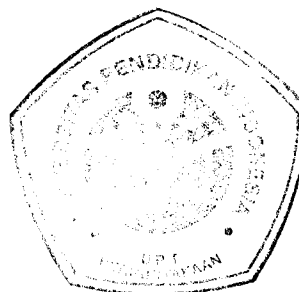


## BAB II TINJAUAN TEORITIS



### A. HAKEKAT CABANG OLAHRAGA GULAT

Gulat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang mengacu kepada peraturan dalam *Rules of the game* yang berada dalam pengawasan FILA, sedangkan di Indonesia induk organisasinya adalah Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI). Pada olimpiade kuno gulat telah termasuk olahraga yang dipertandingkan dan termasuk dalam acara penthalon (lompat jauh, lempar lembing, lari cepat, lempar cakram dan bergulat).

Seperti yang diungkapkan Erawan (2008:1) :

“Pada awalnya olahraga gulat mempunyai pengertian suatu kegiatan yang menggunakan tenaga yang didalamnya dimungkinkan mengandung pengertian suatu perkelahian, pertarungan yang sengit untuk memenangkan terhadap lawan dengan cara saling memukul, menedang, mencekik, bahkan menggigit”.

Olahraga gulat identik dengan dua orang yang saling berhadapan dan berusaha saling mengungguli lawannya dengan cara menarik, mendorong, membanting, dan menjegal sampai posisi kedua bahu lawan menempel di atas matras. Gulat adalah suatu cabang olahraga dimana suatu praktisi atau pegulat mencoba untuk mengalahkan seorang lawan dengan menggunakan kekuatan. Cabang olahraga gulat kemudian mulai dipertandingkan pada awal olimpiade modern Yunani. Seiring dengan perkembangan zaman terjadi pergeseran makna dan arti dari olahraga gulat itu sendiri.

Pengertian gulat menurut Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI) (1985:5) :

“Gulat adalah suatu kegiatan yang menggunakan tenaga didalamnya dimungkinkan mengandung suatu perkelahian, pertarungan yang sengit untuk memenangkan terhadap lawan dengan cara saling menarik, mendorong, membanting, dan mengunci”.

Dalam olahraga gulat terdapat dua gaya yang mempunyai pengertian dan peraturan yang berbeda, kedua gaya tersebut yaitu gaya bebas (*free style*) dan gaya Romawi (*greco roman*). Pada gulat gaya bebas, pegulat diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota badannya secara aktif, baik digunakan saat menyerang, counter, ataupun bertahan. Pengertian gulat gaya bebas menurut Erawan (2008:53) : “Gulat gaya bebas merupakan gaya gulat yang membebaskan pegulat untuk menangkap kaki dan penggunaan kaki secara aktif untuk melakukan setiap gerakan”. Sedangkan pada gulat gaya Romawi Yunani, pegulat dilarang menyerang anggota tubuh bagian bawah dari pinggang sampai ujung tungkai kaki, mengkait dan menangkap kaki lawan atau menggunakan kaki secara aktif dalam setiap melakukan gerakan baik dalam menyerang ataupun bertahan (posisi parterre).

Apabila pegulat melanggar aturan tersebut akan dikenai sangsi oleh wasit. Gaya Romawi Yunani Menurut Erawan (2008:39) : “Seorang pegulat dilarang keras menangkap lawan dibawah garis pinggang atau menggaet kaki lawan atau menggunakan kaki secara aktif untuk melakukan setiap gerakan”. Sedangkan menurut FILA atau induk organisasi gulat dunia menjelaskan tentang perbedaan kedua gaya gulat tersebut :

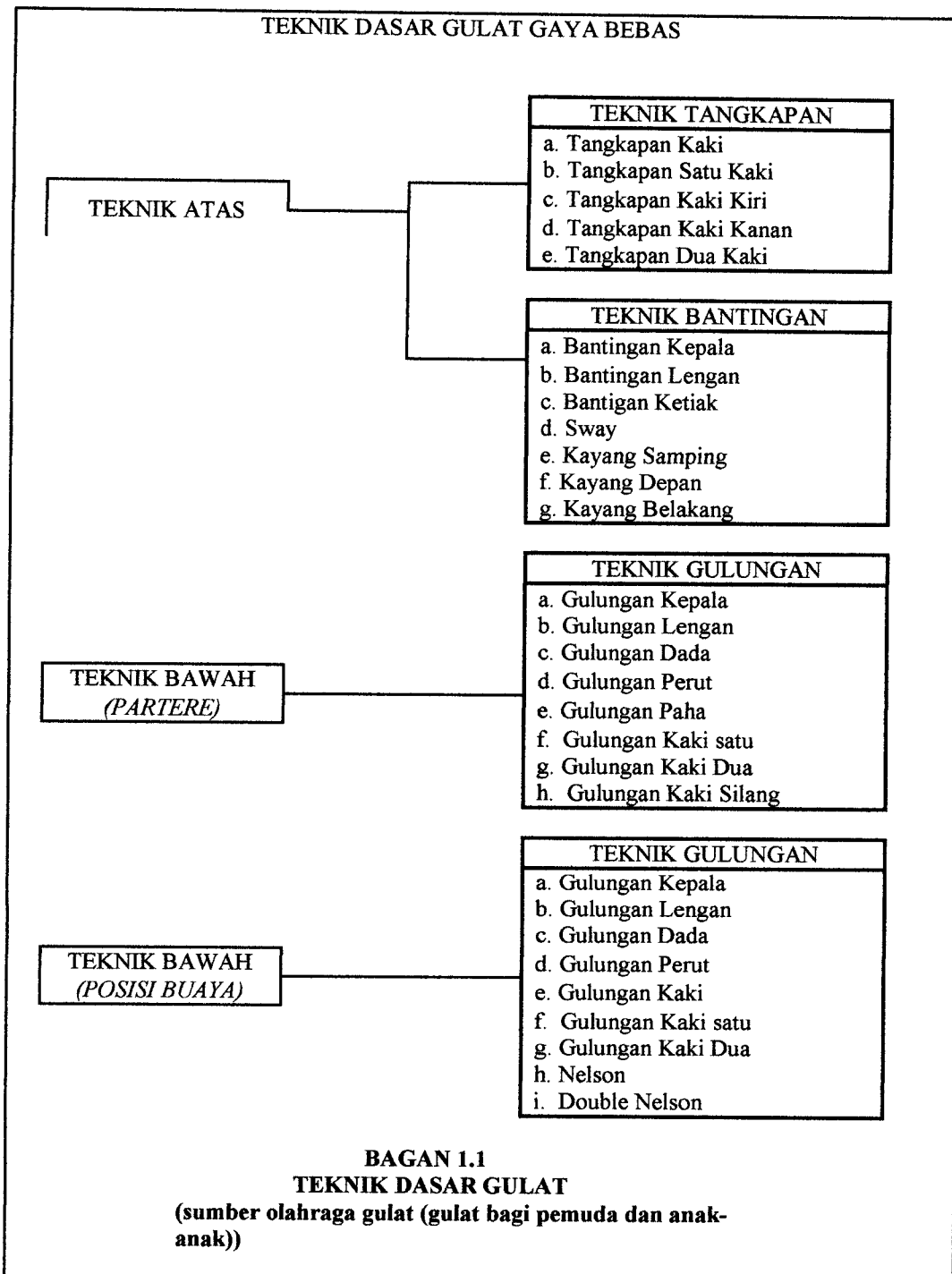
- a) Dalam olahraga gulat gaya Romawi-Yunani dilarang keras menangkap bagian bawah pinggang lawan atau menggunakan kaki secara aktif untuk melakukan setiap gerakan.
- b) Dalam gulat gaya bebas, menangkap kaki lawan dan penggunaan kaki secara aktif untuk melakukan setiap gerakan diperkenankan.

Dalam olahraga gulat terdapat beberapa teknik yang biasa digunakan seperti teknik tarikan, teknik dorongan, teknik angkatan, teknik bantingan, teknik tangkapan, teknik kaitan, teknik kayang dan teknik kombinasi. Teknik dasar dalam cabang olahraga gulat terdiri dari 3 teknik dasar, diantaranya teknik serangan, teknik pertahanan, dan teknik counter. Menurut Prawirasaputra (1993:1):

“Teknik serangan terbagi dalam beberapa gerakan yaitu : tarikan, dorongan, angkatan, kaitan, kayang, kombinasi, dan bantingan. Sedangkan teknik pertahanan terbagi dalam tiga posisi yaitu : posisi pertahanan atas atau berdiri, posisi pertahanan dalam posisi kodok, dan pertahanan dalam posisi telungkup”.

