



Sportif 7 (2) (2022): 62-72

SPORTIF

JURNAL PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

<http://journal.pjkr.ac.id/sportif>



HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PRESTASI ATLET GULAT PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPLP)

Marini Magdalena¹ dan Fauzul Adzim²

¹ Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Banten

² Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Penulis Korespondensi: rini_magda@yahoo.com¹ dan fauzuladzim23@gmail.com²

Artikel :

Hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi atlet gulat

Penerima: Juli, 2022

Diterima: Agustus, 2022

Dipublikasikan: September, 2022

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between physical fitness level and achievement of wrestling athletes. The research method used was a literature study consisting of several sources such as primary sources and secondary sources. Based on the results of research that has been carried out by researchers in the form of analysis of relevant sources in the form of journals and books, the researchers found that the level of physical fitness can improve the ability of wrestling athletes. This statement is supported by various studies that found an increase in athletes' wrestling ability when applying the relationship between physical fitness level to achievement, in the relationship physical fitness level can increase wrestling athletes' abilities for athletes and extracurricular participants.

Keyword: *Physical Fitness, Achievement of Wrestling Athletes and Student Sports*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi *Atlet Gulat*. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian studi literatur yang terdiri dari beberapa sumber seperti sumber primer dan sumber sekunder. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti berupa analisa sumber-sumber yang relevan berupa jurnal maupun buku, maka peneliti menemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani dapat meningkatkan kemampuan *Atlet Gulat*. Pernyataan ini didukung oleh berbagai penelitian terdahulu yang memperoleh peningkatan kemampuan atlet gulat ketika menerapkan hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi, didalam hubungan tingkat kebugaran jasmani dapat meningkatkan kemampuan atlet gulat untuk atlet maupun peserta ekstrakurikuler.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani, Prestasi Atlet Gulat, dan Olahraga Pelajar*

PENDAHULUAN

Pentingnya kesegaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kesegaran jasmani akan semakin baik pula. Kesegaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam

© 2022, Jurnal Sportif. Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
e-ISSN: 2775-9873

kehidupan sehari-hari¹. Memiliki kesegaran jasmani yang baik orang akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani yang rendah.

¹ Suharjana, (2013), *Kebugaran Jasmani* : 2

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Melalui 3 kegiatan olahraga yang teratur, terprogram dan terarah dengan baik maka akan tampak peningkatan derajat kesejahteraan atau kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani dalam upaya peningkatan kualitas fisik, memang merupakan permasalahan yang menarik. Meskipun pada awalnya sering menemui jalan buntu dan menemui berbagai hambatan, namun pada akhirnya bisa menjadi terarah. Akan tetapi kalau keterpaduan pembinaan kesegaran jasmani dapat berjalan dengan baik dan ada komitmen dari pemerintah, Perlunya mengetahui tingkat kesegaran jasmani agar tidak mustahil bahwa pembinaan kesegaran jasmani akan berhasil dengan baik. Semakin banyak masyarakat melakukan latihan jasmani, berarti semakin berhasil pembinaan kesegaran jasmani dan tingkat kesegaran jasmani masyarakat semakin baik serta akan meningkatkan kualitas fisik manusia.

Gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang mempunyai ciri khas dimana terdapat dua pegulat yang saling berhadapan satu sama lain dan menggunakan anggota tubuh untuk menjatuhkan lawan dengan cara menarik, mendorong, membanting dan menjegal supaya posisi kedua bahu lawan menempel di atas matras, sehingga terjadilah *touche*. *Touche* digunakan untuk menyatakan bahwa seorang pegulat dikalahkan dengan jatuhnya. Gulat menurut PGSI yaitu: Gulat adalah suatu kegiatan yang menggunakan tenaga didalamnya dimungkinkan mengandung suatu perkelahian, pertarungan yang sengit untuk memenangkan terhadap lawan dengan saling menarik, mendorong, membanting dan mengunci. Mengacu pada pendapat di atas, jelas sekali bahwa olahraga gulat merupakan olahraga beladiri yang di dalamnya terdapat tujuan untuk dapat

