

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini dapat ditarik dari pembahasan di bab terdahulu. Secara keseluruhan kondisi fisik memperoleh skor 82.8 % dari total kondisi fisik atlet gulat PPLP Provinsi Jambi tahun 2024. Namun demikian dalam kesimpulan ini peneliti akan menyajikan analisis SWOT dan rekomendasi berdasarkan Matrik SWOT. Sehingga sesuai dengan rumusan masalah maka dapat disimpulkan kesimpulan pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Kekuatan (*Strengths*):

- a) Skor tinggi pada tes *Hexagon Obstacle* (94.1), *Sit and Reach* (100), dan *Push Up* 1 Menit (96.3) menunjukkan fleksibilitas, kecepatan, dan kekuatan bagian atas tubuh yang sangat baik.
- b) Skor yang baik pada Tes Lari 30 m (83.7), Tes Sit Up 2 Menit (86.5), dan Tes Kayang (84.8) menunjukkan daya tahan kardiovaskular dan kekuatan inti tubuh yang cukup baik.
- c) Secara keseluruhan, atlet tampak memiliki tingkat kebugaran fisik yang baik berdasarkan hasil tes.
- d) Adanya tes kebugaran fisik yang terstruktur menandakan pendekatan yang terorganisir dalam pengembangan atlet.

2. Kelemahan (*Weaknesses*):

- a) Skor relatif rendah pada Tes Grip R (70.9) dan Tes Grip L (66.9) menunjukkan kelemahan potensial pada kekuatan cengkeraman, yang mungkin penting dalam gulat.
- b) Skor sedang pada Tes Push (73.5) dan Tes Pull (80.8) menunjukkan ada ruang untuk peningkatan kekuatan dorongan dan tarikan bagian atas tubuh.
- c) Skor yang rendah pada Tes MFT (73.7) menunjukkan kelemahan potensial dalam tugas kebugaran multi yang mungkin

mencerminkan kurangnya kebugaran fungsional secara keseluruhan.

- d) Variasi skor di berbagai tes menunjukkan mungkin ada inkonsistensi atau kesenjangan dalam fokus atau efektivitas pelatihan.

3. Peluang (*Opportunities*):

- a) Melaksanakan program pelatihan yang ditargetkan untuk meningkatkan kekuatan cengkeraman, kekuatan bagian atas tubuh, dan tugas kebugaran multi dapat menghasilkan peningkatan kinerja secara keseluruhan.
- b) Berkolaborasi dengan ahli kebugaran atau pelatih yang mengkhususkan diri pada area kelemahan dapat memberikan wawasan berharga dan strategi untuk perbaikan.
- c) Memanfaatkan metodologi pelatihan yang canggih seperti periodisasi dapat mengoptimalkan proses pelatihan dan memaksimalkan kinerja atlet.
- d) Mengeksplorasi intervensi nutrisi dan strategi pemulihan dapat melengkapi pelatihan fisik dan meningkatkan kesiapan dan kinerja atlet secara keseluruhan.

4. Ancaman (*Threats*):

- a) Persaingan dari daerah lain dengan atlet yang mungkin lebih kuat dapat menjadi tantangan dalam kompetisi regional atau nasional.
- b) Cedera akibat regime pelatihan yang intensif atau protokol pemulihan yang tidak memadai dapat menghambat kinerja atlet dan perkembangan jangka panjang.
- c) Kurangnya sumber daya atau dukungan untuk program pelatihan khusus yang menargetkan kelemahan tertentu dapat membatasi ruang lingkup perbaikan.

- d) Faktor eksternal seperti perubahan staf pelatih atau masalah administratif dapat mengganggu kelangsungan pelatihan dan memengaruhi kinerja atlet.

Secara keseluruhan, memanfaatkan kelebihan, mengatasi kelemahan, memanfaatkan peluang, dan mengatasi ancaman dapat berkontribusi pada pengembangan holistik dan kesuksesan atlet gulat dari PPLP Provinsi Jambi.

5. Rekomendasi dalam merancang program latihan yang lebih efektif berdasarkan analisis kondisi fisik atlet gulat PPLP Provinsi Jambi.