Ketiga teknik tersebut apabila dilakukan dalam pertandingan akan menghasilkan serangkaian gerak yang baik digunakan untuk menjatuhkan lawan, dengan syarat harus dengan waktu yang tepat dan kemampuan melakukan teknik yang baik dan benar. Teknik dasar merupakan teknik yang harus dikuasai bagi seorang pegulat karena hal tersebut merupakan salah satu modal seorang atlet untuk berlatih dan pada saat pertandingan, hal ini sesuai dengan Luxbacer (1987) yang dikutip satriya (2007:52) : “Teknik dasar ialah semua gerakan yang mendasari permainan dan dengan modal tersebut seseorang dapat bermain dengan atau berlatih secara terarah”. Dari ungkapan tersebut tentunya para atlet harus mampu menguasai teknik dasar setiap cabang olahraga yang ditekuninya. Dalam

cabang olahraga gulat latihan teknik sangat penting untuk keluwesan gerak, otomatisasi gerakan, hasil teknik yang maksimal akan memudahkan seorang pegulat untuk melakukan suatu rangkaian teknik. Sudradjat (2010):



Seorang pegulat selain memiliki teknik yang baik, disamping itu harus memiliki aspek kondisi fisik yang baik seperti fleksibilitas, kecepatan, keseimbangan, kekuatan, power, kelincahan, refleks, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular dan tentunya di tunjang oleh mental yang baik. Sehingga pada saat melakukan teknik menyerang, pertahanan, ataupun counter dapat dilakukan dengan sempurna, efisien dan efektif. Serta memperoleh angka yang maksimal dan pada akhirnya memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan. Dikarenakan dalam mengikuti suatu event pertandingan seorang pegulat harus melakukan pertandingan sebanyak 3 sampai 5 kali bertanding untuk bisa menjadi seorang juara. Oleh karena itu aspek kondisi merupakan aspek yang sangat penting dan menjadi salah satu syarat mutlak yang harus dimiliki oleh setiap atlet apabila ingin menjadi seorang juara dan mencapai prestasi puncak. Seperti yang dijelaskan Prawirasaputra (1993:2) :

“Seorang pegulat selain dituntut terampil dalam melakukan serangan juga senantiasa mampu meredam serangan lawan bahkan pada saat yang tepat mampu mengambil alih serangan lawan. Untuk itu seorang pegulat harus memiliki kondisi fisik yang prima, antara lain power, kelentukan, keseimbangan, kecepatan, daya tahan jantung paru-paru, daya tahan otot dan mental”.

Dalam olahraga gulat terdapat pengelompokan dalam pertandingan, baik dari segi umur maupun dalam pembagian berat badan. Dari segi umur terdapat empat kategori yaitu remaja, kadet, junior dan senior. Pada kelompok remaja dikelompokkan pegulat dari umur 14-15 tahun, sedangkan untuk kelompok kadet pada pegulat yang berusia 16-17 tahun, untuk kelompok junior pegulat yang berusia 18-20 tahun dan bagi kelompok senior pegulat yang berusia 20 tahun

keatas. Pengelompokan ini dibentuk dengan tujuan agar didalam pergulatan para pegulat mendapatkan lawan yang seimbang baik dari segi umur dan berat badan sehingga yang berpengaruh di dalam suatu pertandingan hanya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang menunjang bagi pegulat untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan.

Mengenai pengelompokan umur dan berat badan menurut Siswanto (2010:6) yang dikutip dari FILA yang menjadi induk organisasi gulat dunia, mengemukakan bahwa dalam cabang olahraga gulat ada 4 kategori umur yang biasa dipertandingkan, keempat kategori tersebut adalah :

- REMAJA : Umur 14-15 tahun (boleh diikuti oleh pegulat yang berumur 13 tahun dengan surat dari dokter dan orang tua)
- KADET : Umur 16-17 tahun (boleh diikuti oleh pegulat yang berumur 15 tahun dengan surat dari dokter dan orang tua)
- JUNIOR : Umur 18-20 tahun (boleh diikuti oleh pegulat yang berumur 17 tahun dengan surat dari dokter dan orang tua)
- SENIOR : Umur 20 tahun keatas

Adapun kategori untuk berat badan adalah :

REMAJA	KADET	JUNIOR	SENIOR
1. 29-32 kg	1. 39-42 kg	1. 46-50 kg	1. 50-55 kg
2. 35 kg	2. 46 kg	2. 55 kg	2. 60 kg
3. 38 kg	3. 50 kg	3. 60 kg	3. 66 kg
4. 42 kg	4. 54 kg	4. 66 kg	4. 74 kg
5. 47 kg	5. 58 kg	5. 74 kg	5. 84 kg
6. 53 kg	6. 63 kg	6. 84 kg	6. 96 kg
7. 59 kg	7. 69 kg	7. 96 kg	7. 96-120 kg
8. 66 kg	8. 76 kg	8. 96-120 kg	
9. 73 kg	9. 85 kg		
10. 73-85 kg	10. 85-100 kg		

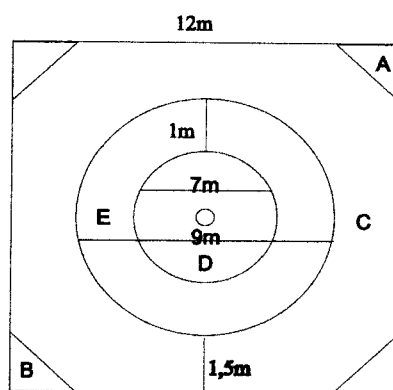
Keberhasilan seorang pegulat dalam memenangkan suatu pertandingan terdapat beberapa cara, yaitu kemenangan ketika pergulatan telah terjadi (dengan teknik jatuhan, angka teknik dan angka mutlak) dan kemenangan sebelum pergulatan dimulai (karena lawan cedera, diskualifikasi / berat badan melebihi kelas yang ditentukan). Seperti yang dijelaskan Siswanto (2010:26) : “Suatu pergulatan dapat dimenangkan dengan : jatuhan, cedera, ketidakhadiran, diskualifikasi, angka mutlak dan angka teknik”. Seorang pegulat dituntut untuk menguasai berbagai macam teknik agar dapat memenangkan sebuah pergulatan serta mempermudah dalam mengalahkan lawannya.

Seorang pegulat akan mendapatkan 1 poin yaitu apabila pegulat tersebut dapat menguasai lawannya, memperoleh 2 poin apabila seorang pegulat berupaya melakukan suatu teknik gulungan, tangkapan, dan bantingan yang kurang sempurna, keberhasilan memperoleh 3 poin apabila pegulat melakukan teknik bantingan yang sempurna apabila lawannya melayang di udara, dan 5 poin apabila pegulat melakukan teknik zubbles.

Dalam permainan gulat, setiap pegulat akan mengerahkan seluruh kemampuannya untuk dapat mengalahkan lawan yang dihadapinya. Seorang pegulat dapat dinyatakan memenangkan pertandingan dengan jatuhan atau keunggulan angka teknik. Untuk memenangkan suatu pertandingan gulat dengan keunggulan teknik, maka pegulat harus mempunyai kondisi fisik yang baik agar dapat melakukan teknik yang sempurna dan pada akhirnya memenangkan pegulat tersebut menang dengan keunggulan teknik.

Seperti yang dijelaskan Erawan (2010:31) :

- 2 Periode dengan kemenangan angka mutlak (kemenangan dengan selisih 6 angka teknik sebanyak 2 kali), atau
- 2 Periode masing-masing dengan kemenangan eksekusi 5 eksekusi angka teknik, atau 1 periode dengan kemenangan eksekusi 5 angka teknik dan 1 periode dengan kemenangan angka mutlak.
- 2 Periode masing-masing dengan eksekusi 2 x 3 angka teknik, atau
- 1 Periode dengan eksekusi 2 x 3 angka teknik dan 1 periode dengan kemenangan angka mutlak atau eksekusi dengan 5 angka teknik



**Gambar 2.1**  
**Lapangan pertandingan gulat**

Matras pertandingan tersebut terdiri dari beberapa bagian daerah, yaitu: (a) sudut pegulat merah, (b) sudut pegulat biru, (c) daerah pertandingan luar, (d) daerah pertandingan, (e) daerah pasifitas. Daerah perlindungan merupakan daerah bebas diluar pertandingan, artinya pegulat tidak diperbolehkan melakukan pergulatan di daerah tersebut. Daerah pertandingan adalah pusat bagi para pegulat. Daerah ini memiliki ukuran dengan diameter 9 meter dari titik utama atau tengah matras. Dan daerah pasif termasuk bagian dari daerah pertandingan, akan tetapi di daerah tersebut sudah merupakan daerah zone atau tempat dimana pegulat harus berusaha untuk tidak keluar dari lingkaran.



Pertandingan olahraga gulat dimainkan dalam 3 periode atau babak dengan durasi waktu 2 menit disetiap periodenya, sehingga aspek kondisi fisik daya tahan (*endurance*), kekuatan maksimal dan kekuatan yang cepat (*power*), kelincahan, dan kelentukan yang dominan harus dimiliki seorang pegulat agar seorang pegulat mampu memenangkan suatu pertandingan.

Diperlukan beberapa faktor penting yang harus dilatih supaya dapat menunjang penampilan yang maksimal, diantaranya faktor fisik, teknik, taktik, dan mental. Menurut Harsono (1988:100) :

“Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membentuk atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental”.

