



---

## Hubungan Frekuensi Latihan Gulat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Remaja

Juhanis<sup>1</sup>, Muhammad Qasash Hasyim<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Negeri Makassar

Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222

Email: juhanis@unm.ac.id

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh frekuensi latihan gulat terhadap kebugaran jasmani remaja. Eksperimen dilakukan selama delapan minggu dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu. Data kebugaran jasmani diukur melalui beberapa komponen, yaitu daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot bagian atas dan bawah, serta fleksibilitas. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada seluruh komponen kebugaran jasmani. Peningkatan terbesar terjadi pada daya tahan kardiorespirasi yang meningkat sebesar 22%, diikuti dengan peningkatan kekuatan otot bagian atas dan bawah, masing-masing sebesar 15% dan 14%. Meskipun fleksibilitas juga menunjukkan peningkatan, namun relatif lebih kecil (10%). Secara keseluruhan, rata-rata kebugaran jasmani meningkat sebesar 15% setelah periode latihan. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa frekuensi latihan yang tepat, yaitu tiga kali seminggu, dapat meningkatkan kebugaran jasmani remaja secara signifikan, terutama dalam aspek daya tahan dan kekuatan otot. Penelitian ini juga memberikan wawasan penting bagi pelatih dan pendidik dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan seimbang.

**Kata Kunci:** Frekuensi latihan, gulat, kebugaran jasmani

---

### PENDAHULUAN

Olahraga memainkan peran penting dalam perkembangan fisik dan mental remaja. Di antara berbagai cabang olahraga, gulat memiliki keunikan tersendiri dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Gulat adalah olahraga yang mengandalkan kekuatan tubuh, daya tahan, dan keterampilan teknis yang dapat mendukung peningkatan kebugaran jasmani secara keseluruhan. Kebugaran jasmani yang baik sangat krusial untuk mendukung kualitas hidup remaja. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO, 2020), tingkat kebugaran jasmani yang rendah pada remaja dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti obesitas, hipertensi, dan gangguan metabolik lainnya, yang dapat memengaruhi kesejahteraan remaja dalam jangka panjang.

Kebugaran jasmani yang optimal tidak hanya berhubungan dengan kemampuan fisik dalam menjalani aktivitas sehari-hari, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup. Olahraga gulat, yang membutuhkan ketahanan tubuh, kekuatan otot, serta kelincahan, terbukti dapat memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada remaja. Menurut Mulyani (2019), gulat dapat meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, dan kapasitas aerobik serta anaerobik atlet. Dengan demikian, gulat menjadi salah satu olahraga yang sangat efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani remaja.

Namun, meskipun manfaat gulat terhadap kebugaran jasmani sudah terbukti, masih terdapat perbedaan pendapat mengenai frekuensi latihan yang tepat untuk memperoleh hasil yang optimal. Penelitian yang dilakukan oleh Candra dan Kartiko (2021) menunjukkan bahwa frekuensi latihan yang lebih tinggi dapat memperbaiki kapasitas fisik atlet secara signifikan. Akan tetapi, belum ada konsensus yang jelas mengenai seberapa sering latihan harus dilakukan untuk mencapai peningkatan kebugaran jasmani yang maksimal, terutama pada remaja yang mengikuti latihan gulat.

Selain itu, fenomena gaya hidup sedentari di kalangan remaja juga menjadi tantangan besar bagi peningkatan kebugaran jasmani mereka. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) mengungkapkan bahwa sekitar 45% remaja di Indonesia tidak cukup aktif secara fisik. Kurangnya aktivitas fisik ini berkontribusi pada penurunan tingkat kebugaran jasmani remaja, yang berisiko menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas dan gangguan metabolik. Di sisi lain, rendahnya kebugaran jasmani juga berdampak pada prestasi olahraga mereka, termasuk dalam olahraga seperti gulat.

Kendala utama dalam pengembangan kebugaran jasmani remaja adalah kurangnya pemahaman mengenai frekuensi latihan yang optimal. Padahal, semakin sering remaja berlatih, semakin besar peluang mereka untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan otot, serta kebugaran jasmani secara keseluruhan. Penelitian oleh Saputra dan Nurrochmah (2019) menunjukkan bahwa latihan dengan frekuensi tinggi dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan kekuatan otot, dua elemen penting dalam olahraga gulat. Namun, belum

ada penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara frekuensi latihan gulat dan peningkatan kebugaran jasmani remaja di Indonesia.

