



ANALISIS KESIAPAN ATLET GULAT GAYA BEBAS DAN GRECO-ROMAWI KABUPATEN KENDAL UNTUK PORPROV JAWA TENGAH 2023: PENDEKATAN KUALITATIF

Rio Andika^{1*}, Siti Baitul Mukarroma²

^{1,2}Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang

Correspondence : Rioandika502@students.unnes.ac.id

Abstrak

Gulat adalah salah satu cabang olahraga yang menggabungkan kekuatan, ketangkasan, dan teknik tinggi, dengan dua gaya utama yakni gaya bebas dan gaya Greco-Romawi. Kabupaten Kendal memiliki potensi besar dalam olahraga gulat, terbukti dengan prestasi yang diraih oleh para atletnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis profil atlet gulat gaya bebas dan gaya Greco-Romawi di Kabupaten Kendal dalam rangka persiapan menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Tengah tahun 2023. Metode penelitian yang digunakan adalah survei deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan tes fisik terhadap atlet gulat yang menjadi sampel penelitian. Analisis data dilakukan untuk mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman yang dihadapi oleh para atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet gulat di Kabupaten Kendal memiliki kekuatan dalam aspek fisik dan teknik, namun terdapat beberapa kelemahan dalam hal mental dan konsistensi pola latihan. Berdasarkan temuan ini, direkomendasikan adanya peningkatan program pelatihan yang lebih terstruktur dan berfokus pada aspek mental serta konsistensi latihan. Implementasi strategi pelatihan yang tepat diharapkan dapat meningkatkan performa atlet dan peluang meraih prestasi maksimal di Porprov Jawa Tengah 2023.

Kata kunci : Gulat; Gaya Bebas; Gaya Greco-Romawi; Kabupaten Kendal; Porprov Jawa Tengah 2023; Analisis atlet

© 2025 UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Prodi Ilmu Keolahragaan

E-ISSN 2964-4224

Info Artikel

Dikirim : 11 Januari 2025

Diterima : 15 April 2025

Dipublikasikan : 24 Juni 2025

✉ Alamat korespondensi: Rioandika502@students.unnes.ac.id

Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Olahraga salah satu sarana penting dalam meningkatkan sumber daya manusia. Selain untuk meningkatkan kesegaran tubuh, olahraga juga dijadikan sebagai ajang pengukur prestasi suatu bangsa maupun negara. (Gustiawan, dkk : 2021). Olahraga gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri tertua di dunia (Hadi : 2005). Menurut Gustiawan dkk, (2021) gulat telah menjadi olahraga kesehatan dan berprestasi yang sudah dilakukan sejak olimpiade kuno sampai sekarang. Selain itu, menurut Gustiawan, dkk (2021) kejuaraan gulat pertama kali dilakukan pada tahun 1961 di Bandung, dan pada tahun yang sama, Indonesia sudah mengikuti pertandingan gulat PON ke V. Gulat merupakan salah satu olahraga beladiri yang memerlukan kontak fisik antar seorang pegulat karena mereka akan saling berhadapan satu lawan satu dengan musuhnya pada saat pertandingan. seorang pegulat juga harus memiliki kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus pegulat akan mudah lelah saat melakukan pertandingan (Abidin, M. Z., & Jatmiko, T. : 2022)

Olah raga gulat sangat identik dengan dua orang yang saling berhadapan untuk menggului lawannya dengan cara mengunci, menarik, mendorong, membanting, menjatuhkan hingga lawan terjatuh sampai di atas matras (Hadi : 2005). Menurut Gustiawan, dkk (2021) gaya yang dapat dipertandingan dalam olahraga gulat yaitu gaya gulat bebas dan gaya greco romawi. Menurut Wallker (2010 : 1) Gulat gaya bebas merupakan keaktifan seluru anggota tubuh untuk menyerang lawan dengan memperthankannya dengan menggunakan teknik menyusup hingga mengunci lawan dari mulai kaki sampai kepala. Teknik permainan gaya bebas sendiri yaitu dengan cara menyerang lawan dengan menggunakan kedua kaki seperti: menjegal ataupun menarik kaki lawan sesuai aturan yang sudah di berlakukan (Gustiawan, dkk : 2021). Selain itu, ada juga beberapa teknik yang tidak boleh dilakukan dalam gulat gaya bebas yang dapat membahayakan lawan seperti: mematahkan mencekik, dan menyerang alat kemaluan (Topan, dkk : 2021).