mengungguli lawannya dengan cara mendorong, menarik, membanting dan mengunci.²

Berdasarkan karakterteristiknya, dalam olahraga gulat terdapat 3 (tiga) teknik dasar yaitu teknik serangan, teknik pertahanan, dan teknik *counter*.³ Teknik serangan biasanya dilakukan dalam beberapa gerakan yaitu: tarikan, dorongan, angkatan, kaitan, kayang, kombinasi, dan bantingan. Untuk teknik pertahanan terbagi dalam tiga posisi yaitu: posisi pertahanan atas, posisi pertahanan dalam posisi katak, dan posisi pertahanan dalam posisi telungkup tergantung keadaan pegulat pada saat pergulatan berlangsung. Teknik bertahan biasanya dilakukan untuk bertahan dari serangan lawan, agar lawan tidak dapat memperoleh angka. Untuk teknik *counter* identik dengan gerakan untuk mengantisipasi serangan lawan dan biasanya dilanjutkan dengan serangan.

Gerakan- gerakan dasar dalam gulat harus dilatihkan dengan baik dan benar serta berulang-ulang, supaya dalam melakukan teknik dapat dilakukan dengan gerakan yang sempurna dan dapat meminimalisir kesalahan dalam bergerak. Gerakan teknik yang sempurna wajib dimiliki oleh setiap pegulat karena salah satu faktor penunjang dalam mencapai kemenangan adalah faktor teknik. Prestasi seorang atlet tidak terlepas dari berbagai aspek eksternal maupun internal salah satunya keyakinan seorang atlet itu sendiri, akan tetapi diperlukan suatu pengawasan dan pembinaan yang baik mulai dari pelatih sampai ke tingkat pengurus. Apabila kita membicarakan olahraga prestasi tentu akan menyangkut terhadap empat aspek pendukung, yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat aspek tersebut harus dilatih agar kemampuan atlet dalam berlatih ataupun bertanding dapat berprestasi dengan maksimal. Untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet yang maksimal, ada empat aspek

² PGSI 2005, hlm.1

³ Prawirasaputra 2012, hlm.1

latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.⁴

Di Indonesia, Gulat yang diperlombakan 3 gaya yaitu: Gaya geco, Gaya bebas, Gaya bebas putri. Perlombaan yang telah diselenggarakan maupun di ikuti oleh PGSI BANTEN yaitu: daerah dan nasional, POPDA dan POPNAS, Kejurda dan Kejurnas, PORDA dan PRA-PON. Yang di ikuti oleh atlet-atlet pengkot dan pengkab yang mewakili PGSI Banten untuk ke tahap nasional. Begitu pentingnya peranan atlet dalam menentukan hasil pertandingan, selain mempraktikan apa yang di instuksikan pelatih atlet juga harus bekerja keras sampai akhir pertandingan. Hal tersebut mengharuskan setiap atlet harus mempunyai kesegaran jasmani yang baik dan tersebut membuktikan bahwa betapa pentingnya kesegaran jasmani dalam menentukan pertandingan.

LANDASAN TEORI

Kebugaran jasmani berasal dari bahasa inggris Physical Fitness yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan dalam keseharian atau dengan kata lain yang di cocoki adalah komponen fisik dengan tugas – tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari – hari⁵. kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melaksanakan tugas sehari – hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan.⁶

kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan

sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.⁷ kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.⁸ kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktifitas, daya mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Jasmani yang bugar atau segar adalah jasmani yang memiliki organ tubuh normal dalam keadaan istirahat dan bergerak atau bekerja yang mampu mendukung segala aktifitas dalam kehidupan sehari – hari tanpa terjadi kelelahan berlebihan⁹. kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari – hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.¹⁰

Dalam cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga seperti nomor lari jarak pendek, tinju, anggar dan cabang olahraga permainan. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan – gerakan sejenis secara berturut – turut dalam waktu yang sesingkat – singkatnya (Harsono 1988 : 216). Kecepatan adalah kemampuan bergerak yang dilakukan dalam waktu yang singkat, kecepatan dapat juga berarti berpindah badan secepat-cepatnya ketempat lain.¹¹

⁷ Muhajir (2017 : 57) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jilid 5. Jakarta: Erlangga.