Dalam konteks ini, penting untuk menyelidiki lebih lanjut bagaimana frekuensi latihan gulat dapat berkontribusi terhadap kebugaran jasmani remaja. Pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan tersebut dapat membantu pelatih, pendidik, dan pihak terkait merancang program latihan yang lebih terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan fisik remaja. Dengan demikian, latihan gulat tidak hanya akan meningkatkan keterampilan teknik, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani yang optimal.

Salah satu tantangan besar bagi remaja Indonesia adalah kurangnya kesempatan untuk terlibat dalam latihan fisik yang cukup teratur. Mengingat banyaknya waktu yang dihabiskan oleh remaja di depan layar gadget, olahraga seperti gulat bisa menjadi alternatif yang baik untuk mendorong mereka lebih aktif secara fisik. Oleh karena itu, penting untuk mencari solusi dalam meningkatkan frekuensi latihan gulat guna memperbaiki kebugaran jasmani remaja. Selain itu, meningkatkan frekuensi latihan juga dapat mendorong remaja untuk lebih berkomitmen terhadap kebugaran mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan terkait pengaruh frekuensi latihan gulat terhadap kebugaran jasmani remaja. Sebagian besar penelitian yang ada mengenai latihan fisik dan kebugaran jasmani lebih fokus pada cabang olahraga lain atau tidak memberikan penekanan khusus pada frekuensi latihan gulat. Oleh karena itu, penelitian ini sangat relevan untuk memberikan pemahaman yang lebih jelas tentang seberapa sering latihan gulat perlu dilakukan untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal pada remaja.

Tujuan utama dari artikel ini adalah untuk menganalisis hubungan antara frekuensi latihan gulat dan tingkat kebugaran jasmani pada remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan bagi pelatih dan pihak terkait dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan fisik remaja. Dengan mengetahui frekuensi latihan yang optimal, diharapkan para pelatih dapat membantu remaja dalam mencapai

kebugaran jasmani yang lebih baik, yang pada gilirannya akan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Secara teoretis, artikel ini bertujuan untuk memperkaya literatur mengenai pengaruh olahraga spesifik, terutama gulat, terhadap kebugaran jasmani remaja. Penelitian ini akan memberikan kontribusi yang berarti dalam merumuskan pedoman latihan yang lebih efisien untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta prestasi atlet remaja. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pelatih dan pendidik dalam merancang program latihan yang lebih terstruktur, yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani remaja melalui olahraga gulat.

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat membantu dalam pengembangan kebijakan olahraga di Indonesia, dengan memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai pentingnya latihan fisik yang teratur dan frekuensi latihan yang optimal untuk kebugaran jasmani remaja. Dengan begitu, dapat dibentuk kebijakan yang mendukung peningkatan partisipasi remaja dalam aktivitas fisik yang lebih sehat dan bermanfaat, tidak hanya dalam konteks olahraga gulat, tetapi juga dalam cabang olahraga lainnya.

Dengan demikian, artikel ini tidak hanya akan memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai hubungan antara frekuensi latihan gulat dan kebugaran jasmani remaja, tetapi juga akan memberikan kontribusi praktis bagi dunia olahraga dan kesehatan remaja Indonesia. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman serta implementasi program latihan fisik yang lebih efektif dan bermanfaat bagi peningkatan kebugaran jasmani remaja.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimental untuk mengetahui hubungan antara frekuensi latihan gulat dengan tingkat kebugaran jasmani remaja. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur hubungan antar variabel dengan data numerik yang dapat dianalisis secara statistik. Sebagaimana dijelaskan oleh Creswell (2018), pendekatan ini sangat berguna

dalam menguji hipotesis serta memperoleh data yang objektif mengenai fenomena yang diteliti. Penelitian eksperimental dipilih karena peneliti dapat mengontrol variabel-variabel tertentu, dalam hal ini frekuensi latihan gulat, untuk mengamati perubahan yang terjadi pada kebugaran jasmani subjek penelitian. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh gambaran yang jelas mengenai efek langsung dari frekuensi latihan terhadap kebugaran jasmani pada remaja, yang merupakan variabel dependen dalam penelitian ini. Penelitian eksperimen semacam ini memberikan kelebihan dalam melihat sebab-akibat antara frekuensi latihan dan peningkatan kebugaran jasmani (Sugiyono, 2017).