Banyak manfaat yang akan diperoleh seorang atlet apabila seluruh komponen fisik itu dilatih secara saksama dan terencana, atlet akan mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik, semakin terampil melakukan suatu rangkaian gerakan teknik, dan efektifitas dari gerak tubuh.

#### **a. Aspek Latihan Fisik**

Latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga, tidak terkecuali olahraga gulat, tujuannya untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian prestasi yang maksimal. Harsono (1988:153) menjelaskan : “Sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka faktor kondisi fisik memegang peranan sangat penting dalam meningkatkan

prestasi atlet”. Oleh karena itu seorang atlet mutlak harus memiliki kondisi fisik yang baik, kondisi fisik yang baik dapat menunjang penampilan gerak dan penguasaan teknik dasar. Dengan demikian faktor kondisi fisik yang baik dapat membantu performa aspek lainnya yang dibutuhkan untuk suatu cabang olahraga.

Dari berbagai aspek kondisi fisik yang terdapat dalam cabang olahraga gulat, aspek kekuatan yang cepat (*power*) memegang peranan yang besar dalam cabang olahraga gulat. Apabila seorang pegulat ingin mencapai prestasi yang tinggi maka seorang pegulat hendaknya mempunyai kekuatan yang besar dan cepat, selain itu pegulat harus melakukan suatu gerakan atau teknik secara berulang-ulang. Hal ini sesuai dengan apa yang diterangkan Harsono (1988:175) : “...sama dengan seorang pegulat yang membutuhkan kekuatan, *power*, dan daya tahan otot agar berhasil menerkam dan membanting lawannya dengan cepat”.

Dengan demikian cabang olahraga gulat merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat memerlukan aspek kondisi fisik yang baik, karena aspek kondisi fisik tersebut merupakan salah satu faktor pendukung bagi seorang pegulat untuk dapat memenangkan suatu pertandingan. Oleh karena itu seorang pegulat tidak boleh beranggapan bahwa kondisi fisik bukan merupakan hal yang tidak penting dimiliki apabila pegulat tersebut ingin menjadi juara dan mencapai prestasi puncak.

#### **b. Aspek Latihan Teknik**

Dalam cabang olahraga gulat, teknik merupakan gerakan yang diperlukan untuk melakukan suatu rangkaian gerak untuk dapat menghasilkan poin atau kemenangan. Latihan teknik bertujuan untuk mempermahir teknik-teknik yang

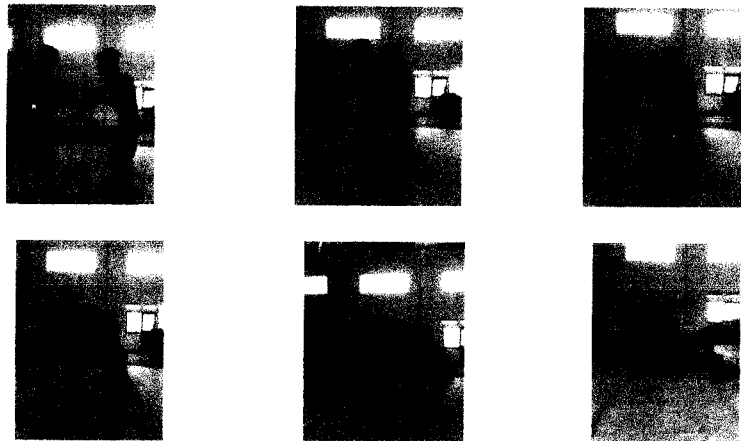
diperlukan pada saat pertandingan. Pengertian mengenai teknik seperti yang dijelaskan oleh Luxbacher (1987) dikutip oleh Satriya et.al : “Teknik dasar ialah semua gerakan yang mendasari permainan, dan dengan modal tersebut seseorang dapat bermain dengan baik atau berlatih secara terarah”. Dengan demikian latihan teknik merupakan proses belajar atau berlatih gerakan-gerakan secara khusus yang bertujuan untuk suatu kepentingan dalam proses pembelajaran dan pertandingan.

Latihan teknik sangat penting untuk keluwesan gerak, otomatisasi gerakan, hasil teknik yang maksimal sehingga akan memudahkan seorang pegulat untuk melakukan suatu teknik. Menurut Satriya et.al (2007:52) : “Teknik adalah gerakan-gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang ditekuninya”. Untuk melakukan upaya teknis, haruslah mengembangkan teknik secara keseluruhan, teknik yang sempurna harus berdasarkan atas penampilan yang rasional dan ekonomis, dan juga adanya kesempatan yang baik dan menggunakan kekuatan yang baik pula, sehingga pada akhirnya akan menghasilkan teknik yang sempurna.

Teknik bantingan termasuk ke dalam teknik serangan, untuk melakukan teknik ini pegulat harus menggunakan tenaga lawan untuk melakukannya supaya lebih mudah dan ringan. Teknik bantingan lengan yang penulis teliti termasuk kedalam salah satu teknik dasar untuk pegulat.

Kemahiran membanting dalam cabang olahraga gulat merupakan kebutuhan yang harus dimiliki oleh pegulat, baik untuk pegulat gaya bebas (*free style*) maupun gaya romawi-yunani (*greeco roman*). Akan tetapi teknik bantingan

ini lebih ditekankan kepada pegulat gaya Romawi – Yunani, hal tersebut dikarenakan seorang pegulat gaya Romawi – Yunani dilarang untuk menangkap bagian tubuh bawah mulai dari garis pinggang dan tidak diperbolehkan menggunakan kaki secara aktif untuk menyerang lawan. Berbeda dengan pegulat gaya bebas yang memperbolehkan pegulat untuk menangkap bagian bawah tubuh dan menggunakan kaki disetiap gerakan menyerang lawan.



**Gambar 2.2**  
**Gerakan Pada Saat Melakukan Teknik Bantingan Lengan**  
**Pada Cabang Olahraga Gulat**

- Salah satu pegulat melakukan gerakan memegang lengan
- Kemudian pegulat yang memegang lengan melangkahkan kaki kanannya sambil memutar badan sampai dada dan punggung antara kedua pegulat menempel
- Setelah mengunci pegangan tersebut dilakukan dengan posisi badan agak membungkuk dan kaki kiri sebagai poros

- Pada saat kunciian pada lengan sudah mengait, pegulat melakukan putaran 180 derajat hingga lawan berada di bagian belakang
- Tarik kunciian tersebut ke arah depan hingga lawan terjatuh

### **c. Aspek Latihan Taktik**

Taktik akan membantu keberhasilan seorang pegulat dalam suatu pergulatan, baik pada saat menyerang ataupun pada saat posisi bertahan. Seperti yang dikatakan Bompa (2000) yang dikutip Satriya (2007:27) : “Memikirkan taktik adalah hal yang terbaik bagi setaip atlet dalam mempersiapkan taktik. Cara ini dibatasi oleh pengetahuan atlet terhadap taktik dan berbagai taktik yang ada”.

Seorang atlet gulat harus berlatih taktik pada saat menyerang, karena latihan taktik tersebut memikirkan salah satu serangan yang efektif untuk dapat menghasilkan nilai atau poin yang dapat menjadikan pegulat tersebut memperoleh kemenangan, khususnya dalam melakukan serangan menggunakan bantingan lengan. Hal ini dimaksudkan supaya dalam melakukan serangan tidak mengalami kegagalan atau di serang balik oleh lawan. Selain harus berlatih taktik menyerang, seorang pegulat diharuskan juga untuk berlatih taktik pada saat posisi bertahan. Seperti melakukan counter terhadap lawan yang akan menyerang, karena apabila seorang pegulat hanya unggul pada salah satu taktik tersebut, akan terjadi ketidakseimbangan dalam proses latihan taktik.

Latihan taktik dan strategi merupakan suatu bagian yang penting untuk dilatih, konsep tersebut mempunyai arti sebuah seni keterampilan dalam pertandingan. Latihan taktik merupakan persiapan yang berhubungan dengan kemungkinan adanya suatu pola bertahan dan menyerang dalam pertandingan,

akan tetapi hal tersebut harus didukung oleh faktor kondisi fisik yang prima dan kemampuan penguasaan teknik dasar yang baik.

Bompa dikutip oleh Satriya et.al (2007:54) : “Strategi dalam ruang lingkup besar contohnya perang, sedangkan taktik ruang lingkupnya kecil”. Pada kenyataannya di lapangan konsep strategi itu biasanya digunakan sebagai rencana yang dibahas sebelum pelaksanaan pertandingan, sedangkan taktik adalah aplikasi strategi pada saat bertanding.