Menurut Supriadi dkk, (2022) Gulat gaya greco romawi berbeda dengan gulat gaya bebas dalam segi penyerangan. Bantingan merupakan salah satu teknik gaya greco dimana teknik tersebut dilakukan dengan cara mengangkat dan membanting lawan (Baic, dkk : 2017). Selain itu, menurut Supriadi dkk, (2022) dalam gulat greco romawi seorang atlet dilarang keras menangkap bagian bawah pinggang lawan ataupun menyerang menggunakan kaki secara aktif untuk mendapatkan sebu point. Menurut Priatna (2022) ada empat teknik – teknik dalam olahraga gulat yaitu: a) teknik tangkapan, b) teknik bantingan. c) teknik bawah (partere) dan teknik gulungan.

Menurut Bobby, dkk (2022) seorang peggulat dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang kuat untuk menggapau pencapaian prestasi yang diinginkan. Adapun kondisi fisik yang harus tetap dijaga kekuatannya menurut Bobby, dkk (2022) diantara lain yaitu: kekuatan, daya tahan, daya tahan umum, daya tahan otot, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, ketepatan, kelincahan, dan juga koordinasi. Di Kabupaten Kendal, gulat telah menjadi salah satu fokus dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga di tingkat daerah. Persiapan untuk PORPOV Jawa Tengah Tahun 2023 menuntut perhatian khusus terhadap kualitas dan kesiapan atlet, terutama dalam memahami perbedaan teknik dan strategi antara

kedua gaya gulat ini. Gulat adalah salah satu cabang olahraga yang menuntut kombinasi kekuatan, ketangkasan, dan teknik yang tinggi. Dalam konteks kompetisi, dua gaya utama yang populer adalah gulat gaya bebas dan gaya Greco-Romawi. Gaya bebas memungkinkan pegulat untuk menggunakan kaki secara aktif baik untuk menyerang maupun bertahan, sementara gaya Greco-Romawi hanya memperbolehkan penggunaan bagian atas tubuh, tanpa melibatkan kaki secara langsung dalam teknik-tekniknya.

Kabupaten Kendal memiliki potensi besar dalam olahraga gulat, terbukti dengan berbagai prestasi yang telah diraih oleh para atletnya di berbagai kejuaraan. Persiapan untuk Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Tengah tahun 2023 menjadi momen krusial untuk mengukur dan meningkatkan kemampuan atlet gulat di daerah ini. Analisis mendalam mengenai kekuatan dan kelemahan para atlet gulat gaya bebas dan gaya Greco-Romawi di Kabupaten Kendal diperlukan untuk merumuskan strategi pelatihan yang efektif dan efisien.

Studi ini bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai profil atlet gulat di Kabupaten Kendal, meliputi aspek fisik, teknik, mental, serta pola latihan yang diterapkan. Dengan demikian, hasil analisis ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dan pembina olahraga gulat dalam mempersiapkan atlet menghadapi Porprov Jawa Tengah 2022, serta meningkatkan peluang meraih prestasi maksimal.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kualitatif sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif. Metode kualitatif ini digunakan karena terjadi interaksi antara peneliti data dengan sumber data. Dalam interaksi ini peneliti maupun sumber data memiliki latar belakang, pandangan, keyakinan, nilai-nilai, kepentingan dan persepsi yang berbeda. (Sugiyono, 2016). Kemudian dilanjutkan wawancara dengan sebagian besar atlet melaporkan bahwa telah menjalani program latihan fisik yang intensif untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan kecepatan. observasi selama sesi latihan menunjukkan bahwa para atlet mengikuti program latihan dengan disiplin tinggi. Intensitas latihan yang dilakukan cukup tinggi dan konsisten, serta teknik yang diajarkan oleh pelatih dilaksanakan dengan baik oleh para atlet. Pelatih menjelaskan bahwa latihan meliputi kombinasi antara latihan kardio, angkat beban, dan latihan teknik gulat. Jadwal latihan dan catatan evaluasi menunjukkan bahwa program latihan dirancang secara sistematis dan bertahap, dengan penekanan pada peningkatan kemampuan fisik dan teknik.

Adapun instrumen pelengkap dalam penelitian ini Panduan Wawancara Daftar pertanyaan yang telah disusun untuk wawancara mendalam. Lembar Observasi Formulir untuk mencatat hasil observasi selama sesi latihan. Perangkat Dokumentasi kamera dan alat tulis untuk mendokumentasikan proses latihan dan wawancara.. Peneliti terjun langsung ke lapangan, baik pada grand tour question, tahap focused and selection melakukan pengumpulan data, analisis dan membuat kesimpulan. (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dilakukan pada natural setting (kondisi yang alamiah), sumber data primer, dan teknik pengumpulan data lebih banyak pada observasi berperan serta (participant observation). Wawancara mendalam (in depth interview) dan dokumentasi.