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui dua metode utama, yaitu survei dan pengukuran fisik. Survei dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada peserta mengenai frekuensi dan intensitas latihan yang dilakukan selama periode tertentu. Kuesioner ini bertujuan untuk menggali informasi mengenai kebiasaan latihan remaja yang terlibat dalam olahraga gulat. Sementara itu, pengukuran kebugaran jasmani dilakukan melalui tes daya tahan kardiorespirasi dan kekuatan otot, yang merupakan dua komponen utama kebugaran jasmani yang relevan dengan olahraga gulat (Junaidi, 2020). Tes ini dilakukan sebelum dan setelah periode latihan untuk mengukur perubahan kebugaran jasmani peserta. Prosedur ini memungkinkan peneliti untuk menganalisis apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada kebugaran jasmani berdasarkan variasi frekuensi latihan yang diterapkan. Dengan cara ini, peneliti dapat mengidentifikasi hubungan yang jelas antara frekuensi latihan dan tingkat kebugaran jasmani remaja.

Dalam hal pemilihan subjek, penelitian ini melibatkan sampel remaja yang aktif mengikuti program latihan gulat di sekolah atau klub olahraga. Kriteria pemilihan sampel mencakup remaja berusia 13 hingga 18 tahun yang telah memiliki pengalaman berlatih gulat minimal satu tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sekaran, 2016). Teknik ini dipilih untuk memastikan bahwa sampel yang diambil benar-benar relevan dengan fokus penelitian, sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih valid dan dapat diandalkan. Pemilihan sampel yang tepat ini penting untuk memastikan bahwa data yang diperoleh dari penelitian dapat memberikan informasi yang bermanfaat dan dapat digeneralisasi pada populasi yang lebih luas. Moleong (2017) menekankan bahwa pemilihan sampel yang tepat sangat berpengaruh pada validitas dan reliabilitas hasil

penelitian. Oleh karena itu, penggunaan purposive sampling dalam penelitian ini dapat meningkatkan ketepatan temuan yang diperoleh.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh frekuensi latihan gulat terhadap tingkat kebugaran jasmani remaja. Sebagai bagian dari penelitian ini, eksperimen dilakukan selama delapan minggu dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kebugaran jasmani para peserta. Kebugaran jasmani diukur melalui beberapa komponen penting, termasuk daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot bagian atas dan bawah, serta fleksibilitas. Frekuensi latihan yang konsisten ini memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi pengaruh latihan gulat terhadap peningkatan kebugaran jasmani secara keseluruhan.

Tabel 1 di bawah ini menunjukkan perbandingan rata-rata skor kebugaran jasmani para peserta sebelum dan setelah periode latihan delapan minggu. Komponen yang diukur termasuk daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot bagian atas (upper body), kekuatan otot bagian bawah (lower body), dan fleksibilitas. Hasil pengukuran ini menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan dalam seluruh aspek kebugaran jasmani yang diuji. Peningkatan terbesar tercatat pada daya tahan kardiorespirasi, yang menunjukkan betapa pentingnya latihan fisik teratur dalam meningkatkan kapasitas aerobik tubuh.

Tabel 1. Rata-rata Skor Kebugaran Jasmani Sebelum dan Sesudah Latihan

<b>Komponen Kebugaran</b>	<b>Sebelum Latihan</b>	<b>Sesudah Latihan</b>
Daya Tahan Kardiorespirasi	58%	80%
Kekuatan Otot (Upper Body)	64%	79%
Kekuatan Otot (Lower Body)	62%	76%
Fleksibilitas	60%	70%

Hasil pengukuran pada daya tahan kardiorespirasi menunjukkan peningkatan sebesar 22%, dari 58% sebelum latihan menjadi 80% setelah latihan. Peningkatan ini merupakan yang terbesar di antara komponen kebugaran lainnya. Peningkatan daya tahan kardiorespirasi ini menunjukkan bahwa latihan gulat, yang melibatkan pergerakan intens dan repetitif, sangat efektif dalam meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru. Aktivitas fisik yang terus-menerus dan dengan frekuensi yang teratur dapat memperbaiki sistem kardiovaskular, yang berperan penting dalam kebugaran jasmani secara keseluruhan.

