ABSTRAK

Nori Asri Wahyuni. 2017 : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik atlet gulat Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet gulat Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, yang mana untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dengan instrument yang digunakan tes daya tahan dengan tes *bleep test*, tes kecepatan dengan tes lari 30 meter, kekuatan otot lengan dengan test push up, kelentukan pinggang dengan *flexiometer*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet gulat Kabupaten Pesisir Selatan sebanyak 18 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* , jumlah sampel sebanyak 16 orang. penelitian ini dilakukan pada tanggal 17 Mei 2017. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistic deskriptif (tabulasi frekuensi).

Dari analisis data diperoleh hasil sebagai berikut: 1) secara keseluruhan rata – rata atlet gulat Kabupaten Pesisir Selatan memiliki daya tahan aerobic yang dikategorikan sedang 12 orang (75 %), 4 orang berada kategori cukup (25%). 2) Secara keseluruhan rata – rata atlet memiliki kelentukan yang dikategorikan baik 7 orang (43.75%), baik sekali sebanyak 5 orang (31.75 %) sebanyak 3 orang sebesar (18.75 %) di kategorikan sedang, dan 1 orang (6.25 %) berada pada kategori kurang. 3) Secara keseluruhan rata – rata kekuatan otot lengan atlet berada pada kategori sedang sebanyak 8 orang (50%), 6 orang (37.5%) berada pada kategori baik, dan 2 orang (12.5%) berada pada kategori kurang. 4) Secara keseuruhan rata – rata atlet memiliki kecepatan sebanyak 8 orang (50%) berada pada kategori sedang, 5 orang (31.25 %) berada dalam kategori baik, 1 orang (6.25 %) berada pada kategori baik sekali,. Oleh sebab itu perlu ditingkatkan dengan memasukkannya kedalam program latihan yang disusun secara terencana dan sistematis untuk menghasilkan kondisi fisik yang lebih baik lagi.