(Sugiyono, 2016). Sebagai langkah atau proses dalam memeriksa keabsahan data, peneliti menggunakan metode triangulasi sumber dan triangulasi teknik, dimana teknik tersebut merupakan teknik yang sesuai untuk memeriksa keabsahan data yang diperoleh peneliti dari proses penelitian kualitatif. Dalam penelitian ini peneliti mengambil model analisis data dari Miles dan Huberman, menurutnya terdapat empat jalur analisis data kualitatif, yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Soegiyono, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Penelitian ini memuat tentang bagaimana Analisis Kesiapan Atlet Gulat Gaya Bebas dan Greco-Romawi Kabupaten Kendal untuk PORPROV Jawa Tengah 2023: Pendekatan Kualitatif., Dalam penelitian ini, kami menganalisis kesiapan atlet gulat gaya bebas dan Greco-Romawi Kabupaten Kendal untuk Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Tengah 2023 menggunakan pendekatan kualitatif. Hasil dari analisis ini memberikan wawasan mendalam tentang berbagai aspek yang mempengaruhi kesiapan atlet, termasuk faktor fisik, mental, teknis, dan taktis. Melalui wawancara mendalam dengan pelatih, atlet, dan pengurus, serta observasi langsung selama sesi latihan.

Tabel 1. Data Atlet Gulat Kabupaten Kendal

No.	Nama	Umur	Jenis Kelamin	TB/BB
1	A P N	33 thn	Laki-laki	167cm /77 kg
2	A N F	29 thn	Laki-laki	175cm /97 kg
3	N A S	35 thn	Laki-laki	174cm /125 kg
4	M	35 thn	Laki-laki	167cm /87 kg
5	F R E	20 thn	Laki-laki	165cm /70 kg
6	N A D	30 thn	Laki-laki	174cm /130 kg
7	R A	21 thn	Perempuan	160cm /53 kg
8	K B	24 thn	Perempuan	164cm /76 kg

Berdasarkan Tabel 1 Merupakan Data diri Atlet Gulat Kabupaten Kendal dikelas yang dipertandingkan, Kabupaten Kendal meloloskan 8 Kelas dalam Pra-Kualifikasi PORPROV tahun 2022, diantaranya kelas 53 Bebas Putri, 76 Bebas Putri, 70 Bebas Putra, 77 Greco-Romawi, 87 Greco-Romawi, 97 Greco-Romawi, 130 Greco-Romawi. Atlet Gulat yang berusia diatas usia 25 tahun memiliki kesiapan mental yang lebih baik dibandingkan atlet yang dibawah 25 tahun.

Tabel 2. Laporan Hasil Tes Parameter Atlet Gulat Kabupaten Kendal

NO	NAMA	P/L	TES PARAMETER				
			LARI	PUSH	SIT	BACK	DUDUK
.			2,4	UP	UP	UP	TEMBOK
1	Agus Prasetya N	L	11.49	29	37	50	5.26
2	Ahmad Nur Faizin	L	11.50	31	35	58	5.24
3	Nova Ahmad S	L	11.55	27	29	45	3.38
4	Muchtar	L	11.50	26	32	49	3.28
5	Fery Riyan Efendi	L	10.24	35	45	58	5.40
6	Nanda Aji D	L	12.45	29	31	45	3.23
7	Risma Azzahra	P	15.55	25	30	37	1.42
8	Kana Bittakiya	P	16.16	26	34	35	2.16

(Sumber: Penelitian 2022)

Berdasarkan Tabel 2 Hasil tes kondisi fisik menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat kebugaran yang baik secara keseluruhan. Kapasitas kardiorespiratorinya diukur melalui tes VO₂max mencapai angka yang menunjukkan kemampuan tubuh dalam menggunakan oksigen secara efisien selama aktivitas fisik intensitas tinggi. Subjek juga menunjukkan kekuatan otot yang cukup baik, terutama dalam kelompok otot utama seperti kaki dan lengan, berdasarkan hasil tes kekuatan otot.

