MANAJEMEN PEMBINAAN BIOMOTOR FISIK DAN MENTAL OLAHRAGA KURASH LAMPUNG MENUJU PON XXI-2024 ACEH - SUMATERA UTARA

(Skripsi)

Oleh

JULIAN DAVID

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS LAMPUNG

BANDAR LAMPUNG

2025

ABSTRAK

MANAJEMEN PEMBINAAN BIOMOTOR FISIK DAN MENTAL OLAHRAGA KURASH LAMPUNG MENUJU PON XXI-2024 ACEH - SUMATERA UTARA

Oleh

JULIAN DAVID

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui managemen pembinaan latihan biomotor fisik dan psikologi dalam meningkatkan prestasi atlet kurash Lampung pada PON XXI Aceh – Sumut 2024 Metode Penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan sampel yang merupakan atlet kurash Lampuung berjumlah 10 atlet. Teknik pengumpulan data yang digunakan 1) observasi, 2) wawancara, 3) dokumentasi, dan 4) diskusi Hasil penelitian menunjukkan bahwa program pembinaan biomotor fisik dan mental yang diterapkan pada atlet kurash Lampung telah memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan fleksibilitas atlet. Namun, masih terdapat beberapa aspek yang perlu ditingkatkan, yaitu program mental yang belum terintegrasi secara optimal dengan latihan fisik. Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pengembangan program pembinaan atlet kurash di Lampung. pentingnya mengintegrasikan program mental dengan latihan fisik untuk meningkatkan performa atlet secara menyeluruh. Selain itu, perlu dilakukan evaluasi secara berkala terhadap program pembinaan untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitasnya.

Kata kunci: biomotor, psikologi, kurash

ABSTRACT

MANAGEMENT OF PHYSICAL AND MENTAL BIOMOTOR DEVELOPMENT KURASH LAMPUNG SPORTS TOWARDS PON XXI-2024 ACEH – SUMATERA UTARA

By

JULIAN DAVID

This research aims to determine the management of physical and psychological biomotor training in improving the performance of Lampung kurash athletes at PON XXI Aceh – North Sumatra 2024 The research method used was qualitative research with a sample of 10 Lampuung kurash athletes. Data collection techniques used were 1) observation, 2) interviews, 3) documentation, and 4) discussion The research results show that the physical and mental biomotor development program applied to Lampung kurash athletes has made a positive contribution in increasing the athlete's strength, speed, endurance, agility and flexibility. However, there are still several aspects that need to be improved, namely mental programs that are not yet optimally integrated with physical training. This research provides practical implications for the development of a kurash athlete development program in Lampung. the importance of integrating mental programs with physical training to improve an athlete's overall performance. In addition, it is necessary to carry out regular evaluations of the coaching program to ensure its sustainability and effectiveness

Keywords: *biomotor, psychology, kurash*

MANAJEMEN PEMBINAAN BIOMOTOR FISIK DAN MENTAL OLAHRAGA KURASH LAMPUNG MENUJU PON XXI-2024 ACEH - SUMATERA UTARA

Oleh

JULIAN DAVID

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025

Judul Skripsi	:**Manajemen Pembinaan Biomotor Fisik dan Mental Olahraga Kurash Lampung Menuju PON XXI-2024 Aceh - Sumatera Utara**
Nama	: Julian David
Nomor Pokok Mahasiswa	: 2163051001
Program Studi	: S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyetujui,

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I	Dosen Pembimbing II
Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or	**Suwarli, S.Pd., M.Or.**
NIP 19101312024211005	NIP 198912122024211041

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

   Ketua : Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or .....

   Sekertaris : Suwarli, S.Pd., M.Or .....

   Penguji : Dr. Frans Nurseto, M.Psi .....

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd
NIP 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: **17 April 2025**

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Julian David
NPM	: 2163051001
Program Studi	: S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan	: Ilmu Pengetahuan
Fakulas	: Keguruan dan Ilmu Pengetahuan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul **"Manajemen Pembinaan Biomotor Fisik dan Mental Olahraga Kurash Lampung Menuju PON XXI-2024 Aceh - Sumatera Utara"** tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 17 April 2025
Yang membuat Pernyataan

Juliad David
NPM 2163051001

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Julian David, dilahirkan di Bandar Lampung pada tanggal 29 Juli 2001, sebagai anak dari pasangan suami istri, Bapak M. Dahlan dan Ibu Jarsiti. Penulis sekarang bertempat tinggal di Jl. Padat Karya Kampung Lingsung Gg Gunungan No.20, Kelurahan Rajabasa Jaya, Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung.

Riwayat pendidikan di SD Negeri 1 Rajabasa Jaya, selesai pada tahun 2016, SMP Negeri 20 Bandar Lampung, selesai pada tahun 2018 dan SMK Negeri 2 Bandar Lampung, selesai pada tahun 2021. Pada tahun 2021, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan, Universitas Lampung melalui jalur Prestasi Khusus.

Selama perkuliahan penulis juga aktif dalam organisasi Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Judo dan Kurash. Selain itu penulis juga memperoleh prestasi dalam bidang olahraga Kurash antara lain medali emas PON XX Papua 2021, medali emas U-25 2022, 2 medali emas Pra PON 2023 dan 2 medali perak PON XXI Aceh – Sumut 2024.

Pada tahun 2024, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Jati Mulyo, kecamatan Jati Agung, kabupaten Lampung Selatan dan melaksanakan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 1 Jati Agung, Lampung Selatan.

Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat

MOTTO

”Jadilah yang Terbaik dari yang Terbaik”

(Julian David)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada orang tua, keluarga dan kekasih saya khususnya kepada ibu saya tercinta dan calon pendamping saya Fepi Florensia yang telah mendoakan dan mendukung penuh sehingga saya bisa sampai pada tahap dimana skripsi ini akhirnya dapat saya selesaikan. Terimakasih telah menjadi sumber semangatku yang tak pernah habis. Aku sayang kalian.

Serta

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh

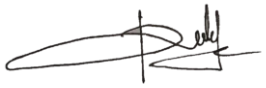
Bissmillahirohmanirrohim, *Alhamdulillahirabbil'alamin*, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "**Manajemen Pembinaan Biomotor Fisik dan Mental Olahraga Kurash Lampung Menuju PON XXI-2024 Aceh - Sumatera Utara".** Skripsi ini di susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung. Tidak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhhamad Nurwaidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or., selaku pembimbing utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Suwarli, S.Pd., M.Or., selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
7. Bapak Dr. Frans Nurseto, M.Psi., selaku penguji utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Penjas Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.

9. Keluarga besar Penjas Angkatan 2021 terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandar Lampung, 17 April 2025
Penulis



Julian David
NPM 2163051001

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL vi

DAFTAR GAMBAR vii

DAFTAR LAMPIRAN viii

I. **PENDAHULUAN** 1
- 1.1 Latar Belakang 1
- 1.2 Identifikasi Masalah 4
- 1.3 Batasan Masalah 4
- 1.4 Rumusan Masalah 5
- 1.5 Tujuan Penelitian 5
- 1.6 Manfaat Penelitian 5

II. TINJAUAN PUSTAKA 7
- 2.1 Hakikar Kurash 7
- 2.2 Kurash Modern 8
- 2.3 Pembentukan Organisasi Internasional 9
- 2.4 Kurash di Indonesia 9
- 2.5 Prestasi Atlet Kurash Lampung 14
- 2.6 Peraturan Pertandingan Kurash 16
- 2.7 Perlengkapan Kurash 17
- 2.8 Lapangan Kurash 17
- 2.9 Teknik Dasar Beladiri Kurash 18
- 2.10 Periodisasi Latihan 21
- 2.11 Program Latihan Tahunan 25
- 2.12 Sumber Energi 37
- 2.13 Aspek Latihan 40
- 2.14 Komponen Biomotor 43
- 2.15 Penelitian yang Relevan 59
- 2.16 Efikasi Diri 60

III. METODOLOGI PENELITIAN 64
- 3.1 Metode Penelitian 64
- 3.2 Populasi dan Sampel 66
- 3.3 Tempat dan Waktu Penelitian 67
- 3.4 Metode Pengumpulan Data 67
- 3.5 Analisis Data 67
- 3.6 Kerangka Berpikir 69

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN 70
4.1 Periodisasi Latihan 70
4.2 Periodisasi Biomotor Fisik 71
4.3 Program Latihan Olahraga Kurash Menuju PON XXI
Masa Persiapan Umum (4 Desember – 30 Maret) 71
4.4 Grafik Intensitas Sesi Latihan Mingguan 73
4.5 Program Latihan Olahraga Kurash Menuju PON XXI
Masa Persiapan Khusus (1 April – 30 Juni) 73
4.6 Grafik Intensitas Sesi Latihan Mingguan 74
4.7 Program Latihan Olahraga Kurash Menuju PON XXI
Masa Pertandingan (1 Juli – 10 September)..... 75
4.8 Grafik Intensitas Sesi Latihan Mingguan 76
4.9 Periodisasi Latiha Mental 77
4.10 Analisis Hasil Penelitian..... 80

V. KESIMPULAN DAN SARAN 82
5.1 Simpulan..... 82
5.2 Implikasi 82
5.3 Saran 83

DAFTAR PUSTAKA 84

LAMPIRAN..... 87

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Makro dengan 4 Mingguan/Mikro 29
2 . Menyusun Siklus Mikro 29
3. Contoh Unit Latihan 35
4. Contoh Sesi Latihan 35
5. Periodisasi dengan Satu Target 36
6. Periodisasi dengan Dua Target..... 36
7. Sistem Energi yang Dipakai 38
8. Pengaturan Volume & Intensitas Latihan Kecepatan 50
9. Bagan Periodisasi Program Latihan 70
10. Bagan Periodisasi Biomotor Fisik 71
11. Program Latihan Olahraga Kurash Menuju PON XXI 72
12. Program Latihan Persiapan Khusus (1 April – 30 Juni) 74
13. Program Latihan Olahraga Kurash Menuju PON XXI
Masa Pertandingan (1 Juli – 10 September)..... 76
14. Bagan Periodisasi Latihan Mental 79

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Perangko Uzbekistan tentang Kurash 8
2. Kontingen Kurash Indonesia Pertama 10
3. Latihan Kontingen Kurash Indonesia Pertama 11
4. Kejuaraan Junior U-20 di Thailand 13
5. Kejuaraan *World Kurash* 2022 di Pune, India 14
6. Kejuaraan *Online World Martial Mastership* di Kelas Teknik *Mixed Gender* U-35 14
7. Atlet Kurash Lampung 16
8. Matras Kurash 18
9. Teknik *Cheel* Kurash 18
10. Teknik *Kushsha* 19
11. Teknik Yuklama 19
12. Teknik *Elka* (Bahu) 20
13. Teknik *Bardor* 20
14. Periodisasi Latihan 24
15. Klasifikasi Program Latihan Siklus Tunggal 28
16. Klasifikasi Program Latihan Siklus Tunggal 28
17. Siklus Mikro 29
18. Siklus Mikro Satu Puncak 30
19. Interpedensi Komponen Kondisi Fisik 42
20. Reaksi dan Waktu 48
21. Durasi Kerja Berdasarkan Sistem Energ 50
22. Kerangka Berpikir 69
23. Grafik Intensitas Sesi Latihan Mingguan 73
24. Grafik Intensitas Sesi Latihan Mingguan 75
25. Grafik Intensitas Sesi Latihan Mingguan 77
26. Dukungan Berbagai Komponen Untuk Penampilan Atlet 81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Surat Penelitian 88
2. Surat Balasan Penelitian..... 89
3. Program Latihan Atlet Kuras Lampung 90
4. Data Hasil Tes Fisik Koni Provinsi Atlet Kurash 91
5. Foto Atlet Kurash Lampung 92

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga kurash adalah salah satu jenis olahraga bela diri tradisional yang berasal dari Uzbekistan. Kurash memiliki gerakan dasar saling membanting dengan mengaitkan baju khusus.menurut penelitian ilmiah terbaru secara historis usia olahraga bela diri Kurash setidaknya telah ada sejak 3.500 tahun. Kurash adalah salah satu seni bela diri terlatih tertua di dunia yang mana hal ini juga diceritakan oleh penjelajah Marco Polo pada saat melintasi jalur sutra dalam catatan perjalanannya. Kurash berasal kata Uzbek yang memiliki arti mencapai tujuan dengan hanya atau cara yang adil.

Kurash sebelumnya hanya digunakan sebagai seni bela diri dan hiburan fisik untuk publik selama libur besar, berbagai pesta termasuk sering menjadi hiburan pada pesta pernikahan. Kurash disebutkan dalam banyak sumber-sumber sejarah tradisional seperti filusuf Yunani Herodotus yang memuat pada bukunya yang terkenal berjudul “Histories” bahwa gerak bela diri kurash sangat elegan. Bahkan Avicenna (Ibnu Sina) menuliskan pada karyanya bahwa berlatih kurash adalah cara terbaik untuk menjaga kesehatan tubuh dan roh.

Karena olahraga ini tidak mengenal teknik kuncian dan dalam aturan pertandingan melarang tindakan apapun di lantai, maka olahraga ini dinilai oleh Wide sangat sederhana dan cocok dengan kondisi atlet Indonesia dalam mengikuti event olahraga tidak terkecuali pada Pesta Olahraga Nasional (PON) ke-XXI yang pada saat ini telah diselenggarakan di Aceh-Sumut Keragaman etnis latar belakang atlet dalam pelaksanaan PON XXI memberikan warna tersendiri dan ciri khas dalam pagelaran Pesta Olahraga di Bumi Pertiwi ini. Walaupun diselenggarakan dalam tingkat Nasional, namun kekayaan Indonesia

dalam keberagaman tampak muncul dalam pelaksanaan PON XXI pada Tahun 2024 ini.

Berbicara prestasi kurash di tingkat Nasional berikut di bawah ini disajikan perolehan prestasi atlet. Kurash Lampung sebagai berikut: seleksi nasional (Seleknas Road To Se Game Vietnam) Lampung mampu memberikan persaingan dan mendapatkan mendali 6 emas dua perak 3 perunggu dan menjadi juara umum tahun 2021. Di Pekan Olahraga Nasional XX (eksebishi) Papua 2021. Lampung mampu memberikan persaingan yang terbaik pada cabang olahraga beladiri Kurash dan mendapatkan medali 6 emas, 1 perak, 6 perunggu.dan menjadi Juara umum pada PON XX Papua 2021.

DI Seleksi Nasional ke 2 (Seleknas road to sea game vietnam) yang di selenggarakan di jakarta lampung mampu bersaing dan memberikan mendali 1 emas 2 perak 4 perunggu 2022. lalu di kejuaraan Nasional U25 lampung kembali meraih perestasi dan mendapatkan mendali 4 emas 2 perak 3 perunggu tahun 2022.Lampung juga pernah mengikuti ajang pertandingan ditingkat internasional yang diadakan di Thailand U20 dan mendapatkan mendali 1 perunggu tahun 2022.

Masih ditahun 2022 lampung juga pernah mengikuti kejuaraan Uzul/Seni Online yang di selenggarakan oleh asosiasi kurash korea dan lampung mendapatkan mendali 1 perak di kejuaraan tersebut lalu di tahun 2023 lampung juga berhasil mendapatkan juara umum di Babak Kualifikasi PON XII Aceh-Sumut 2024 dan mendapatkan mendali 6 emas 1 perak 3 perunggu lalu ditahun 2024 lampung kembali mengikuti ajang pertandingan Pekan Olahraga Nasional (PON XII Aceh-Sumut 2024) dan mendapatkan mendali 2 emas 4 perak 3 perunggu dalam pertandingan tersebut.

Setiap daerah memiliki ciri khas masing-masing dalam bidang olahraga dan atlet-atlet mereka juga memiliki jiwa-jiwa optimis dalam memperjuangkan daerahnya untuk memperoleh prestasi sebaik mungkin. Dalam ajang PON XXI

para atlet perlu berjuang lebih keras untuk membuktikan bahwa dirinya adalah terbaik dalam bidang olahraga yang ditekuninya.

Sportivitas tetap ditanamkan selama menjalankan laga, demi menyukseskan acara tersebut agar dapat berjalan dengan lancar. Perlu persiapan yang panjang agar atlet memiliki kondisi yang prima ketika mengikuti PON XXI di Aceh-Sumut, diantaranya mempersiapkan kondisi fisik dan psikis. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penampilan atlet dalam berjuang pada pertandingan maupun perlombaan olahraga.

Kondisi fisik perlu disiapkan sedemikian rupa agar atlet mampu berlaga secara optimal Penyiapan kondisi fisik dapat dilakukan dengan latihan yang komprehensif untuk peningkatan kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan bagi atlet (Putra & Ita, 2019). Dalam mengetahui tingkat keberhasilan suatu latihan fisik dapat diketahui dengan cara tes dan pengukuran yang standar setelah prosedur latihan dilakukan dengan benar (Kurniawan & Setijono, 2021).

Tes kondisi fisik perlu dilakukan secara berkala serta dipantau agar hasil yang didapat dari tes benar-benar valid, sehingga pelatih dapat memberikan perlakuan atau kebijakan selanjutnya dalam memberikan program latihan yang sesuai (Priyono et al., 2020). Setiap cabang olahraga memiliki ciri khas yang berbeda-beda, namun pada dasarnya kondisi fisik yang bugar dan keadaan VO2Max yang tinggi dapat menunjang performa atlet ketika di lapangan (Nugroho, 2020).

Kondisi fisik yang baik dan peguasaan teknik yang sempurna belum menjadi jaminan penampilan atlet akan prima tampa didukung oleh mental yang baik, diperkirakan 80 % penampilan saat awal dan menjelang akhir pertandingan ditentukan oleh aspek psikologis, Dharma, (2002 : 79). Karena pola pikir, reaksi emosi dan perilaku dalam situasi pertandingan ditentukan sejauh mana atlet kurash dapat meyakini tentang kemampuan untuk melakukan sesuatu tugas yang dapat dilakukan dengan baik.

Bandura (1997 : 3) menjelaskan *self efficacy* atau efikasi diri merupakan persepsi individu akan keyakinan kemampuannya untuk melakukan tindakan yang diharapkan. Individu dengan efikasi diri tinggi akan memilih melakukan usaha lebih besar dan lebih pantang menyerah. Efikasi diri mempunyai peran penting pada pengaturan motivasi seseorang, seseorang percaya akan kemampuannya memiliki motivasi tinggi dan berusaha untuk sukses.

Hisrich Robert D., Michael Peter P. & Shepherd Dean A. (2008: 38) menjelaskan "*Entrepreneurship have found that self efficacy is positively associated with the creation of a new independent organization''.* Seorang karateka yang mempunyai efikasi diri positif akan berkreasi membuat taktik dan strategi baru, efikasi diri yang tinggi akan memberikan inisiatif dan ketekunan untuk meningkatkan usaha dan kinerja atlet kurash . Kaitannya dengan penelitian ini atlet yang mempunyai efikasi diri tinggi akan termotivasi untuk meningkatkan prestasinya lebih tinggi.

Pada penelitian ini peneliti ingin melakukan evaluasi penelitian lebih lanjut dengan melihat berberapa faktor kondisi fisik dan pesikologis yang menjadi tujuan utama yang akan di evaluasi dan teliti yaitu. Managemen pembinaan Latihan biomotor fisik dan psikologi dalam meningkatkan perestasi Atlet Kurash Lampung Pada PON XXI Aceh Sumut 2024.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasikan masalah dalam penelitian ini yaitu belum diketahuinya berbagai faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi Atlet Kurash Lampung pada PON XXI Aceh-Sumut 2024.