⁸ Djoko Pekik Irianto (2012 : 2) Panduan Gizi Lengkap. Yogyakarta: Andi

⁹ Budi Sutrisno dan Muhamad Badin Kadafi 2019 : 52 & Y.S Santoso Giriwiyono, 2015 : 2

¹⁰ Faidillah (2016 : 2) ” tingkat kebugaran jasmani terhadap atlit beladiri ”. jurnal

¹¹ Suhajana (2013: 7 - 8) Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media.

⁴ Harsono 2015, *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*, hlm.100

⁵ Suhajana, 2013 : 2 Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media.

⁶ Arma Abdoellah dan Yandhi Hidayat 2020:7

Kesegaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia, kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam mensukseskan pembangunan. Kesegaran jasmani berfungsi mengembangkan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti menurut pendapat penulis fungsi kebugaran jasmani semakin jelas, karena sukar mencapai prestasi yang baik 16 tanpa disertai jasmani yang segar dalam semua aktivitas untuk mewujudkan suatu hasil yang memuaskan.

Prestasi berasal dari bahasa Belanda, yang berarti hasil bisnis. Prestasi yang diperoleh dari upaya yang telah dilakukan. Memahami pencapaian tersebut, rasa prestasi diri adalah hasil dari bisnis seseorang. Prestasi dapat dicapai dengan mengandalkan kemampuan intelektual, emosional, dan spiritual, serta ketahanan dalam menghadapi semua aspek situasi kehidupan.

Pada tahun 2500 SM cabang olahraga Gulat telah menjadi suatu mata pelajaran di suatu sekolah di Negara China, di sekitar tahun 2050 SM gulat juga dipelajari oleh orang-orang Mesir. Sejak jaman olimpiade kuno, gulat telah dinobatkan menjadi suatu acara pertandingan walaupun acara tersebut diadakan di dalam acara Pentathlon. Pentathlon sendiri yang berarti penta(lima), athlon(pertunjukkan/acara) dan Pentathlon adalah kontes dimana menunjukka 5 acara/pertunjukkan yang berbeda. Pada olimpiade I tahun 1896 di Athena gulat Gaya Yunani – Romawi menjadi suatu acara pertandingan sendiri.

Setelah itu di olimpiade ke III tahun 1904 di St Louis Amerika Serikat, acara

pertandingan gulat tersebut hanya untuk gaya catehras catch can saja, sedangkan pada olimpiade ke-empat tahun 1908 di Inggris mengadakan pertandingan gulat yang mempunyai aturan harus menggunakan 2 gaya yaitu Yunani-Romawi dan catehras catch can. Peraturan gulat Internasional tersebut baru diadakan pada olimpiade XI tahun 1936 di Berlin Jerman.

Sebelum Perang Dunia II, Indonesia sudah terlebih dahulu mengenal gulat Internasional, gulat ini dibawa oleh tentara penjajah Indonesia yaitu Belanda. Tahun 1941 – 1945 sewaktu di Indonesia diduduki oleh penjajah Jepang, seni bela diri Jepang seperti Judo, Sumo dan Kempo masuk pula ke negara kita (Indonesia), sehingga gulat secara berangsur-angsur menjadi hilang, dan pada tanggal 7 Februari 1960 didirikanlah sebuah organisasi gulat amatir Indonesia dengan nama Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI).