Kondisi Fisik, Latihan Fisik dan Kebugaran Mayoritas atlet menunjukkan kebugaran yang cukup baik, dengan program latihan rutin yang mencakup latihan kekuatan, ketahanan, dan fleksibilitas. Beberapa atlet masih mengalami kekurangan dalam aspek kekuatan otot tertentu, yang memerlukan program latihan tambahan. Cedera dan Pemulihan Cedera ringan umum terjadi, namun penanganannya cukup baik dengan adanya dukungan medis dari tim. Proses pemulihan cedera belum optimal, terutama dalam hal fasilitas fisioterapi yang terbatas. Kebugaran fisik merupakan faktor penting dalam kesiapan atlet. Program latihan yang terstruktur dengan baik telah membantu sebagian besar atlet mencapai kondisi fisik yang optimal. Namun, adanya kekurangan dalam kekuatan otot tertentu menunjukkan perlunya evaluasi dan penyesuaian program latihan. Selain itu, fasilitas pemulihan yang memadai sangat penting untuk mencegah cedera berkelanjutan dan memastikan atlet siap bertanding

Kondisi Mental Motivasi dan Semangat Atlet menunjukkan motivasi tinggi untuk berprestasi, didorong oleh target pribadi dan dorongan dari pelatih. Beberapa atlet mengalami tekanan psikologis karena ekspektasi tinggi dan persaingan yang ketat. Kesiapan Psikologis Program pelatihan mental belum terstruktur dengan baik, sehingga beberapa atlet mengalami kesulitan dalam mengelola stres dan fokus saat pertandingan. Motivasi yang tinggi merupakan modal besar bagi atlet, namun manajemen stres dan kesiapan psikologis juga

krusial. Program pelatihan mental yang lebih terstruktur dapat membantu atlet mengelola tekanan dan meningkatkan fokus selama pertandingan

Aspek Teknis Teknik Gulat Atlet memiliki pemahaman yang baik tentang teknik dasar dan lanjutan gulat, baik gaya bebas maupun Greco-Romawi. Pelatihan teknik intensif dilakukan secara rutin, namun perlu peningkatan dalam hal variasi teknik dan strategi bertanding. Strategi dan Taktik Pengembangan strategi bertanding masih kurang, dengan fokus lebih pada latihan teknik individual daripada simulasi pertandingan Teknik dan strategi gulat merupakan inti dari performa atlet. Meski penguasaan teknik dasar sudah baik, peningkatan variasi teknik dan pengembangan strategi bertanding melalui simulasi pertandingan sangat diperlukan untuk menghadapi lawan dengan berbagai gaya bertanding.

Dukungan Eksternal Fasilitas Latihan Fasilitas latihan cukup memadai, namun masih ada kekurangan dalam hal peralatan modern dan ruang latihan yang memadai. Atlet mengharapkan peningkatan fasilitas, terutama untuk mendukung latihan fisik dan pemulihan cedera. Dukungan dari Pengurus dan Masyarakat Dukungan dari pengurus cabang cukup baik dalam hal pendanaan dan pengorganisasian program latihan. Partisipasi dan dukungan masyarakat perlu ditingkatkan untuk memberikan motivasi tambahan bagi atlet. Fasilitas dan dukungan dari pengurus serta masyarakat memainkan peran penting dalam kesiapan atlet. Peningkatan fasilitas latihan dan pemulihan cedera serta partisipasi aktif masyarakat dapat memberikan motivasi tambahan dan kondisi latihan yang lebih baik bagi atlet.

Tabel 3. Laporan Hasil Perolehan medali Atlet Gulat Kabupaten Kendal

No.	Nama	Kategori	Berat Badan	Perolehan Medali		
				Emas	Perak	Perunggu
1	Agus Prasetya N	Greco-Romawi	77 kg	-	1	-
2	Ahmad Nur Faizin	Greco-Romawi	97 kg	-	1	-
3	Muchtar	Greco-Romawi	87 kg	-	-	1
4	Nanda Aji D	Greco-Romawi	130 kg	-	-	-
5	Fery Riyan Efendi	Bebas Putra	70 kg	-	-	1
6	Nova Ahmad S	Bebas Putra	125 kg	-	1	-
7	Risma Azzahra	Bebas Putri	53 kg	-	-	-
8	Kana Bittakiya	Bebas Putri	76 kg	-	-	-

Berdasarkan Tabel 3 Seluruh Atlet Gulat Kabupaten Kendal menunjukkan performa yang mengesankan dalam kejuaraan ini, kejuaraan ini merupakan ajang prestisius bagi para atlet gulat dari berbagai Kota/Kabupaten di Jawa Tengah. Berikut adalah ringkasan hasil medali yang diraih oleh atlet-atlet dari Gulat Kabupaten Kendal.

Analisis performa para atlet menunjukkan dedikasi dan persiapan yang luar biasa dalam mempersiapkan kejuaraan ini. Performa mereka tidak hanya menghasilkan medali,

tetapi juga memperlihatkan kemajuan teknis dan strategis yang signifikan. Teknik khusus seperti Bantingan atas dan strategi adaptif seperti memanfaatkan tenaga lawan terbukti sangat efektif dalam menghadapi lawan-lawan tangguh. Laporan ini memberikan gambaran yang komprehensif tentang prestasi dan kinerja para atlet gulat dalam kejuaraan PORPROV. Itu juga bisa menjadi landasan untuk evaluasi dan perencanaan program pelatihan di masa depan.