1.3 Batasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya permasalahan yang diteliti, maka peneliti membatasi pada masalah Identifikasi pengaruh faktor fisik dan psikologi pada prestasi pada PON XXI Aceh- Sumut, hal ini dilakukan agar penelitian lebih terarah dan tidak jauh menyimpang**.**

1.4 Rumusan Masalah

1.4.1 Bagaimana kondisi fisik dan psikologis terhadap hasil prestasi yang dicapai atlet cabang olahraga Kurash pada PON XXI Aceh- Sumut?

1.4.2 Bagaimana program latihan dalam mengoptimalkan faktor fisik dan psikologis atlet untuk mencapai pada PON XXI Aceh- Sumut?

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Mendeskripsikan kondisi fisik dan psikologis atlet dalam cabang olahraga Kurash pada PON XXI Aceh- Sumut.

1.5.2 Mengembangkan model latihan fisik dan psikologis atlet dalam cabang olahraga Kurash pada PON XXI Aceh- Sumut.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Mengidentifikasi secara spesifik kondisi fisik dan psikologis atlet dalam cabang olahraga Kurash pada PON XXI Aceh- Sumut.

a. Program Latihan yang Personal: Dengan data yang akurat, pelatih dapat merancang program latihan yang lebih spesifik dan efektif untuk setiap atlet.

b. Pencegahan Cedera: Memahami batas fisik dan psikologis atlet dapat membantu mencegah cedera yang sering terjadi akibat overtraining atau tekanan mental yang berlebihan.

c. Peningkatan Kualitas Hidup:Pengelolaan Stres: Teknik-teknik psikologis yang diajarkan dalam penelitian dapat membantu atlet mengelola stres dan kecemasan yang seringkali menyertai kompetisi.

d. Peningkatan Kepercayaan Diri: Memahami potensi diri dan mencapai target yang ditetapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet.

e. Perkembangan Pribadi: Selain meningkatkan prestasi olahraga, penelitian ini juga dapat berkontribusi pada perkembangan pribadi

atlet, seperti disiplin, kerja keras, dan kemampuan mengatasi tantangan.

f. Pengembangan Olahraga:Inovasi dalam Pelatihan: Penelitian ini mendorong inovasi dalam metode pelatihan, baik dari segi fisik maupun psikologis.
g. Standarisasi Program Pelatihan: Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program pelatihan yang lebih terstandarisasi dan efektif.
h. Peningkatan Kualitas Kompetisi: Dengan atlet yang lebih siap secara fisik dan mental, kualitas kompetisi secara keseluruhan akan meningkat.

1.6.2 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang memperkaya kajian teori serta dapat dijadikan bahan pertimbangan pada penelitian-penelitian selanjutnya mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi Atlet Kuras Lampung Pada PON XII Aceh-Sumut 2024.

1.6.3 Manfaat Praktis

a. Bagi lembaga atau unit yang bersangkutan, informasi hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif peningkatan pencapaian prestasi Atlet Kurash.
b. Bagi peneliti selanjutnya, informasi hasil dari penelitian ini diharapkandapat digunakan sebagai bahan referensi untuk bahan penelitian sejenis dan lebih lanjut dalam bidang yang sama.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Kurash

Kurash adalah salah satu jenis olahraga bela diri tradisional yang berasal dari Uzbekistan. Kurash memiliki gerakan dasar saling membanting dengan mengaitkan baju khusus. Olahraga ini disebut *күләш / güləş* dalam bahasa Azerbaijan, *көрәш* dalam bahasa Bashkir, *кӗрешӳ* dalam bahasa Chuvash, *күрес / küres* dalam bahasa Kazakh, *күрөш / küröş* dalam bahasa Kyrgyz, *күреш / küreş* dalam bahasa Shor, *küreş / күреш / көрәш / kərəş* dalam bahasa Tatar, *güreş* dalam bahasa Turki, *göreş* dalam bahasa Turkmen, dan *kurash* dalam bahasa Uzbek, semuanya berasal dari bahasa Turk Kuno *keriš*. Gerakan dasar olahraga ini menyerupai olahraga bela diri Gulat dan olahraga bela diri Judo, hanya saja dalam Kurash kondisi bantingan berada dalam posisi berdiri pada kaitan atas, tidak diperkenankan menggunakan kaitan pada kaki.

Menurut penelitian ilmiah terbaru secara historis usia olahraga bela diri Kurash setidaknya telah ada sejak 3.500 tahun. Kurash adalah salah satu seni bela diri terlatih tertua di dunia yang mana hal ini juga diceritakan oleh penjelajah Marco Polo pada saat melintasi jalur sutra dalam catatan perjalanannya. Kurash berasal kata Uzbek yang memiliki arti mencapai tujuan dengan hanya atau cara yang adil. Kurash sebelumnya hanya digunakan sebagai seni bela diri dan hiburan fisik untuk publik selama libur besar, berbagai pesta termasuk sering menjadi hiburan pada pesta pernikahan. Kurash disebutkan dalam banyak sumber-sumber sejarah tradisional seperti filusuf Yunani Herodotus yang memuat pada bukunya yang terkenal berjudul “Histories” bahwa gerak bela diri kurash sangat elegan. Bahkan Avicenna (Ibnu Sina) menuliskan pada karyanya bahwa berlatih kurash adalah cara terbaik untuk menjaga kesehatan tubuh dan roh.

2.2 Kurash Modern

Warisan ribuan tahun ini selalu diestafetkan dari generasi ke generasi di Asia Tengah tanpa terdokumentasi dengan baik. Banyak gerakan dan aktivitas beladiri kurash diadopsi dan dijadikan bagian dari pengembangan olahraga lainnya seperti Rusia mengambil teknik lemparan untuk olahraga beladiri Sambo.

Gambar 2.1 Perangko Uzbekistan tentang Kurash

Setelah sempat menjadi cabang eksibisi pada Olimpiade 1984 di Los Angeles cabang olahraga beladiri kurash masih belum memiliki aturan baku penilaian, hingga tahun 1990. Komil Yusupov seorang pahlawan kemerdekaan Uzbekistan yang juga master kurash dan menjadi guru besar dalam Judo dan Sambo membuat penelitian tentang kurash dan menuangkannya dalam menciptakan teknik-teknik kurash yang universal dan terukur dengan berpedoman pada keberanian, humanisme dan universalitas melalui persyaratan ketat dari olahraga modern. Yusupov memperkenalkan Kurash modern dengan membuat kategori berat, gerakan dan terminologi berdasarkan 13 kata Uzbek, mengatur durasi tetap pertarungan, seragam untuk pemain dan wasit, dan semua hal-hal lain sehingga Kurash dapat diterima oleh semua bangsa.

Aturan Kurash melarang setiap tindakan di lantai. Pertarungan hanya diperbolehkan dalam posisi berdiri, tidak ada permainan bawah, dan hanya melempar dan menyapu kaki yang dapat digunakan oleh pemain. Setiap teknik menggunakan kuncian lengan, menekan miring dan menendang, serta menarik bagian bawah sabuk tidak diperbolehkan. Semua itu membuat Kurash olahraga

sederhana, ramah, menarik, dinamis dan aman untuk berlatih serta menjadikan kurash olahraga beladiri yang memiliki parameter penilaian yang fair.

2.3 Pembentukan Organisasi Internasional

Kemerdekaan Uzbekistan dari Uni Sovyet pada tahun 1991, merupakan momentum awal menduniakan olahraga Kurash. Presiden Pertama Uzbekistan Islam Karimov baik secara pribadi maupun institusi kenegaraan sangat mendukung upaya pengenalan dan penyebarluasan kurash. Setelah berbagai macam uji coba dan penetapan standar keolahragaan dilaksanakan maka pada tahun 1998 berdirilah *Internasional Kurash Association (IKA)* berkedudukan di Tashkent Uzbekistan dan dianggap sebagai titik awal perjalanan Kurash modern. Setelah itu dilanjutkan dengan penyelenggaraan Kejuaraan Dunia pertama tahun 1999 yang langsung dihadiri oleh 48 negara.

Hingga saat ini, anggota *Internasional Kurash Association* telah mencapai 117 negara yang berasal dari 6 konfederasi benua. Pada tanggal 24 Januari 2003 merupakan hari bersejarah bagi Kurash International karena mendapatkan pengakuan resmi dari Dewan Olimpiade Asia (OCA) yang menjadikan peluang tampil di ajang multi event semakin terbuka. Dilanjutkan pada tahun 2005 mendapat pengakuan dari Komite Olimpiade Internasional (IOC) dan pada tahun 2010 ditetapkan masuk kedalam badan dunia anti doping. Perjalanan Kurash di ajang multi event sebenarnya telah dimulai sejak Olimpiade Los Angeles 1984, pada saat Kurash tradisional dipertandingkan pada partai eksibisi. Sedangkan untuk Kurash modern dimulai pada Asian Games 2006 di Doha Qatar, dan pada Asian Games 2018 di Jakarta-Palembang Indonesia, kurash menjadi salah satu cabang pertandingan resmi.

2.4 Kurash di Indonesia

Sejak tahun 2011 *International Kurash Association* (IKA) telah memperkenalkan dan melakukan sosialisasi olahraga bela diri Kurash di Indonesia. Namun dalam perkembangannya tidak sesuai dengan harapan, dan Kurash menjadi salah satu cabang olahraga yang belum popular di Indonesia, meskipun Kurash sebenarnya merupakan salah suatu olahraga bela diri paling

populer di Asia Tengah. Dan saat itu hanya beberapa praktisi olahraga, terutama praktisi olahraga Judo di tanah air yang belajar tentang olahraga Kurash dengan intens.

Olahraga Kurash mulai diperkenalkan secara serius di Indonesia pada awal tahun 2016 oleh Wide Putra Ananda. Pada tahun itu Indonesia sedang bersiap untuk menjadi tuan rumah Asean Games XVIII pada tahun 2018 dan Wide melihat peluang atlet Indonesia sangat besar untuk mendapatkan prestasi tertinggi dalam olahraga Kurash, terutama pada kelas ringan. Karena olahraga ini tidak mengenal teknik kuncian dan dalam aturan pertandingan melarang tindakan apapun di lantai, maka olahraga ini dinilai oleh Wide sangat sederhana dan cocok dengan kondisi atlet Indonesia. Atas dasar itulah Wide meminta izin kepada organisasi kurash internasional, untuk mendirikan organisasi kurash di Indonesia. Setelah mendapatkan izin, Wide lalu mengajak legenda judo Indonesia Krisna Bayu untuk mendirikan organisasi kurash di Indonesia. Maka pada tanggal 15 Juni 2016 terbentuklah organisasi kurash yang pertama di Indonesia dengan nama Pengurus Besar Kurah Indonesia (PBKI). Untuk pertama kalinya, Pengurus Besar Kurash Indonesia (PBKI) dipimpin oleh Dr. Samsudin, M.Pd., seorang birokrat di Kemenpora RI yang memiliki rencana yang kuat untuk mengembangkan Kurash di Indonesia. Termasuk menjadikan bagian dari sukses Indonesia dalam penyelenggaraan Asian Games 2018 di Jakarta-Palembang. Namun beliau mengundurkan diri setelah ada kebijakan pejabat di Kemenpora tidak boleh memimpin cabang olahraga.

Gambar 2.2 Kontingen Kurash Indonesia pertama. Kiri-Kanan : Wide Putra Ananda, Hadid Syahputra (+80 kg), Dr. Samsudin, M. Ramadhan (-60 kg).

Gambar 2.3 Latihan kontingen Kurash Indonesia pertama

Pada masa kepemimpinan Dr. Samsudin, kejuaraan pertama yang diikuti Indonesia yaitu multi event *International Children of Asia 6th* di Yakutsk, Rusia pada tanggal 6-17 Juli 2016. Pada kejuaraan ini Indonesia mengirimkan 2 orang atlet putra asal Padang, yaitu Hadid Syahputra (kelas +80 kg) dan M. Ramadhan (kelas -60 kg), dan 1 orang official, yaitu Wide Putra Ananda sebagai pelatih sekaligus tim manajer. Penunjukan 2 atlet ini sekaligus mencetak sejarah menjadikan mereka atlet nasional Kurash pertama di Indonesia.

Untuk menyukseskan cabang olahraga Kurash pada penyelenggaraan Asian Games 2018 Jakarta Palembang, kemudian tongkat kepemimpinan Kurash Indonesia dilanjutkan oleh H. Teuku Riefky Harsya, M.T. seorang anggota DPR. Pada tanggal 28 Agustus 2018 olahraga Kurash secara resmi dipertandingkan pada Asian Games 2018 Jakarta Palembang, di Balai Sidang *Jakarta Convention Center*. Saat itu Indonesia sebagai tuan rumah menurunkan 14 atlet Kurash yang terdiri dari 6 atlet putri dan 8 atlet putra. Atlet Kurash putri Indonesia adalah Terry Kusumawardani Susanti (52kg), Heka Maya Sari Sembiring (52kg), Siti Latifah (63kg), Khasani Najmu Shifa (63 kg), Szalsza Maulida, dan Marcelina Papara (78kg). Sementara itu, atlet Kurash putra Indonesia terdiri dari Hendi Hadiat (66kg), Aprilianda Adhi Timur (66kg), I Komang Adiarta, Bayu Febrian Rahman (81kg), Putu Adesta Wiradamungga

(90kg), Muhammad Dhifa Alfais (+90 kg), Billy Sugara (+90kg), dan Franklin Misionaris Kakalang (+90kg).

Pada Asian Games 2018 Jakarta Palembang tersebut, Tim Kurash Indonesia hanya mendapatkan satu medali perunggu atas nama Khasani Najmu Shifa yang turun di kelas 63 Kg. Sejak saat itu PB Kurash Indonesia mulai bangkit dan berbenah. Salah satunya adalah adanya perombakan dalam organisasi, dengan diadakan perubahan nama organisasi dari PB KI menjadi PB FERKUSHI pada awal tahun 2019. Sesuai dengan Surat Keputusan Munaslub Nomor : 03/SKEP/PB.KI/MUNASLUB/I/2019, tentang Perubahan Nama Organisasi, PBKI diubah menjadi Pengurus Besar Federasi Kurash Indonesia disingkat PB FERKUSHI.

Sebagai Ketua Umum barunya adalah mantan Pangdam Iskandar Muda Aceh, yaitu Mayor Jenderal TNI (Purn) Teuku Abdul Hafil Fuddin menggantikan Ketua Umum sebelumnya Teuku Riefky Harsya yang mengundurkan diri karena kesibukan pada pemilihan umum legislatif Indonesia 2019 di Aceh. Setelah terpilih menjadi Ketua Umum Pengurus Besar FERKUSHI periode 2019-2023, Mayjen TNI (Purn) Abdul Hafil Fuddin, langsung bergerak cepat dengan melakukan pembenahan dan pembinaan organisasi serta peningkatan kinerja dalam kepengurusan. Dalam waktu yang singkat PB FERKUSHI sudah dapat melaksanakan beberapa agenda-agenda penting. Seperti Kejuaraan Nasional Kurash untuk seleksi atlet nasional dan berpartisipasi dalam Sea Games 2019 di Manila. Dalam ajang Sea Games 2019 Manila tersebut, meskipun dengan waktu persiapan yang tergolong singkat, Atlet Kurash Indonesia berhasil meraih tiga medali perak dan tiga medali perunggu.

Selain dalam ajang multi event tingkat Asia dan Asia Tenggara, Tim Kurash Indonesia juga mengikuti kejuaraan pada *World Martial Arts Masterships*, tanggal 2–4 September 2019 di Chungju, Korea Selatan. Pada kejuaraan tersebut Indonesia berhasil meraih satu medali perak dan satu medali perunggu. Selanjutnya pada tanggal 4–7 Oktober 2019 Tim Kurash Indonesia mengikuti kejuaraan *single event*, yaitu *"14th Tournament For The Prize Of Uzbekistan's*

President" di Alphamys Sport Complex, Termiziy, Uzbekistan. Pada event tersebut Indonesia berhasil meraih satu medali perak dan satu medali perunggu. Untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga Kurash di Indonesia, kepengurusan FERKUSHI era Mayjen TNI (Purn) Abdul Hafil Fuddin terus melakukan pembinaan dengan mengadakan pendidikan dan pelatihan yang dipusatkan di ISTC (Icuk Sugiarto Training Center) Sukabumi dan telah mengirimkan atlet Kurash ke Training Camp di Termiziy, Uzbekistan.

Di bawah kepemimpinan Ketua Umum Federasi Kurash Indonesia Mayjen TNI (Purn) Abdul Hafil Fuddin yang didampingi oleh Brigjen TNI Asep Warsito (Ketua Harian) dan Lukman Husain (Sekjen Ferkushi), olahraga Kurash semakin berkembang dengan pesat. Kepengurusan provinsi terus bertambah hingga 30 kepengurusan provinsi.

Pada tahun 2021, Pengurus Besar Ferkushi yang diketuai Mayjen TNI (Purn) Abdul Hafil Fuddin juga berhasil melaksanakan eksibisi cabang olahraga Kurash pada Pekan Olahraga Nasional 2021 Papua. Eksibisi diikuti oleh hampir 250 atlet yang berasal dari perwakilan provinsi di Indonesia. Lampung menjadi juara umum dengan meraih enam medali emas, satu medali perak, dan enam medali perunggu. Jawa Timur berada di urutan kedua dengan raihan dua emas, dan empat perak. Tuan rumah Papua berada di peringkat ketiga dengan meraih satu emas, tiga perak, dan dua perunggu.

Pada tahun 2022 atlet Indonesia asal Lampung, Mariha Salimah, berhasil mendapatkan perunggu dalam kejuaraan *Junior U-20* di Thailand.

Gambar 2.4 kejuaraan *Junior U-20* di Thailand

Pada kejuaraan *World Kurash 2022* di Pune, India, atlet Putri asal Jawa Timur Savira Diah Fitri Rizkianti berhasil meraih perunggu.

Gambar 2.5 kejuaraan World Kurash 2022 di Pune, India,

Di tahun yang sama atlet Indonesia Enci Ofrensi dan Julian David asal Lampung berhasil meraih peringkat kedua dunia pada kejuaraan *Online World Martial Mastership* di kelas *teknik mixed gender U-35*, kejuaraan ini mempertandingkan kelas usul seni beladiri Kurash.

Gambar 2.6 Kejuaraan *Online World Martial Mastership* di kelas *teknik mixed gender U-35*

2.5 Prestasi Atlet Kurash Lampung

Cabang olahraga kurash adalah olahraga baru yang tumbuh dan berkembang di indonesia. Pada tahun 2018 pada saat asean game 2018 jakarta- palembang beladiri kurash sudah di pertandingkan. Olahraga prestasi merupakan kebanggaan, meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa tingkat nasional dan internasional. Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia,

menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Salah satu cabang olahraga yang berperan dalam menentukan ukuran kemajuan prestasi olahraga adalah olahraga Kurash Kemenpora RI (2009:1).

Berbicara prestasi kurash di tingkat Nasional berikut di bawah ini disajikan perolehan prestasi atlet. Kurash Lampung sebagai berikut: seleksi nasional (Seleknas Road To Se Game Vietnam) Lampung mampu memberikan persaingan dan mendapatkan mendali 6 emas dua perak 3 perunggu dan menjadi juara umum tahun 2021. Di Pekan Olahraga Nasional (PON XX) Papua 2021. Lampung mampu memberikan persaingan yang terbaik pada cabang olahraga beladiri Kurash dan mendapatkan medali 6 emas, 1 perak, 6 perunggu.dan menjadi Juara umum pada PON XX Papua 2021. dI Seleksi Nasional ke 2 (Seleknas road to sea game vietnam) yang di selenggarakan di jakarta lampung mampu bersaing dan memberikan mendali 1 emas 2 perak 4 perunggu 2022. lalu di kejuaraan Nasional U25 lampung kembali meraih perestasi dan mendapatkan mendali 4 emas 2 perak 3 perunggu tahun 2022.Lampung juga pernah mengikuti ajang pertandingan ditingkat internasional yang diadakan di Thailand U20 dan mendapatkan mendali 1 perunggu tahun 2022.