Susunan organisasi PGSI berbentuk piramida dan vertical, berjenjang mulai dari perkumpulan-perkumpulan, pengurus Kabupaten/Kotamadya, Kota (Administratif), Propinsi sampai tingkat Pusat. Masa kepengurusan besar yaitu paling lama 4 tahun dan pengurus cabang 2 tahun. Kelas tersebut juga merupakan pembagian agar petarung dapat bertarung dengan lawan yang sesuai beratnya sehingga tidak ada yang diuntungkan dan dirugikan dan sehingga dapat aman terkendali sesuai ketentuannya.

Di Indonesia, Gulat yang diperlombakan 3 gaya yaitu: Gaya gecko, Gaya bebas, Gaya bebas putri. Perlombaan yang telah diselenggarakan maupun di ikuti oleh PGSI BANTEN yaitu: daerah dan nasional, POPDA dan POPNAS, Kejurda dan Kejurnas, PORDA dan PRA-PON. Yang di ikuti oleh atlet-atlet pengkot dan pengkab yang mewakili PGSI Banten untuk ke tahap nasional. PGSI Banten telah menjaring beberapa atlet yang telah

mengikuti *event* perlombaan yang di selenggarakan. kemudian atlet atlet daerah Banten yang memiliki kompetensi dan memiliki prestasi dibina oleh PGSI Banten untuk disiapkan *event* perlombaan kejenjang nasional yang mewakili daerah Banten.

Berikut ini beberapa teknik dalam olahraga gulat yang harus di kuasai bagi setiap pemain yang sering digunakan dalam pertandingan. Berikut beberapa teknik dalam pertandingan olahraga gulat adalah :

1. Teknik Angkatan
2. Teknik Tarikan
3. Teknik Dorongan
4. Teknik Bantingan
5. Teknik Kunci
6. Teknik Gulungan
7. Teknik Blocking

METODE

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu¹². Metode penelitian juga merupakan cara bagaimana peneliti mendapatkan sebuah data yang dapat mendukung penelitian.¹³

Pada penelitian ini digunakan pendekatan penelitian kualitatif metode deskriptif dengan jenis penelitian studi literature (kepuustakaan). Menurut Sugiyono, Penelitian kualitatif yaitu metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah dimana peneliti sebagai instrument kunci , teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif. Selain itu, penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.

Sedangkan menurut Soerakhmad, metode deskriptif adalah suatu metode

yang membicarakan beberapa kemungkinan untuk memecahkan masalah yang aktual dengan jalan mengumpulkan data, menyusun dan mengklarifikasinya, menganalisisnya dan menginterpretasikannya¹⁴.

Alasan peneliti menggunakan penelitian kualitatif metode deskriptif dengan jenis studi literatur dikarenakan arahan pemerintah terkait COVID-19 yang mengharuskan adanya PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) agar meminimalisir penyebaran virus COVID-19. Sehingga tidak memungkinkan peneliti untuk melakukan penelitian eksperimen. Maka dari itu, dalam penelitian ini peneliti menggunakan data sekunder yang peneliti dapatkan dari penelitian terkait.

Jenis penelitian ini adalah studi literature (kepuustakaan) dimana peneliti berusaha untuk mengetahui pengaruh tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi atlet gulat ppls.

a) Teknik Pengumpulan Data

Desain yang akan digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data yaitu studi literatur atau kepuustakaan, dimana penelitian ini mengumpulkan data atau karya tulis ilmiah yang berkaitan dengan objek penelitian. Dan teknik analisis data menggunakan model Miles and Huberman dengan membuat data *reduction*, data *display* dan *conclusion drawing/verification*. . Dalam desain penelitian ini terdapat dua sumber pertama sumber primer (*primary source*) yaitu berasal dari buku dan kedua sumber sekunder (*secondary source*) yaitu berasal dari jurnal dan skripsi dari penelitian terdahulu.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan data primer terkait yang dapat menunjang untuk memecahkan permasalahan yang ada. Adapun sumber data sekunder adalah data yang diperoleh