#### **d. Aspek Latihan Mental**

Perkembangan mental pada atlet tidak kalah pentingnya dengan faktor pendukung seperti latihan fisik, latihan teknik dan latihan taktik, menurut Harsono (1988:101) : “*Psychological training* adalah latihan guna mempertinggi efisiensi mental atlet, terutama apabila atlet berada dalam suatu situasi stress yang kompleks”. Apabila mental atlet tidak berkembang meskipun faktor pendukung seperti fisik, teknik, dan taktik atlet baik, akan percuma karena prestasi tertinggi tidak akan bisa tercapai. Latihan mental tersebut harus menekankan pada pendewasaan emosional seorang atlet. Untuk melatih mental atlet gulat salah satu diantaranya :

- 1) Melakukan latihan tanding (memperbanyak jam terbang bertanding),
- 2) Mengadakan pertandingan intern dengan teman berlatih,
- 3) Membiarkan atlet berlatih tanpa di damping oleh pelatih, dan
- 4) Menerapkan sikap disiplin pada aturan.

Selain keempat faktor tersebut, porsi latihan mental lainnya harus selalu diberikan kepada atlet disetiap porsi latihan sebagai faktor pendukung lainnya.

Mental memegang peranan sangat penting dalam suatu upaya pencapaian prestasi yang tinggi, latihan mental diberikan disetiap latihan yang telah dibuat pada program latihan. Mental biasanya berperan ketika aspek kondisi fisik, teknik, dan taktik yang dimiliki oleh seorang atlet sama, maka yang berperan untuk menentukan juara adalah mental atlet itu sendiri.

Atlet yang mempunyai mental jelek tidak akan ada artinya apabila atlet tersebut telah ditunjang oleh faktor kondisi fisik, teknik, dan taktik yang baik. Apabila atlet tersebut tidak dapat melakukan gerakan teknik yang baik dan kemampuan kondisi fisik yang kurang, maka disinilah peranan aspek latihan mental sangat diperlukan untuk dilatih pada seorang atlet.

## **B. HAKEKAT KONDISI FISIK**

### **1) Kondisi Fisik Dalam Olahraga**

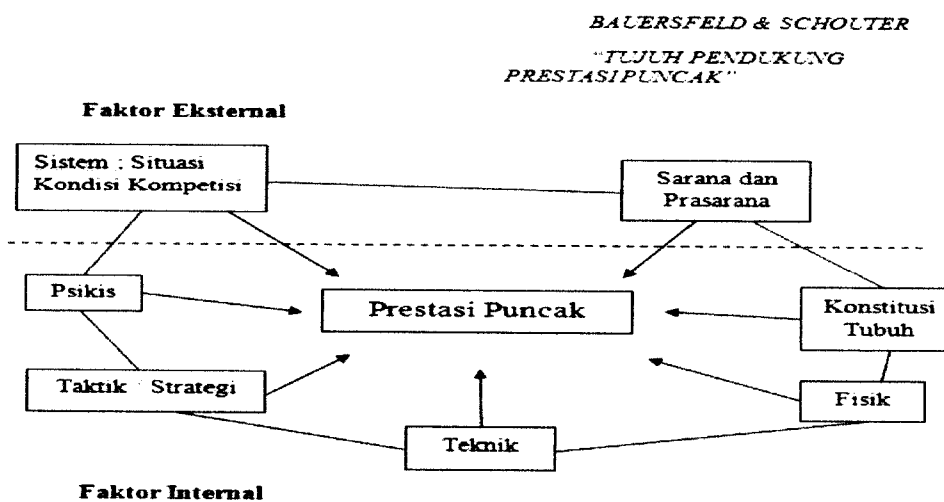
Setiap cabang olahraga mempunyai karakteristik masing-masing, seperti pada cabang olahraga gulat. Gulat merupakan cabang olahraga beladiri yang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, maka dibutuhkan sekali bagi seorang pegulat untuk mempunyai aspek kondisi fisik yang baik. Gulat merupakan olahraga yang *kompleks*, salah satu cabang olahraga yang menggunakan seluruh bagian anggota tubuh untuk bergerak, semua aspek kondisi fisik dalam olahraga gulat sangat diperlukan, mulai dari faktor daya tahan sebagai modal pegulat untuk mengikuti sebuah pertandingan tanpa merasakan suatu kelelahan yang berarti, kemudian kekuatan untuk melakukan teknik serangan dan bertahan, fleksibilitas

dan kecepatan diperlukan untuk melakukan gerakan – gerakan seperti serangan, pertahanan, dan counter.

Makna dari kondisi fisik dalam olahraga *kompetitif* adalah gambaran dari kualitas fisik seorang atlet. Pengertian kondisi fisik dalam olahraga seperti dijelaskan oleh Pesurnay dan Sidik (2006:10) :

“Semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan dan motivasi). Dengan semua kemampuan jasmani, tentu saja terdiri dari elemen-elemen fisik yang peranan antara yang satu dengan yang lainnya berbeda dari satu kesiapan kondisi fisik pada suatu cabang olahraga untuk dapat berprestasi lebih baik”.

Adapun upaya untuk mencapai prestasi puncak tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah faktor internal seperti (aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik dan strategi serta aspek mental) dan faktor eksternal (sistem : situasi kondisi kompetisi dan sarana prasarana latihan) seperti yang dijelaskan Pesurnay dan Sidik (2007:2) dikutip dari Bauersfeld dan Schrouter :



**Gambar 2.3**  
**Materi Latihan Fisik**  
(sumber Pesurnay dan Sidik (2007:2) dikutip dari Bauersfeld dan Schrouter))



Beberapa faktor pendukung untuk mencapai prestasi puncak faktor kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam menjalankan program latihannya. Program latihan kondisi fisik harus direncanakan secara baik dan sistematis sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi terbaiknya. Seperti yang dijelaskan Harsono (1988:153) : “Kondisi fisik atlet memegang peranan sangat penting dalam program latihannya”. Jadi faktor kondisi fisik merupakan modal awal bagi seorang atlet untuk dapat mencapai prestasi puncak, dikarenakan hal tersebut akan menjadi salah satu langkah awal untuk menjalankan program latihan. Karena pada saat latihan seorang atlet dituntut untuk dapat melakukan seluruh materi program latihan yang akan menentukan prestasi atlet tersebut. Apabila seorang pegulat tidak mempunyai aspek kondisi fisik yang baik, pegulat tersebut tidak dapat melakukan program latihannya. Tentang latihan kondisi fisik, Matjan (2007:12) menjelaskan : “Latihan fisik adalah suatu bentuk latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kualitas alat-alat tubuh”.

Faktor kondisi fisik memegang peranan penting dalam pelaksanaan program latihan, dikarenakan hal tersebut merupakan modal awal atau landasan bagi seorang atlet agar dapat menjalankan seluruh program latihan yang telah direncanakan sebelumnya. Selain itu Bompa yang dikutip oleh Satriya (2007:51) menjelaskan tentang “Persiapan fisik merupakan salah satu yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan (prestasi)”.

Dalam upaya pencapaian suatu prestasi puncak, perencanaan periodisasi program latihan harus tertata dengan baik, agar tercapainya kondisi *peak performance*. Seorang atlet dituntut untuk dapat melakukan seluruh materi program latihan yang telah direncanakan oleh pelatih, bagi seorang atlet menyelesaikan seluruh program latihan yang telah disiapkan oleh pelatih merupakan suatu kewajiban, dikarenakan apabila atlet tersebut tidak menyelesaikan seluruh program latihan akan terjadi penurunan prestasi atau program dari periodisasi latihan menuju *peak performance* tidak tercapai.

Salah satu upaya untuk peningkatan kemampuan fisik seorang atlet bergantung kepada beberapa faktor. Pesurnay dan Sidik (2005:11) menjelaskan bahwa seorang atlet mempunyai kualitas kemampuan fisik bergantung kepada :

- 1) Perkembangan usia (anak, remaja, dewasa, orang yang lebih tua),
- 2) Bawaan organ secara genetik (jantung terutama peredaran darah, dan sistem pertukaran zat) dan otot,
- 3) Mekanisme pengendalian koordinasi sistem saraf pusat, jadi kerjasama antara otak, sistem saraf dan otot,
- 4) Kemampuan psikis (sifat-sifat pribadi) perlu untuk merealisasikan kemampuan fisik,
- 5) usia latihan (sudah berapa lama seorang berlatih).

Kondisi fisik yang baik dapat menunjang penampilan keterampilan gerak dan penguasaan teknik dasar merupakan hal yang wajib dimiliki oleh seorang atlet yang bertujuan untuk mencapai prestasi puncak. Dan untuk kebutuhan tingkat kondisi fisik tergantung kepada cabang olahraganya, beberapa cabang olahraga sangat memerlukan aspek kondisi fisik yang baik untuk menunjang penampilannya. Contohnya cabang olahraga bela diri, atletik, dayung, angkat besi, dan sebagainya. Disamping itu ada juga beberapa cabang olahraga yang

tidak terlalu memerlukan aspek kondisi fisik yang baik, contohnya cabang olahraga bridge, catur, dan sebagainya.