Masih ditahun 2022 lampung juga pernah mengikuti kejuaraan Uzul/Seni Online yang di selenggarakan oleh asosiasi kurash korea dan lampung mendapatkan mendali 1 perak di kejuaraan tersebut lalu di tahun 2023 lampung juga berhasil mendapatkan juara umum di Babak Kualifikasi PON XII Aceh-Sumut 2024 dan mendapatkan mendali 6 emas 1 perak 3 perunggu lalu ditahun 2024 lampung kembali mengikuti ajang pertandingan Pekan Olahraga Nasional (PON XII Aceh-Sumut 2024) dan mendapatkan mendali 2 emas 4 perak 3 perunggu dalam pertandingan tersebut.

Gambar 2.7 Atlet Kurash Lampung

2.6 Peraturan Pertandingan Kurash

Ada tiga system penilaian poin dalam Kurash. Yaitu Halal, Yombosh dan Chala, Petarung yang terlebih dahulu mencapai halal atau poin tertinggi, keluar sebagai pemenang. Selama pertandingan, atlet diperkenankan menjatuhkan lawannya hanya saat berdiri dan dilarang menyerang jika lawan terjatuh. Eastroute menyebut, atlet kurash diperbolehkan membanting lawan dan menyerang bagian kaki. Atlet dilarang mencekik atau mematahkan bagian tubuh lawan, mengunci lengan, menendang, dan mencengkeram bawah sabuk (Kamilova and Nasimov, 2021)

1. Halal: Ini berarti melempar lawan dengan control dan kecepatan penuh. Halal yang sukses berarti kemenangan langsung diberikan kepada pegulat yang menciptakan halal.
2. Yambosh: Hal ini adalah bentuk tidak sempurna dari halal. Dua kali Yambosh sama dengan 1 halal.
3. Chala: Sedangakan hal ini adalah lemparan yang mendekati Yambosh. Chala tidak terikat padaYambosh dan Halal.

Selain itu, pemain dapat menerima penalti karena bergerak tidak sesuai dengan aturan yang ada. Maksimal satu pemain mendapatkan 2 penalti yang biasa disebut Tambik dan Dakk. Jika mereka mendapatkan penalti ketiga, yang biasa disebut Girrom, maka pemain tersebut akan terkena diskualifikasi (Ahmedov and Abdulakhatov, 2023)

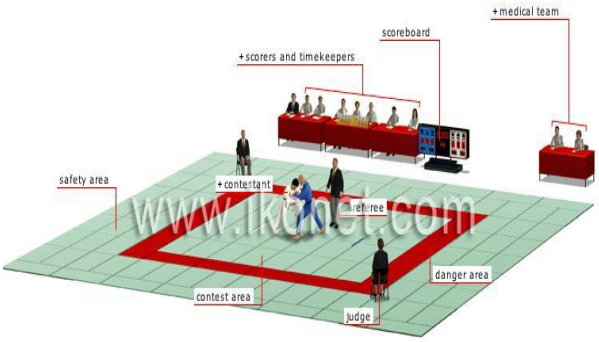
2.7 Perlengkapan Kurash

1. Peserta lomba harus memakai yakhtak biru tua atau hijau, celana putih, sabuk merah. Peserta yang dipanggil pertama kali memakai pakaian berwarna warna biru tua, dan yang kedua memakai pakaian berwarna hijau. Jenis warna yang digunakan: biru dan hijau.
2. Seragam harus dibuat dari kain jenis katun, dalam kondisi baik, bahannya tidak boleh kaku atau padat.
3. Tanda yang diperbolehkan digunakan dalam yakhtak:
   a. lambang Negara, terletaqk di dada sebelah kiri, dengan ukuran maksimum: 10x10 cm merek dagang pabrik, ukuran 3x3 cm di depan bawah baju tanda di bahu, dengan ukuran panjang maksimal 25 cm dan lebar maksimal 5 cm tab (25x25 cm, boleh diletakkan di belakang, termasuk nama belakang pegulat).
   b. Ukuran baju dan celana: Ujung bawah Yakhtak harus berada 15-20 cm di atas lutut. Lengan yakhtak tidak boleh menutupi pergelangan tangan. 8 cm harus berada di antara tangan dan selongsong.
   c. Celana panjang harus setinggi kaki, dengan jarak 15-20 cm antara kaki dan kaki. Ikat pinggang dengan lebar 4-5 cm. Panjangnya dua kali lingkar pinggang dan mengikat, dan ujung-ujungnya tersisa 20 cm.
   d. Peserta wanita harus mengenakan kaos olahraga putih tahan lama atau triko dengan lengan pendek di bawah yakhtak mereka, kaos tersebut dimasukkan ke dalam celana panjang.
   e. Jika yakhtak peserta tidak memenuhi persyaratan, maka wasit (arbitrator) menyuruh peserta untuk mengubah yakhtak. Peserta harus harus menunjukkan yaktak yang dipakai kepada arbitrator untuk menunjukkan bahwa panjang dan lebar lengan yakhtak sesuai dengan aturan.

2.8 Lapangan Kurash

Dalam latihan Kurash diperlukan suatu ruangan khusus yang disebut Gor Kurash. Luasnya tidak boleh kurang dari luas ukuran tatami (matras), sebagai

alas berlatih Kurash. Tentang hal ini Noors (2000:13) menyatakan sebagai berikut. Ukuran sebuah tatami minimal adalah 14 x 14 meter dan maksimal 16 x 16 meter persegi. Daerah pertandingan berukuran minimal 9 x 9 meter dan maksimal 10 x 10 meter. Tiap tatami berukuran 1 x 2 meter, sehingga jumlah tatami yang dibutuhkan oleh suatu Gor Kurash sekurang-kurangnya adalah sebanyak 128 lembar, 18 lembar di antaranya berwarna merah, sebagai pembatas daerah pertandingan.



Gambar 2.8 Matras Kurash

2.9 Teknik Dasar Beladiri Kurash

2.9.1 Teknik *Cheel*

Semua teknik yang dilakukan dengan mencengkram tempat yang tepat, mengacaukan keseimbangan lawan, dan mengaitkan kaki kiri atau kanan dengan kaki kiri atau kanan lawan disebut "*Cheel*

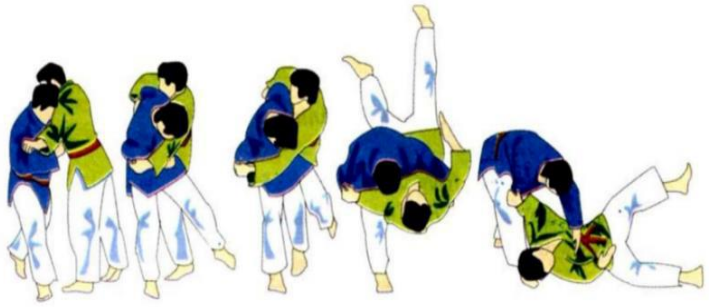
Gambar 2.9 Teknik Cheel Kurash

1. Menguncang untuk menarik lawan dan memaksakanya berdiri dengan ujung kaki yang sekaligus melilit kaki lawan

2. Mengaikan kaki kiri atau kanan lawan dari dalam dan menggeser posisi tangan untuk mendorong lawan ke samping atau belakang.
3. Untuk melingkarkan kaki penyerang lawan dan menjatuhkannya sambil mendorong ke belakang.

2.9.2 Teknik *Kushsha*

Teknik yang dilakukan dengan cara memukul dengan kaki mencengkram khta lawan sekaligus kehilangan keseimbangan disebut teknik "*Kushsha*".

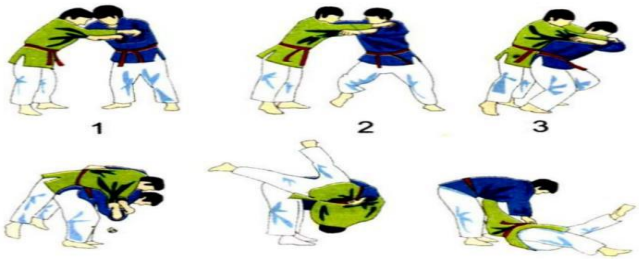


Gambar 2.10. Teknik *Kushsha*

1. Melangkah maju dengan mengaitkan kaki penopang lawan.
2. Terus menerus membuat lawan kehilangan keseimbangan dan menjatuhkanya ke gilam dengan mengangkat kaki kiri atau kanan lawan dengan kaki penyerang

2.9.3 Teknik Yuklama

Semua teknik yang dilakukan dengan cara melemparkan lawan yang kehilangan seseimbangan ke atas pinggul disebut" Yuklama".



Gambar 2.11 Tekni Yuklama

1. Membuat lawan kehilangan keseimbangan pada bagian ujung kaki.

2. Pada saat yang sama melangkah ke arah lawan, berbalik ke arahnya,lebih rendah, dan menariknya ke belakang.
3. Membungkuk dan angkat lawan pada pinggul dan lemparkan ke gilam.

2.9.4 Teknik Elka (Bahu)

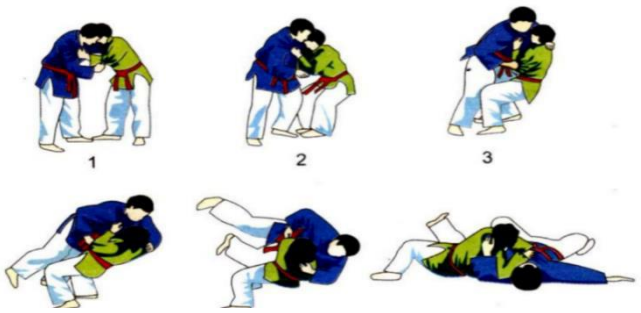
Semua teknik yang dilakukan dengan mencengkeram lawan yang tidak seimbang dan melemparkannya ke atas bah disebut teknik elka.

Gambar 2.12 Teknik Elka (Bahu)

1. Melangkah maju dan menggeser keseimbangan pa ki kanan.
2. Berbalik pada kaki kiri, menggoyang dan menarik lawan serta memaksakanya menggeser keseimbangan pada ujung kaki kiri sambil secara bersamaan menekuk lutut lebih rendah di bawah lawan , mengangkatnya ke atas.
3. Terus angkat ke atas bahu dan lemparkan ke gilam..

2.9.5 Teknik Bardor

Semua teknik yang dilakukan dengan mengangkat lawan disebut dengan teknik Bardor.



Gambar 2.13 Teknik Bardor

1. Melangkah ke arah lawan, turunkan tubuh dan tekan dia ke dada lalu tekuk ke belakang.
2. Untuk terus melakukan banting ke belakang, tekan angkat dia dari gilam, jatuh kembali putar lawan ke belakang dan jatuhkan pada gilam.

2.10 Periodisasi Latihan

Latihan olahraga berkembang dengan melibatkan segala sesuatu yang dibutuhkan untuk membangun kemampuan tubuh seseorang, melibatkan proses latihan fisik , psikologis maupun lingkungan sosial seseorang, latihan fisik memegang peranan sangat penting dalam persiapan menyeluruh sebuah program latihan olahraga. Dengan kondisi fisik yang baik maka atlet akan mampu beradaptasi pada pembelajaran gerak dan keterampilan yang membutuhkan mobilitas yang tinggi. Cabang olahraga karate membutuhkan hampir seluruh kondisi fisik , sehingga dalam persiapannya harus dilakukan sistematis mulai dari persiapan secara menyeluruh atau sampai dengan pertandingan utama, proses latihan tersebut harus di tuangkan dalam perencanaan latihan pada awal musim latihan yang biasa disebut dengan pentahapan latihan atau periodisasi.

Dalam periodisasi berisi tahap tahap latihan sedetail mungkin, bagaimana mengatur isi latihan, jadwal latihan, intensitas, volume, densitas , dimana semua digambarkan sedetail mungkin dari awal latihan atlet sampai dengan puncak kinerja atlet. Bompa & Haff *(2009 :* 126). Periodisasi menjadi bagian yang amat penting dalam pelaksanaan latihan , karena prestasi atlet dapat dicapai secara maksimal apabila kondisi fisik, fisiologis dan psikologis tidak berkembang maksimal dan jika keterampilannya tekniknya tidak memenuhi ketentuan serta hukum hukum biomekanik.

Periodisasi latihan telah digunakan pertama kali pada olimpiade kuno (776 Sebelum masehi sampai 393 setelah masehi) dimana Philostratus adalah salah satu orang penggagas pertama dari periodisasi latihan. Dia membuat program latihan tahunan sederhana yang digunakan atlet atlet olimpiade Yunani, dimana

didahului oleh pase persiapan, dengan beberapa pertandingan informal sebelumnya, dan memberikan pase atau periode istirahat pemulihan setelah pertandingan. Model latihan Philostratus ini yang menjadi rujukan dalam persiapan latihan olimpiade modern saat ini oleh negara negara Amerika dan Eropa.

Pada tahun 1965 , Lenoid P Matveyev , seorang ilmuwan olahraga Rusia mempublikasikan model perencanaan latihan tahunan yang berdasarkan pertanyaan yang diajukan pada atlet atlet Rusia tentang bagaimana mereka dilatih sebelum pelaksanaan Olimpiade tahun 1952 di Helsinki, Finlandia. Dia membawa terminologi Periodization dari sejarah, dimana para ahli merujuk dari phase perkembangan manusia.

Untuk mencapai puncak kinerja atlet yang maksimal , membutuhkan latihan dengan jangka waktu yang panjang Harsono (207 : 17), karena : 1) Perkembangan dan penyempurnaan fungsi fungsi syaraf otot dan kardio respiratori memerlukan waktu yang lama, demikian pula dengan potensi fisiologis, psikologis, serta kondisi fisik atlet tidak bisa berada dalam puncak sepanjang tahun. 2) Tubuh kita terbatas kemampunnya dalam menyesuaikan diri dengan beban latihan yang berat dan pertandingan yang penuh stres. Karena itu perlu latihan dalam jangka waktu yang lama serta bertahap.

Karena itu para atlet elit dunia biasanya berdasarkan program latihan yang sangat rinci yang membagi programnya dalam tahap tahap latihan sampai dengan siklu siklus yang paling rinci, yaitu siklus mikro (mingguan) sampai program harian. Periodisasi atau pentahapan adalah proses membagi bagi progam latihan tahunan dalam tahap tahap latihan yang lebih kecil . Atau secara sederhana periodisasi dapat diterjemahkan dengan pentahapan , yang sistem, metode, bentuk dan porsi latihanya disetiap tahap tersebut mempunyai tujuan atau tujuan tujuan yang spesifik . Dalam setiap tahap latihan harus juga mengandung dan dapat mengaplikasikan prinsip prinsip latihan , terutama prinsip penambahan beban latihan sehingga atlet dapat lebih meningkat kinerjanya , agar memungkinkan tercapainya performa terbaik.

Namun program latihan tidak dapat pula terlalu kaku , tapi program latihan haruslah dibuat fleksibel sehingga isi dan materi latihannya sewaktu waktu bisa dirubah sesuai dengan kemajuan dan kemunduran performa atlet, dan juga sesuai dengan keilmuan dan kepakaran pelatih dalam metodologi latihannya. Periodisasi adalah sebuah metode pentahapan secara logis, dengan mengkondisikan semua variabel latihan untuk meningkatkan potensi dan mencapai kemampuan serta kineja secara lebih spesifik. Chandler T.Jeff & Lee E Brown(2008 : 261).

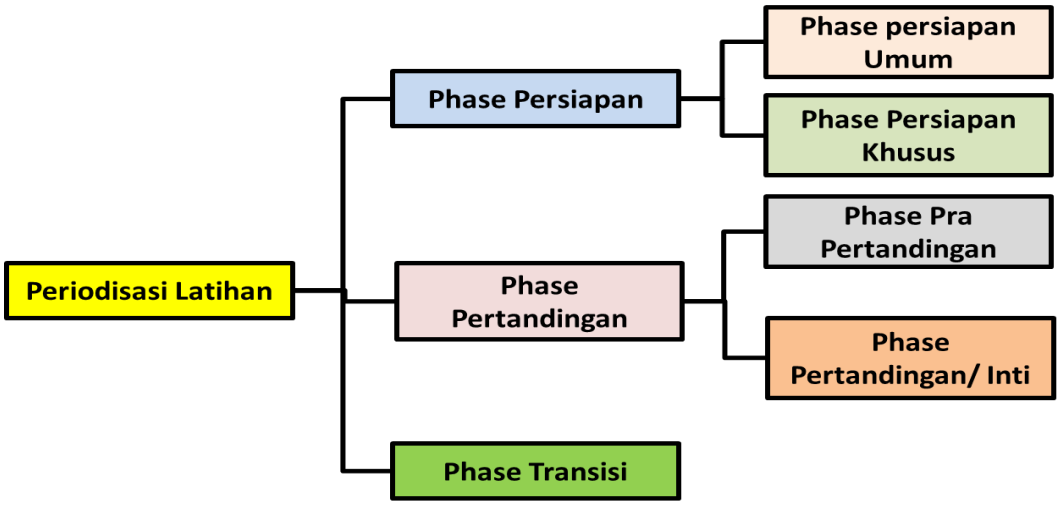
Periodisasi latihan adalah proses pembagian latihan dan suatu rencana tahunan kedalam tahap tahap yang lebih kecil, yang bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam menyusun bagian bagian latihan yang lebih dapat diatur serta untuk menjamin pemuncakan yang tepat dalam pertandingan penting. James Tangkudung & Wahyunigtiang Puspitorini (2012 : 43). Kegunaan dari periodisasi antara lain: 1) Pelatih dapat menyusun atau melatih komponen komponennya secara tepat. 2) Membantu pelatih dalam menentukan puncak latihan yang tepat pada pertandingan yang menjadi sasaran diantara pertandingan yang utama selama kalender tahunan.

Dari definisi para ahli tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa periodisasi merupakan sebuah rancangan tahapan latihan dari nol sampai puncak dengan memasukkan seluruh komponen latihan termasuk berbagai macam aspek pendukung latihan , guna mencapai performa atlet yang spesifik. Oleh sebab itu periodisasi merupakan bagian penting dan merupakan administrasi wajib yang harus dimiliki pelatih sebelum mengkondisikan atletnya.

Perencanaan periodisasi dilakukan oleh pelatih dengan mempertimbangkan semua aspek keilmuan , dan pengalaman selama melakukan program pelatihan,perencanaan periodisasi juga dapat dibuat dengan menereima saran dan masukan atlet atlet yang sudah berpengalaman , namun aspek ilmu dan teknologi keolahrgaan tetap menjadi dasar utama penyusunan periodisasi tersebut.

Pelatih dan atlet juga dapat bersama sama menentukan program latihan , hal ini tentu saja hanya dapat dilakukan dengan atlet yang mempunyai pengalaman tinggi dan memiliki tanggung jawab penuh terhadap latihan. Atlet pemula juga dapat dilibatkan minimal untuk menentukan waktu latihan dan jadwal latihan setiap minggunya, sehingga atlet dapat membuat komitmen pada dirinya sendiri dengan program yang telah dirancang bersama sama dan pelatih dapat memberikan umpan balik positif pada atlet.

