been previously targeted. It can also be seen the development of athletes when carrying out research in cycle I and cycle II, previously in cycle I, only one component managed to achieve its target and for cycle II all components were successfully achieved. The purpose of this study is that researchers seek to improve the physical condition of athletes who have declined due to the corona virus that has hit the country and prepare athletes for upcoming sporting events. This study uses qualitative research and the method used is the sports action research method (PTO) where each cycle consists of 4-5 meetings consisting of 2 cycles.

Keywords: Wrestling, physical condition, covid-19 pandemic

ARTICLE INFO

Received: Mar 14, 2022
Accepted: Mar 17, 2022
Published: April 29, 2022

Pendahuluan

Semenjak dua tahun belakangan negara Indonesia dilanda pandemi Covid-19 yang berdampak hampir seluruh tatanan kehidupan, salah satunya pada kehidupan bidang olahraga. Era pandemi Covid-19 banyak cabang olahraga yang terhambat baik dalam kegiatan pelatihan olahraga maupun kompetisi olahraga diseluruh dunia, tidak terkecuali dengan olahraga gulat(Wildan, 2021). Gulat adalah suatu cabang olahraga bela diri komplek yang berfokus utama pada kontak fisik antara kedua atlet yang saling membanting dan menjatuhkan untuk meraih sebuah kemenangan(Gustiawan, 2021). Gulat merupakan olahraga penempatan posisiperihal yang harus dicoba pegulat kala posisi menyerang dengan metode membangun serta melindungi posisi pinggul(Ningsih, 2021). Namun dikarenakan gulat adalah salah satu olahraga kontak fisik yang mengharuskan para atlet untuk saling bersentuhan

Copyright (c) 2022 Author

dan saling membanting menjadi hambatan dan masalah pada masa pandemi ini(Topan, 2021). Para atlet yang biasanya melakukan latihan dengan saling membanting, menjatuhkan, dan mengunci lawan dengan berkontak fisik secara langsung, kini mengalami masalah yaitu tidak diperbolehkanya atlet melakukan latihan yang melibatkan kontak fisik antar individu secara langsung(Susanto, 2020). Oleh karena itu olahraga gulat adalah salah satu olahraga yang terkena dampak paling signifikan karena hadirnya wabah corona ini. Namun seiring berjalanya waktu virus corona yang sudah menewaskan jutaan orang di penjuru dunia ini sudah mulai berkurang dan berangsur pulih seperti sedia kala dan beberapa olahraga sudah mulai melakukan aktifitas latihan hingga *event* kejuaraan daerah, provinsi, nasional hingga internasional tentunya masih menggunakan protokol kesehatan yang ketat dan salah satu perhelatan olahraga resmi tingkat nasional yang baru-baru ini terlaksana adalah PON XX 2020 di Papua yang seharusnya berlangsung pada September 2020 ditunda karena adanya wabah corona menjadi Oktober 2021 dan puji sukur event terbesar di Indonesia tersebut berjalan dengan baik tanpa adanya gangguan yang berarti dan tentunya menjaga protokol kesehatan yang ketat(Putra, 2019).

Kebugaran jasmani bagi atlet dapat dicapai dengan cara latihan rutin tanpa ada jeda waktu yang lama, (Suhairi, 2013). Berdasarkan survey kebutuhan awal terdapat masalah yang dihadapi oleh para pakar dan pelaku olahraga dalam melakukan persiapan kebugaran jasmani atlet mereka sebelum mengikuti *event* olahraga pada masa ataupun setelah pandemi ini, yaitu setelah sekian lama atlet kurang atau mungkin tidak melakukan aktifitas latihan yang teratus dan *intens* seperti sebelum wabah corona hadir di bumi ini jelas akan ada perubahan fisik yang sangat signifikan didalam tubuh atlet dari mulai fisik, stamina, hingga kekuatan dari otot para atlet akan berubah drastis yang dikarenakan kurangnya latihan yang cukup untuk kebutuhan atlet dalam mempersiapkan suatu *event* atau pertandingan. Seorang atlet untuk memiliki kebugaran jasmani yang sangat baik guna menunjang aktivitas fisiknya yang mana aktivitas atau kerja fisik tersebut mendorong tercapainya hasil kerja yang produktif terhadap peningkatan prestasi olahraga(Barus, 2020). Tidak terkecuali di cabang olahraga gulat yang ada di kabupaten Banyuwangi, banyak atlet gulat yang kualitas fisiknya sangat menurun drastis mulai berat badannya yang naik, stamina menurun hingga bentuk atau masa otot yang menurun. Di pusat pelatihan gulat banyuwangi yang bertempat di desa Kedunggebang, Kabupaten Banyuwangi, sebelum adanya virus Covid-19, para atlet rutin melakukan aktifitas latihan setihap minggunya dan hasilnya gulat Kab. Banyuwangi hampir mendominasi Juara umum tingkat provinsi pada kurun waktu 2018 hingga 2019. Namun berbanding terbalik pada kurun waktu 2020 hingga 2021, banyak atlet yang kualitas fisiknya menurun drastis dari berat badannya yang naik masa otot menurun hingga mudah lelah saat melakukan progam latihan yang diberikan oleh pelatih, hal tersebut akan berakibat fatal jika tidak teratasi dengan cepat dan tepat.