¹² Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. Hal 2

¹³ Suarifqi Diantama. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Rahmat. Hal. 19

¹⁴ Ibid. hal.31

lewat pihak lain, tidak langsung diperoleh oleh peneliti dari subyek penelitiannya. Dalam hal ini peneliti menggunakan dan mengkaji buku-buku penunjang dan jurnal-jurnal terpercaya dan sudah terakreditasi terkait penelitian. dan adapun penggunaan data primer hanya untuk pelengkap saja. Berikut diantaranya:

a. Berikut ini adalah deskripsi dari sumber data primer :

1. Penelitian ini dilakukan oleh Sintia Eka Arfenda tahun 2019, yang berjudul : “survai tingkat kesegaran jasmani atlitgulat jawa timur di rachman camp gulat kabupaten malang”.
2. Penelitian ini dilakukan oleh Nur Abdi, Victor Simanjuntak, Edi Purnomo tahun 2016, yang berjudul : “Kebugaran Jasmani Atlet Atletik Nomer Lari, Panahan, Pencak silat, Karate dan Tinju pada pplp kalimantan Barat”.
3. Penelitian ini dilakukan oleh Aswin Priambodo tahun 2013, yang berjudul : ”Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Putra Bola Basket Pplp Jawa Tengah”.
4. Penelitian ini dilakukan oleh Hayuning Dwi Wulansari tahun 2013, yang berjudul : “Tingkat Kebugaran Jasmani Pra Yuniior Kota Yogyakarta”.
5. Penelitian ini dilakukan oleh Sri Wahyuni tahun 2019, yang berjudul : “Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Keterampilan Sepak Takraw Atlet PPLP Sulawesi Selatan.
6. Penelitian ini dilakukan oleh Delvianti Paris Aliktahun 2020, yang berjudul : “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Atlet Pencak silat Bkmf Fik Unm”.
7. Penelitian ini dilakukan oleh Muh. Asdar tahun 2019, yang berjudul : “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlit Club Atletik FIK UNM”.

8. Penelitian ini dilakukan oleh Lazuardy Akbar Fauzan, Edwin Wahyu Dirgantoro tahun 2018, yang berjudul : “Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pencak silat PPLP Kalimantan Selatan”.

9. Penelitian ini dilakukan oleh Juniati tahun 2019, yang berjudul : “Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Atlet Sepak Takraw PPLP Sulawesi Selatan”.

10. Penelitian ini dilakukan oleh Azizur Rahman tahun 2019, yang berjudul : “Identifying factors in estimation of Body Mass Index: cohesion between environmental factors and physical activity”.

b. Berikut ini adalah deskripsi dari sumber data sekunder :

1. Sugiyono pada tahun 2014, bukunya yang berjudul “Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D”. Menurut Sugiyono, Penelitian kualitatif yaitu metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah dimana peneliti sebagai instrument kunci , teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif. Selain itu, penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.

2. Harsono pada tahun 2014, bukunya berjudul “Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi”. Gerakan-gerakan dasar dalam gulat harus dilatihkan dengan baik dan benar serta berulang-ulang, supaya dalam melakukan teknik dapat dilakukan dengan gerakan yang sempurna dan dapat meminimalisir kesalahan dalam bergerak.

Gerakan teknik yang sempurna wajib dimiliki oleh setiap pegulat karena salah satu faktor penunjang dalam mencapai kemenangan adalah faktor teknik. Prestasi seorang atlet tidak terlepas dari berbagai aspek eksternal maupun internal salah

satunya keyakinan seorang atlet itu sendiri, akan tetapi diperlukan suatu pengawasan dan pembinaan yang baik mulai dari pelatih sampai ke tingkat pengurus. Pelatih dituntut untuk mampu menguasai dan memahami perkembangan anak didik baik secara fisik maupun psikis, dan yang tidak kalah pentingnya harus menguasai ilmu kepelatihan dalam setiap pelatihannya.