1) Strategi *STRENGTHS* –S (Internal): Maksimalkan Kekuatan Internal

- 1) Mengoptimalkan Daya Tahan: Atlet perlu fokus pada peningkatan daya tahan tubuh. Dengan hasil tes yang menunjukkan daya tahan yang baik, seperti Sit Up 2 Menit dan MFT, atlet dapat melatih diri mereka untuk mempertahankan kinerja tinggi dalam jangka waktu yang lebih lama selama pertandingan.
- 2) Mengembangkan Kekuatan Otot: Tes seperti Pull, Push Up 1 Menit, dan Kayang menunjukkan kekuatan otot yang baik. Strategi ini melibatkan pengembangan lebih lanjut pada kekuatan otot untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam menghadapi lawan di atas matras.
- 3) Meningkatkan Fleksibilitas: Tes Sit and Reach menunjukkan fleksibilitas yang sangat baik. Namun, perlu terus ditingkatkan untuk mengurangi risiko cedera dan meningkatkan rentang gerak tubuh atlet dalam melakukan gerakan gulat yang kompleks.
- 4) Memperkuat Keseimbangan Kanan dan Kiri: Meskipun hasil tes Grip R dan Grip L cukup baik, perlu diperhatikan agar keseimbangan kekuatan antara tangan kanan dan kiri tetap terjaga, sehingga mencegah cedera dan meningkatkan performa atlet secara keseluruhan.

- 5) Pengembangan Keterampilan Teknis: Selain aspek fisik, atlet juga perlu terus mengembangkan keterampilan teknis gulat mereka. Hal ini termasuk meningkatkan ketepatan gerakan, kecepatan reaksi, dan pemahaman taktis dalam pertandingan.

Dengan menerapkan strategi STRENGTHS –S ini, atlet gulat PPLP Provinsi Jambi dapat memaksimalkan kekuatan internal mereka untuk meningkatkan kinerja dan prestasi mereka dalam kompetisi gulat.

2) Strategi WEAKNESSES –W (Internal): Mengatasi Kelemahan Internal

- 1) Meningkatkan Kekuatan Otot: Fokus pada peningkatan kekuatan otot, terutama di tangan kiri yang menunjukkan hasil yang sedikit lebih rendah dibandingkan tangan kanan. Latihan khusus dapat dilakukan untuk meratakan kekuatan otot di kedua sisi tubuh.
- 2) Peningkatan Kekuatan Push dan Pull: Meskipun hasil tes Push dan Pull cukup baik, tetapi perlu dilakukan latihan tambahan untuk meningkatkan kekuatan di area ini, terutama mengingat pentingnya kekuatan ini dalam melakukan gerakan gulat.
- 3) Perbaikan Keseimbangan: Kekuatan otot antara tangan kanan dan kiri serta antara otot-otot tubuh lainnya perlu seimbang. Latihan khusus dapat dilakukan untuk memperbaiki keseimbangan ini dan mencegah cedera.
- 4) Meningkatkan Kestabilan Mental: Selain kelemahan fisik, kelemahan mental juga perlu diperhatikan. Atlet perlu dilatih untuk mengatasi tekanan dan stres yang mungkin timbul selama kompetisi, serta mengembangkan kepercayaan diri dan ketahanan mental.
- 5) Perbaikan Teknik: Analisis teknik gulat atlet untuk mengidentifikasi area di mana perbaikan diperlukan. Pelatihan

teknis yang intensif akan membantu mengatasi kelemahan dalam hal teknik gerakan gulat.

Dengan menerapkan strategi WEAKNESSES –W ini, atlet gulat PPLP Provinsi Jambi dapat mengatasi kelemahan internal mereka dan meningkatkan kinerja serta prestasi dalam kompetisi gulat.