Copyright (c) 2022 Author

Seorang pegulat sangat membutuhkan daya tahan jantung paru yang baik, hal ini penting karena ketika pegulat tidak mengalami kelelahan yang berlebih pada saat pertandingan, di samping itu pula dengan dimilikinya tingkat daya tahan tubuh yang baik akan sangat membantu dalam berfikir untuk mendukung ketika akan merencanakan serangan, sehingga pegulat mampu menguasai pertandingan (Saputra & Norrochmah, 2019). Namun terhambatnya aktifitas latihan yang dijalani oleh atlet gulat Banyuwangi mengakibatkan banyak yang performa fisiknya menurun. Salah satu contoh atlet gulat banyuwangi yang performanya menurun adalah Nanda Okta Efendi kelas 50 kg gaya *Greco Romawi* dan untuk wanita Norma Ayu Agustina kelas 53 kg gaya Bebas Putri, kedua atlet tersebut mengalami masalah penurunan kondisi fisik yang cukup berat dan harus segera diatasi oleh tim pelatih, untuk Nanda Okta mengalami peningkatan berat badan yang cukup ekstrim dari yang seharusnya atlet tersebut harus menjaga berat badanya di sekitar 50 kg kini berat badanya hampir menyentuh angka 63 kg dan untuk Norma ayu juga mengalami penurunan pada stamina saat atlet tersebut melakukan aktifitas *sparing* atau uji coba, namun tidak semua atlet gulat Kab. Banyuwangi kualitas fisiknya menurun, ada juga atlet yang ketika ada wabah *covid* malah semakin giat berlatih dan motivasinya sangat tinggi berharap ketika wabah corona sudah hilang maka atlet tersebut siap tempur habis-habisan untuk meraih sebuah kemenangan. Berikut peneliti coba menampilkan beberapa data yang telah dikumpulkan terkait kondisi fisik atlet gulat Kab. Banyuwangi sebelum pandemi dan sesudah pandemi.

Berdasarkan hasil survei kebutuhan dapat disimpulkan bahwa banya atlet Covid-19 gulat Kab. Banyuwangi yang performanya menurun mulai dari berat badan yang tidak ideal hingga stamina dan daya tahan yang semakin melemah akibat pandemi, namun ada atlet yang ketika masa pandemi berlangsung justru performanya semakin naik dan stamina serta kekuatan meningkat dikarenakan atlet tersebut memiliki jadwal latihan yang sangat padat dan disertai intensitas latihan yang tinggi kemudian dilatih pada salah satu pemusatan latihan daerah yang ada di Malang, Jawa Timur. Memasuki era baru setelah masa pandemi *covid-19* yang sudah berjalan hampir kurang lebih dua tahun ada di bumi ini, para pelatih gulat *gencar* menyiapkan seluruh atletnya guna menghadapi kejuaraan yang tidak lama lagi akan berlangsung, maka dari itu para pelatih dan para staf harus sesegera mungkin mempersiapkan progam latihan yang cocok dan bagus untuk atletnya untuk persiapan bertanding, namun pelatih juga jangan melupakan bahwa kebanyakan atlet mereka jarang bahkan hampir tidak pernah melakukan latihan rutin untuk persiapan pertandingan, semua itu menjadi tantangan tim pelatih dan stafnya mencimtakan latihan yang sesuai dan memberikan motifasi guna mendongkrak semangat atlet untuk memulai aktifitas latihan setelah absen latihan hampir dua tahun karena adanya virus *covid -19*

Copyright (c) 2022 Author

Metodologi

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena tentang yang terjadi pada subjek penelitian. Misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain, yang secara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan metode ilmiah,(Semiawan, 2018). Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah penelitian tindakan olahraga (PTO). Penelitian tindakan olahraga merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang ada di sebuah club atau tempat pelatihan olahraga, penelitian tindakan olahraga dapat dijadikan sarana bagi pelatih dalam meningkatkan kualitas pelatihan secara efektif(Amir et al., 2020). PTO sering disebut dengan *action research,* dimana penelitian ini akan dilakukan melalui beberapa siklus dengan harapan akan terjadi adanya peningkatan terhadap hasil pelatihan yang akan dicapai (Suharmisi, 2021). Dalam rangka penyusunan skripsi ini penelitian ini dilaksanakan di sasana latihan gulat Satria Perkasa Banyuwangi yang ada di desa Kedunggebang, Kabupaten Banyuwangi dengan subjek sebanyak 20 atlet yang dikategorikan menurut usia remaja (usia 13-16 tahun) dan junior (usia 17-21 tahun) yang terdiri dari 14 laki-laki dan 6 perempuan.