Apabila kita membicarakan olahraga prestasi tentu akan menyangkut terhadap empat aspek pendukung, yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat aspek tersebut harus dilatih agar kemampuan atlet dalam berlatih ataupun bertanding dapat berprestasi dengan maksimal. Untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet yang maksimal, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.¹⁵

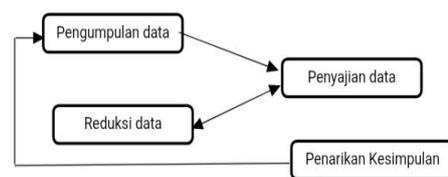
Langkah ketiga, peneliti menarik kesimpulan dan verifikasi sebagai jawaban terhadap rumusan masalah yang telah dituangkan sejak awal. kesimpulan merupakan kegiatan yang dilakukan dengan tujuan mencari arti, makna, penjelasan yang dilakukan terhadap data yang telah dianalisis dengan mencari hal-hal penting. kesimpulan ini merupakan jawaban atas permasalahan yang ingin dikaji sebagaimana dijelaskan pada identifikasi dan perumusan masalah penelitian. (Sugiyono 2016).

b) Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis data yang telah terkumpul untuk meningkatkan pemahaman penelitian

tentang kasus yang diteliti dan mengkajinya sebagai temuan bagi orang lain. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian dengan model dari (Miles dan Huberman) yang terdiri dari tiga tahap, antara lain reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan/*verifikasi* yang dapat dilihat melalui gambar berikut :

Gambar 3.1
Komponen-komponen Analisis Data



Bagan 3.2. Komponen-Komponen Analisis Data
Sumber: Miles & Huberman (1992:20)

Langkah pertama, mereduksi data adalah merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang dianggap penting, dengan upaya mencari tema dan polanya.

Langkah kedua, peneliti menyajikan (*display*) data. Menurut Miles dan Huberman 1984 dalam Sugiyono (2012:95) yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah melalui sejumlah teks yang bersifat naratif.

Langkah ketiga, peneliti menarik kesimpulan dan verifikasi sebagai jawaban terhadap rumusan masalah yang telah dituangkan sejak awal. kesimpulan merupakan kegiatan yang dilakukan dengan tujuan mencari arti, makna, penjelasan yang dilakukan terhadap data yang telah dianalisis dengan mencari hal-hal penting. kesimpulan ini merupakan jawaban atas permasalahan yang ingin dikaji sebagaimana dijelaskan pada identifikasi dan perumusan masalah penelitian.

c) Teknik Pengujian Keabsahan Data

Dalam pengujian keabsahan data, metode literatur menggunakan istilah

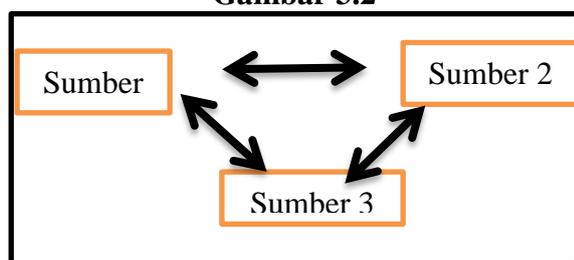
¹⁵ Harsono 2015, *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*, hlm.100

yang berbeda dengan penelitian kuantitatif. Keabsahan data dilakukan untuk membuktikan apakah penelitian yang dilakukan benar-benar penelitian ilmiah sekaligus untuk menguji data yang diperoleh. Uji keabsahan data dalam penelitian literature berdasarkan triangulasi data.

a) Triangulasi Data

Menurut William Wiersma dalam Sugiyono (2012b:372) Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu.¹⁶

Gambar 3.2



HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi terhadap atlet gulat pusat pelatihan dan latihan olahraga pelajar.

Tingkat kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

Prestasi adalah Hasil yang diperoleh untuk usaha dan kerja keras di bidang olahraga. Sebagai contoh, seorang atlet mendapat medali emas di tempat pertama diraih saat menghadiri Pekan Olahraga Nasional (PON).