Secara umum perancangan periodisasi terdiri dari tiga silkus yaitu siklus makro (jangka panjang), siklus meso (pertengahan) dan siklus mikro (pendek). Chandler & Brown (2008 : 261). dan terdapat rencana jangka pendek (1 tahun kebawah), didalamnya juga termasuk jadwal uji coba serta kompetisi. Dalam periodisasi juga terdapat unsur volume dan intensitas latihan . Siklus makro adalah siklus latihan jangka panjang yang biasanya dalam jangka waktu satu tahun atau disebut ‘annual plan”, siklus meso merupakan siklus antara, atau siklus bulanan dan siklus mikro adalah siklus mingguan. Chandler & Brown (2008 : 262). Hampir setiap cabang olahraga , program latihannya dibagi dalam tiga phase utama : Persiapan , Pertandingan dan Transisi. Phase persiapan dibagi lagi menjadi dua sub phase yaitu persiapan umum dan persiapan khusus, karena mempunya tujuan yang berbeda. Sedangkan pada phase pertandingan terdapat phase pra pertandingan dan pertandingan utama. Bompa (2009 : 127).



Gambar 2.14 Periodisasi Latihan

2.11 Program Latihan Tahunan

Program latihan tahunan merupakan alat atau pegangan yang penting bagi pelatih untuk dijadikan pedoman dalam merencanakan latihan selama satu tahun atau untuk suatu jangka waktu yang lama. Agar pedoman tersebut menjadi fungsional dan bermanfaat bagi pembinaan atlet, maka perencanaan program latihan tahunan haruslah didasarkan pada konsep periodisasi dan prinsip-prinsip latihan. Tujuan dari program yang direncanakan dan diorganisir secara baik adalah untuk meningkatkan prestasi atlet secara maksimal prestasi atlet secara maksimal. Agar keterampilan, kemampuan biomotorik dan aspek mental dapat berkembang, secara sistematis, metodis dan terencana maka seluruh program harus direncakanan secara bertahap.

Dalam metodologi latihan masalah yang paling kompleks dan menantang adalah bagaimana mencapai prestasi puncak pada tanggal dan waktu yang direncanakan. Bila latihan yang diberikan terlalu berat sehingga kurang kesempatan untuk regenerasi maka prestasi puncak bisa terjadi sebelum pertandingan yang penting. Dan sebaliknya bila terlalu ringan maka prestasi puncak akan tercapai setelah pertandingan. Proses pembagian rencana program latihan tahunan kedalam beberapa tahap latihan yg lebih kecil yg bertujuan untuk memberikan kemudahan dlm menyusun pemuncakan yg tepat dlm pertandingan penting tahun tsb.

Program latihan tahunan dalam kebanyakan cabang olahraga pada dasarnya dibagi dalam tiga tahap yaitu:

1. Tahap persiapan Umum

Terdiri dari masa persiapan umum dan masa persiapan khusus. Dalam masa persiapan umum volume latihan yang diberikan dalam tingkat yang tinggi , biasanya diberikan dalam beberapa minggu awal terutama untuk cabang olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Masa persiapan khusus masih diberikan latihan dengan volume yang

tinggi namun yang spesifik dengan kebutuhan cabang olahraga. Fase ini merupakan fase :

a. Periode yang lama untuk mempersiapkan dan mengembangkan kemampuan fitness umum yang diperlukan untuk menghadapi latihan selanjutnya.
b. Kesempatan awal untuk membentuk teknik baru / teknik lanjutan.
c. Persiapan umum yang baik akan meningkatkan efisiensi latihan di fase selanjutnya dan menghindari resiko cedera.

2. Tahap Persiapan khusus

Masa persiapan khusus diberikan latihan dengan intensitas yang tinggi dan volume yang rendah dengan komponen fisik yang dilatih sesuai dengan karakterirtik cabang olahraga. Penitik berat latihan pada fase ini adalah :

a. Merupakan kelanjutan fase persiapan umum yang mengembangkan fitnes khusus sesuai dengan kebutuhan dominan cabang / nomor olahraganya.
b. Fase ini merupakan kunci keberhasilan untuk menuju periode kompetisi.

3. Tahap pertandingan (Pra pertandingan dan pertandingan)

Fase ini di bagi dua tahap yaitu fase pra pertandinngan dan pertandingan, fase pra pertandingan biasanya dititk beratkan pada :

a. Fase penting yang merupakan penghubung antara periode persiapan dengan fase kompetisi.
b. Isi latihan sangat spesifik menyerupai aplikasi gerak teknis dan taktis dalam kompetisi.
c. Perbaikan teknis hanya pada unsur yang sangat halus (penyempurnaan) dari analisis pertandingan (try out)

Pase pertandingan lebih menitik beratkan pada :

a. Tappering (unloading) diperlukan untuk menuju kinerja puncak pada hari kompetisi.
b. Seluruh kemampuan unsur latihan bersatu untuk menuju kualitas kinerja / prestasi.
c. Fase krusial terhadap gangguan kesehatan atlet.

4. Tahap transisi atau istirahat aktif.

Masa ini adalah masa dimana volume dan intensitas mengalami penurunan, masa ini umumnya terdapat pada masa setelah pertandingan yang berisi pemulihan secara menyuluruh , pemulihan dari cidera dan pemulihan secara psikologis.

Pembagian Waktu Selama 1 Tahun

a. Model 1 :
   1) Persiapan 4 bulan
   2) Pertandingan 5 bulan
   3) Transisi 2 bulan.

b. Model 2 :
   1) Persiapan 3 bulan
   2) Pertandingan 6 bulan
   3) Transisi 2 bulan

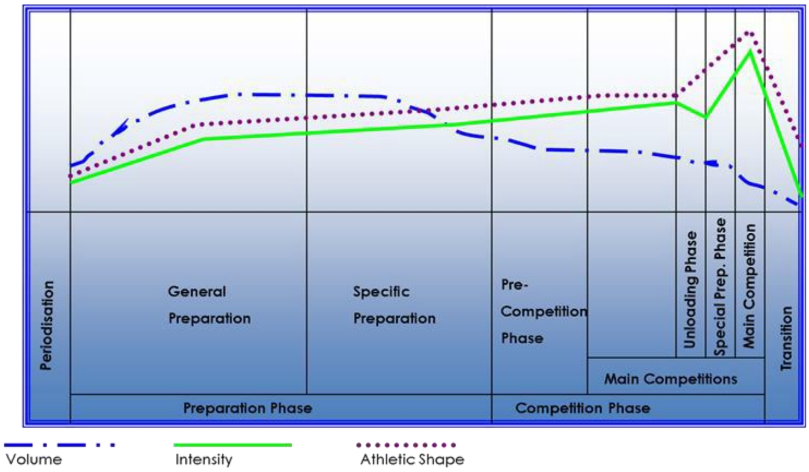
c. Model 3 :
   1) Persiapan 4 bulan
   2) Pertandingan 6 bulan
   3) Transisi 1 bulan

Pengaturan Volume Dan Intensitas Latihan

Sebagai pedoman dalam merencakanan volume dan intensitas latihan ialah

a. Pada tahap persiapan penekannanya pada volume atau kuantitas latihan, sedangkan intensitas latihannya relatif masih rendah.

b. Sebaliknya pada tahap selanjutnya yaitu tahap pra pertandinagan dan tahap pertadningan utama yang dominan ialah intensitas latihannya, sedangkan volume latihannya semakin menurun.



Gambar 2.15 Klasifikasi Program Latihan Siklus Tunggal

<table>
<tr><td rowspan="2">Training Phase</td><td colspan="12">Persiapan</td><td colspan="14">Pertandingan</td></tr>
<tr><td colspan="8">Persiapan Umum</td><td colspan="4">Persiapan Khusus</td><td colspan="12">Pra Pertandingan</td><td colspan="2">Pertandingan Utama</td></tr>
<tr><td>Kekuatan</td><td colspan="8">Adaptasi Anatomi</td><td colspan="3">Kek.Maximal</td><td colspan="4">Conv. Power, Daya Tahan Otot</td><td colspan="11">Maintenance</td></tr>
<tr><td>Dayatahan</td><td colspan="6">Daya Tahan Umum</td><td colspan="5">Daya Tahan Khusus</td><td colspan="4">Menyempurnakan Daya Tahan Khusus</td><td colspan="11">Maintenance</td></tr>
<tr><td>Kecepatan</td><td colspan="8">Daya Tahan Aerobik Dan Anaerobik</td><td colspan="7">Kecepatan Khusus,Daya Tahan Kecepatan</td><td colspan="11">Maintenance Kecepatan Khusus, Kelincahan,Reaksi,Daya Tahan Kecepatan</td></tr>
<tr><td>Teknik</td><td colspan="8">Perbaikan Teknik Dasar</td><td colspan="7">Adv. Skill Prep.</td><td colspan="11">Games Simulation</td></tr>
<tr><td>Macrocycles</td><td colspan="4">1</td><td colspan="4">2</td><td colspan="3">3</td><td colspan="4">4</td><td colspan="3">5</td><td colspan="3">6</td><td colspan="3">7</td><td colspan="2">8</td></tr>
<tr><td>Microcycles</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>1</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr>
</table>

Gambar 2.16 Klasifikasi Program Latihan Siklus Tunggal

1. Siklus Makro

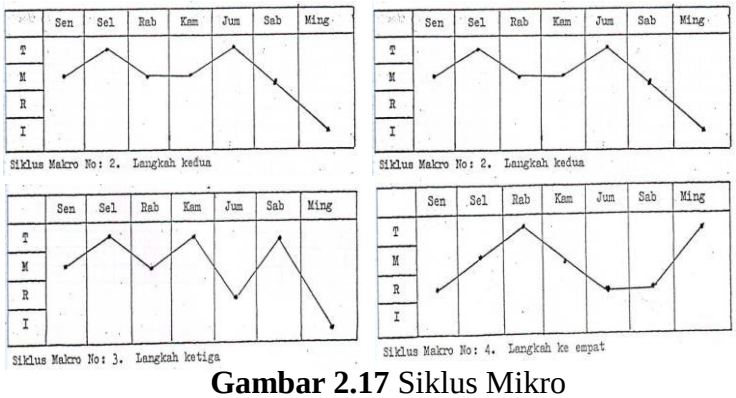
a. Siklus Makro dengan waktu antara 2-6 Minggu/Mikro
b. Selama Tahap Persiapan, berisikan 4-6 Minggu/Mikro.
c. Selama Tahap Pertandingan berisikan 2-4 Minggu/Mikro,

Tabel 2.1 Makro dengan 4 Minggu/Mikro

Intensitas	Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4
Tinggi Sedang Rendah				

2. Siklus Mikro

Dalam siklus mikro acara latihan yang memiliki tujuan yang sama diulangi 2 – 3 kali

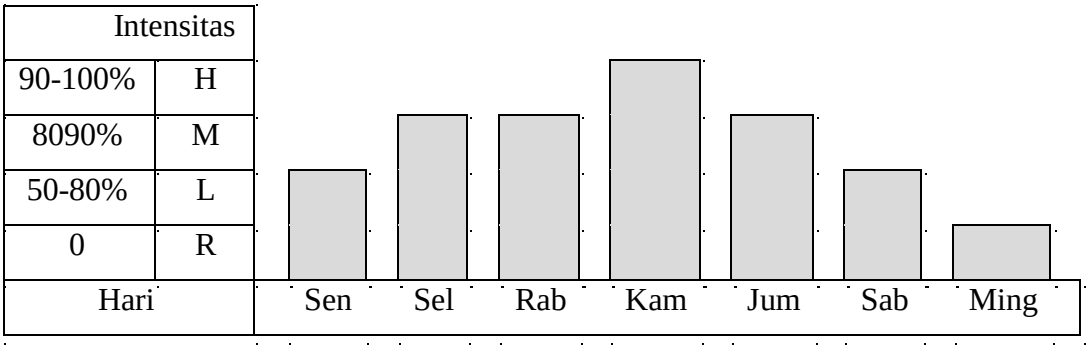


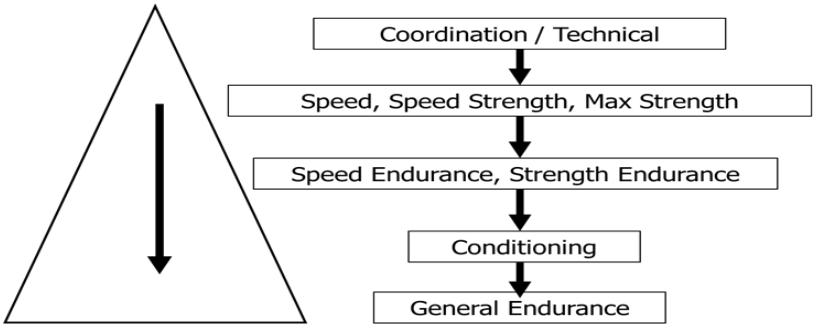
Gambar 2.17 Siklus Mikro

Kreteria Menyusun Siklus Mikro: Satu siklus mikro dimulai dengan intensitas rendah atau menengah dan selanjutnya ditingkatkan secara bertahap, Menjelang pertandingan penting menggunakan mikro satu puncak saja.

Tabel : 2.2 Menyusun Siklus Mikro

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Siang	√	√	√	√	√	√	
Malam	√	√		√	√		





Gambar 2.18 Siklus Mikro Satu Puncak

Sesi Latihan Harian

1. **Bulan Januari : makro 1**

   Daya tahan, Kekuatan umum, Daya tahan aerobik, Kelentukan, Teknik.

2. **Bulan Februari : makro 2**

   Daya tahan, Kekuatan umum, Kekuatan max, Daya tahan aerobik, Daya tahan an aerobik, Pengembangan daya tahan khusus, Kelentukan, teknik.

3. **Bulan Maret : makro 3**

   Pengembangan daya tahan khusus, kekuatan maksimal, Daya tahan anaerobik, Kelentukan, Teknik.

4. **Bulan April : makro 4**

   Pengembangan daya tahan khusus, Power, Dasar dasar kecepatan, Kelentukan, Teknik. Try out.

5. **Bulan Mei :makro 5**
   Daya tahan khusus, Daya tahan otot, Power, Dasar dasar kecepatan, Kelentukan, Teknik.
6. **Bulan Juni : makro 6**
   Daya tahan otot, Power, Kecepatan khusus, waktu reaksi, Kelincahan, Kelentukan,Teknik. Try out.
7. **Bulan Juli : makro 7**
   Daya tahan khusus, Pemeliharaan Power, Pemeliharaan daya tahan otot, Pemeliharaan kecepatan khusus, Waktu reaksi, Kelincahan, Kelentukan, Teknik, Try out.
8. **Bulan Agustus : makro 8**
   Pemeliharaan Power, Daya tahan otot, Daya tahan khusus, Pemeliharaan kecepatan, Waktu reaksi, Kelincahan, Kelentukan, Teknik, Try out.
9. **Bulan September : makro 9**
   Pertandingan
10. **Bulan Oktober : makro 10**
    Rekreatif
11. **Bulan Nopember : makro 11**
    Daya tahan umum, Kekuatan umum.
12. **Bulan Desember : makro 12**
    Daya tahan umum, Kekuatan umum

Program Latihan Mingguan (Siklus Mikro)

Minggu I : Kekuatan umum, Daya tahan umum, Kelentukan, Teknik.
Minggu II : Kekuatan umum, Daya tahan aerobik, Kelentukan, Teknik.
Minggu III : Kekuatan umum, Daya tahan umum, Daya tahan aerobik,Kelentukan, Teknik.
Minggu IV : Kekuatan umum, Daya tahan umum, Kelentukan, Teknik.

3. Sesi / Unit Latihan

1. Jenis sesi/unit latihan dapat berbentuk belajar, ulangan/repetisi, penyempurnaan dan penilaian (assesment)
2. Tugas utama dari sesi latihan ini adalah agar atlet dapat mengua-sai keterampilan atau manuver taktik baru,
3. Sesi latihan seperti ini harus diorganisir secara sederhana dengan urutan rangkaian pengantar, pemanasan dan latihan inti untuk menguasai teknik dan taktik;
4. Sebaliknya pelajaran mengulang menyangkut kelanjutan belajar, dimana atlet berusaha meningkatkan keterampilan dengan mengulang apa yang telah dipelajari,
5. Pelajaran dalam sesi latihan yg tugasnya untuk penyempurnaan (perfection) keterampilan hanya diperuntukan bagi atlet yang telah mencapai tingkat keterampilan tertentu

4. Lamanya Sesi Latihan

1. Lamanya satu sesi latihan berlangsung selama 2 jam, namun bisa berlangsung sampai 4 sampai 5 jam;
2. Dari sudut pandang lamanya latihan, ada
   a. *sesi latihan pendek,* lamanya 30-90 menit;
   b. *sesi latihan sedang,* lamanya 2 – 3 jam,
   c. *Sesi latihan panjang,* lebih dari 3 jam;
3. Lamanya suatu sesi latihan tergantung pada *tugas, tipe, jenis kegiatan* dan *tingkat persiapan atlet;*
4. Sejauh menyangkut tipe latihan, selama fase kompetisi, misalnya seorang bulutangkis memerlukan waktu latihan selama 1,5 jam.
5. Bila ada 2 atau 3 sesi latihan dalam sehari, masing-masing berlangsung dalam waktu singkat, tetapi jumlah seluruh jam latihan lebih lama dari 2-3 jam

6. Sesuai dengan metodologi dan fisio-psikologi, satu sesi latihan dibagi dalam bagian yang lebih kecil, yang memungkinkan meningkat dan menurunnya volume dan intensitas latihan secara progresif.

5. Struktur dasar sesi latihan terdiri dari *tiga* dan *empat* bagian:

1. Persiapan (warm-up),
2. Bagian inti,
3. Penutup (Kesimpulan),

a. Pengantar

1. Atlet dikumpulkan, diabsen dan diberi penjelasan yang tentang latihan yang telah direncanakan;
2. Pelatih menjelaskan metode dan alat yang akan digunakan;
3. Pelatih juga harus memotivasi dan merangsang atlet untuk dapat mancapai sasaran yang hendak dicapai;
4. Atlet diatur sesuai dengan tujuan khusus tiap atlet;
5. Lamanya pengantar 3-5 menit.

b. Warm - Up

1. Pemanasan merupakan istilah yang digunakan sebagai bagian dari sesi latihan, yang dalam kenyataannya merupakan persiapan fisiologis dan psikologis unyuk membangun kesiapan menghadapi latihan;
2. Warm-up ada dua tahap, yaitu tahap I pemanasan umum (kardio-vaskuler) dan tahap II pemanasan khusus, penjelasan dengan kegiatan utama yang telah direncanakan;
3. Selanjutnya pemanasan menstimulasi *sistem syaraf pusat (SSP), yang mengkoordinasi sistem organisme.*

c. Bagian Inti

1. Sasaran dari sesi latihan harus dicapai dalam bagian ini;

2. Setelah pemanasan yang memadai, kita mencoba untuk latiihan teknik dasar dan manuver taktik, meningkatkan kemampuan biomotorik dan meningkatkan kualitas kemauan;
3. Isi bagian inti ini tergantung pada banyak faktor, di antaranya adalah taraf latihan, jenis kelamin, usia dan fase latihan memainkan peran yang dominan.

d. Penutup

1. Setelah melakukan pekerjaan yang melelahkan dalam bagian inti, dianjurkan untuk menurunkan kegiatan secara progresif untuk mencapai tingkat biologis dan psikologis semula;
2. Pada akhir bagian inti latihan, hampir semua atlet telah mencapai fungsi tubuh mendekati maksimum dan pengembalian aktivitas secara progresif
3. Lamanya Tiap Bagian
4. Rata-rata lamanya suatu sesi latihan adalah 2 jam atau 120 menit, yang dalam keadaan tertentu akan digunakan sebagai satu poin rujukan untuk lamanya tiap bagian;
5. Bagian dari suatu sesi latihan dalam bagian-bagiannya maupun lama dari tiap bagian secara terpisah tergantung pada banyak faktor, di antaranya dengan mempertimbangkan umur, jenis kelamin, taraf kinerja, pengalaman, jenis dan karakteristik cabang olahraga dan fase latihan.
6. Untuk suatu sesi latihan yang empat bagian dengan pembagian waktu sebagai berikut:
   a. Pengantar 5 menit,
   b. Persiapan/warm-up 30 menit,
   c. Bagian inti 75 menit,
   d. Kesimpulan 10 menit.
7. Sedang untuk sesi yang terdiri dari tiga bagian :
   a. Persiapan : 25-35 menit,
   b. Bagian inti : 75-85 menit,
   c. Kesimpulan : 10 menit.