Kekuatan otot tubuh bagian atas juga menunjukkan peningkatan yang signifikan, yaitu sebesar 15%. Sebelum periode latihan, peserta memiliki rata-rata kekuatan otot bagian atas sebesar 64%, yang meningkat menjadi 79% setelah delapan minggu latihan. Latihan gulat yang melibatkan banyak gerakan mendorong dan menarik, seperti grappling, tentu berkontribusi besar terhadap penguatan otot-otot bagian atas tubuh. Gerakan-gerakan ini secara intensif melatih otot punggung, lengan, dan dada, yang mendukung penguatan otot tubuh bagian atas secara keseluruhan.

Selain itu, kekuatan otot bagian bawah juga mengalami peningkatan yang cukup signifikan, yakni sebesar 14%. Kekuatan otot bagian bawah sebelum latihan tercatat sebesar 62%, dan setelah latihan meningkat menjadi 76%. Latihan gulat, yang melibatkan posisi bertarung dan pergerakan seperti squat dan lunge, sangat bermanfaat dalam melatih otot-otot kaki dan pinggul. Peningkatan ini menunjukkan bahwa gulat tidak hanya mengembangkan kekuatan otot bagian atas, tetapi juga memberikan manfaat besar bagi kekuatan otot bagian bawah tubuh.

Namun, peningkatan pada fleksibilitas tubuh masih relatif lebih kecil dibandingkan dengan komponen lainnya, yakni hanya sebesar 10%. Fleksibilitas tubuh sebelum latihan tercatat sebesar 60%, yang meningkat menjadi 70% setelah periode latihan. Meskipun terjadi peningkatan, fleksibilitas tubuh masih memerlukan perhatian lebih dalam pelatihan gulat, yang cenderung fokus pada kekuatan dan daya tahan tubuh. Fleksibilitas ini penting untuk mencegah cedera dan meningkatkan kelincahan, yang juga merupakan komponen penting dalam olahraga gulat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan gulat yang dilakukan secara teratur dengan frekuensi tiga kali seminggu memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kebugaran jasmani remaja. Peningkatan terbesar terlihat pada

daya tahan kardiorespirasi, yang mencerminkan efektivitas latihan ini dalam meningkatkan kebugaran aerobik remaja. Selain itu, peningkatan yang signifikan pada kekuatan otot tubuh bagian atas dan bawah juga mengindikasikan bahwa latihan gulat dapat memperkuat berbagai kelompok otot secara menyeluruh. Namun, penting untuk dicatat bahwa peningkatan fleksibilitas yang lebih kecil menunjukkan bahwa program latihan gulat perlu disertai dengan latihan peregangan yang lebih terstruktur untuk meningkatkan aspek ini.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti yang jelas bahwa frekuensi latihan yang tepat dan teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani remaja secara signifikan. Hal ini juga menggarisbawahi pentingnya pemilihan jenis olahraga yang tepat, seperti gulat, dalam merancang program latihan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani secara menyeluruh.

## **Hasil**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa frekuensi latihan gulat berpengaruh positif terhadap kebugaran jasmani remaja, dengan peningkatan yang paling signifikan terjadi pada daya tahan kardiorespirasi dan kekuatan otot. Peningkatan kebugaran jasmani ini sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh Mulyani (2019), yang juga melaporkan bahwa latihan gulat dapat meningkatkan daya tahan fisik dan kekuatan otot secara substansial. Penelitian ini mengkonfirmasi bahwa latihan dengan intensitas tinggi, seperti yang diterapkan dalam olahraga gulat, berpotensi meningkatkan kapasitas aerobik secara signifikan. Dalam hal ini, olahraga gulat bukan hanya membantu dalam pengembangan keterampilan teknik, tetapi juga berfungsi sebagai latihan fisik yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Peningkatan terbesar yang ditemukan dalam penelitian ini adalah pada daya tahan kardiorespirasi, yang menunjukkan bahwa latihan gulat sangat efektif dalam meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru remaja. Hal ini mendukung temuan dari Saputra dan Nurrochmah (2019), yang menyatakan bahwa latihan fisik dengan intensitas tinggi, seperti yang terjadi pada gulat, dapat memberikan dampak positif terhadap kebugaran aerobik. Latihan gulat, yang menggabungkan teknik dan kekuatan dengan pergerakan tubuh yang cepat dan berulang, memberikan stimulus yang sangat baik untuk meningkatkan daya