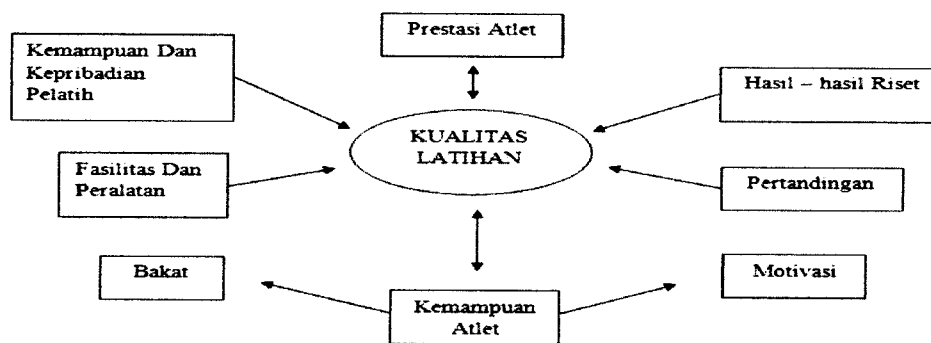
Karakteristik cabang olahraga itu sendiri dapat membedakan elemen-elemen aspek apa saja yang dibutuhkan oleh olahraga tersebut. Mengenai hal tersebut diterangkan oleh Pesurnay dan Sidik (2006:10) :

“Semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan dan motivasi). Dengan semua kemampuan jasmani, tentu saja terdiri dari elemen-elemen fisik yang peranannya berbeda-beda dari satu kesiapan kondisi fisik cabang ke cabang olahraga yang lain untuk berprestasi dengan baik”.

Apabila seseorang mempunyai kondisi fisik yang baik maka dia mampu melakukan tugas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Hal tersebut merupakan hasil dari faktor latihan yang berkualitas, faktor – faktor yang mendukung dan menentukan kualitas sebuah latihan seperti yang dikemukakan Harsono (1988:119) :

- 1) Hasil penemuan dari sebuah penelitian
- 2) Fasilitas dan peralatan latihan
- 3) Hasil – hasil evaluasi dari pertandingan
- 4) Kemampuan atlet, dst

Kualitas latihan dan faktor pendukung dapat dilihat pada gambar :



**Gambar 2.4**  
**Kualitas Latihan Dan Faktor-faktor Pendukung**  
 (sumber Harsono (1998:119))

Kondisi fisik sangat menunjang untuk atlet dalam suatu pertandingan, sehingga dalam pertandingan atlet tidak akan mengalami kelelahan yang berarti, proses *recovery* yang baik dan akan terhindar dari cedera parah yang dapat mengganggu penampilannya. Setiawan (1992:110) menjelaskan : “Atlet yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat”. Dengan kondisi fisik yang prima maka akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan aspek lainnya dalam komponen kondisi fisik, serta akan ada ekonomi gerak yang lebih pada waktu latihan, dan akan ada pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. Maka hal ini memperjelas bahwa aspek kondisi fisik sangat berperan dalam semua cabang olahraga.

## **2) Komponen Fisik Pada Cabang Olahraga Gulat**

Pada prinsipnya untuk mencapai prestasi yang optimal seluruh cabang olahraga termasuk gulat, membutuhkan komponen - komponen kondisi fisik yang merupakan suatu kesatuan utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Pesurnay dan Sidik (2006:17) menjelaskan : ” Komponen fisik terdiri dari kecepatan, kekuatan, kekuatan kecepatan (*power*), daya tahan, daya tahan kecepatan (*stamina*), dan fleksibilitas”. Berkenaan dengan pembinaan faktor kondisi fisik, ada empat unsur yang perlu dilatih dan dikembangkan, ke empat usur tersebut adalah :

- Kekuatan (*Strength*)
- Kelentukan (*Flexibility*)
- Kecepatan (*Speed*)
- Daya tahan (*Endurance*)

Keempat unsur tersebut merupakan aspek yang harus dilatih secara sistematis, melalui latihan yang sistematis dan terencana lama kelamaan atlet akan menjadi seorang yang lebih kuat, lincah, mempunyai daya tahan yang baik, dan terampil. Dengan demikian seorang atlet akan lebih efektif dan efisien dalam melakukan suatu rangkaian gerak.

### **2.1 Kekuatan (*Strength*)**

Kekuatan merupakan kemampuan otot melakukan kontraksi untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot merupakan komponen yang penting untuk meningkatkan faktor kondisi fisik secara keseluruhan, karena kekuatan merupakan daya penggerak dalam setiap aktifitas fisik. Kekuatan penting sekali untuk cabang olahraga gulat, sebab dalam olahraga gulat terdapat istilah menghilangkan keseimbangan, yaitu salah satu cara menghilangkan keseimbangan tubuh lawan dengan tenaga yang maksimal. Harsono yang dikutip dari Bompa (1988:177) : “... *strength is one of the most important ingredients in the process of making athletes*”. Kekuatan merupakan bagian terpenting dalam usaha membuat seorang atlet, kekuatan menjadi basis dari semua faktor kondisi fisik, dengan kekuatan seseorang dapat melakukan berbagai macam aktifitas olahraga termasuk gulat.

Pada teknik bantingan lengan kekuatan otot berfungsi untuk menarik, menghilangkan keseimbangan, mengangkat, membanting, dan membuat lawannya jatuh. Apabila pegulat dapat menggunakan kemampuan kekuatan otot yang dimilikinya, dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengatasi dan bereaksi terhadap tekanan dari luar.

## **2.2 Kelentukan (*Flexibility*)**

Kelentukan adalah kemampuan gerak tubuh dalam ruang gerak sendi yang seluas-luasnya. Ruang gerak sendi pada setiap tubuh tergantung pada struktur sendi, elastisitas otot, dan ligamen. Cedera terjadi apabila anggota badan atau otot dipaksa diluar batas kemampuannya. Latihan kelentukan dapat mengurangi resiko terjadinya cedera pada seorang atlet dengan meningkatkan jangkauan gerak sendi sejauh mungkin. Kemampuan *flexibility* yang terbatas dapat juga menyebabkan kemampuan penguasaan teknik yang kurang baik, yang pada akhirnya pencapaian prestasi tertinggi sulit untuk di raih.

Dalam cabang olahraga gulat apabila seorang pegulat memiliki kelentukan yang bagus, hal tersebut dapat membantu dalam pengembangan faktor kecepatan, koordinasi, dan kelincahan. Nurhasan (2007:176) menjelaskan : “Kemampuan seseorang untuk mengerakan tubuh dan bagian – bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami menimbulkan cedera pada persendian dan otot di bagian persendian itu”. Metode latihan untuk meningkatkan kelentukan adalah dengan melakukan metode peregangan statis aktif, statis pasif, metode dinamis, metode *PNF (Proprioceptif Neuromuscular Facilitation)* atau kontraksi relaksasi.

Pada teknik bantingan lengan, faktor kelentukan berperan sebagai penunjang gerakan membanting, karena dilakukan dengan cara memutar posisi tubuh (pinggang), mengangkat, kemudian membanting sampai lawan terjatuh ke matras. Semakin baik kelentukan seorang pegulat maka semakin cepat melakukan gerakan membanting.

### **2.3 Kecepatan (*Speed*)**

Kecepatan menjadi salah satu faktor penentu dalam beberapa cabang olahraga seperti atletik nomor sprint, tinju, anggar, dsb. Kecepatan merupakan suatu kemampuan fungsi tubuh untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Satriya et.al yang dikutip dari Blommfield (2007:73) : “Kecepatan adalah kecepatan berkontraksi beberapa otot untuk menggerakkan anggota tubuh secara cepat atau kemampuan membuat gerak yang berbeda-beda dengan kecepatan yang setinggi-tingginya”. Kecepatan tidak dapat terlepas dari beberapa faktor seperti kekuatan, waktu reaksi, dan kelentukan.

Kecepatan merupakan faktor kondisi fisik yang *esensial*, dalam cabang olahraga gulat faktor kecepatan sangat dibutuhkan dalam upaya melakukan serangan ataupun bertahan. Kecepatan menurut Satriya (2007:73) terdiri dari beberapa jenis :

1. Kecepatan maksimal (*speed*) ialah kecepatan maksimal maju untuk menyelesaikan jarak dalam waktu yang sesingkat- singkatnya
2. Kelincahan (*agility*) ialah kemampuan tubuh untuk merubah arah dengan cepat pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan pada posisi tubuh
3. Kecepatan aksi reaksi (*quickness*) ialah kecepatan reaksi mencakup waktu dari terjadinya rangsangan

Pada bantingan lengan kecepatan berfungsi sebagai kecepatan memegang lengan, memutar badan (pinggang), mengangkat, kemudian membanting lawan dengan cepat sehingga lawan tidak sempat menghindar dan melakukan serangan balik (*counter*).