Dalam penelitian tindakan olahraga ini terdapat dua siklus dan setiap siklusnya terdiri dari 3 dampai 5 pertemuan, dimana setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan/perlakuan, observasi/pengamatan, dan refleksi(Prihantoro, 2019). Kedua siklus ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatkan kondisi fisik atlet gulat remaja dan junior banyuwangi setelah masa pandemi.Pada penelitian ini terdapat 2 siklus tersebut dimana di setiap pertemuan diberikan progam latihan peningkatan fisik atlet yang diajadikan sebagai tindakan. Setiap siklus terdapat empat tahap yang terdiri dari perencanaaan, tindakan/ perlakuan, observasi/ pengamatan dan refleksi(Mahmud & Pratama, 2008). Data yang diperoleh dalam penelitian tindakan olahraga ini berupa catatan tentang hasil pengamatan tersebut dikumpulkan melalui pengamatan (data observasi) yaitu pengamatan proses latihan terhadap atlet yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana proges dan perkembangan atlet dalam mengikuti proses pelatihan, dan pengamatan proses pelatihan terhadap pelatih yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana pelatih melakukan tugasnya. Hasil tes atlet tes akhir (tes psikomotor) yaitu dengan pengambilan data kondisi fisik tersebut pada akhir siklus.

Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu: Data dalam penelitian ini berupa data-data dalam bentuk lembar observasi, yaitu dengan pengambilan data kondisi fisik tersebut pada akhir siklus (tes psikomotor).Pengukuran data hasil latihan atlet yang berfokus pada peningkatan kondisi fisik sebagai berikut

1. Kekuatan otot perut dan otot lengan menggunakan (*Tes sit up dan push up* 60 detik)

Copyright (c) 2022 Author

Tujuan: Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut dan lengan

Prosedur pelaksanaan *Tes sit up dan push up* 60 detik menurut (Hanafi, 2019)

a. Badan mengahadap kelantai dengan siku lurus,
b. Kedua telapak tangan terpisah selebar bahu atau sedikit lebih lebar.
c. Putarlah tangan kedalam 30-45 derajat, sehingga sikunya menuju keluar.
d. Badan diusahakan lurus dari dari satu baris dari kepala sampai kaki, perlahanlahan turunkan dada sampai menyentuh lantai.
e. Kemudian, doronglah badan keatas sampai kedua tangan lurus dan siku terkunci.
f. Jagalah badan tetap lurus selama pergerakan tadi. Lakukan berulang-ulang.

Tabel .1 Norma *tes sit up* 60 detik. Sumber (Hanafi, 2019)

NO	NORMA	PRESTASI			
		laki-Laki		Perempuan	
		Junior	Remaja	Junior	Remaja
1	Baik Sekali	70 – Ke Atas	60 – Ke Atas	60 – Ke Atas	50 – Ke Atas
2	Baik	55 – 69	45 – 59	45 – 59	35 – 49
3	Sedang	35 – 54	25 – 44	25 – 44	20 – 34
4	Kurang	25– 34	16 – 24	16 – 24	5 – 19
5	Kurang Sekali	Ke bawah – 24	Ke bawah – 15	Ke bawah – 15	Ke bawah – 5

Prosedur pelaksanaan *tes push up* 60 detik menurut (Hanafi, 2019)

a. Berbaring terlentang kedua tangan dibelakang tengkuk dan kedua siku lurus kedepan kedua lutut ditekuk dan telapak kaki tetap dilantai.
b. Tubuh diangkat dan kedua siku menyentuh lutut
c. Gerakan dilakukan berulang-ulang

Tabel .2 Norma *tes push up* 60 detik.Sumber: (Hanafi, 2019)

NO	NORMA	PRESTASI			
		laki-Laki		Perempuan	
		Junior	Remaja	Junior	Remaja
1	Baik Sekali	60 – Ke Atas	50 – Ke Atas	50 – Ke Atas	45 – Ke Atas
2	Baik	45 – 59	35 – 49	35 – 49	30 – 44
3	Sedang	35 – 44	25 – 34	25 – 34	15 – 29
4	Kurang	15– 34	11 – 24	11 – 24	5 – 14
5	Kurang Sekali	Ke bawah – 14	Ke bawah – 10	Ke bawah – 10	Ke bawah – 5

Copyright (c) 2022 Author

2. Uji daya tahan atlet dengan melakukan bantingan sebanyak mungkin dalam waktu 20 detik

Tujuan: Mengukur daya tahan bantingan.