Unit latihan : Satu jenis /bentuk latihan dengan tujuan tertentu. Latihan untuk meningkatkan satu jenis biomotor. Contoh latihan speed

Tabel 2.3 Contoh unit Latihan

No	Jenis latihan	Waktu
1	Warming up	20 menit
2	Inti latihan : latihan kecepatan	
	Latihan fisik (satu sesi latihan) *1) Defensive Boxing drills* *2) Slap Block* *3) Dodge ball* 4) *Goalie Drill*	40 menit

Sesi Latihan : Satu atau kombinasi dari beberapa unit latihan (Mis: Latihan speed digabung dengan latihan teknik)

Tabel 2.4 Contoh Sesi Latihan

No	Jenis latihan	Waktu
1	Warming up	20 menit
2	Inti latihan : latihan kecepatan	
	Latihan fisik *5) Defensive Boxing drills* *6) Slap Block* *7) Dodge ball* 8) *Goalie Drill*	40 menit

	Latihan teknik 1. *Teknik Elka* satu step 2. *Teknik Elka* dua step 3. *Teknik Elka* ditempat 4. *Teknik Elka* sambal berjalan	45 menit
3	Cooling down	15 menit
	Total	120 menit

dengan kebutuhan dalam satu kurun waktu (9 – 12 bulan), tentu saja ada kelemahan dan kelebihan dari masing-masing target tesebut :

Tabel 2.5 Periodisasi dengan satu target

Keunggulan	Kekuranngan
1) Lebih banyak waktu untuk meningkatkan kemampuan dasar yang diperlukan untuk prestasi. 2) Cukup waktu untuk latihan dan pemulihan.	1) Sedikit / kurang kesempatan bertanding. 2) Jenis latihan yang diulang-ulang tidak terhindarkan.

Tabel 2.6 Periodisasi dengan dua target

Keunggulan	Kekuranngan
1) Banyak pilihan untuk bertanding 2) Beban latihan khusus lebih besar 3) Lebih banyak bertanding berarti meningkatkan motivasi atlet. 4) Lebih besar kemungkinan latihan intensif.	1) Sedikit waktu untuk meningkatkan kemampuan dasar. 2) Periode persiapan kedua biasanya terlalu tergesa-gesa / dikejar waktu. 3) Sedikit waktu untuk pemulihan

5) Proses intensif untuk mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan.	

2.12 Sumber Energi

Metode latihan harus memperhatikan sistem energi yang digunakan dari sumber energi yang dipakai, energi adalah daya untuk melakukan kerja. Meskipun diketahui dalam berbagai bentuk energi umumnya diukur dalam satuan panas kilo kalori (KKal). Satu KKal adalah banyaknya panas yang dibutuhkan untuk menaikkan temperature satu liter air 1 celcius.

Pengertian energi sangatlah sederhana tetapi, konsep energi memerlukan pemahaman yang cukup. Sebelum tubuh melakukan kegiatan misalkan memukul, banyak sekali sistem yang terlibat dalam setiap gerakan tubuh seperti kontraksi dan relaksasi otot, karena tubuh digerakkan oleh otot, dan otot bergerak menggunakan bahan bakar sehingga mampu untuk melakukan gerakan. Soekarman (1987:21), Apabila orang mulai bergerak atau berlatih, maka kebutuhan energi untuk otot akan menjadi lebih besar dan mungkin 90% energi yang dibutuhkan oleh tubuh digunakan oleh otot.

Ketika pertama kali kita melakukan latihan dengan latihan yang intensif, tubuh menggunakan anaerobic system (tanpa oksigen), tetapi bahan bakar untuk melakukan sistem tersebut sangatlah terbatas, selanjutnya dengan secepat mungkin tubuh mempertahankan pembentukan energy kembali dengan *aerobic system* (dengan oksigen) untuk melakukan gerakan, tetapi itu hanya dapat dipertahankan beberapa menit.

Semua energi yang dibutuhkan untuk menjalankan fungsi tubuh berasal dari ATP yang banyak terdapat dalam otot. Apabila otot berlatih lebih banyak, maka persediaan ATP menjadi lebih besar. Agar otot dapat berkontraksi berulang-ulang dengan cepat dan kuat, maka ATP harus dibentuk dengan cepat. Pembentukan kembali ATP (resistesis ATP) diperlukan energi yang

berasal dari PC (Phospho Creatine) yang juga terdapat di dalam otot. Apabila PC dipecah akan keluar energi, pemecahan tersebut tidak memerlukan oksigen. PC ini jumlahnya sedikit dan merupakan sumber energi tercepat untuk pembentukan kembali ATP yang sudah tersimpan di dalam otot, Keduanya dapat memberikan energi yang cukup dalam kerja fisik maksimal yang dilakukan dalam waktu 5 – 10 detik. Substansi tersebut segera dibentuk kembali setelah 30 detik, sumber energi ini sudah terbentuk sekitar 70%, tetapi untuk mencapai 100% diperlukan waktu 2 – 3 menit.

Sistem ini merupakan sumber energi yang dapat digunakan secara cepat yang diperlukan untuk olahraga yang memerlukan kecepatan tinggi. Glikolisis Anaerobik (Sistem Asam Laktat) Apabila cadangan PC yang digunakan untuk resistesis ATP berkurang, maka dilakukan pemecahan cadangan glikogen tanpa menggunakan oksigen (anaerobic glycolisis). Dalam proses ini diperlukan reaksi yang lebih panjang dari pada sistem phosphagen, karena glikolisis ini menghasilkan asam laktat, sehingga pembentukan energi lewat sistem ini lebih lambat. Aktivitas yang dilakukan secara maksimal dalam waktu 45 – 60 detik menimbulkan akumulasi asam laktat. Asam laktat yang terbentuk dalam glikolisis anaerobik akan menurunkan pH dalam otot maupun darah.

Berikut adalah durasi waktu aktifitas berdasarakan sisitem energi yang dipakai:

Tabel 2.7 Sisten Energi Yang Dipakai

ENERGY SYSTEM	DURATION
Phosphocreatine system	0 – 10 seconds
Phosphocreatine system and glycolytic system (slow)	10 – 30 seconds
Glycolytic sistem (fast)	30 sec – 2 minutes
Glycolytic sistem (fast) (fast) e system	2 – 3 minute
Oxidative system	> 3 minute and rest

Perubahan pH ini akan menghambat kerja enzim-enzim atau reaksi kimia dalam sel tubuh, terutama dalam otot sehingga menyebabkan kontraksi menjadi lemah dan akhirnya otot mengalami kelelahan dan sensasi rasa sakit pada otot, untuk menghilangkannya diperlukan waktu 3 – 5 menit.

Apabila glikolisis anaerobik ini terus berlangsung, maka pH akan menjadi sangat rendah sehingga menyebabkan atlet tidak dapat meneruskan aktivitasnya. Semua olahraga yang memerlukan kecepatan, pertama-tama menggunakan sistem phosphagen dan kemudian sistem asam laktat, selanjutnya, timbunan asam laktat dapat diubah menjadi glukosa lagi dalam hati, untuk olahraga yang memerlukan waktu 1 sampai 3 menit, energi yang digunakan terutama dari glikolisis ini.

ATP menjadi sangat penting walaupun bukan satu satunya pembawa molekul energy dalam sel tubuh, tanpa jumlah yang cukup sel akan dapat segera mati. Adapun struktur ATP terbentuk dari tiga komponen yaitu :

1) Adenine portion
2) Ribose portion
3) *Linked phosphates*.

Susunan dari ATP memerlukan kombinasi dari *Adenosine diphosphate* (ADP) dan *Inorganic Phospate* (P) dan membutuhkan sejumlah besar energy. Beberapa energy ini yang disimpan didalam ikatan kimia yang menyambungkan ADP dengan (P). maka ikatan tersebut disebut ikatan energy tinggi. Ketika enzim ATP memecah ikatan tersebut, energi dilepaskan dan otot dapat melakukan kerja seperti berkontraksi.

8. ATP Sering disebut donor energi universal, rangkaian energy yang di lepaskan dari dalam bahan makanan untuk membentuk energy yang dibutuhkan seluruh sel merupakan gambaran mengapa ATP disebut energy donor. Sel mengunakan reaksi *exergonic* (melepas rangkaian makanan) untuk membentuk ATP menjadi reaksi *endergonic*, itu akan membentuk ATP yang baru sehingga dapat digunakan untuk proses keperluan energy

yang baru didalam sel, oleh sebab itu reaksi pembebasan energy sangat berhubungan dengan proses reaksi energy seperti hubungan dua buah gigi roda.

Latihan dalam cabang olahraga dengan karakter intensitas tinggi dan waktu yang pendek, sistem energi yang banyak digunakan adalah an aerobic, dimana ada dua macam system *anaerobic*, yaitu ATP dan CP, serta penguraian *glycogen anaerobic (Anaerobik glycolysis).* Energi didapat saat pertama melakukan latihan dan kapan saja selalu berusaha untuk ditingkatkan melalui cadangan ATP dan CP.

Selama latihan bahan bakar disuplai dari ATP yang diproduksi melalui metabolisme karbohidrat atau lemak, pemecahan a*naerobic* menjadikan penyimpanan produksi *glikogen* dari energy ATP dan hasil dari produksi metabolisma yaitu *lactid acid* . Energi yang didapat melalui sistem ini sangat penting dalam sebuah event latihan maupun pertandingan yang memerlukan tenaga maksimal sampai dengan 4 menit.

Apabila program latihan berjalan sesuai dengan kebutuhan antara latihan fisik (kecepatan reaksi dan power) dan latihan keterampilan teknik pukulan gyaku tsuki chudan, diharapkan tidak saja terjadi perubahan fisiologis pada tubuh namun juga perubahan pada mekanisme geraknya sehingga perubahan terhadap ketrampilan teknik pukulan *gyaku tsuki chudan* dapat tercapai.

Peningkatan keterampilan motorik yang dipelajari dapat merubah perilaku dan / atau *neurologis* yang terjadi saat berlatih keterampilan motorik dan variabel yang mempengaruhi perubahan tersebut, bagaimana fungsi sistem *neuromuskuler* untuk mengaktifkan dan mengkoordinasikan otot-otot dan anggota badan yang terlibat dalam kinerja keterampilan motorik.

2.13 Aspek Latihan

Latihan harus sistematis, spesialisasi dan terprogram sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga agar aktifitas motorik yang khusus mempunyai kontribusi yang baik terhadap latihan, maka melakukan latihan yang khas dan melakukan

latihan kemampuan biomotorik yang disesuaikan dengan kebutuhan. Begitu halnya dengan cabang olahraga kurash keempat aspek latihan yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental harus diberikan sesuai dengan tahapan-tahapan.

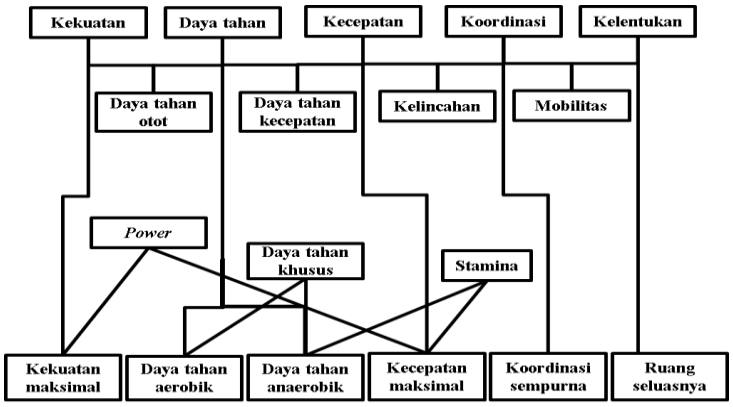
Keempat aspek tersebut haruslah seiring dilatihnya dan harus diajarkan secara sistematis, berjenjang dan berulang-ulang. Tetapi pada kenyataanya pola latihan yang diberikan sering kali langsung mengarah pada keterampilan gerak, seperti membanting dasar dan kombinasinya, lalu pada strategi bertanding, latihan fisik dan aspek psikologis yang sangat penting artinya itu sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu melatih. Yunyun Yudiana, dkk (2010:3.3). "Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahhraga". Oleh karena itu kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh akan lebih baik. Harsono (2007:153), dengan kondisi fisik yang baik:

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

Selain itu juga Bompa (2009:58*), "Physical training has two main goals : the first is to increase the athlete's physiologycal potential, and the second is to maximize sport-specific biomotor abilities".* Dengan kondisi fisik yang baik kurash-ka dapat memukul lebih cepat dan kuat dan akan ada efesiensi dan efektifitas dari teknik yang akan digunakan. Beberapa komponen kondisi fisik yanng khas untuk cabang kurash, disesuaikan dengan kebutuhan dari nomor pertandingan yang akan diikuti, baik itu nomor kumite maupun nomor kata.

Harsono (2007:204) menyimpulkan : Komponen fisik beberapa anggota tubuh yang diperlukan oleh cabang olahraga kurash; punggung (kekuatan otot dan daya tahan otot), dada (kekuatan otot dan daya tahan otot), lengan (kekuatan otot, daya tahan otot, kelincahan, kelentukian dan power), tungkai (kekuatan otot, daya tahan otot, kelincahan, kelentukan dan power).

Dengan kondisi fisik yang baik dan peguasaan teknik yang sempurna belum menjadi jaminan penampilan atlet akan prima tampa didukung oleh mental yang baik, 80 % penampilan saat pertandingan ditentukan oleh aspek psikologis, keyakinan tentang sejauh mana kurash memiliki kemampuan potensi, dan kecendrungan yang ada pada dirinya untuk melakukan sesuatu serangan saat pertandingan. Karena pola pikir, reaksi emosi dan perilaku dalam situasi pertandingan ditentukan sejauh mana kurash ka dapat meyakini tentang kemampuan untuk melakukan sesuatu tugas yang dapat dilakukan dengan baik.Jarang sekali suatu aktivitas atau gerakan didominasi oleh satu komponen komponen dasar saja atau unsur fisik saja, suatu aktifitas sering merupakan hasil dari dua atau lebih unsur fisik atau kombinasi dari berbagai unsur fisik, al. Strenght digabungkan dengan speed menghasilkan power, endurance digabungkan dengan speed menghasilkan stamina, coordination dengan speed menghasilkan agility, coordination dengan flexibility menghasilkan mobilitas. Bompa (1983) mengilustrasikan interpedensi komponen kondisi fisik sebagai berikut :



Gambar 2.19 Interpedensi Komponen Kondisi Fisik
(Sumber: Harsono, 2007:75)

Olahraga kurash membutuhkan hampir semua komponen biomotor yang harus dikembangkan, yaitu kekuatan, power, daya tahan, kecepatan, kelentukan, stamina, kelincahan , keseimbanngan, koordinasi, mobilitas, dan kelincahan . Pada dasarnya, dari sekian komponen kondisi fisik yang harus dikembangkan tadi tentu saja ada beberapa komponen biomotor yang sangat dibutuhkan untuk cabang olahraga kurash, misalkan power, daya tahan, kecepatan dan kelentukan, komponen biomotor dasar ini sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, karena komponen-komponen tersebut merupakan daya pengerak setiap aktifitas fisik dan penguat stabilitas sendi-sendi.

Akan tetapi bila kita telaah dari peraturan pertandingan kurash, dimana perolehan angka didapat dari hasil teknik serangan baik serangan pukulan maupun pukulan yang dilakukan harus kuat, cepat, terarah, terkontrol (tampa mencederai lawan), tentu saja unsur kecepatan dan koordinasi sangat dominan, akan tetapi seorang bisa melakukan gerakan dengan cepat, kuat, tepat, kalau dia telah memiliki power, kelentukan yang memadai.

2.14 Komponen Biomotor

1. Daya Tahan

Pengertian dari daya tahan adalah kemampuan peralatan tubuh untuk melawan kelelahan selama aktivitas berlangsung. Ditinjau dari jenisnya, daya tahan dapat dibedakan menjadi dua yaitu daya tahan umum dan daya tahan khusus.

Daya tahan umum adalah kemampuan dalam melakukan kerja dengan melibatkan beberapa keomopok otot atau seluruh kelompok otot, sistem pusat syaraf, neuromusculer, dan kardirespoirasi dalam jangkan waktu yang lama.

Artinya melibatkan seluruh potensi organ dalam tubuh sebagai dasar dari semua jenis daya tahan, sehingga diperlukan oleh semua cabang olahraga sebagai dasar untuk mengembangkan daya tahan khusus. Dengan demikian, sebelum melatih daya tahan khusus maka harus didahului dengan melatih daya tahan umum terlebih dahulu. Sedangkan daya tahan khusus adalah daya tahan yang hanya melibatkan sekelompok otot lokal. Ditinjau dari lamanya kerja,

daya tahan dibedakan menjadi: (1) daya tahan jangka panjang, (2) daya tahan jangka sedang, dan (3) daya tahan jangka pendek (Sukadiyanto, 2002: 42). Adapun ciri-ciri daya tahan ditinjau dari lamanya kerja adalah sebagai berikut:

1) Daya tahan jangka panjang merupakan daya tahan yang memerlukan waktu lebih dari 8 menit, sehingga kebutuhan energi dipenuhi oleh sistem aerobik.
2) Daya tahan jangka menengah merupakan daya tahan yang memerlukan waktu antara 2 sampai 6 menit sehingga kebutuhan energi dipenuhi oleh sistem anaerobik laktik dan aerobik.
3) Daya tahan jangka pendek merupakan daya tahan yang memerlukan waktu antara 45 detik sampai 2 menit sehingga kebutuhan energi dipenuhi oleh sistem anaerobik alaktik.

2. Kekuatan

Kekuatan merupakan komponen biomotor yang penting dan sangat diperlukan untuk meningkatkan daya tahan otot dalam mengatasi beban selama berlangsungnya aktivitas olahraga. Secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Adapun manfaat dari latihan kekuatan, di antaranya untuk: meningkatkan kemampuan otot dan jaringan, mengurangi dan menghindari terjadinya cidera, meningkatkan prestasi, terapi dan rehabilitasi cidera pada otot, dan membantu dalam penguasaan teknik. Untuk itu, kekuatan harus diberikan pada awal latihan sebagai pondasi dalam membentuk komponen biomotor yang lain. Oleh karena dengan melalui latihan kekuatan yang benar akan berpengaruh terhadap peningkatan komponen biomotor yang lain, di antaranya: kecepatan, daya tahan otot, koordinasi, eksplosif power, kelentukan, dan ketangkasan. Selain itu, latihan kekuatan juga mengakibatkan adanya beberapa perubahan, yaitu: hiperthropi otot, perubahan biokimia otot, komposisi tubuh, dan fleksibilitas.