Pengambilan dan pengumpulan data dilakukan melalui kajian terhadap pustaka primer yang dihimpun oleh peneliti. Hasil penelitian yang didapatkan adalah terdapat 1 skripsi 4 yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi atlet. Dari data sumber primer ini disajikan kembali dengan cara deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Berdasarkan data hasil penelitian terdahulu dan melalui studi literatur yang sudah dilakukan dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani dapat berhubungan terhadap prestasi atlet gulat pelajar. Setelah dilakukannya analisis dari berbagai sumber terdahulu yang relevan didapatkan bahwa pentingnya mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada atlet guna meraih prestasi yang maksimal

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui berbagai sumber yang relevan berupa skripsi maupun jurnal, maka peneliti menemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani dapat berhubungan dengan prestasi. Pernyataan ini didukung oleh berbagai penelitian terdahulu yang memperoleh data hasil kebugaran jasmani pada atlet.

Dilakukannya penelitian studi literatur menggunakan beberapa sumber seperti buku-buku dan penelitian yang relevan dengan penelitian yang dilakukan, jurnal-jurnal maupun skripsi terdahulu yang berkaitan. Hal ini sesuai dengan teknik pengujian keabsahan data. Pengujian keabsahan data dilakukan untuk membuktikan apakah penelitian yang dilakukan benar-benar penelitian ilmiah sekaligus untuk menguji data yang diperoleh. Uji keabsahan data dalam penelitian literatur berdasarkan triangulasi data.

Teknik pengujian keabsahan data dalam penelitian kualitatif, salah satunya menggunakan triangulasi. Triangulasi yang digunakan adalah triangulasi sumber. Beberapa sumber yang digunakan yaitu buku-buku yang berkaitan dengan variabel x dan y dalam penelitian, jurnal-jurnal dan juga skripsi Triangulasi sumber

¹⁶ Suarifqi Diantama. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Rahmat. hlm 37

difokuskan pada data penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

Setelah peneliti milih dan mengkaji berbagai sumber yang relevan, selanjutnya peneliti mendeskripsikan hasil penelitian dan memberi gambaran secara menyeluruh mengenai hasil penelitian dari jurnal dan skripsi terdahulu, bahwa tingkat kebugaran jasmani dapat berhubungan terhadap prestasi atlit gulat pusat pelatihan dan latihan plahraga pelajar.

PENUTUP

Simpulan

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian literatur, dimana penelitian ini merupakan suatu penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat di dalam tubuh litelatur yang berkaitan dengan rumusan masalah penelitian. Setelah mengkaji berbagai sumber yang relevan berupa jurnal maupun buku, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Berdasarkan uraian yang telah dideskripsikan pada bab sebelumnya, analisis data serta mengkaji berbagai sumber yang relevan maka kesimpulan dari penelitian ini diawali dengan tahap pertama yaitu mencari sumber seperti buku, jurnal atau skripsi terdahulu yang berkaitan dengan penelitian, lalu dipelajari dan dikaji. Tahap kedua yaitu memilih dan menganalisa sumber-sumber yang telah didapatkan. Kemudain menyajikan data tersebut dalam bentuk deskripsi, setelah melakukan tahapan demi tahapan maka dapat ditarik kesimpulan atau verifikasi data.

Dengan demikian hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani dapat berhubungan terhadap prestasi. Hal ini terbukti pada penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti yang terdahulu. Hasil dari penelitian yang menggunakan metode penelitian survei juga meiliki hasil penelitian yang berpengaruh positif dalam

mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu bahwa didapatkan persentase dengan katagori baik, sedang, dan kurang . Berdasarkan hasil test tersebut diketahui persentase tingkat kebugaran jasmani.