Prosedur pelaksanaan tes bantingan

a. Atlet bersiap dengan posisi akan melakukan bantingan
b. Kedua kaki melakukan ancang-ancang
c. Setelah time dinyalakan atlet membanting relawan selama 20 detik
d. Atlet melakukan bantingan secepat dan sebanyak mungkin sampai waktu selesai dalam 20 detik
e. tester menghitung banyaknya bantingan dalam waktu 20 detik tersebut

Tabel .3 Norma tes bantingan.

NO	NORMA	PRESTASI			
		laki-Laki		Perempuan	
		Junior	Remaja	Junior	Remaja
1	Baik Sekali	17 – Ke Atas	13 – keatas	13 – keatas	10 – Ke Atas
2	Baik	13 - 16	9 - 12	9 - 12	7 - 9
3	Sedang	9 - 12	5 - 8	5 - 8	4 - 6
4	Kurang	5 – 8	2 - 4	2 - 4	1 - 3
5	Kurang Sekali	Ke bawah – 5	Ke bawah – 2	Ke bawah – 2	Ke bawah – 1

3. Daya Ledak *(tes menggunakan bench press max)*

Tujuan: Mengukur daya ledak otot atlet.

Prosedur pelaksanaan menurut (Loturco et al., 2017)*bench press* 1 max *test* dilaksanakan sebagai berikut:

a. Atlet berbaring pada sebuah bangku alat *bench press* yang sudah disediakan, dalam posisi tubuh yang alami dan rileks.
b. Pastikan atlet dibantu temanya saat akan mengangkat beban.
c. Angkat beban ke atas, turunkan dengan perlahan di atas sternum, dan hentakkan ke atas dengan maksimal.

Tabel .4 Norma *Tes bench press max.* Sumber: (Loturco et al., 2017)

NO	NORMA	PRESTASI			
		laki-Laki		Perempuan	
		Junior	Remaja	Junior	Remaja
1	Baik Sekali	100 – keatas	75 – keatas	75 – keatas	55 – keatas
2	Baik	75 – 95	55 – 70	55 – 70	45 – 50

Copyright (c) 2022 Author

3	Sedang	55 – 70	35 – 50	35 – 50	30 – 40
4	Kurang	35 – 50	20 – 30	20 – 30	15 – 25
5	Kurang Sekali	Kebawah – 30	Kebawah - 15	Kebawah - 15	Kebawah - 15

Dalam pelaksanaan tes psikomotorik diatas peserta tes atau para atlet bisa dikatakan berhasil mekampaui target jika skor penilaian dari setiap komponen masuk dalam kategori se minimal mungkin kategori sedang dan jika kurang dari itu maka bisa dinyatakan atlet belum bisa melampaui target yang sudah ditetapkan. Indikator keberhasilan tindakan yang dilihat pada perubahan kondisi atlet ketika sebelum melakukan penelitian dan sesudah melakukan latihan peningkatan kondisi fisik, para atlet terlihat antusias senang dan tidak bosan dalam mengikuti progam latihan yang telah diberikan, adanya rasa senang dan semangat dalam diri para atlet dapat meningkatkan kondisi fisik secara tidak sadar. Ditandai dengan adanya peningkatan masa otot hingga stamina yang lebih baik dari sebelumnya. Yang bisa dilihat pada peningkatan data kondisi fisik yang memperoleh standar Ketuntasan Kriteria Minimum dengan prosentase 70% dari 20 atlet yang di teliti(Sabri, 2021).

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil observasi awal pada saat sebelum masa pandemi COVID-19 atlet gulat Banyuwangi mengalami penurunan kondisi fisik yang cukup signifikan yang sudah di buktikan oleh peneliti sehingga peneliti membuat dan mengumpulkan data pelaksanaan kegiatan latihan yang berfokus pada kondisi fisik atlet dan sudah di diskusikan dengan pelatih.

Gambar 1. Diskusi Jajaran Pengurus Pengcab PGSI Banyuwangi dan Peneliti Serta Dihadiri Beberapa Atlet Remaja

Penelitian tindakan olahraga ini dilakukan di tempat latihan Gulat Satria Perkasa Kedunggebang di Kabupaten Banyuwangi, subjek penelitian pada penelitian tindakan olahraga ini adalah atlet yang masuk kategori usia remaja dan junior yaitu kisaran usia 15 sampai 21 tahun yang terdiri dari 14 putra dan 6 putri dengan judul penelitian tindakan olahraga yang berjudul upaya meningkatkan kondisi fisik

Copyright (c) 2022 Author

atlet gulat remaja dan junior Banyuwangi setelah masa pandemi Covid-19. Inti dari semua kegiatan pelatihan sudah terangkum dalam pembahasan sesuai dengan data asli yang diperoleh di lapangan dan semuanya akan terangkum di pembahasan ini

Tabel 5. Jadwal Kegiatan Penelitian.