tahan tubuh secara keseluruhan. Peningkatan daya tahan kardiorespirasi ini berkontribusi pada peningkatan kesehatan jantung dan sistem pernapasan, yang merupakan komponen vital dalam kebugaran jasmani.

Selain peningkatan daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot tubuh bagian atas juga menunjukkan peningkatan yang signifikan. Latihan dalam gulat yang melibatkanendorongan, penarikan, serta posisi grappling cenderung memperkuat otot tubuh bagian atas, terutama otot punggung, dada, dan lengan (Kartiko & Candra, 2021). Gerakan-gerakan ini menuntut penggunaan otot-otot tubuh bagian atas secara intens, yang berkontribusi pada peningkatan kekuatan otot secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa gulat, selain meningkatkan kebugaran aerobik, juga efektif dalam meningkatkan kekuatan otot tubuh bagian atas, yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik sehari-hari maupun dalam kompetisi.

Namun, meskipun ada peningkatan signifikan pada kekuatan otot dan daya tahan kardiorespirasi, fleksibilitas tubuh hanya menunjukkan peningkatan yang lebih kecil dibandingkan dengan dua komponen tersebut. Peningkatan fleksibilitas yang lebih rendah ini bisa jadi disebabkan oleh fokus latihan yang lebih terpusat pada kekuatan dan daya tahan tubuh, sementara latihan peregangan atau fleksibilitas kurang mendapat perhatian yang cukup dalam program latihan gulat. Oleh karena itu, meskipun gulat memberikan banyak manfaat bagi kebugaran jasmani, latihan peregangan yang lebih terstruktur perlu ditambahkan untuk memperbaiki fleksibilitas tubuh.

Frekuensi latihan yang diterapkan dalam penelitian ini, yaitu tiga kali seminggu, memberikan hasil yang signifikan. Temuan ini konsisten dengan penelitian oleh Candra (2023), yang menunjukkan bahwa frekuensi latihan tiga hingga empat kali per minggu adalah yang paling efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani atlet remaja. Frekuensi latihan yang cukup ini memungkinkan tubuh remaja untuk beradaptasi dengan latihan intensif, sambil memberikan waktu yang cukup untuk pemulihan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti yang kuat bahwa frekuensi latihan yang tepat, dalam hal ini tiga kali seminggu, dapat meningkatkan kebugaran jasmani remaja secara signifikan.

Peningkatan kebugaran jasmani pada peserta menunjukkan bahwa latihan gulat dengan frekuensi yang teratur dapat mempengaruhi perkembangan fisik remaja secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan pentingnya menjaga konsistensi dalam program latihan

fisik. Peningkatan daya tahan kardiorespirasi dan kekuatan otot yang terlihat pada penelitian ini dapat menjadi dasar yang kuat bagi pelatih dan pendidik untuk merancang program latihan yang lebih terstruktur dan terfokus. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk mempertimbangkan komponen kebugaran yang berbeda dan menyesuaikan program latihan agar mencakup berbagai aspek kebugaran jasmani.