3) Strategi *OPPORTUNITIES* –O (Eksternal): Memanfaatkan Peluang Eksternal

- 1) Peningkatan Teknik dan Taktik: Memanfaatkan peluang untuk meningkatkan pengetahuan atlet tentang teknik dan taktik gulat yang baru dan inovatif. Pelatihan yang terfokus pada pengembangan strategi bertanding yang efektif dapat membantu atlet meraih keunggulan kompetitif.
- 2) Kolaborasi dengan Pelatih dan Ahli: Memanfaatkan kesempatan untuk berkolaborasi dengan pelatih dan ahli kondisi fisik yang berpengalaman. Kolaborasi ini dapat memberikan wawasan baru dan metode pelatihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kondisi fisik atlet.
- 3) Partisipasi dalam Kompetisi dan Acara Pengembangan: Mendorong partisipasi atlet dalam kompetisi lokal, regional, dan nasional, serta acara pengembangan olahraga. Hal ini akan memberikan kesempatan bagi atlet untuk menguji kemampuan mereka dan meningkatkan pengalaman bertanding.
- 4) Penggunaan Teknologi dan Analisis Data: Memanfaatkan teknologi dan analisis data dalam latihan dan pemantauan kinerja atlet. Penggunaan alat-alat canggih seperti sensor dan perangkat pelacakan kinerja dapat membantu atlet dan pelatih memahami kekuatan dan kelemahan atlet dengan lebih baik.
- 5) Membangun Jaringan dan Hubungan: Mendorong atlet untuk membangun jaringan dan hubungan dengan pihak-pihak terkait dalam dunia gulat, seperti atlet lain, pelatih, dan peneliti.

Hubungan ini dapat memberikan kesempatan untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman, serta membuka pintu bagi peluang kolaborasi dan pengembangan lebih lanjut.

Dengan menerapkan strategi *OPPORTUNITIES – O* ini, atlet gulat PPLP Provinsi Jambi dapat memanfaatkan peluang eksternal yang ada untuk meningkatkan kinerja dan prestasi mereka dalam kompetisi gulat.

4) Strategi *THREATS – T* (Eksternal): Mengatasi Ancaman Eksternal

- 1) Pencegahan Cedera: Ancaman utama bagi atlet adalah cedera selama latihan atau pertandingan. Untuk mengatasi hal ini, atlet perlu dilatih dengan teknik yang benar dan dilengkapi dengan pengetahuan tentang pencegahan cedera, serta melakukan peregangan dan pemanasan yang cukup sebelum latihan atau pertandingan.
- 2) Peningkatan Konsistensi Latihan: Ancaman terhadap kinerja atlet juga dapat datang dari kurangnya konsistensi dalam latihan. Pelatih dan staf pendukung perlu memastikan bahwa atlet menjalani program latihan yang konsisten dan terstruktur, serta memberikan dukungan dan motivasi yang diperlukan.
- 3) Persaingan yang Ketat: Persaingan yang ketat di dunia olahraga gulat dapat menjadi ancaman bagi kinerja atlet. Untuk menghadapi hal ini, atlet perlu dilatih untuk mengembangkan mental yang kuat dan memiliki strategi yang efektif dalam menghadapi lawan-lawan tangguh.
- 4) Perubahan Lingkungan: Ancaman lainnya adalah perubahan lingkungan, seperti perubahan cuaca atau kondisi lapangan. Atlet perlu dilatih untuk beradaptasi dengan berbagai kondisi lingkungan yang mungkin mereka hadapi selama latihan atau pertandingan.

- 5) Keselamatan dan Kesehatan: Ancaman terhadap keselamatan dan kesehatan atlet, seperti penyakit atau kondisi medis tertentu, juga perlu diperhatikan. Pelatih dan staf medis perlu memastikan bahwa atlet menjaga kesehatan mereka dengan baik dan memberikan perawatan yang sesuai jika diperlukan.

Dengan menerapkan strategi THREATS – T ini, atlet gulat PPLP Provinsi Jambi dapat mengatasi ancaman eksternal yang ada dan memastikan kinerja dan keselamatan mereka tetap terjaga dalam kompetisi gulat.