No	Siklus	Hari/Tanggal	Waktu
1	Siklus 1	Senin 06-Sabtu 11 Desember 2021	14.00-17.00
2	Siklus 2	Senin 13-Sabtu 18 Desember 2021	14.00-17.00

Penelitian Tindakan Olahraga ini dilaksanakan dalam 2 siklus dan bertempat di tempat latihan gulat Satria Perkasa Kedunggebang Kabupaten Banyuwangi. Pada siklus pertama, penelitian dilaksanakan pada hari senin sampai hari sabtu dan pada hari jumat tidak ada kegiatan penelitian. Untuk siklus kedua dilaksanakan pada hari senin sampai hari kamis dan pada hari sabtu dilakukan tes psikomotorik.

Gambar 3. Sesi Foto Setelah Melakukan Latihan Siklus 1 Pertemuan Pertama

Pembahasan Siklus I

Setelah peneliti melakukan pertemuan atau latihan pada siklus I pada tanggal 06 sampai 11 Desember 2021 ditempat latihan Gulat Satria Perkasa Kedunggebang di Kabupaten Banyuwangi, peneliti dan jajaran pelatih melakukan refleksi hasil latihan peningkatan kondisi fisik atlet gulat Banyuwangi, adapun hasil refleksi tentang pelaksanaan tindakan latihan yang telah dilaksanakan pada siklus 1 tertera pada tabel dibawah ini.

Copyright (c) 2022 Author

Tabel 6. Hasil Penelitian Siklus ke 1

No	Komponen Tindakan	Skor		Presentase %	Keterangan keberhasilan
		Tuntas (70% ≤ X)	Belum tuntas (X ≤ 70%)		
1	Kecepatan	12	8	60	**Belum Tuntas**
2	Kelincahan	13	7	65	**Belum Tuntas**
3	Kekuatan	14	6	70	**Tuntas**
4	Daya Tahan	12	8	60	**Belum Tuntas**

Berdasarkan dari hasil tabel data siklus I tersebut, 12 atlet berhasil meningkatkan kualitas kecepatannya dan 8 atlet masih belum memenuhi kriteria keberhasilandengan presentase 60%, 13 atlet sudah berhasil meningkatkan kualitas kelincahan mereka namun 7 atlet masih belum bisa meningkatkan ke ambang keberhasilan yang telah dibuat dengan presentase keberhasilan masih 65%, 14 atlet sudah berhasil melatih komponen kekuatan nya dan hanya 6 atlet yang masih belum memenuhi kriteria keberhasilan dengan presentase 70% dan untuk daya tahan ada 12 atlet berhasil meningkatkan kualitasnya dan 8 atlet masih belum memenuhi kriteria keberhasilan dengan presentase 60%. Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa hanya satu komponen yang berhasil memenuhi kriteria keberhasilan yaitu komponen kekuatan dengan presentase 70% dan tiga komponen masih belum memenuhi target penelitian tindakan. Hal ini mendorong peneliti untuk melanjutkan penelitian tindakan ke siklus II hingga target yang sudah ditetapkan tercapai tentunya dengan melihat dan mengoreksi dari refleksi yang sudah dikumpulkan datanya.

Copyright (c) 2022 Author

Gambar 4. Sesi Latihan Pada siklus 1 Pertemuan Ketiga

Hal ini mendorong peneliti untuk melanjutkan penelitian tindakan ke siklus II hingga target yang sudah ditetapkan terpenuhi tentunya dengan melihat dan mengoreksi dari refleksi yang sudah dikumpulkan datanya.

Pembahasan Siklus II

Gambar 5. Sesi Latihan Pada Siklus 2 Pertemuan Kesatu

Setelah peneliti melakukan pertemuan atau latihan pada siklus II pada tanggal 13-16 Desember 2021, peneliti dan jajaran pelatih melakukan refleksi hasil latihan peningkatan kondisi fisik atlet gulat

Copyright (c) 2022 Author

Banyuwangi, adapun hasil refleksi tentang pelaksanaan tindakan latihan yang telah dilaksanakan pada siklus 1 dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil Penelitian Siklus ke 2.

No	Komponen Tindakan	Skor		Presentase %	Keterangan keberhasilan
		Tuntas (70% ≤ X)	Belum tuntas (X ≤ 70%)		
1	Kecepatan	14	6	70	**Tuntas**
2	Kelincahan	15	5	75	**Tuntas**
3	Kekuatan	17	3	85	**Tuntas**
4	Daya Tahan	15	5	75	**Tuntas**