Menurut Sukadiyanto (2002: 62) tingkat kekuatan di antaranya dipengaruhi oleh keadaan: panjang pendeknya otot, besar kecilnya otot, jauh dekatnya titik

beban dengan titik tumpu, tingkat kelelahan, dominasi jenis otot merah atau putih, potensi otot, pemanfaatan potensi otot, dan kemampuan kontraksi otot. Adapun kontraksi otot dibedakan dalam tiga macam, yaitu isometrik, isotonik, dan isokinetik (Bowers dan Fox, 1992). Dari ketiga macam kontraksi tersebut menurut Rushall dan Pyke (1992), Bompa (1994) digolongkan menjadi tiga tipe, yaitu: concentric, eccentric.

3. Kecepatan

Kecepatan mempunyai kata dasar cepat, yaitu gerakan atau perjalanan yang dengan waktu yang singkat dapat mencapai jarak yang panjang dan juga dipakai untuk gerak waktu. Sedangkan menurut U. Jonath,E Haag, R. Krempel (1987 : 19-20) bahwa kecepatan merupakan kemampuan melakukan gerak dalam proses system syaraf dan perangkat otot untuk melakukan gerak dalam satuan waktu tertentu. Kecepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerakan–gerakan yang sejenis secara berturut–turut dalam waktu yang sesingkat–singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat–singkatnya. Speed adalah "the rapidity with which successive movements of the same kind can be made" (Oxedine :1968) selanjutnya Harsono (2007:216) " kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkatnya, atau kemampuan dalam menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya"

Kecepatan adalah kemampuan daya kerja otot untuk menyelesaikan sebuah pekerjaan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Selanjutnya menurut Sujarwo Sugianto bahwa kecepatan itu dibedakan atas kecepatan reaksi dan kecepatan aksi (gerak). Kecepatan reaksi adalah kemampuan fisik yang memungkinkan untuk mengawali respon gerak secepat mugkin setelah menerima suatu stimulus. Kecepatan gerak adalah unsur kemampuan fisik yang memungkinkan seseorang bisa menyelesaikan gerakan dalam waktu yang sesingkat–singkatnya. untuk menjawab rangsangan akustik, optik dan

rangsangan taktil secara cepat. Rangsangan akustik maksudnya adalah rangsangan melalui pendengaran, sementara rangsangan optik dimaksudkan adalah rangsangan yang diberikan melalui penglihatan, misalnya seorang atlet beraksi atau bergerak dengan memperhatikan gerakan tangan pelatihnya atau gerakan lawan, sedangkan rangsangan taktil adalah rangsangan yang diberikan melalui kulit, misalnya dengan sentuhan pada kulit.

Kecepatan aksi (gerakan) diartikan sebagai kemampuan dimana dengan bantuan kelentukan sistem saraf pusat dan alat-alat otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal. Kecepatan ini biasanya terjadi dalam bentuk kecepatan gerak maju dan kecepatan gerakan bagian-bagian tubuh. Dalam banyak cabang olahraga, kecepatan merupakan komponen fisik yang sangat penting. Kecepatan menjadi salah satu faktor penentu di cabang-cabang olahraga. Toho Cholik M, dkk (2011:22) mengatakan bahwa *definisi reaction time* adalah waktu yang diperlukan dari saat diterimanya rangsangan sampai awal munculnya reaksi, terlambat dalam memberikan reaksi maka objek yang dituju akan lebih cepat diambil lawan. Dalam kegiatan olahraga bereaksi secepat-cepatnya ketika mendapatkan rangsangan atau stimulus dari luar, reaksi cepat ini bisa dalam bentuk bergerak cepat berusaha mengejar lawan. Ada juga berusaha dengan reaksi yang cepat untuk membanting, memukul atau menendang. Menurut Tri Rustiadi (2013:36) kecepatan reaksi adalah kualitas yang memungkinkan memulai sesuatu jawaban kinetis secepat mungkin segera setelah menerima rangsangan.

Eri Praktiknyo D.K (2010:3) kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya stimulus atau rangsangan dengan awal reaksi. Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberikan jawaban kinetic setelah menerima rangsangan. Kecepatan reaksi sangat berhubungan dengan waktu reflek, waktu gerakan dan waktu respon. Giri Wiarto (2013:171) waktu reaksi adalah lamanya waktu antara perangsangan dan respon dalam melakukan kegiatan atau aktivitas. Bompa yang dikutip oleh Ismaryati

(2009:72) kepekaan indera dan kecepatan proses persarafan, waktu reaksi dibedakan atas waktu reaksi sederhana dan waktu reaksi kompleks.

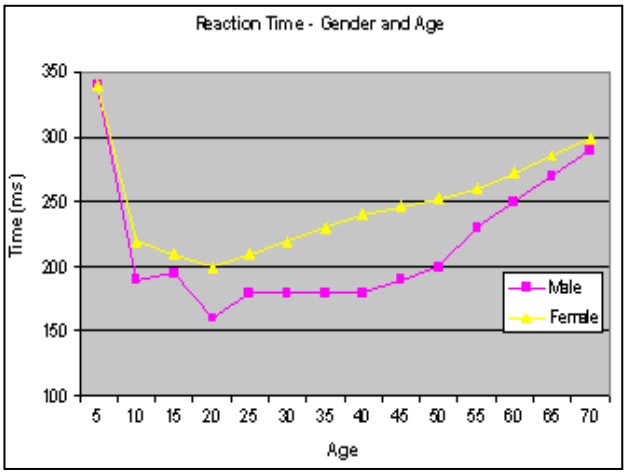
Waktu reaksi sederhana terjadi ketika subjek memberikan jawaban yang spesifik terhadap rangsang yang telah ditentukan atau telah diketahui sebelumnya, misalnya, reaksi terhadap bunyi pistol dalam start, menekan tombol penjawab ketika lampu rangsang menyala (Ismaryati, 2009:72).

Waktu reaksi kompleks berhubungan dengan kasus dimana subjek dihadapkan pada beberapa rangsang harus memilih atau menentukan satu respon.Subjek harus mempelajari respon yang harus dibuat ketika menjawab rangsang yang spesifik. Reaksi kompleks dilakukan dalam permainan-permainan, misalnya tenis, voli dan olahraga-olahraga pertandingan, misalnya tinju, anggar.Dalam kegiatan olahraga ini, atlet secara terus menerus menerima sejumlah rangsang yang berbeda dan harus menentukan respon yang tepat dari berbagai kemungkinan yang ada (Ismaryati, 2009:72). Kecepatan pada waktu reaksi sederhana tergantung dari ketajaman indera dan pada kecepatan perambatan impulse saraf dari dan ke otak. Kecepatan pada waktu reaksi kompleks bergantung pada kecepatan berorientasi dalam situasi permainan, kepekaan indera yang terkait, kecepatan perambatan rangsang ke otak, waktu pusat yang berkenaan dengan persepsi dan pengambilan keputusan, waktu penyebaran sinyal ke otot.

Waktu reaksi sangat besar peranannya pada cabang olahraga kurash yang membutuhkan kecepatan reaksi dan lebih penting lagi pada cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan terbuka, misalnya dalam gerakan-gerakan beladiri, bola basket, sepak bola, soft ball, tenis meja, tenis dan badminton (Ismaryati, 2008:73) Waktu reaksi merupakan interval waktu antara presentasi stimulus dan inisiasi respon otot terhadap rangsangan itu. Waktu reaksi (reaction time) seringkali dirancukan dengan istilah baru seperti reflex dan kecepatan gerak (*movement speed*). Waktu reaksi adalah waktu antara pemberian rangsang (*stimulus*) dengan gerak pertama. Reflek adalah respon

yang tak sadar (unconscious) terhadap suatu ragsangan, misalnya kita terkena api atau tertusuk jarum.

Sedangkan kecepatan gerak (*movement speed*) adalah waktu antara permulaan dan akhir gerak. *Reaction time* berkembang selama masa kanak–kanak dan mencapai puncaknya pada masa dewasa. Waktu reaksi dapat dilatih menjadi semakin singkat dengan cara berlatih secara berulang–ulang. Gambar berikut menunjukkan waktu reaksi dilihat dari jenis kelamin dan usia seseorang.



Gambar 2.20 Reaksi dan Waktu

Kecepatan reaksi berasal dari kata “kecepatan” dan “reaksi”. Kecepatan merupakan sejumlah gerakan atau kemampuan daya kerja otot untuk menyelesaikan sebuah pekerjaan dengan waktu yang sesingkat – singkatnya. Reaksi berarti kegiatan (aksi) yang timbul karena satu perintah atau suatu peristiwa. Kecepatan reaksi merupakan kualitas yang sangat spesifik yang terlihat melalui berbagai jalan keanekaragaman manifestasi tersebut dapat dikelompokkan dalam 4 tingkatan :

1. Pada tingkat rangsang, dalam suatu persepsi tanda bersifat penglihatan, pendengaran dan perubahan.
2. Pada tingkat pengambilan keputusan, kerap kali perlu dipilih perspektif dalam kepenuhan konsentrasi.
3. Beraneka ragam tanda agar hanya mereaksi pada rangsang yang tepat.

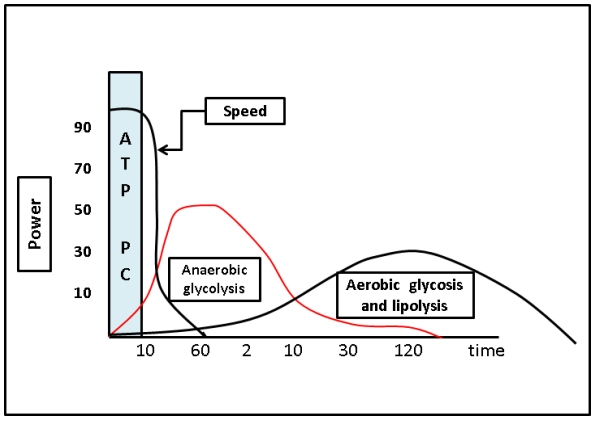
4. Pada tingkat pengorganisasian reaksi kinetis, diskriminasi atau pilihan perpektif biasanya disertai perlunya penetapan pilihan diantara berbagai respons kinetis yang dibuat setelah itu.

Beberapa prinsip yang perlu ditaati dalam usaha meningkatkan pengembangan kecepatan reaksi yaitu meningkatkan pengenalan terhadap situasi persepsi khusus dan mengotomatisasikan semaksimal mungkin jawaban motoris yang perlu dibuat atau sikap kinetis yang perlu dipilih dalam situasi nyata. Oleh karena itu sangat perlu adanya metode latihan yang mengkondisikan atlet pada situasi pertandingan yang sesungguhnya, di mana atlet dituntut melakukan gerakan secepat-cepatnya dalam waktu yang singkat *"Stimulus-Respons"*. Dalam cabang olahraga kurash, kecepatan adalah hal mutlak yang menentukan prestasi. Karena dengan ukuran waktu menyerang yang cepat akan menentukan perolehan nilai. Dari proses "*Stimulus-Respons*" yang terjadi akan menghasilkan kontraksi otot dan akan menghasilkan gerakan-gerakan pada organ tubuh yang mungkin terjadi dari proses diatas menurut Voß, Witt, Werthner (2006), yang akan menjadi dasar konsep "kecepatan" yaitu :

1. Gerak Asiklis Reaktif (*Acyclic Reactive*)
2. Gerak Asiklis Non-Reaktif (*Acyclic Non-Reactive*)
3. Gerak Sklis yang cepat (*Cyclical Speed*)
4. Gerak Reaktif (*Reactive*).

Sebagai contoh seorang kurashka dalam melakukan pukulan *gyaku tsuki chudan* melakukan semua gerakan diatas, pada saat melakukan pukulan ia melakukan gerak reaksi dan melakukan gerak *asiklis non reaktif* saat lengan meluncur kearah target, kemudaian saat sudah lepas dan mendekati target ia melakukan kombinasi gerak *Asiklis reaktif* dan *gerak Cyclical Speed* yang cepat untuk menghasilkan pukulan yang cepat dan terarah. Sehingga dari sisi penggunaan sistem energi menggunakan sistem energi an-aerobic (*ATP-PC*

dan Glikolisis) yang hanya mempunyai durasi waktu 10 detik – < 60 detik atau <1 menit.



Gambar 2.21 Durasi Kerja Berdasarkan Sisitem Energi

Durasi kerja berdasarkan sistem energi yang bekertja atau pun aplikasi kecepatan dalam olahraga tidak bisa lebih dari 10 detik (ATP-PC) atau bermain dalam duarasi an-aerobic alaktit dan an-aerobic laktit (*glycolysis*). Untuk itu rumusan latihan kecepatan dibedakan dalam dua jenis, yaitu kecepatan alaktat dan kecepatan laktat.

Tabel 2.8 Pengaturan Volume & Intensitas Latihan Kecepatan

	Alactid an aerobic speed	Lactid aerobic speed
Method	Repetitive shord interval training	Pepetision short and medium interval training
Intensity	• 90-100% max speed • Maximal/supra max	• 90-100% max speed • Maximal/supra max
Repetisions	From 4 – 8 per set	From 3 – 5 per set
Duration of efford	From 2" – 10"	From 9" – 20"
Set	3 – 5 set	2 – 4 set
Total distance	Total 300 – 600 m sesions (depending of the training)	Total 600 – 1200 m sesions (depending of the training)
Rest period	• Semi active/active • 1 : 10 between rept • 4" to 8" between set	• Active • 1 : 30 between rept • 7" to 10" between set

Jenis latihan bisa disesuaikan dengan gerakan yang spesifik tergantung kumite atau kata, namun durasi, intensitas dan densitas latihan harus sesuai dengan apa yang telah dikemukakan pada pengaturan volume dan intensitas latihan,

sehingga tidak menggeser tujuan latihan kecepatan karena bergesernya penggunaan sistem energi yang dipakai saat bekerja.

4. Kelentukan

Pate menjelaskan kelentukan sebagai rentang gerak maksimal yang mungkin pada sebuah sendi atau rangkaian sendi. Pendapat lain dikemukan oleh Harsono (2007:163) yang menyatakan kelentukan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi, Selanjutnya Alter mengatakan kelentukan adalah kemampuan untuk menggerakan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan.

Seorang kurashka membutuhkan badan yang luwes atau tidak kaku sehingga ia mampu melakukan gerakan yang halus, lembut tetapi bertenaga, seperti apa yang dikatakan Harrow, bahwa kelentukan tubuh sering menunjukan keluwesan gerak tubuh, lemah gemulai, gerakannya mudah, enak untuk menekuk, memutar dan kemampuan tubuh memperluas gerak.

Menurut Harsono (2007:163) hasil-hasil penelitian menunjukan bahwa perbaikan dalam kelentukan akan dapat

1. Mengurangi kemungkinan cedera-cedera pada otot dan sendi,
2. Membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan ,
3. Membantu memperkembangkan prestasi,
4. Menghemat pengeluaran tenaga pada waktu melakukan gerakan-gerakan, dan
5. Membantu memperbaiki sikap tubuh.

Kelentukan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang didalam melakukan berbagai aktivitas gerak fisik secara elastis dengan penguluran tubuh dalam ruang gerak persendian yang luas tanpa mengalami rasa sakit yang berarti.

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat dinyatakan bahwa orang yang mempunyai kelentukan, ia akan mempunyai ruang gerak yang luas dalam

sendi-sendinya dan akan mempunyai otot-otot yang elastis sehingga dapat mengkoordinasikan power dan kelentukan dalam menyerang, bagi seorang kurashka kelentukan tersebut sangat penting dalam melakukan gerakan memukul.

Ada dua macam kelentukan, yaitu (1) kelentukan statis, dan (2) kelentukan dinamis. Pada kelentukan statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (range of motion) satu persendian atau beberapa persendian. Sebagai contoh untuk mengukur luas gerak persendian tulang belakang dengan cara sit and reach test. Adapun caranya adalah seseorang duduk dengan kedua tungkai rapat dan lutut lurus ke depan, kedua tangan berusaha meraih ujung telapak kaki dengan lutut tetap menempel di lantai. Contoh tersebut merupakan bentuk dari kelentukan yang statis, yaitu posisi badan tetap dalam keadaan diam tidak melakukan aktivitas gerak. Sedangkan pada kelentukan dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan yang tinggi. Sebagai contoh kelentukan dinamis dalam kurashantara lain adalah gerakan pada teknik-teknik pukulan maupun tendangan.

Secara garis besar ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kemampuan kelentukan seseorang antara lain adalah (a) elastisitas otot, (b) tendo dan ligamenta, (c) susunan tulang, (d) bentuk persendian, (e) suhu atau temperatur tubuh, (f) umur, (g) jenis kelamin, dan (h) bioritme. Tingkat elastisitas otot, tendo dan ligamenta sangat dipengaruhi oleh keadaan suhu atau temperatur tubuh dan temperatur lingkungan kurash ka berada, semakin panas suhu tubuh dan suhu lingkungan maka kondisi otot akan relatif lebih elastis daripada suhu tubuhnya normal. Untuk itu, sebelum aktivitas fisik (olahraga) harus didahului dengan pemanasan agar suhu tubuh naik sehingga kondisi otot relatif fleksibel. Dengan pemanasan yang berusaha untuk menaikkan suhu tubuh, maka otot siap untuk dilakukan stretching sehingga tidak akan membahayakan bagi diri sendiri.

Susunan tulang dan bentuk persendian ikut berpengaruh terhadap kelentukan otot. Artinya, bahwa tidak semua persendian dapat melakukan gerakan yang

sama, hanya persendian tertentu yang dapat melakukan gerakan-gerakan seperti rotasi, fleksi, ante fleksi, aduksi, maupun abduksi. Oleh karena itu pada persendian tertentu hanya dapat melakukan gerakan yang tertentu pula, sehingga kondisi kelentukannya juga berbeda-beda. Umur dan jenis kelamin berpengaruh terhadap tingkat kelentukan otot seseorang. Tingkat kelentukan pada usia anak-anak relatif lebih fleksibel daripada saat usia dewasa apalagi pada orang-orang tua. Kondisi kelentukan yang terbaik rata-rata dicapai pada umur kira-kira 15 – 16 tahunan. Sedangkan jenis kelamin juga berpengaruh terhadap kelentukan, di mana wanita lebih fleksibel daripada laki-laki (Bompa, 1994: 318). Bioritme berpengaruh terhadap tingkat kelentukan. Bioritme adalah gelombang atau irama hidup manusia pada waktu-waktu tertentu dalam satu hari. Sebagai contoh keadaan pada pagi hari akan berbeda dengan keadaan pada siang dan sore atau bahkan pada malam hari. Demikian halnya terhadap tingkat kelentukan, kondisi elastisitas otot, dan keluasan ruang gerak persendian yang paling baik terjadi antara pukul 10.00 – 11.00 pada pagi hari, dan antara pukul 16.00 – 17.00 pada sore hari. Berdasarkan kondisi bioritme tersebut, maka komponen biomotor kelentukan harus selalu dilatihkan minimal dua kali setiap harinya, yaitu pada pagi dan sore hari. Sedangkan untuk kurash ka profesional latihan peregangan untuk memelihara kelentukan dapat dilakukan 5 kali dalam satu hari.

Metode latihan untuk meningkatkan kelentukan adalah dengan cara peregangan (stretching). Secara garis besar menurut Stone dan Kroll (1991: 61) ada tiga macam bentuk peregangan (stretching), yaitu: (1) balistik, (2) statis, dan (3) dibantu oleh pasangannya (memakai alat). Sedangkan menurut Hinson (1995: 8) ada empat macam peregangan, yaitu: (1) statis, (2) dinamis, (3) propioceptive neuromuskular facilitation (PNF), dan (4) balistik. Berdasarkan kedua pendapat tersebut di atas pada dasarnya memiliki kesamaan, sehingga metode latihan peregangan yang akan dibahas berikut nanti macamnya adalah balistik, statis, dinamis, dan PNF. Setelah temperatur tubuh kurash ka suhunya meningkat, dengan parameter denyut jantung kurash ka sudah mencapai antara 120 – 130 kali per menit, maka dilakukan latihan peregangan (stretching).