5) Strategi Strengths Opportunities (SO) : Memanfaatkan Kekuatan untuk Mencapai Peluang Terbaik

- 1) Mengoptimalkan Latihan Daya Tahan: Atlet dapat menjalani latihan yang difokuskan pada meningkatkan daya tahan tubuh, seperti latihan Sit Up, Push Up, dan latihan MFT (Multistage Fitness Test). Dengan daya tahan yang baik, atlet akan lebih mampu bertahan dalam pertandingan dan menghadapi kondisi fisik yang intens.
- 2) Mengembangkan Kekuatan Otot: Latihan terkait kekuatan otot, seperti Pull dan Kayang, harus diperkuat. Pengembangan kekuatan otot yang optimal akan membantu atlet dalam melakukan gerakan teknis gulat dengan lebih efektif dan kuat.
- 3) Menekankan Teknik dan Kelincahan: Selain kekuatan, teknik dan kelenturan juga penting dalam gulat. Atlet perlu melatih kelincahan mereka melalui latihan seperti Kayang, yang melibatkan gerakan tubuh yang kompleks dan membutuhkan kelincahan yang baik.
- 4) Mengintegrasikan Strategi Latihan: Integrasi berbagai latihan, termasuk latihan daya tahan, kekuatan, dan kelenturan, dalam program latihan harian atlet akan membantu mencapai

keseimbangan optimal antara berbagai aspek fisik yang diperlukan dalam gulat.

Dengan menerapkan strategi SO ini, atlet gulat PPLP Provinsi Jambi dapat memaksimalkan potensi mereka dengan mengandalkan kekuatan fisik yang telah dimiliki untuk meraih peluang terbaik dalam kompetisi gulat.

6) Strategi Weaknesses Opportunities (WO) : Memperkuat Fisik, Maksimalkan Potensi

- 1) Latihan Khusus untuk Meningkatkan Grip: Kami akan fokus pada latihan-latihan yang dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan dan ketahanan grip kami, termasuk penggunaan alat-alat pelatihan khusus dan variasi latihan yang lebih menantang.
- 2) Peningkatan Fleksibilitas Melalui Stretching dan Yoga: Kami akan mengintegrasikan program stretching dan yoga ke dalam rutinitas latihan kami untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh kami, khususnya dalam area punggung, pinggul, dan kaki.
- 3) Memanfaatkan Hasil yang Baik pada Push Up, Sit Up, dan Hexagon Obstacle: Kami akan memasukkan latihan yang berfokus pada mempertahankan dan meningkatkan hasil yang baik pada tes push up, sit up, dan hexagon obstacle. Ini akan membantu kami memperkuat tubuh atas, inti, dan meningkatkan kelincahan.

Dengan menerapkan strategi ini secara konsisten, kami yakin bahwa kami dapat meminimalkan kelemahan fisik kami sambil memanfaatkan potensi dan peluang yang ada untuk mencapai kondisi fisik yang optimal.

7) Strategi Strengths Threats (ST) : Memanfaatkan Kekuatan Fisik untuk Mengatasi Tantangan

- 1) Fokus pada Peningkatan Kinerja pada Tes yang Memiliki Skor Tinggi: Objek dapat terus melatih dan mempertahankan kinerja pada tes yang sudah memiliki skor tinggi, seperti Sit and Reach, Sit Up 2 Menit, Hexagon Obstacle, Push Up 1 Menit, dan Kayang. Ini akan membantu mempertahankan keunggulan dalam aspek-aspek tersebut.
- 2) Transfer Keterampilan: Keterampilan yang dimiliki dalam tes-tes tersebut dapat ditransfer ke area lain yang memerlukan kelincahan, kekuatan, dan ketahanan fisik. Misalnya, kemampuan daya tahan yang tinggi pada tes Push Up 1 Menit dapat ditransfer ke dalam kegiatan lain yang memerlukan ketahanan fisik yang serupa.
- 3) Mengembangkan Strategi Berbasis Kekuatan yang Dimiliki: Dalam konteks olahraga atau aktivitas lainnya, objek dapat merancang strategi berbasis kekuatan yang dimilikinya. Misalnya, dalam sebuah kompetisi olahraga, objek dapat menggunakan kekuatan fisiknya untuk mengatasi lawan-lawan yang memiliki keunggulan dalam aspek lain.

Dengan menerapkan strategi ini, objek dapat memanfaatkan kekuatan fisiknya untuk mengatasi berbagai tantangan atau ancaman yang mungkin timbul, baik dalam konteks olahraga, kebugaran fisik, maupun aktivitas sehari-hari.