Berdasarkan dari hasil tabel data siklus II tersebut, 14 atlet berhasil meningkatkan kualitas kecepatannya dan 6 atlet masih belum memenuhi kriteria keberhasilan dengan presentase 70%, 15 atlet sudah berhasil meningkatkan kualitas kelincahan mereka dan 5 atlet masih belum bisa meningkatkan ke ambang keberhasilan yang telah dibuat dengan presentase keberhasilan 75%, 17 atlet sudah berhasil melatih komponen kekuatan nya dan hanya 3 atlet yang masih belum memenuhi kriteria keberhasilan dengan presentase 85% dan untuk daya tahan ada 15 atlet berhasil meningkatkan kualitasnya dan 5 atlet masih belum memenuhi kriteria keberhasilan dengan presentase 75%. Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa semua komponen kondisi fisik sudah berhasil memenuhi kriteria keberhasilan yang sudah di targetkan sebelumnya. Terlihat juga perkembangan atlet ketika melaksanakan penelitian pada siklus I dan siklus II yang sebelumnya siklus I hanya satu komponen yang berhasil tercapai targetnya untuk siklus II semua komponen berhasil tercapai.

Gambar 6. Sesi Foto Setelah Melakukan Latihan Siklus 2 Pertemuan Keempat Tes Akhir (Psikomotorik)

Copyright (c) 2022 Author

Menurut (Dudung, 2018). Psikomotor adalah salah satu ranah yang menilai keterampilan (skill) atau kemampuan melakukan sesuatu setelah seseorang menerima pembelajaran atau pelatihan pada bidang tertentu. Hasil belajar motorik terlihat ketika seseorang telah menerima pembelajaran atau pelatihan dan telah dinilai secara kognitif. Penilaian ranah psikomotorik merupakan salah satu cara untuk mengukur kemampuan atau keterampilan seorang atlet dalam suatu klub olahraga(Akbar et al., 2020). Ranah ini masuk dalam penilaian praktek yang ada dalam kegiatan latihan. Psikomotorik masuk dalam ranah penilaian keterampilan yang dimiliki oleh atlet dalam suatu cabang olahraga. Psikomotorik memiliki hubungan erat dengan kerja otot hal ini menyebabkan gerak pada bagian tubuh atau bagian lainnya(Mustafa et al., 2019). Hal ini berkaitan dengan kemampuan seseorang atlet dalam merespon apa yang di latih saat latihan telah dilaksanakan.

Untuk memperkuat asumsi jalanya penelitian tindakan olahraha tersebut, maka peneliti juga mengadakan tes psikomotor yang gunanya melihat hasil penelitian dari keseluruan atlet yang ikut dalam penelitian serta melihat perkembangan - perkembangan komponen kondisi fisik apakah sudah mencapat batas yang ditargetkan atau masih perlu perbaikan kembali. Untuk keterangan hasil tes psikomotorik bisa dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 8. Hasil Tes Psikomotorik.

No	Komponen Tes	Skor		Presentase %	Keterangan keberhasilan keseluruhan
		Diatas Target (70% ≤ X)	Dibawah Target (X ≤ 70%)		
1	Push Up	17	3	85%	**Tuntas**
2	Sit Up	19	1	95%	**Tuntas**
3	Bantingan	20	0	100%	**Tuntas**
4	Bench Press	17	3	85%	**Tuntas**

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa 17 atlet berhasil melampaui target untuk tes sit up dan 3 atlet masih belum memenuhi kriteria keberhasilan dengan presentase 85%, untuk tes push up sebanyak 19 atlet sudah berhasil mendapatkan repetisi diatas nilai ambang batas dan hanya 1 atlet masih belum bisa meningkatkan ke ambang keberhasilan yang telah dibuat dengan presentase keberhasilan 95%, untuk tes bantingan sebanyak 20 atlet atau seluruh atlet yang ikut penelitian tindakan sudah berhasil melatih daya tahan bantingannya dengan presentase 100% dan untuk tes bench press ada 17 atlet berhasil meningkatkan kualitasnya dan 3 atlet masih belum memenuhi kriteria keberhasilan dengan presentase 85%. Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa untuk

Copyright (c) 2022 Author

komponen tes psikomotorik yang sudah di jalankan sudah mencapai atau bahkan melebihi nilai batas target yang sudah dicapai dan hanya sedikit atlet yang tidak dapat memenuhi target dikarenakan beberapa faktor yang bisa menghambat perkembangan kebugaran fisik atlet tersebut.

Dari hasil data mengenai tingkat keberhasilan peningkatan kondisi fisik atlet gulat Kab. Banyuwangi Remaja dan Junior setelah masa pandemi Covid-19 yang dilaksanakan di Camp Gulat Satria Perkasa Kedunggebang di Kabupaten Banyuwangi telah diperoleh dari tindakan pada siklus II serta diperkuat oleh hasil tes psikomotorik yang dilakukan oleh peneliti, maka bisa disimpulkan tujuan penelitian tindakan olahraga (PTO) ini telah tercapai.