Adapun urutan dalam melakukan peregangan dimulai dari metode balistik, statis, dinamis, dan diakhir dengan metode PNF

5. Power

Pengertian Power adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan.. Oleh karena itu untuk melatih power harus dimulai dari latihan kekuatan dan kecepatan. Artinya bahwa latihan kekuatan dan latihan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, walaupun dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan power. Power merupakan unsure tenaga yang sangat banyak dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga, walaupun tidak semua cabang olahraga membutuhkan power sebagai komponen energi utamanya. Power banyak digunakan pada cabang olahraga yang menggunakan unsur kecepatan dan kekuatan sebagai komponen biomotor utama. Cabang olahraga yang banyak menggunakan power dalam melakukan aktivitasnya misalnya adalah; bela diri, atletik (sprinter, lompat, lempar dll), renang, sepak bola, bola voli, bola basket, tennis lapangan, bulutangkis dan lain sebagainya. Berbicara masalah beladiri maka salah satunya adalah kurash. Power bisa didapat bila kekuatan dan kecepatan sudah dimiliki oleh seorang atlet, Power sangat penting dan diperlukan oleh atlet-atlet cabang olahraga yang menuntut unsur power dan kecepatan gerak. Menurut Harsono (2007 : 200) sebagai berikut.

Power penting untuk cabang olahraga dimana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif. Karena power tungkai yang terlatih, atlet renang mampu dengan cepat dan meledak ke luar dari balok start, pemain basket mampu melompat setinggi-tingginya sebelum melakukan tembakan; demikian pula atlet kurash membutuhkan pukulan yang cepat dan kuat agar mampu melakukannya beberapa kali".Paul Gamble (2012 : 73) " factors that influence power expression including maximal strenght, and the various structural and neural elements that comprise the ' stretch-shortening cycle".Bucher dalam Harsono (2007:200) Sesorang yang memililki power adalah orang yang mempunyai :

a) A high degree muscular sterngth

b) A high degree of speed
c) A high degree of skill intergrating speed and muscular strength.

6. Kelincahan

Cabang olahraga kurash merupakan cabang yang sangat kompleks dalam kebutuhan komponen fisik untuk mendukung pergerakan. Dalam penampilan olahraga, atlet tidak hanya difokuskan pada teknik dasar dan strategi permainan, karena teknik yang baik baru dapat ditunjukkan dengan maksimal apabila didukung oleh komponen kondisi fisik yang memadai. Demikian halnya dalam pertandingan kurash , tidak hanya dibutuhkan berbagai kemampuan pukulan dasar, kemampuan membentuk pola penyerangan dan pola pertahanan namun gerakan - gerakan yang dilakukan dibutuhkan gerakan yang sangat dinamis, gerakan yang lincah supaya atlet dapat melakukan gerakan berkali kali lalu dengan cepat berubah arah maka sangat diperlukan kelincahan pukulan pada atlet kurash.

Kelincahan adalah kemampuan fisik seseorang yang memungkinkan orang tersebut merubah posisi tubuhnya dengan cepat dan perubahan posisi tersebut dilakukan dengan cara yang benar dan arah yang tepat. Dalam pertandingan kurash perubahan posisi dilakukan sesuai dengan kebutuhan dalam pertandingan , atlet dituntut menyesuaikan kondisi lapangan dan mekanisme serangan maupun pertahanan dari lawan, maka kelincahan memegang peranan penting dalam pertandingan kurash.

Karakteristik dari kelincahan adalah tangan dan kaki yang cepat, koordinasi tubuh dan reaksi yang cepat. Kelincahan merupakan kemampuan untuk memperlambat , mempercepat, dan melakukan perpindahan tubuh dengan cepat dimana tetap mempertahankan kontrol akan posisi tubuh tanpa menurunkan kecepatan saat melakukan gerakan tersebut , Kelincahan sangat berhubungan erat dengan keseimbangan, dikarenakan dalam melakukan pergeseran terhadap posisi tubuh , seorang atlet dipengaruhi oleh central of gravitasi dari tubuhnya, dan seorang atlet harus dapat mempertahankan

keseimbangan nya agar tidak terjadi pergeseran tubuh yang tidak dikehendaki yang muncul akibat gerakan yang dilakukan. Kelincahan sangat ditunjang oleh kemampuan fisik yang lainnya seperti power,kecepatan dan koordinasi. Dengan kelincahan yang baik seseoarang atlet akan memiliki tingkat mobilitas yang baik. Kelincahan merupakan faktor yang turut mempengaruhi keterampilan dalam cabang olahraga, dan kelincahan merupakan kemampuan yang terdiri dari :

a. Kesimbangan, kemampuan tubuh untuk memelihara kesimbangan statis maupun dinamis adalah kemampuan dasar yang mendukung kelincahan , perpindahan tubuh secara cepat membutuhkan control yang baik agar tubuh tidak kehilangan arah sehingga tetap pada gerak yang presisi.
b. Pembedaan kinesthetic, kemampuan untuk merasakan tegangan pada saat bergerak untuk mencapai gerakan yang diinginkan, gerakan yang dilakukan dapat dirasakan , sehingga dapat menjadi gerakan yang cepat namun teratur.
c. Orientasi terhadap ruang, merupakan kemampuan tubuh mengontrol posisinya terhadap ruang gerak
d. Reaksi terhadap isyarat,kemampuan untuk merespon dengan cepat untuk melakukan tindakan, terhadap rangsangan visual maupun kinaesthetic
e. Merasakan irama, kemampuan merasakan keadaan gerakan yang diperlukan pada waktu tertentu
f. Sinkronisasi waktu gerakan, cara untuk mensinkornkan gerakan bagian tubuh menjadi sebuah gerakan yang kompleks
g. Kecukupan gerak, kemampuan memilih gerakan untuk menyelesaikan sebuah tugas

Dalam olahraga, kelincahan ditandai dengan gerakan yang cepat, koordinasi yang baik selama tubuh melakukan perubahan arah, waktu reaksi yang baik, sehingga kelincahan merupakan kombinasi yang kompleks antara keseimbangan , kecepatan, kekuatan , kelentukan dan koordinasi , dalam

latihannya tidak hanya melibatkan latihan fisik namun juga dengan program latihan yang bersifat alami seperti permainan maupun menggunakan alat - alat bantu untuk mengembangkan kelincahan . Dari berbagai teori diatas dapat disimpulkan bahawa kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk berubah arah tanpa kehilangan kesimbangan dengan tetap melakukan gerakan keterampilan olahraga tertentu.

7. Koordinasi

Komponen biomotor koordinasi diperlukan dalam pertandingan kurash, sebab unsur-unsur dasar teknik tendangan, tangkisan, menghindar, pukulan dalam pertandingan kurash melibatkan sinkronisasi dari beberapa kemampuan, yaitu : (1) melihat jenis dan datangnya serangan, (2) cara mengatur kerja kaki (footwork), (3) mengatur jarak posisi berdiri dengan tempat berdirinya lawan, (4) gerakan tangan dan kaki, (5) memindahkan berat badan saat mengelak, menangkis dan membalas serangan.

Hal-hal tersebut jika posisi atlet dalam tekanan atau diserang, kalau akan menyerang sedikit berbeda, tetapi secara prinsip sama. Kalau menyerang akan ditambah (1) melihat posisi lawan, (2) melihat panjang kaki lawan, (3) kombinasi serangan balasan lawan. Jadi beberapa kemampuan tersebut menjadi serangkaian gerak yang selaras, serasi, dan simultan, sehingga gerak yang dilakukan nampak luwes dan mudah. Dengan demikian sasaran utama pada latihan koordinasi adalah untuk meningkatkan kemampuan penguasaan gerak terhadap lawan tanding, baik lawan yang akan diserang maupun lawan yang akan menyerang. Oleh karena itu koordinasi selalu terkait dengan biomotor yang lain, terutama kelincahan dan ketangkasan (Crespo dan Miley, 1998 : 176, dan Bornemann, et.al., 2000 : 117).

Setiap teknik bantingan dalam pertandingan kurash diperlukan unsur kekuatan dan gerakan yang cepat disertai kemampuan mengontrol jarak dengan baik. Sifat olahraga kurash ini ketrampilan terbuka (open skill) maka dibutuhkan kemampuan koordinasi yang baik. Sebab lawan tidak bisa diduga gerakannya. Tetapi berbeda dengan berkelahi, yang tidak menggunakan aturan. Kurash

mempunyai aturan, bantingan harus sesuai dengan peraturan kurash dengan penilaian, inilah arti pentingnya kemampuan koordinasi dalam pertandingan kurash. Oleh karena itu dalam bidang olahraga, khususnya kurash, penguasaan kecakapan fisik koordinasi merupakan salah satu tugas utama untuk dapat mencapai keahlian atau dalam hal menguasai keterampilan (Rahantoknam, 1988 : 128). Oleh karena itu tanpa memiliki kemampuan koordinasi yang baik, maka atlet kurashi akan kesulitan dalam melakukan tendangan, pukulan, tangkisan dan elakan secara selaras, serasi, dan simultan, sehingga bisa dilakukan dalam waktu yang relative bersama-sama.

Selain itu keuntungan bagi kurash yang memiliki kemampuan koordinasi baik, ia akan mampu menampilkan keterampilan dengan sempurna dan dapat cepat mengatasi permasalahan tugas (gerak) selama latihan yang muncul secara tidak terduga. Oleh karena kurash termasuk dalam jenis keterampilan yang terbuka (open skill), dimana faktor lingkungan sulit diprediksi (diperkirakan) sebelumnya sehingga berpengaruh terhadap pelaksanaan setiap teknik bantingan. Olahraga kurash membutuhkan hampir semua komponen biomotor yang harus dikembangkan, yaitu power , daya tahan, kecepatan, kelentukan, stamina, keseimbanngan, koordinasi, mobilitas, dan kelincahan. Pada dasarnya, dari sekian komponen kondisi fisik yang harus dikembangkan tadi tentu saja ada beberapa komponen biomotor yang sangat dibutuhkan untuk cabang olahraga kurash, misalkan power , daya tahan, kecepatan dan kelentukan, komponen biomotor dasar ini sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, karena komponen-komponen tersebut merupakan daya pengerak setiap aktifitas fisik dan penguat stabilitas sendi-sendi.

Akan tetapi bila kita telaah dari peraturan pertandingan kurash, dimana perolehan angka didapat dari hasil teknik bantingan yang dilakukan harus kuat, cepat, terarah, terkontrol, tentu saja unsur kecepatan dan koordinasi sangat dominan, akan tetapi seorang bisa melakukan gerakan dengan cepat, kuat, tepat, kalau dia telah memiliki power , kelentukan yang memadai.

2.15 Penelitian Relevan

Manfaat dari penelitian yang relavan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjdi lebih jelas. Berberapa penelitian yang relavan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Hasil penelitian Pavol Horicka, tahun 2014 dengan judul : "*The relationship between speed factors and kelincahan in sport games".* Dari penelitian ini diperoleh :

The results suggest that kelincahan is not simply one of speed abilities. Besides simple reaction speed, acceleration, deceleration accompanied by the change of direction of movement, it comprises also perceptual components determined by complex reaction to unexpected, changeable stimuli occurring during a sport game. raining to develop speed and ability would therefore appear to demand a high degree of neuromuscular specificity. Perceptual components that underpin speed and kelincahan must also be accounted for when developing these qualities, which include also anticipation and decision-making.

Dapat diartikan bahwa : Hasilnya menunjukkan bahwa kelincahan tidak hanya dipengaruhi unsur kecepatan. Selain kecepatan reaksi, akselerasi, perlambatan dengan perubahan arah pergerakan, juga dari komponen perseptual yang ditentukan oleh reaksi kompleks terhadap rangsangan yang terduga dan perubahan gerakan yang berubah yang terjadi selama pertandingan. berlatih untuk mengembangkan kecepatan dan kemampuan karenanya akan menuntut tingkat spesifisitas neuromuskular yang tinggi. Komponen perseptual yang mendukung kecepatan dan kelincahan juga harus diperhatikan saat mengembangkan kualitas ini, termasuk juga antisipasi dan pengambilan keputusan

2. Hasil penelitian Ian Heazlewood, tahun 2011 "*Self-efficacy and its relationship to selected sport psychological constructs in the prediction of performance in ironman triathlon".* Dari penelitian ini diperoleh :

   The sources of confidence may fall into three broad areas. First, athletes gain confidence from 'achievement', which includes both mastery and demonstration of ability. Second, athletes gain confidence from 'self-regulation', which includes physical/mental preparation and physical self-presentation. Third, athletes, gain confidence from a positive and achievement-nurturing 'climate', which includes the sources of social support, coaches' leadership, vicarious experience, environmental comfort, and situational favourableness. That is, athletes gain confidence when they achieve their goals, engage in effective self-regulation of cognitions and behaviour, and train and compete in a competitive climate that is supportive, challenging, comfortable, and motivating.

   Dapat diartikan bahwa : kepercayaan diri dipengaruhi oleh tiga faktor. Pertama, atlet mendapatkan kepercayaan diri dari 'prestasi', yang mencakup penguasaan dan kemampuan. Kedua, atlet mendapatkan kepercayaan diri dari 'pengaturan diri', yang mencakup persiapan fisik / mental dan kondisi fisik. Ketiga, atlet, mendapatkan kepercayaan diri dari "iklim" positif dan berprestasi, yang mencakup sumber dukungan sosial, kepemimpinan pelatih, pengalaman menjadi anggota tim, kenyamanan lingkungan, dan kegembiraan situasional. Artinya, atlet mendapatkan kepercayaan diri saat mencapai tujuan mereka, terlibat dalam program latihan diri kognisi dan perilaku yang efektif, dan melatih dan bersaing dalam iklim persaingan yang mendukung, menantang, nyaman, dan memotivasi.

2.16 Efikasi Diri

Keyakinan seseorang dalam penguasaan situasi ini di sebut dengan afikasi diri (*self – efficacy).* Efikasi diri merupakan keyakinan dan kepercayaan seseorang individu akan kemampuannya dalam mengontrol hasil dari usaha yang telah

dilakukan. Dengan adanya kepercayaannya tersebut, prestasi dan potensi yang dimiliki dapat dikontrol dengan baik sehingga pengoptimalan potensi tersebut dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Hal ini dapat menyebabkan kekuatan pemikirannya sehingga dapat menyebabkan pencapaian segala sesuatu yang diinginkan dapat teroganisir dengan baik menggunakan kekuatan penilaian terhadap dirinya sendiri dan juga keyakinan akan kemampuannya dirinya sendiri.

Menurut Bandura (1997:34) manusia memiliki keyakinan yang memungkinkan dirinya dapat mengontrol pikiran, perasaan serta perbuatannya dan bahwa pikiran, perasaan dan keyakinan tersebut dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Hal ini merupakan konsep dasar yang melatarbelakangi dasar pemikiran tentang konsep efikasi diri, yaitu komponen konsep yang terkait dengan pendapat individu tentang kemampuan menghadapi tugas. Selanjutnya Bandura (1997 : 34) mendefinisikan efikasi diri sebagai suatu keyakinan tentang sejauh mana seseorang memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu tugas khusus. Penelitian Chemers et al. (2001) menemukan bahwa efikasi diri akademik berhubungan dengan prestasi dan penyesuaian diri, (secara langsung memengaruhi prestasi akademis, sedangkan secara tidak lang-sung memengaruhinya melalui harapan dan persepsi terhadap koping). Menurut Pajares & Miller (1994) efikasi diri merupakan variabel yang paling tinggi perannya dalam menentukan prestasi mahasiswa.

Efikasi diri dan *goal level* berhubungan positif dengan prestasi apabila *role overload* rendah, tapi hubungannya tidak signifikan kalau *role overload*-nya tinggi (Brown et al., 2005).Lebih jauh dikatakan, efikasi diri tidak berkaitan dengan kemampuan yang sebenarnya melainkan terkait dengan keyakinan seseorang. Istilah efikasi diri sesungguhnya merupakan persepsi subyektif, yang mencerminkan seberapa jauh individu memiliki kemampuan, potensi, dan kecendrungan yang ada pada dirinya untuk dipadukan dengan tuntutan lingkungan, jadi tidak menggambarkan secara akurat mengenai keadaan yang sebenarnya.

> Konsep ini menekankan bahwa penilaian individu tentang kemampuannya lebih penting dari pada kemampuan nyata yang ia miliki karena pola pikir, reaksi emosi dan perilaku individu dalam situasi ditentukan oleh hasil penilaian itu.

Terbentuknya efikasi diri, orang harus pernah mengalami tantangan yang berat, sehingga ia bisa menyelesaikannya dengan kegigihan dan kerja keras (Bandura, 1997). Persepsi efikasi diri berkontribusi pada hampir seluruh perilaku, pikiran, dan perasaan manusia namun penilaian efikasi ini cenderung bersifat spesifik. Sifat ini nampak dari fokus penilaian yaitu kemampuan dalam suatu situasi atau tugas tertentu. Pengukuran efikasi diri biasanya berupa pengukuran yang bersifat khusus dan berbeda untuk setiap situasi atau kelompok pekerjaan. Pengukuran efikasi yang spesifik ini lebih mampu menjelaskan dan memprediksi perilaku timbul dari pada pengukuran persepsi efikasi diri yang bersifat umum. Efikasi diri juga bukan merupakan konsep global atau suatu penilaian yang berkontribusi pada seluruh aspek kehidupan individu.

Menurut Bandura (1997:56). Penilaian efikasi diri juga mencakup keyakinan individu bahwa ia memiliki kemampuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan dalam keadaan yang tidak mengenakan atau menekan. Hal ini berarti persepsi efikasi diri meliputi keyakinan individu bahwa suatu masalah dapat diatasi, bahwa ia mampu mengendalikan situasi mengganggu, dan bahwa akan ada keuntungan atau hal positif yang diperoleh dengan berperilaku. Keyakinan tersebut menimbulkan perasaan mampu mengendalikan kejadian atau masalah secara efektif. Indikator pada keyakinan diri, efikasi diri juga dipertimbangkan sebagai arah suatu hubungan yang dekat dengan motivasi. Locke, dkk., mengatakan bahwa efikasi diri yang tinggi akan menumbuhkan rasa percaya akan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas. Lebih lanjut dikatakan, dalam situasi-situasi yang sulit orang-orang yang memiliki efikasi diri rendah akan mengurangi upaya mereka untuk bekerja sama, dan ketika mereka dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha atau mencoba lebih keras menghadapi tantangan.

Bandura (1997:59). berpendapat bahwa tingkat efikasi diri akan mempengaruhi pilihan individu mengenai suatu aktivitas. Tugas yang menuntut efikasi diri tinggi lebih disukai daripada yang menuntut efikasi diri rendah. Upaya keras yang dilakukan untuk melakukan aktivitas menunjukkan efikasi diri yang lebih besar akan menyebabkan usaha yang lebih besar pula . Dan tingkat efikasi diri yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat ketekunan. Pemilihan usaha dan ketekunan merupakan unsur utama dari suatu motivasi.Efikasi diri mengacu pada suatu keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk melakukan latihan atau tugas khusus atau komponen dan berbagai komponen tugas. Efikasi diri mempengaruhi motivasi dan prestasi aktual. Persepsi orang mengenai efikasi dirinya untuk suatu tugas merupakan hasil dari suatu proses kognitif yang melibatkan pengalaman masa lalu dan keterkaitannya dengan masa sekarang. Proses kognitif merupakan bagian jaringan yang lebih luas dari suatu proses yang lain, yang oleh Bandura digambarkan sebagai teori kognitif sosial.