Hasil yang didapatkan dari penelitian yang telah dilakukan bahwa tingkat kebugaran jasmani dapat berhubungan terhadap prestasi .Adapun pengaruh positif tersebut ditunjukan dengan mengetahui peresntase tingkat kebugaran jasmani agar dapat meningkatkan kesehatan dan meningkatkan prestasi dengan maksimal. Hal tersebut berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang didasari penghitung statistik maupun presentase, dengan demikian hbungan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi atlit gulat pelajar dapat menjadi salah satu acuan untuk meningkatkan motivasi dalam berlatih.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, dapat diusulkan saran yang diharapkan akan bermanfaat bagi penelitian selanjutnya:

1. Bagi Atlet
Yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik hendaknya dapat mempertahankannya, dan sebaliknya bagi atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang masih membutuhkan peningkatan, hendaknya lebih bersungguh lagi dalam berlatih sehingga tercapai tingkat kebugaran jasmani yang baik.
2. Bagi Pelatih
Hendaknya hasil tingkat kebugaran jasmani yang ditunjukkan melalui tes A.C.S.P.F.T. Dapat menjadi salah satu referensi untuk mengevaluasi program latihan guna meningkatkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik.
3. Bagi Peneliti
Diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi untuk

melakukan penelitian yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi Nur dan Viktor Simanjutak. (2016). Kebugaran Jasmani Atlet Atletik Nomer Lari, Panahan, Pencaksilat, Karate dan Tinju pada ppls kalimantan Barat. Jurnal. Kalimantan Barat: FKIP UNTAN.
- Arfenda. (2019). survai tingkat kesegaran jasmani atlitgulat jawa timur di rachman camp gulat kabupaten malang. *Skripsi*. Jawa Timur: FKIP Universitas Negri Malang.
- Aswin. (2013). Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Putra Bola Basket Ppls Jawa Tengah Tahun 2013. Jurnal. Jawa Tengah: FKIP UNNES
- Azizur Rahman (2019). Identifying factors in estimation of Body Mass Index: cohesion between environmental factors and physical activity.
- Budi Sutrisno & Muhamad Bazin Khafadi. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan 2. Jakarta: Pusat Perbukuan Kemendiknas 2015
- Delvianti Paris Alik (2020). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Atlet Pencaksilat Bkmf Fik Unm.
- Djoko Pekik Irianto. (2012). Bugar dan Sehat Dengan Olahraga. Yogyakarta : Andi Offse Djoko Pekik. (2012). Panduan Gizi Lengkap. Yogyakarta: Andi
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.
- Hayuning Dwi Wulansari (2013). Tingkat Kebugaran Jasmani Pra Yuniior: Kota Yogyakarta.
- Juniati (2019). Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Atlet Sepak Takraw PPLP: Sulawesi Selatan.
- Lazuardy Akbar fauzan, Edwin Wahyu Dirgantoro (2017). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pencaksilat PPLP: Kalimantan Selatan.
- Lutan, R. (2012). Dasar-dasar Kepelatihan. Jakarta: Depdiknas.
- Muh.Asdar (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlit Club Atletik FIK UNM.
- Muhajir. (2017). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jilid 5. Jakarta: Erlangga.SepakTakraw Atlet PPLP: Sulawesi Selatan.
- Sintia Eka Arfenda. (2019). Survai Tingkat Kesegaran Jasmani Atlit Gulat. Jawa Timur: Rachman Camp Gulat Kabupaten Malang.
- Sri Wahyuni (2019). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Keterampilan.
- Suarifqi Diantama, M.Pd. (2017). Metode Penelitian Pendidikan. (Bandung: Pustaka Rahmat2017). Hal. 19
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). Kebugaran Jasmani.Yogyakarta: Jogja Global Media.

Suryono. (2017). Metodologi penelitian kesehatan. Jogjakarta: Mitra Cendikia.

WulanSari. (2013). Tingkat Kebugaran Jasmani Pra Yuniior Kota Yogyakarta. Jurnal. DIY Yogyakarta: FKIP UNY