SIMPULAN

1. Berdasarkan hasil dari atlet gulat gaya bebas dan Greco-Romawi Kabupaten Kendal menunjukkan kesiapan yang baik untuk PORPROV Jawa Tengah 2023, Para atlet dari kedua gaya gulat menunjukkan prestasi yang mengesankan dengan memenangkan medali perak dan perunggu. Medali-medali ini tidak hanya mencerminkan keunggulan teknis dan fisik, tetapi juga dedikasi mereka dalam persiapan dan komitmen selama pertandingan. dalam hasil perolehan medali gaya Greco-Romawi lebih dominan baik mendapatkan 2 medali perak sedangkan gaya Bebas Putra mendapatkan Mendal 1 perak dan 2 Perunggu, namun masih ada beberapa aspek yang perlu ditingkatkan seperti dikategori bebas putri mendapatkan hasil yang kurang baik, terutama dalam hal pemulihan cedera, manajemen mental, variasi teknik, dan dukungan fasilitas. Pendekatan holistik yang melibatkan peningkatan semua aspek ini diharapkan dapat memaksimalkan potensi atlet dan mencapai prestasi yang optimal.
2. Peningkatan Fasilitas Latihan dan Pemulihan Menyediakan peralatan modern dan ruang latihan yang memadai serta fasilitas fisioterapi untuk pemulihan cedera. Program Pelatihan Mental Mengadakan sesi pelatihan mental secara rutin untuk membantu atlet mengelola stres dan meningkatkan fokus. Pengembangan Strategi Bertanding Melakukan simulasi pertandingan dan pelatihan strategi untuk menghadapi berbagai gaya lawan. Dukungan dari Masyarakat Menggalang partisipasi masyarakat untuk memberikan dukungan moral dan motivasi bagi atle.

PERNYATAAN PENULIS

Bahwa artikel yang dibuat belum pernah dipublish pada jurnal yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Muhamad Muhdir Sukis Wahyudi. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Puslatda Jawa Timur Cabang Olahraga Gulat Gaya Bebas Dan Grego (Pon Jawa Barat Xix Tahun 2016).
- Ali Topan. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Puslatda Jawa Timur Kategori Gaya Bebas Putra dan Putri.
- Abidin, M. Z., & Jatmiko, T. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Gulat Tuban Pada Era Pandemi Covid 19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(1), 63-69.
- Dedi Supriadi. (2022). Analisis Teknik Gulat: Kategori Greco Roman Dan Freestyl.
- Angga Gustiawan. (2021). Survei Program Latihan Atlet Gulat Kabupaten Kerinci. *Kerinci District Wrestling Athlete Training Program Survey*.
- Muhamad Zainal Abidin. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Gulat Tuban Pada Era Pandemi Covid 19.



- Dedi Supriadi. (2022). Analisis Teknik Gulat: Kategori Greco Roman Dan Freestyl.
- Selis Selis. (2022). Analisis Kesesuaian Gerak Dasar Renang Gaya Bebas Pada Atlet Renang Club Amphihi Kabupaten Karawang.
- Hadi, R. (2017). Olahraga Beladiri Gulat. Semarang: Fastindo.
- Supriadi, D., Schiff, N. T., & Karisman, V. A. (2022). Analisis Teknik Gulat: Kategori Greco Roman Dan Freestyle. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 5(01), 1-10.
- Candra, A. T. (2023). Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal (Vo2max) Camaba Prodi Pjkr. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 10-17.
- Ningsih, H. P., & Jatmiko, T. (2021). Identifikasi kondisi fisik terhadap atlet gulat putra surabaya wrestling club pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(10), 96-104.
- Muhammad, J. (2018). Perkembangan kemampuan fisik (kelentukan, kekuatan otot ekstensor, dan kelincahan) orang dewasa muda ditinjau dari usia dan etnik. *Journal power of sports*, 1(2), 1.
- Jatmiko, Y., & Kumaat, N. A. (2019). Analisis Perkembangan Kondisi Fisik Daya Tahan Kardiovaskular, Kekuatan Otot Lengan, Dan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Gulat Porprov Jatim Ke-Vi Kabupaten Tuban Tahun 2019 Laki-Laki Usia 15-19 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 39-44.
- Ningsih, H. P., & Jatmiko, T. (2021). Identifikasi kondisi fisik terhadap atlet gulat putra surabaya wrestling club pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(10), 96-104.