2. PEMBAHASAN

Berdasarkan prosedur penelitian tindakan olahraga yang sudah dirancang dan dilaksanakan dengan sistematis, peneliti dapat mengumpulkan data penelitian yang mungkin dapat berupa informasi penting dari hasil penelitian yang berjudul upaya meningkatkan kondisi fisik atlet gulat remaja dan junior Banyuwangi setelah masa pandemi Covid-19 memberikan dampak positif kepada atlet dalam meningkatkan kondisi fisiknya. Dari prosesnya observasi awal hingga pelaksanaan pada siklus 2 terjadi peningkatan pada tiap pertemuannya. Pada tes awal sebelum diberikan perlakuan atau belum diberikan materi latihan serta progam yang berfokus pada peningkatan kondisi fisik, hasil dari tes dari data tes awal sebelum terjun ke siklus 1 tersebut masih dalam kategori rendah secara klasikal. Secara keseluruhan dari keseluruhan atlet yang mendaptkan nilai kondisi fisik dengan kategori baik hanya beberapa siswa atau dalam persentasenya sebesar 30%.

Kemudian masuk pada pertemuan 1 siklus 1 setelah diberikan materi latihan yang berfokus pada kondisi fisik, kemampuan atlet menjadi meningkat setiap pertemuanya sehingga observer bisa melihat perkembangan dari keseluruhan atlet yang mendapatkan nilai dengan kategori baik sebanyak 12 atlet berhasil meningkatkan kualitas kecepatannya dan 8 atlet masih belum bisa memenuhi kriteria keberhasilan dengan presentase 60%, sedangkan 13 atlet sudah berhasil meningkatkan kualitas kelincahan mereka namun 7 atlet masih belum bisa meningkatkan ke ambang keberhasilan yang telah dibuat dengan presentase keberhasilan masih 65%, dan juga ada 14 atlet sudah berhasil melatih komponen kekuatan nya dan hanya 6 atlet yang masih belum memenuhi kriteria keberhasilan dengan presentase 70% dan untuk daya tahan ada 12 atlet berhasil meningkatkan kualitasnya dan 8 atlet masih belum memenuhi kriteria keberhasilan dengan presentase 60%.Dari hasil tes pada siklus 1 walaupun mengalami peningkatan namun secara klasikal belum mencapai nilai ambang batas yang sudah di tarjetkan sebsar 70% dari keseluruhan komponen kondisi fisik dari keseluruhan atlet yang di teliti. Untuk itu penelitian dilanjutkan pada siklus 2 dengan perbaikan-perbaikan yang ada pada siklus 1 dan di perbaiki di pertemuan berikutnya.

Setelah diberikan materi-materi tambahan tentang upaya peningkatan kondisi fisik atlet gulat

Copyright (c) 2022 Author

remaja dan junior Kabupaten Banyuwangi setelah masa pandemi Covid-19 tersebut, hasil akurasi *shooting* meningkat dengan hasil tes pada siklus 2 sebanyak 14 atlet berhasil meningkatkan kualitas kecepatannya dan 6 atlet masih belum memenuhi kriteria keberhasilan dengan presentase 70%, 15 atlet sudah berhasil meningkatkan kualitas kelincahan mereka dan 5 atlet masih belum bisa meningkatkan ke ambang keberhasilan yang telah dibuat dengan presentase keberhasilan 75%, 17 atlet sudah berhasil melatih komponen kekuatan nya dan hanya 3 atlet yang masih belum memenuhi kriteria keberhasilan dengan presentase 85% dan untuk daya tahan ada 15 atlet berhasil meningkatkan kualitasnya dan 5 atlet masih belum memenuhi kriteria keberhasilan dengan presentase 75%. Dari hasil nilai tes pada siklus 2 yang sudah mencapai tujuan dari pembelajaran, maka penelitian tindakan olahraga diakhiri pada siklus 2 saja dan tidak dilanjutkan untuk siklus berikutnya.

3. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada halaman pembahasan, kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian yang sudah dibuat oleh peneliti adalah kegiatan pelatihan atlet gulat dalam upaya meningkatkan kondisi fisik atlet gulat remaja dan junior Kabupaten Banyuwangi setelah masa pandemi Covid-19 dapat meningkatkan hasil dari para atlet melakukan latihan dengan progam khusus yang diberikan oleh peneliti. Persentase hasil dari upaya peningkatan kondisi fisik atlet gulat Kabupaten Banyuwangi sebelum diberi metode latihan khusus setelah masa pandemi Covid-19 tergolong rendah. Persentase hasil dari peningkatan fisik pada siklus I sebesar 60% untuk kecepatan, 65% untuk kelincahan, 70% untuk kekuatan dan 60% untuk daya tahan tergolong rendah dan hanya satu komponen yang berhasil masuk ke golongan baik yaitu komponen kekuatan. Persentase hasil dariupaya meningkatkan kondisi fisik atlet gulat remaja dan junior Kabupaten Banyuwangi setelah masa pandemi Covid-19 pada siklus II sebesar 70% untuk kecepatan, 75% untuk kelincahan, 85% untuk kekuatan dan 75% untuk daya tahan dan keempat komponen kondisi fisik tersebut berhasil dijapai hamper seluruh atlet yang di teliti dan tergolong baik serta melebihi ambang batas tarjet yang dicapai.