8) Strategi Weaknesses Threats (WT) : Memperkuat Pertahanan dengan Mengatasi Kelemahan

- 1) Latihan Khusus untuk Meningkatkan Kekuatan Grip: Objek dapat fokus pada latihan-latihan yang dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan grip, baik pada tangan kanan maupun kiri. Ini dapat dilakukan dengan menggunakan alat-alat pelatihan yang tepat dan variasi latihan yang sesuai.

- 2) Program Penguatan untuk Tubuh Atas: Untuk mengatasi kelemahan pada kekuatan tubuh atas, objek dapat merancang program latihan yang terfokus pada pengembangan otot-otot yang terlibat dalam gerakan push dan pull. Ini termasuk latihan dengan beban dan latihan khusus untuk otot-otot tersebut.
- 3) Peningkatan Kesadaran akan Kelemahan Individu: Objek perlu meningkatkan kesadaran akan kelemahan individu dan mengakui pentingnya untuk terus mengembangkan dan memperbaiki diri. Dengan memahami kelemahan yang ada, objek dapat mengambil langkah-langkah preventif untuk menghindari potensi ancaman yang mungkin timbul.
- 4) Pendekatan Defensif dalam Pelatihan dan Kompetisi: Objek perlu mengadopsi pendekatan yang lebih defensif dalam pelatihan dan kompetisi, dengan fokus pada melindungi diri dari risiko cedera atau kelelahan yang disebabkan oleh kelemahan fisik.

Dengan menerapkan strategi WT ini secara konsisten, objek dapat meminimalkan dampak dari kelemahan yang ada dan menghindari ancaman yang mungkin timbul dalam konteks aktivitas fisik atau olahraga.

B. SARAN

Saran dalam penelitian ini dibuat guna melanjutkan temuan hasil analisis yang sudah dilakukan sebelumnya dalam penelitian ini. Berikut adalah bentuk saran dalam penelitian ini :

1) Studi Analisis SWOT yang Mendalam:

Melakukan studi lebih lanjut dengan pendekatan analisis SWOT yang lebih terperinci untuk memahami kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman yang mungkin memengaruhi kinerja atlet gulat PPLP Provinsi Jambi. Ini dapat melibatkan wawancara dengan pelatih, evaluasi fisik dan teknis, serta survei untuk mendapatkan wawasan yang lebih komprehensif.

2) Penelitian tentang Faktor Psikologis:

Mengeksplorasi faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kinerja atlet, seperti motivasi, kepercayaan diri, fokus, dan manajemen stres. Penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang bagaimana aspek psikologis ini memengaruhi performa atlet dalam latihan dan kompetisi.

3) Analisis Nutrisi dan Pola Makan:

Melakukan penelitian tentang pola makan dan nutrisi atlet gulat PPLP Provinsi Jambi serta bagaimana hal itu memengaruhi kinerja mereka. Ini termasuk evaluasi asupan nutrisi, kecukupan energi, dan kebutuhan cairan selama latihan dan kompetisi.

4) Studi Pemulihan dan Pencegahan Cedera:

Mengeksplorasi metode pemulihan yang digunakan oleh atlet gulat, seperti pemijatan, terapi fisik, dan pemulihan aktif. Selain itu, juga mempelajari strategi pencegahan cedera yang diterapkan oleh atlet dan staf pelatih untuk menjaga kesehatan dan kebugaran mereka.

5) Analisis Teknis dan Taktis:

Melakukan analisis tentang teknik dan taktik gulat yang paling efektif dan sering digunakan oleh atlet PPLP Provinsi Jambi. Ini dapat membantu dalam mengidentifikasi area di mana perbaikan atau pengembangan lebih lanjut diperlukan untuk meningkatkan performa dalam pertandingan.

6) Evaluasi Program Pelatihan dan Pengembangan:

Melakukan evaluasi menyeluruh terhadap program pelatihan dan pengembangan atlet gulat PPLP Provinsi Jambi, termasuk keefektifan latihan fisik, pemantauan kemajuan, dan dukungan teknis yang diberikan oleh pelatih dan staf pendukung.

Dengan menjalankan penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi

kinerja atlet gulat PPLP Provinsi Jambi serta memberikan panduan untuk meningkatkan program pelatihan dan pengembangan mereka di masa depan.