#### 2.4 Daya tahan (*Endurance*)

Daya tahan merupakan suatu kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kerja atau aktifitas jasmani dalam jangka waktu yang relatif lama. Menurut Satriya et.al (2007:77) : Ada tiga tahapan dalam pembentukan kondisi fisik daya tahan yaitu :

- *Aerobic foundation*
- *Aerobic development*
- *Aerobic threshold*

Tahap	Sasaran Pembentukan	Durasi	Denyut Nadi / Menit
1	Aerobic foundation	40 menit - 2 jam	130 – 140x (150x) / menit
2	Aerobic development	12 – 40 menit	150 – 160x (170x) / menit
3	Aerobic threshold	2 – 12 menit	>170x / menit

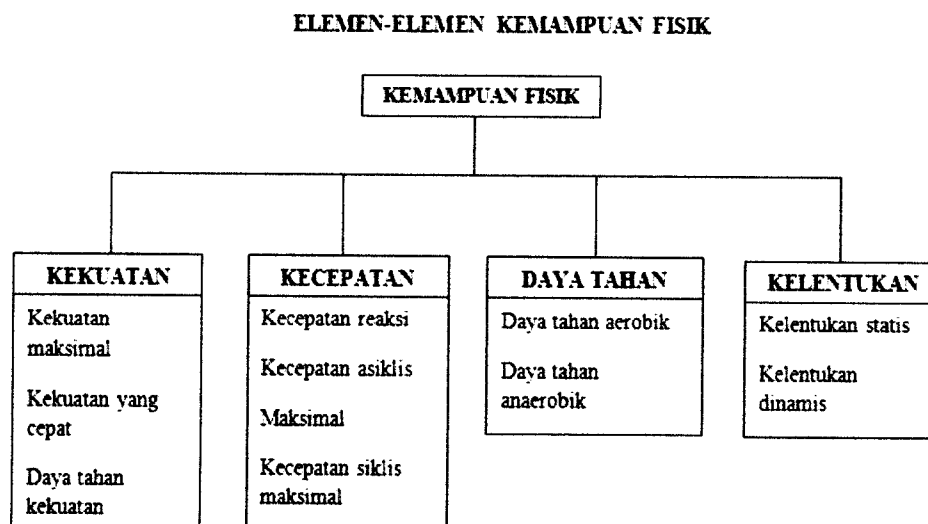
**Bagan 1.2**  
**Tahap Pembentukan Daya tahan**  
**(sumber Satriya et.al (2007:77))**

Berkenaan dengan faktor kondisi fisik terbagi menjadi empat kemampuan dasar gerak manusia fleksibilitas, kecepatan, kekuatan, dan daya tahan, seperti



yang dijelaskan Pesurnay dan Sidik (2007:9) : “Kalau kita bicara tentang kemampuan fisik, maka kita harus mengenal empat kemampuan dasar gerak manusia, yaitu : kelentukan, kecepatan, kekuatan, dan daya tahan”. Dari ke empat aspek kemampuan dasar gerak manusia tersebut di bagi menjadi beberapa elemen kemampuan fisik yang lebih spesifik, seperti kelincahan, power, kekuatan maksimal, daya tahan aerobik, daya tahan anaerobik, dan lain-lain.

Banyak manfaat yang dapat diperoleh seorang atlet apabila didukung dengan kemampuan fisik yang prima, hal tersebut dapat terlihat pada peningkatan kemampuan fisik atlet tersebut (kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan lainnya), hal itu sangat menguntungkan untuk pemulihan yang cepat dan peningkatan dari fungsi tubuh. Seperti yang diungkapkan oleh Pesurnay dan Sidik (2007:16)



**Bagan 1.3**  
**Elemen-elemen kemampuan fisik**  
 (sumber Pesurnay dan Sidik (2007:16))

Pada prinsipnya bahwa untuk mencapai tujuan prestasi yang optimal seluruh cabang olahraga termasuk gulat, membutuhkan elemen-elemen kondisi fisik yang merupakan suatu kesatuan yang utuh dan tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya di dalam usaha peningkatan meskipun dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan kekhususan masing – masing cabang olahraga. Dalam konteks yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga, maka kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya.

Seperti yang dikemukakan Harsono (1988:153) bahwa kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh antara lain :

1. Ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik.
3. Ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Untuk itu program latihan kondisi fisik harus ditata, dirancang, dan dilaksanakan secara baik dan sistematis sehingga bisa meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan. Program latihan kondisi fisik perlu direncanakan secara sistematis. Tujuan utama adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan ergosistem tubuh. Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang, dengan kian meningkat beban latihannya memungkinkan kesegaran jasmani seseorang semakin meningkat.

Hal ini akan menyebabkan seseorang kian terampil, kuat, dan efisien dalam gerakannya. Para ahli olahraga berpendapat, bahwa seorang atlet yang mengikuti program latihan kondisi fisik secara intensif selama enam sampai delapan minggu sebelum musim pertandingan akan memiliki kekuatan, kelentukan, dan daya tahan yang jauh lebih baik selama musim pertandingan. Perkembangan kondisi fisik yang terbaik juga membantu seorang atlet untuk mampu mengikuti latihan selanjutnya dalam usaha mencapai prestasi setinggi-tingginya.

## **C. TES DAN PENGUKURAN**

### **1. Konsep Tes dan Pengukuran**

Tes dan pengukuran merupakan bagian yang integral dalam proses penilaian hasil belajar siswa. Dengan melalui tes dan pengukuran kita akan memperoleh data yang objektif dari suatu objek yang diukur. Untuk memperoleh data yang objektif diperlukan alat ukur yang yang sah, diperlukan para testor yang berpengalaman dan menguasai cara pengukuran yang akan ditetapkan.

Pelaksanaan tes dan pengukuran akan berjalan dengan baik apabila ditunjang oleh para pelaksana tes yang telah memiliki pengetahuan tentang tes dan pengukuran. Disamping faktor tersebut, faktor ketelitian dan kecermatan dalam pelaksanaan dalam melaksanakan tes dan pengukuran akan sangat membantu terhadap terpenuhinya kriteria suatu data yang objektif. Data yang objektif dapat diperoleh dari hasil pengukuran dengan alat ukur yang valid dan reliabel, sehingga akan memberikan gambaran yang sesungguhnya dari objek yang di ukur.

Objektivitas data akan memberikan dukungan terhadap hasil penilaian objektif. Penilaian yang objektif akan memberikan motivasi dan rasa kepuasan pada diri siswa terhadap hasil belajar yang telah dicapai.

Pengukuran yang dilakukan dalam bidang keolahragaan atau pendidikan olahraga mendasarkan diri kepada hal-hal sebagai berikut :

- 1) Pengukuran harus dilakukan untuk mencapai tujuan, sesuai dengan lingkup dan jenis tujuan yang ingin dicapai. Dalam proses pengukuran hendaknya terlebih dahulu ditetapkan tujuannya.
- 2) Metode pengukuran dalam bidang keolahragaan jangan hanya terbatas dengan tes saja, dikarenakan tes hanya merupakan salah satu bagian dari pengukuran. Dalam kenyataannya masih banyak hal yang berkaitan dengan bidang keolahragaan yang belum diukur.
- 3) Alat ukur yang digunakan dalam proses pengukuran hendaknya alat ukur tersebut valid dan reliabel.
- 4) Dalam pelaksanaan tes dan pengukuran hendaknya dilakukan oleh para petugas yang terlatih dan berpengalaman.

Dengan poin-poin tersebut diharapkan data yang akan diperoleh objektif dan memberikan gambaran yang sesungguhnya dari objek yang telah diukur.

## **2. Fungsi Tes dan Pengukuran**

Kegiatan pengumpulan data merupakan suatu proses pengukuran, pengukuran merupakan salah satu teknik dalam evaluasi, khususnya dalam proses

pengumpulan data. Pengukuran dikaitkan dengan evaluasi hasil belajar, maka pengukuran merupakan bagian yang integral dalam proses evaluasi.

Untuk melakukan suatu penilaian terhadap suatu program ada beberapa prinsip-prinsip pengetesan dan pengukuran. Seperti yang diterangkan Nurhasan (2007:20) : Prinsip-prinsip tes dan pengukuran dalam bidang pendidikan adalah sebagai berikut :

- Alat untuk mencapai tujuan
- Pengukuran berhubungan dengan tujuan
- Penentuan kebutuhan
- Menentukan kebutuhan peralatan, bahan, dan metode
- Pengukuran lebih luas daripada tes
- Pengukuran objektif dan subjektif

### 3. Kriteria Tes

Kriteria untuk menilai suatu tes dapat dipertimbangkan berdasarkan kriteria teknis dan kriteria pelengkap. Pemahaman mengenai kriteria memilih suatu tes akan sangat bermanfaat dalam menentukan suatu tes yang dipakai dan memenuhi syarat. Tes yang baik akan memberikan gambaran yang sesungguhnya dari suatu objek yang akan diukur.

Kriteria teknis yang menggambarkan kualitas suatu alat ukur tes menurut para ahli untuk memilih suatu tes yaitu : (1) kesahihan (*validity*), (2) keterandalan (*reliability*), dan (3) objekvitas (*objectivity*).