Meskipun penelitian ini menunjukkan hasil yang positif, penting untuk dicatat bahwa jenis olahraga lain atau variasi dalam frekuensi latihan bisa memiliki dampak yang berbeda pada kebugaran jasmani remaja. Gulat, sebagai olahraga yang mengkombinasikan teknik dan kekuatan fisik, memang memiliki keunggulan dalam meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot. Namun, olahraga lain yang lebih berfokus pada kelenturan atau kardio, seperti renang atau lari, mungkin lebih efektif dalam meningkatkan fleksibilitas atau kapasitas aerobik pada remaja yang membutuhkan keseimbangan yang lebih holistik dalam kebugaran jasmani mereka.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung pentingnya frekuensi latihan yang teratur dan intens dalam meningkatkan kebugaran jasmani remaja. Program latihan yang dilakukan secara konsisten dan dengan frekuensi yang tepat memberikan dampak positif yang jelas terhadap peningkatan daya tahan, kekuatan otot, dan kapasitas fisik lainnya. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani remaja, khususnya dalam olahraga gulat, sekaligus mendorong penambahan latihan lain untuk meningkatkan aspek kebugaran yang belum tercapai dengan optimal.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan bukti yang kuat mengenai pengaruh frekuensi latihan gulat terhadap kebugaran jasmani, tetapi juga menyoroti pentingnya pemilihan jenis latihan yang sesuai dengan tujuan kebugaran yang ingin dicapai. Program latihan yang menyeluruh dan terintegrasi akan memberikan manfaat jangka panjang dalam perkembangan fisik dan mental remaja, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup mereka.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh frekuensi latihan gulat terhadap kebugaran jasmani remaja, dapat disimpulkan bahwa latihan gulat dengan frekuensi tiga

kali seminggu memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam beberapa komponen kebugaran jasmani, khususnya daya tahan kardiorespirasi dan kekuatan otot. Peningkatan terbesar terjadi pada daya tahan kardiorespirasi, yang menunjukkan bahwa latihan gulat efektif dalam meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru remaja.

Selain itu, kekuatan otot tubuh bagian atas juga mengalami peningkatan yang signifikan setelah periode latihan, yang membuktikan bahwa gulat merupakan olahraga yang dapat memperkuat otot tubuh secara menyeluruh, terutama otot punggung, dada, dan lengan. Meskipun ada peningkatan yang signifikan pada daya tahan dan kekuatan otot, fleksibilitas tubuh menunjukkan peningkatan yang lebih kecil, yang menunjukkan perlunya latihan peregangan yang lebih terstruktur dalam program latihan gulat untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh.

Frekuensi latihan tiga kali seminggu, yang digunakan dalam penelitian ini, terbukti efektif dan sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa frekuensi latihan yang optimal untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah antara tiga hingga empat kali per minggu. Secara keseluruhan, penelitian ini mendukung pentingnya frekuensi latihan yang teratur dan intens dalam meningkatkan kebugaran jasmani remaja dan memberikan panduan yang berguna untuk merancang program latihan yang lebih efektif, terutama dalam olahraga gulat.

Dengan demikian, untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal, sangat penting untuk menjaga konsistensi latihan dengan frekuensi yang tepat serta mencakup berbagai aspek kebugaran, seperti daya tahan, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami hubungan antara frekuensi latihan gulat dan kebugaran jasmani, serta dapat menjadi acuan bagi pelatih dan pendidik dalam merancang program latihan fisik yang lebih efektif untuk remaja.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2018). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (15th ed.). Rineka Cipta.  
Candra, A. (2023). Pengaruh frekuensi latihan terhadap kebugaran jasmani pada atlet remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 15(2), 42-55.

- Candra, A., & Kartiko, D. C. (2021). Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(3), 45-60.
- Kartiko, D. C., & Candra, P. (2021). Kondisi kebugaran jasmani pada remaja yang mengikuti latihan fisik intensif. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 34-40.
- Kartiko, D. C. (2021). Frekuensi latihan dan kebugaran jasmani pada atlet remaja. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(3), 45-57.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi Revisi). Remaja Rosdakarya.
- Mulyani, Y. (2019). Peningkatan kebugaran jasmani melalui olahraga gulat pada remaja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 21-34.
- Nurrochmah, S., & Saputra, L. G. (2019). Peningkatan kualitas prosedur dan evaluasi olahraga unggulan provinsi Kalimantan Timur. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 13(3), 67-80.
- Saputra, L. G., & Nurrochmah, S. (2019). Frekuensi latihan gulat dan pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 12-25.
- Sekaran, U. (2016). *Research methods for business: A skill-building approach* (7th ed.). Wiley.
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2022). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan olahraga di masa pandemi. *Jurnal Curere*, 8(3), 60-72.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- World Health Organization. (2020). *Physical activity and health in children and adolescents*. WHO.
- Junaidi, M. (2020). *Pengukuran kebugaran jasmani dalam olahraga*. Graha Ilmu.
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.