

## ABSTRAK

### Tingkat Kondisi Fisik Atlet Gulat Kota Bukittinggi

Oleh: Muhammad Anshar

Masalah adalah rendahnya prestasi atlet gulat kota Bukittinggi yang menjadi latar belakang masalah untuk dilakukannya penelitian. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet gulat Kota Bukittinggi, meliputi unsur: dayatahan, kecepatan reaksi, daya ledak otot lengan, dayatahan kekuatan otot lengan, dan kelentukan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah atlet gulat putra Kota Bukittinggi yang berjumlah 11 orang. Sampel penelitian adalah keseluruhan populasi dengan teknik penarikan sampel total *sampling*. Untuk memperoleh data maka dilakukan pengukuran dengan menggunakan tes. Untuk mengukur dayatahan menggunakan *bleep test*, untuk kecepatan reaksi menggunakan *whole body reaction test*, untuk daya ledak otot lengan menggunakan *two hand medicine ball-put*, untuk dayatahan kekuatan otot lengan menggunakan *push up test*, dan untuk kelentukan menggunakan *flexiometer test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif.

Hasil penelitian: (1) Tingkat dayatahan atlet gulat Kota Bukittinggi pada saat ini berada pada kategori cukup, dengan perolehan skor rata-rata 41,4 ml/kg.bb/min. (2) Tingkat kecepatan reaksi atlet gulat Kota Bukittinggi pada saat ini berada pada kategori sedang, dengan perolehan skor rata-rata 0,475 detik. (3) Tingkat daya ledak otot lengan atlet gulat Kota Bukittinggi pada saat ini berada pada kategori sedang, dengan perolehan skor rata-rata 5,64 meter. (4) Tingkat dayatahan kekuatan otot lengan atlet gulat Kota Bukittinggi pada saat ini berada pada kategori di atas rata-rata, dengan perolehan skor rata-rata 38,5 detik. (5) Tingkat kelentukan atlet gulat Kota Bukittinggi pada saat ini berada pada kategori baik, dengan perolehan skor rata-rata 12 cm.