#### 3.1 Kesahihan (*Validity*)

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas tinggi apabila

alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberika hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. sedangkan tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatan sebagai tes yang memiliki validitas rendah. Tes yang valid adalah tes yang mengukur apa yang hendak diukur. Suatu pengukuran dapat dikatakan valid apabila alat pengukur atau tes benar-benar tepat untuk mengukur apa yang hendak diukur dan sesuai dengan gejala yang diukurnya.

Ada dua kenyataan pokok yang memperlihatkan tahap kesahihan dalam suatu tes, yaitu tes yang dipertimbangkan secara rasional dan dilihat berdasarkan melalui prosedur empiris. Derajat kesahihan yang diperoleh melalui analisis secara rasional disebut validitas logis. Sedangkan derajat kesalahan yang dilakukan berdasarkan analisis empirik disebut validitas empiris. Rencana lebih lanjut mengenai jenis validitas, Nurhasan (2007:35) menjelaskan validitas logis mencakup : (a) validitas isi, dan (b) validitas konstruksi. Sedangkan validitas empiris mencangkup (c) validitas setara, dan (d) validitas prediksi.

a) Validitas isi (*Content Validity*)

Validitas isi menggambarkan derajat kesahihan suatu alat ukur atau tes yang berkualitas dengan isi atau materi pelajaran yang diberikan. Suatu tes memiliki validitas isi apabila tes itu mengukur tujuan khusus tertentu sejajar dengan materi atau isi pelajaran yang telah diberikan.

b) Validitas konstruksi (*Construction Validity*)

Suatu tes dapat dikatakan telah memiliki validitas konstruksi apabila butir-butir tes yang membangun test itu mengukur aspek-aspek yang terdapat dalam konsep.

c) Validitas setara (*Concurrent Validity*)

Validitas setara lebih dikenal sebagai validitas empiris. Sebuah tes dapat dikatakan memiliki validitas empiris apabila hasil tes itu sesuai dengan pengalaman. Hasil tes itu dibandingkan dengan test standar, maka dikatakan tes itu valid. Karena sesuai dengan standar sebagai kriteria yang digunakan.

d) Validitas prediksi (*Predictive Validity*)

Validitas ini memiliki kemampuan untuk memprediksi sebuah tes atau mempunyai kemampuan untuk meramal apa yang akan terjadi pada suatu tes.

### **3.2 Keterandalan (*Reliability*)**

Keterandalan ini menggambarkan derajat keajegan atau konsistensi hasil pengukuran. Suatu alat pengukur atau tes dikatakan variabel jika alat pengukur itu menghasilkan suatu gambaran yang benar-benar dapat dipercaya dan dapat diandalkan untuk membuahkan hasil pengukuran yang sesungguhnya. Jika alat ukur itu reliabel, maka pengukuran yang dilakukan berulang-ulang dengan memakai alat terhadap objek dan subjek yang sama hasilnya akan tetap atau relatif sama.

### **3.3 Objektivitas (*Objectivity*)**

Pengertian objektivitas hampir mirip dengan keterandalan. Perbedaannya terletak pada adanya dua atau lebih pengetes memberikan suatu tes yang sama

terhadap objek dan subjek yang sama. Hasil tes yang diperoleh dari pengetes yang satu dikorelasikan dengan hasil tes yang derajat dari pengetes lain, dan hasil korelasi ini menunjukkan derajat objektivitas suatu tes.

### **3.4 Ekonomis**

Sebagai bahan pertimbangan dalam memilih suatu tes perlu diperhatikan juga mengenai aspek ekonomis. Faktor ekonomi dari suatu pengetesan berkaitan dengan hal-hal kemudahan dalam memproses tes, peralatan yang sederhana dan murah, jumlah testor tidak terlalu banyak, serta mudah dalam pelaksanaannya. Faktor kemudahan dalam memproses tes akan membantu terhadap penelitian dalam pencatatan hasil suatu tes. Peralatan yang sederhana dan mudah, berarti mengurangi biaya yang dikeluarkan untuk pelaksanaan tes tersebut.

### **3.5 Kepraktisan**

Kepraktisan suatu tes akan membantu terhadap ketelitian hasil tes. Ketelitian ini sangat berkaitan erat dengan derajat keterandalan dalam suatu tes. Suatu tes akan mudah dilaksanakan jika tes itu dilengkapi dengan petunjuk pelaksanaan yang jelas, cara memberikan skor yang lebih mudah dimengerti. Tuntutan pelaksanaan melaksanakan suatu tes akan memberikan kejelasan dan keseragaman dalam melaksanakan suatu tes. Sehingga meminimalisir terjadinya kesimpang-siuran petunjuk dalam melaksanakan tes atau pengukuran.

### **3.6 Norma**

Norma merupakan standar yang dapat digunakan untuk mengetahui kedudukan seseorang dalam tes dan pengukuran, setelah selesainya pelaksanaan



tes secara keseluruhan. Suatu tes yang dilengkapi dengan norma, akan sangat membantu bagi para pemakai tes dalam menafsirkan hasil tes dan pengukuran dalam waktu singkat. Menafsirkan hasil tes dapat dilakukan dengan cara membandingkan hasil tes itu dengan norma, sehingga diperoleh makna dari hasil tes tersebut apakah memberikan kategori yang baik, atau kurang tergantung kepada dimana letak hasil tes itu. Norma yang jelas dan mudah dimengerti akan memberikan motivasi kepada siswa yang telah mengikuti tes, karena secara langsung siswa itu dapat mengetahui hasil tes yang diperoleh.

#### **4. Instrumen**

Untuk mengumpulkan data dari sebuah penelitian diperlukan alat yang disebut instrumen. Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan dalam penelitian terutama berkaitan dengan proses pengumpulan data. Arikunto (2006:149) menjelaskan “Instrumen adalah suatu alat pada waktu peneliti menggunakan suatu metode”. Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan fisik dengan menggunakan modifikasi Judo Special Fitness Test yang diuji pada atlet gulat.

Instrumen bersifat mengukur, karena berisi pertanyaan atau pernyataan yang alternatif jawabannya memiliki standar jawaban tertentu, benar-salah ataupun skala jawaban. Instrumen yang berisi jawaban benar-salah dapat berbentuk tes pilihan jamak (*multiple choice*), benar-salah (*true false*), menjodohkan (*matching choice*), jawaban singkat (*short answer*), ataupun tes isian (*completion test*). Instrumen yang berisi jawaban skala, mengikuti bentuk skala sikap dari Likert berupa pertanyaan atau pernyataan yang jawabannya

berbentuk skala deskriptif ataupun skala garis. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpul data atau alat pengukur itu sendiri, sedangkan suatu alat ukur harus sesuai dengan materi tes yang hendak di ukur.

#### **D. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Kemampuan Fisik Untuk Pegulat Hasil Modifikasi *Judo Special Fitness Test (JSFT)***

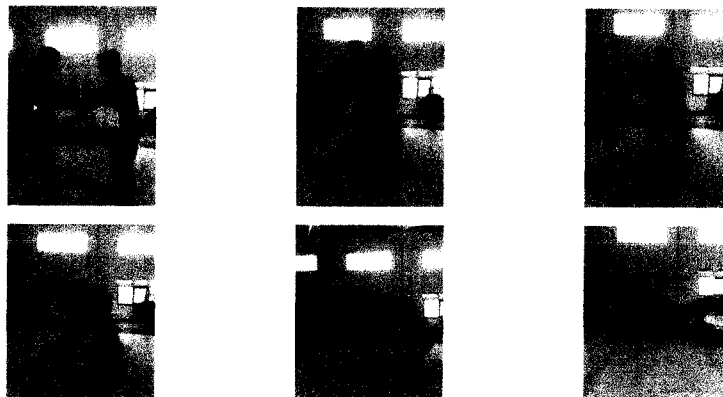
Bantingan merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pegulat, dalam hal ini pegulat gaya Romawi Yunani (*greeco roman*) lebih ditekankan untuk lebih menguasai berbagai macam teknik bantingan dan salah satunya adalah bantingan lengan. Hal tersebut dikarenakan pada cabang olahraga gulat gaya bebas (*free style*), untuk melakukan teknik bantingan kemungkinannya sangat kecil, dikarenakan pada pertandingan gulat gaya bebas memperbolehkan pegulat menggunakan kaki secara aktif untuk melakukan suatu rangkaian teknik. Sedangkan gulat gaya Romawi Yunani (*greeco roman*) hanya memperbolehkan menyerang bagian atas dari garis pinggang. Seorang pegulat gaya Romawi Yunani (*greeco roman*) dilarang keras menyerang bagian bawah dari garis pinggang atau menggaet kaki lawan atau bahkan menggunakan kakinya secara aktif melakukan suatu gerak rangkaian teknik untuk menjatuhkan lawan untuk menghasilkan poin.