Saran

Sehubungan dengan hasil dari penelitian mengenai upaya meningkatkan kondisi fisik atlet gulat remaja dan junior Kabupaten Banyuwangi setelah masa pandemi Covid-19, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi jajaran pelatih hendaknya menambah media latihan sebanyak dan semenarik mungkin sehingga setiap proses pelatihan akan lebih efektif dan tujuan dair latihan itu sendiri akan lebih mudah tercapai.

Copyright (c) 2022 Author

2. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian dengan populasi yang lebih luas dan sampel yang berbeda, sehingga faktor yang mempengaruhi persepsi terhadap hasil dari peningkatan kondisi fisik dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR RUJUKAN

Akbar, M. A., Rahmadi, & Mulhim. (2020). Intrumen Penilaian Harian Aspek Psikomotor Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan M. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *1*(1), 56–62. http://103.81.100.242/index.php/mpj/article/view/485

Amir, F. M., Januarto, O. B., & Fitriady, G. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis Dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun. *Sport Science and Health*, *2*(3), 182–194. http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11493/5421

Barus, N. (2020). Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo2Max) Siswa Ekstrakurikuler Gulat Di Sma Negeri 1 Barusjahe Kabupaten Karo. *Kinestetik*, *4*(1), 108–116. https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10649

Dudung, A. (2018). Penilaian Psikomotor. In R. Aulia (Ed.), *K A R I M A* (E-1011-01-).

Gustiawan, A. (2021). Survei Program Latihan Atlet Gulat Kabupaten Kerinci. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, *03*(02), 53–59. https://doi.org/https://doi.org/10.22437/ijssc.v3i2.15623

Hanafi, M. (2019). *Metode Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Progam Latihan* (M. Muhyi & L. Hakim (eds.); Vol. 01). CV.Jakad Media Publishing.

Loturco, I., Kobal, R., Moraes, J. E., Kitamura, K., Cal Abad, C. C., Pereira, L. A., & Nakamura, F. Y. (2017). Predicting the Maximum Dynamic Strength in Bench Press: The High Precision of the Bar Velocity Approach. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *31*(4), 1127–1131. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001670

Mahmud, & Pratama, T. (2008). Penelitian Tindakan Kelas; Teori dan Praktik. In I. Sunanta (Ed.), *Mahmud,Haji Priatna,Tedy*. Tsabita.

Mustafa, P. S., Winarno, M. E., & Supriyadi, S. (2019). Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Sekolah Menengah Pertama Negeri Kota Malang. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, *4*(10), 1364–1379. https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i10.12845

Ningsih, H. P. N. (2021). Identifikasi Kondisi Fisik Terhadap Atlet Gulat Putra Surabaya Wrestling Club Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 96–104. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42605

Copyright (c) 2022 Author

Prihantoro, A. (2019). Melakukan Penelitian Tindakan Kelas. *Ulumuddin : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, *9*(1), 49–60. https://doi.org/10.47200/ulumuddin.v9i1.283

Putra, M. F. P. (2019). Gambaran Kapasitas Fisik Atlet Papua: Kajian Menuju PON XX Papua 2020. *Jurnal Keolahragaan*, *7*(2), 135–145. https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.26967

Sabri, M. (2021). Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bolavoli Menggunakan Permainan 4 ON 4 Siswa: Refleksi Hasil Belajar Di Kelas IX SMP Negeri 2 Pangsid Kabupaten Sidenreng Rappang. *Journal of Education and Teaching (JET)*, *2*(2), 84–98. https://doi.org/10.51454/jet.v2i2.107

Saputra, & Norrochmah, S. (2019). Profil tingkat kelentukan togok dan daya tahan jantung paru atlet gulat junior. *Sport Science and Health*, *1*(3), 208–213. http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index http://fik.um.ac.id

Semiawan, C. R. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya* (A. L & Soedarmanta (eds.)). PT Grasindo. https://doi.org/10.31219/osf.io/mfzuj

Suhairi, M. (2013). Dengan Keterampilan Jumping Service Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, *2*, 163–175.

Suharmisi, A. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research-CAR) Edisi Revisi* (Suryani (ed.); Edisi Revi). Sinar Grafika Offset.

Susanto, N. (2020). Pengaruh Virus Covid-19 Terhadap Bidang Olahraga Di Indonesia. *STAMINA Journal*, *5*(1), 145–153. https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jst.v3i3.491

Topan, A. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Puslatda Jawa Timur Kategori Gaya Bebas Putra dan Putri. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 79–85. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/38962

Wildan, M. (2021). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PSDM Margosuko Bancar Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *09*(04), 201–208.