Efikasi diri dan kemampuan biasanya tidak berbeda dengan tugas-tugas yang sudah diketahui oleh orang pada umumnya. Seperti prestasi sebelumnya yang merupakan sumber informasi utama bagi proses kognitif, proses referensi diri dari efikasi diri. Sebagai contoh seorang atlet yang melakukan latihan dengan keras dan berat dalam gerakan-gerakan tertentu yang disesuaikan dengan penampilan yang sesungguhnya dalam permainan mungkin akan memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi dan berbeda dengan atlet yang tidak berlatih keras. Kumar dan Lal (2006) menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan inteligensi antara orang yang tinggi efikasi dirinya dengan orang yang rendah efikasi dirinya. Dengan kata lain dapat disebutkan ada korelasi antara inteligensi dengan efikasi diri. Penilaian efikasi diri juga bersifat spesifik dalam arti menitik beratkan pada penilaian tentang kemampuan individu dalam situasi atau tugas tertentu dan cenderung tidak digeneralisasikan pada situasi lain kecuali terdapat banyak kemiripan antara dua situasi tersebut.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Berdasarkan metodenya, penelitian dibagi menjadi 6 jenis, diantaranya penelitian kualitatif, penelitian kuantitatif, penelitian eksperimen, penelitian deskriptif, penelitian campuran dan penelitian empiris. Dalam penelitian ini peneliti mengunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis yang mendalam. Proses dan makna yang ditonjolkan dalam penelitian kualitatif ini memiliki landasan teori yang dimanfaatkan sebagai pemandu agar fokus penelitian sesuai dengan fakta di lapangan. Jenis penelitian ini melibatkan peneliti di dalam peristiwa atau situasi yang sedang diteliti. Oleh sebab itu, diperlukan kedalaman analisis oleh peneliti ketika melakukan riset dan proses menemukan hasil penelitian. Karena secara umum, penelitian kualitatif ini nantinya bertujuan memeroleh data utama dari wawancara dan observasi.

Penelitian kualitatif merupakan filsafat postpositivisme, di mana peneliti akan meneliti suatu kondisi objek yang alamiah dan peneliti menjadi instrumen kuncinya. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian kualitatif dilakukan secara triangulasi atau gabungan dan analisis datanya bersifat induktif atau kualitatif. Menurut Moleong (2005:6), penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll secara holistic, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah

Menurut Sugiyono (2011), metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat post positivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposive dan snowball, teknik pengumpulan dengan tri-anggulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian ini lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

Penelitian kualitatif juga masih dibagi menjadi 5 jenis penelitian, yaitu fenomenologi, penelitian, grounded theory, penelitian etnografi, study kasus dan Narrative Research.

a. Fenomenologi Penelitian fenomenologi ini artinya peneliti yang melakukan penelitian akan melakukan pengumpulan data melalui observasi partisipan untuk dapat mengetahui fenomena esensial partisipan apa yang ada di dalam hidupnya atau sepanjang pengalaman hidupnya.
b. Penelitian Grounded Theory Jenis penelitian selanjutnya adalah penelitian grounded theory yang mana peneliti dapat menggeneralisasi apa saja yang ia amati atau ia analisis secara induktif. Teori abstrak mengenai proses, tindakan, atau interaksi dapat dilakukan dan didapat berdasarkan pandangan partisipan yang diteliti.
c. Penelitian Etnografi Di dalam jenis-jenis penelitian etnografi, peneliti akan melakukan studi terhadap budaya suatu kelompok dalam kondisi yang alamiah dan dilakukan melalui proses observasi dan atau wawancara.
d. Penelitian Studi Kasus Penelitian studi kasus akan mengenal lebih dalam atau memahami secara mendalam mengenai alasan suatu fenomena atau kasus tersebut bisa terjadi. 29 Kemudian dari situ akan dikembangkan menjadi riset selanjutnya. Jenis penelitian ini nantinya akan dijadikan bahan untuk menguji hipotesis.

e. Penelitian Narrative Research Pada penelitian ini, peneliti akan melakukan sebuah studi terhadap seseorang individu atau lebih untuk dapat mendapatkan data mengenai sejarah perjalanan kehidupannya yang kemudian disusun menjadi laporan naratif yang kronologis.

Biasanya, penelitian ini mengangkat pola mengenai bagaimana situasi atau kondisi tersebut bisa terjadi dan bagaimana upaya untuk menjaga atau memperbaiki situasi yang terjadi tersebut dengan data yang valid dan disusun secara ilmiah.

3.2 Populasi dan Sampel

Dalam penelitian kualitatif, tidak menggunakan istilah populasi dan sampel. Sebagai gantinya, peneliti menggunakan istilah *"social situation"* atau situasi sosial untuk menggambarkan objek penelitian. Dalam penelitian kualitatif, peneliti berangkat dari kasus tertentu yang ada pada situasi sosial tertentu. sebab situasi social berasal dari sebuah kasus yang hasil kajian yang diperoleh tidak bisa dimasukkan ke dalam populasi yang sama, melainkan dimasukkan ke dalam situasi social yang mempunyai kesamaan dengan kasus yang diteliti. Menurut pendapat Spardley yang dikutip oleh Sugiyono (2011:297) situasi sosial terdiri atas tiga elemen yaitu: tempat (place), pelaku (actors), dan aktivitas (activity) yang berinteraksi secara sinergis. Hasil kajiannya tidak akan diberlakukan ke populasi, tetapi ditransferkan ke tempat lain pada kasus yang dipelajari. Dalam penelitian kualitatif, peneliti memilih sumber data berdasarkan Kriteria informan atau partisipan yang bisa dijadikan sebagai sumber data Rulam Ahmadi, Memahami Metodologi Penelitian Kualitatif,(2015:52), sebagai berikut :

a. Mereka yang menguasai atau memahami sesuatu melalui proses enkulturasi, sehinggasesuatu itu bukan sekedar diketahui tetapi juga dihayatinya karena dia tinggal dan menjalani kultur setempat, terlibat dengan kegiatan rutin di tempat itu. Dia kental pengalaman kultur tersebut dan bukan sekedar orang baru disana.

b. Mereka yang tergolong masih sedang berkecimpung atau terlibat pada kegiatan yang tengah diteliti.
c. Mereka yang mempunyai waktu yang memeadai untuk dimintai informasi. Dengan kata lain, informan bisa meluangkan waktu bersama peneliti.
d. Mereka yang tidak cenderung menyampaikan informasi hasil "kemasannya" sendiri.
e. Mereka yang pada mulanya tergolong cukup asing dengan peneliti sehingga lebih menggairahkan untuk dijadikan semacam guru atau narasumber.

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di Federasi Kurash Provinsi Lampung yang beralamat di Gg. Babe. Jatimulyo. Jati Agung. Lampung Selatan. Waktu yang digunakan peneliti untuk penelitian ini dilaksanakan sejak tanggal dikeluarkannya ijin penelitian dalam kurun waktu kurang lebih 2 (dua) bulan, 1 bulan pengumpulan data dan 1 bulan pengolahan data yang meliputi penyajian dalam bentuk skripsi dan proses bimbingan berlangsung.

3.4 Metode Pengumpulan Data

Di dalam metode penelitian kualitatif, lazimnya data dikumpulkan dengan beberapa teknik pengumpulan data kualitatif, yaitu; 1). observasi, 2). wawancara, 3). dokumentasi, dan 4). diskusi terfokus (Focus Group Discussion). Masing masing teknik tersebut dipakai, untuk memperoleh informasi apa, dan pada bagian fokus masalah mana yang memerlukan teknik wawancara, mana yang memerlukan.

3.5 Analisis Data

Analisis data merupakan suatu langkah penting dalam penelitian, karena dengan melakukan pengolahan atau analisis data dapat memberikan makna terhadap data yang dikumpulkan oleh peneliti.

Sugiyono (2019:321) mengatakan " Dalam penelitian kualitatif analisis data harus dimulai sejak awal sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun ke lapangan dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian". Data yang diperoleh dalam lapangan harus segera dituangkan dalam bentuk tulisan dan dianalisis.

Pada tahap awal peneliti melakukan pejelajahan secara umum terhadap situasi sosial/objek yang diteliti, semua yang dilihat dan didengar direkam semua. diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, data yang dirasa tidak dipakai disingkirkan, dan memfokuskan pada hal- hal yang penting, dicari tema serta polanya.

Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan. Kesimpulan / Verifikasi Langkah terakhir dalam analisis data kualitatif, Sugiyono (2019:329) adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi.

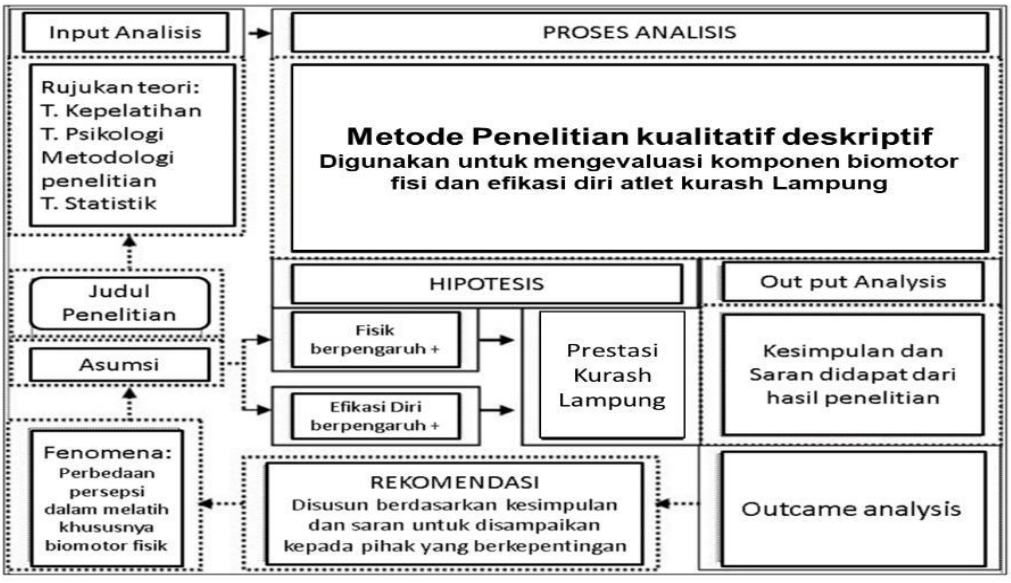
Dalam penarikan kesimpulan kegiatan peninjauan kembali terhadap penyajian data dan catatan lapangan melalui diskusi dengan teman sejawat merupakan hal yang penting (Sugiyono, 2010: 336-345). Kesimpulan awal yang masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemuan bukti-bukti yang kuat mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya.

Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti- bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel. Dengan demikian, kesimpulan dalam penelitian kualitatif mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak, karena seperti telah dikemukakan bahwa

masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah penelitian berada di lapangan.

3.6 Kerangka Berpikir

Didasarkan pada hasil PON XXI Aceh dan Sumut kurash lampung berhasil memperoleh 2 medali emas, 3 perak dan 3 perunggu, hasil ini diluar target yang telah ditentukan yaitu 6 medali emas. Banyak factor yang menyebabkan hasil tidak maksimal baik fisik, teknik, taktik dan mental, peneliti mencoba mengevaluasi berdasarkan data, khususnya faktor fisik dan mental dengan asumsi bahwa kedua faktor ini besar pengaruhnya teradap hasil yang dicapai. Peneliti mengevaluasi berdasarkan kajian-kajian teori kepelatihan, psikologi olahraga, metodologi penelitian dan statistic untuk selanjutnya di analisis keterpengaruhan dari program Latihan fisik dan mental terhadap prestasi atet kurash Lampung. Selanjutnya di buat kesimpulan dan saran serta masukan dari hasil kajian evaluasi dan untuk dapat menjadi rekomendasi program pembinaan yang akan dating.



Gambar 3.1 Kerangka Berfikir

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian yang diuraikan sebelumnya maka simpulan dan saran sebagai berikut.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa program pembinaan biomotor fisik dan mental yang diterapkan pada atlet kurash Lampung telah memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan fleksibilitas atlet. Namun, masih terdapat beberapa aspek yang perlu ditingkatkan, seperti program mental yang belum terintegrasi secara optimal dengan latihan fisik.

5.2 Implikasi

Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pengembangan program pembinaan atlet kurash di Lampung. Hasil penelitian menunjukkan pentingnya mengintegrasikan program mental dengan latihan fisik untuk meningkatkan performa atlet secara menyeluruh. Selain itu, perlu dilakukan evaluasi secara berkala terhadap program pembinaan untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitasnya. Berdasarkan kesimpulan yang diambil, dapat dikemukan implikasi sebagai berikut.

5.3.1 Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk mengembangkan penelitian yang mempunyai permasalahan yang serupa dengan model penelitian ini. Selain itu juga hasil tersebut dapat digunakan sebagai dasar teoritis dalam mengambil tindakan untuk penelitian selanjutnya di Pengprov Kurash Lampung.

5.3.2 Untuk meningkatkan teknik bantingan dibutuhkan bipmotor fisik, dan mental yang baik, oleh sebab itu para pelatih harus mendesain program

latihan dalam meningkatkan komponen-komponen tersebut sehingga teknik bantingan pada atlet Kurash bisa dicapai.

5.3.3 Biomotor fisik jika diikuti dengan kontribusi atau dukungan mental yg tinggi akan bisa mengontrol pikiran, perasaan, perbuatan dan juga keyakinan akan kemampuannya, hal ini akan mengakibatkan seorang atlet Kurash termotivasi untuk meningkatkan prestasinya lebih tinggi menghadapi tantanggan yang lebih kompleks maka potensi yang dimiliki dikontrol dengan baik dan pengoptimalan potensi tersebut meningkatkan teknik bantingan secara maksimal.

5.3.4 Hasil penelitian ini bisa dijadikan barometer kemampuan fisik dan mental untuk atlet Kurash tingkat daerah dan nasional.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian dan implikasi sebagaimana diuraikan di atas maka diketengahkan saran-saran sebagai berikut: untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan studi longitudinal yang lebih mendalam untuk menganalisis pengaruh jangka panjang dari program pembinaan yang telah diterapkan. Selain itu, perlu dilakukan penelitian komparatif dengan atlet kurash dari daerah lain untuk mengetahui perbedaan dan kesamaan dalam program pembinaan.

DAFTAR PUSTAKA

Adam R. N. 2013. *Psychology In Sports Coaching*. CPI Group (UK) Ltd, USA and CANADA.

Agoes, S. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Rineka Cipta, Surabaya.

Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta, Jakarta.

Bandura, A. 2007. *Self-Efficacy The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company B. Bower, New York.

Richard., & Edward L. Fox. 1992. *Sport Physiology*. Wm. C. Brown Publisher. USA.

Bimo, W. 2010. *Pengantar Psikologi.* Andi, Yogyakarta.

Bompa, T. O. 2009. *Theory and methodology of training.* Dubuque: Kendall/Junt Publishing Company.

Bop., & Jean A. 2000. *"Stretching"*. Shelter Publications, Inc.

Brown, S. P., Jones, E., & Leigh, T. W. 2005. The Attenuating Effect of Role Overload on Relationship Linking Self-Efficacy and Goal Level to Work Performance. *Journal of Applied Psy-chology*, *90*(5) 972-979.

Chandler, T, Jeff., & Lee, E, B. 2008. *Conditioning fo Strength and Human Performance*. Wolters Kluwer, USA.

Chemers, M. M., Hu, L. T., & Garcia, B. F. 2001. Academic Self-Efficacy and First-Year College Student Perfor-mance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, *93*(1), 55-64.

Cherian. J. 2013. *Impact of Self Efficacy on Motivation and Performance of Employees*. *International Journal of Business and Management*. 8 (14). 80 – 88.

Chu, D., A. 1992. *Jumping Into Pliometrik*. Leisure Press, California.

Dharma, S . 2002. *Psikologi Olahraga.* Universitas Taruma Negara, Jakarta.

Dimyati. 2000. Analisis Hubungan Antara Kohesitas Tim. Efikasi Diri Dengan Prestasi Tim Polo Air Peserta PON XV Di Surabaya. TESIS. Universitas Gajah Mada.

Duane, K. 2007. *Fundamentals of Biomechanics*. LLCSpringer Science Business Media, LLC, 233 Spring Street, New York, NY 10013, USA

Giri, W. 2013. *Fisiologi dan Olahraga.* Graha Ilmu, Yogyakarta.

Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga, Teori dan Metodologi*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.

Hidayat. I. 2003. *Biomekanika.* PPs Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

Horička, P. 2013. The relationship between speed factors and agility in sport games. *Journal Of Human Sport & Exercise Issn*. 12 (1) : 23 – 46.

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. LPP UNS dan UNS Press, Surakarta.

John, W, C. 2013. *Research Design.* Sage publication, California.

Jonathan, L. 2012. *Psikologi Kognitif.* Erlangga, Jakarta.

Kahfiyudi, Y. 2005. Hubungan Antara Power dan Kelentukan Dengan Bantingan Teknik Seoi Nage Dalam Olahraga Judo. TESIS. Universitas Negeri Jakarta.

Kumar, R., & Lal, R. 2006. The Role of Self-Efficacy and Jender Difference among the Adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 32*(3), 249-254.

Nasir. M. 2003. *Metode Penelitian*. Ghalia, Jakarta.

Nurhasan. 2010. Tes dan *Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip dan Penerapannya* Jakarta: Depdiknas.

Nurseto. F. 2009. *Psikologi Olahraga, Kunci Sukses Mencapai Prestasi.* STO. Lampung.

Pajares, F., & Miller, M. D. 2004. Role of Self-Efficacy and Self-Concept Beliefs in Mathematical Problem Solving: A Path Analysis. *Journal of Educational Psychology, 86*(2), 193-203.

Paul G. 2012. *Training for Sports Speed and Agility*. USA. Canada. Tj.International Ltd.

Pavol, H. 2013.The relationship between speed factors and agility in sport games". *Journal Of Human Sport & Exercise Issn*.

Purnomo, W. & Hari, S. 2015. Pengaruh Pelatihan Plyometric Knee Tuck Jump Dan Step Up Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan. *Bravo's Jurnal* 3(1).

Riduwan, 2010. *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Alfabeta, Bandung.

Schmolinsky, G. 1989. *Track and Field* .DVL. *Sportverlag*. *United State of America*. Human Kinetics Publisher Inc, German:

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif,* Alfabeta, Bandung:

Sujana. 2015. *Metoda Statistika*. Tarsito. Bandung

Sutopo, Y. & Slamet, A. 2017. *Statistik Inferensial*. ANDI, Yogyakarta.

Tangkudung, J. 2012. *Kepelatihan Olahraga. Pembinaan Prestasi Olahraga*. Penerbit Cerdas Jaya, Jakarta.

Toho, C., M. 2011. *Berkarakter Dengan Bangsa Berolahraga Dengan Berkarakter*. SPORT Media, Surabaya.

Wiyono, G. 2011. *Merancang Penelitian Bisnis dengan alat analisis SPSS 22 & Smart PLS* 2.0. UPP STIM YKPN Yogyakarta.

Wuest, B. 2006. *Foundations Of Physical Education, Exercise Science, And Sport*. Mc Graw Hill, Singapore.