Berdasarkan pemaparan tersebut seorang pegulat gaya Romawi Yunani harus lebih menguasai berbagai macam teknik serangan di atas salah satunya adalah bantingan lengan. Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui kemampuan fisik seorang pegulat melalui media bantingan lengan hasil modifikasi *Judo*

*Special Fitness Test* (JSFT). Hal tersebut dilakukan karena karakteristik cabang olahraga judo hampir sama dengan cabang olahraga gulat.

Ada perbedaan dari teknik bantingan lengan pada cabang olahraga gulat dan teknik bantingan *Ippon Soei Nage* yaitu dari cara memegang lawan yang akan dibanting, pada cabang olahraga gulat seorang pegulat yang akan membanting memegang langsung bagian tubuh dari lawannya, sedangkan pada cabang olahraga judo tori memegang baju judo (Judogi) untuk menjatuhkan lawannya

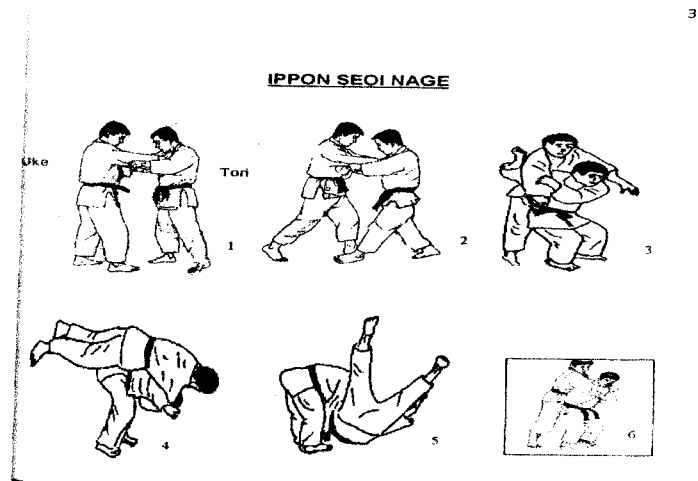
Untuk mempermudah pemaparan di atas maka peneliti menyajikannya dalam bentuk gambar sebagai berikut:



**Gambar 2.5**  
**Gerakan Pada Saat Melakukan Teknik Bantingan Lengan**  
**Pada Cabang Olahraga Gulat**

- Salah satu pegulat melakukan gerakan memegang lengan
- Kemudian pegulat yang memegang lengan melangkahkan kaki kanannya sambil memutar badan sampai dada dan punggung antara kedua pegulat menempel
- Setelah mengunci pegangan tersebut dilakukan dengan posisi badan agak membungkuk dan kaki kiri sebagai poros

- Pada saat kunciian pada lengan sudah mengait, pegulat melakukan putaran 180 derajat hingga lawan berada di bagian belakang
- Tarik kunciian tersebut ke arah depan hingga lawan terjatuh



**Gambar 2.6**  
**Gerakan Pada Saat Melakukan Teknik Bantingan Ippon Seoi Nage**  
**Pada Cabang Olahraga Judo**

- Sikap awal posisi kaki sejajar tori memegang judogi uke
- Kemudian tori menarik uke sambil melangkahkan kaki kanan kebelakang sehingga uke melangkah dengan kaki kiri.
- Tori memutar badan kearah kiri, dan kaki kanan sebagai porosnya. Lengan kanan tori menggepit lengan kanan bagian atas uke dari arah bawah keatas sambil menarik kaki kiri sejajar dengan kanki kanannya shingga dada uke menempel dipunggung tori
- Selanjutnya tori melempar uke kearah depan dengan kekuatan lengan sambil membungkukan badan sampai uke melayang dan jatuh.

### E. Anggapan Dasar

Menurut Arikunto (2006:64) : “Asumsi dasar adalah suatu gagasan tentang letak persoalan atau masalahnya dalam hubungan yang lebih luas.” Latihan merupakan suatu proses yang harus dilalui untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal. Terdapat empat komponen yang harus dilatih, yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Dengan alat ukur ini kita dapat memperoleh data dari suatu objek tertentu, tidak terkecuali dalam cabang olahraga gulat. Alat ukur atau parameter tingkat kemampuan fisik seorang pegulat dapat diketahui dengan menggunakan tes fisik. Pelaksanaan tes dan pengukuran akan berjalan dengan baik apabila ditunjang oleh alat ukur yang valid dan reliabel.

Untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik seorang pegulat salah satu caranya dapat diketahui melalui tes umum, dalam hal ini peneliti menggunakan modifikasi *Judo Special Fitness Test* dikarenakan adanya sedikit kemiripan karakteristik kecabangan. Modifikasi ini terdapat perbedaan antara bantingan lengan olahraga gulat dan olahraga judo, pada cabang olahraga gulat seorang pegulat yang akan melakukan bantingan lengan pada lawannya, pegulat tersebut melakukan kontak tubuh langsung dengan lawannya. Sedangkan pada olahraga judo bantingan lengan mempunyai istilah *ippon soei nage*, apabila seorang pejudo yang akan melakukan bantingan terhadap lawannya, salah satu tangan pejudo tersebut memegang baju judo (*judogi*) lawannya untuk melakukan bantingan. Penelitian ini bertujuan untuk memverifikasi kinerja tes anaerobik laktasid dengan gerakan khusus pada atlet judo yang telah dimodifikasi kemudian diuji pada atlet gulat.

Tes yang baik mempunyai tiga karakteristik utama yaitu kesahihan, keterandalan, dan objektivitas. Ketiga kriteria ini sering disebut sebagai persyaratan bagi setiap tes yang akan disusun. Ketepatan pengukuran dalam konsep validitas adalah penting. Ketepatan pada validitas suatu alat ukur tergantung pada kemampuan alat ukur tersebut mencapai tujuan pengukuran yang dikehendaki dengan tepat. Suatu alat ukur yang valid tidak hanya mampu menghasilkan data yang tepat, akan tetapi harus memberikan suatu gambaran yang cermat mengenai data tersebut.

Komponen fisik kekuatan diperlukan oleh hampir semua cabang olahraga, termasuk olahraga gulat. Menurut Harsono (1988:175) : "seorang pegulat membutuhkan kekuatan, kekuatan yang cepat (*power*), dan daya tahan otot agar berhasil menerkam dan membanting lawannya dengan cepat". Cabang olahraga lainnya yang membutuhkan kekuatan adalah judo, atletik nomor lempar, dan lari jarak pendek, angkat besi, angkat berat, tinju, karate, dan sebagainya. Seorang pegulat yang mempunyai kondisi fisik yang prima terutama power dan daya tahan yang baik akan memiliki banyak keuntungan dan keunggulan dibandingkan dengan pegulat yang mempunyai kondisi fisik yang kurang.

Berdasarkan penjelasan tersebut, anggapan dasar dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Hasil pengukuran harus dapat menjamin dan dapat dipercaya, Nasution (1998:79) mengemukakan : "Pengukuran dapat menjadi pokok persoalan yang mendalam terutama karena masalah validasi dan

konstruksi alat pengukuran perlu diatasi untuk menjamin hasil pengukuran yang dapat dipercaya”.

- 2) Melalui tes dan pengukuran pelatih dapat mengetahui kemampuan hasil dari proses latihan. Melalui tes dan pengukuran akan diperoleh data yang objektif dan akan memudahkan pemberian penilaian (evaluasi) terhadap kekurangan dan kemajuan dari proses pembelajaran atau pelatihan.
- 3) Melalui uji reliabilitas dan validitas tingkat kemampuan fisik pada atlet akan menentukan keberhasilan suatu proses latihan dan hasil modifikasi suatu jenis tes. Menurut Arikunto (2006:169) bahwa “Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud”. Lebih lanjut Arikunto (2006:178) menjelaskan “Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya”.

Berdasarkan uraian diatas, bahwa melalui tes validitas dan reliabilitas tingkat kemampuan fisik dalam cabang olahraga gulat melalui hasil modifikasi alat ukur akan menunjukkan tingkat kondisi fisik seorang pegulat, hal tersebut akan menentukan keberhasilan dari suatu program latihan yang didukung oleh adanya tinjauan pengukuran dari setiap bentuk jenis program latihan. Dengan bentuk tes tersebut akan diperoleh data yang menunjukkan derajat validitas yang tinggi serta reliabilitas yang baik, tergantung kepada sampel yang melakukan penelitian.

## F. HIPOTESIS

Berdasarkan teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan suatu hipotesis penelitian. Menurut Arikunto (2006:71) : “Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.” Sedangkan hipotesis menurut Lutan (2007:22) : “Hipotesis merupakan kesimpulan yang diharapkan. Jika kita berhadapan dengan suatu masalah, biasanya kita mengajukan dugaan-dugaan atau kesimpulan terhadap masalah tersebut”.

Dari uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan oleh penulis adalah sebagai berikut : hasil modifikasi alat ukur kemampuan fisik *Judo Special Fitness Test* yang diterapkan pada tim PELATDA Gulat Jawa Barat mempunyai nilai validitas dan reliabilitas yang sangat tinggi.



