

ABSTRAK

Nilla Dafer : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat PGSI Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini yaitu kemampuan kondisi fisik atlet gulat PGSI kota padang belum begitu baik ini terlihat pada pertandingan porprov Sumatra Barat tahun 2016 di kota Padang atlet sering terlihat mengalami kelelahan terutama pada babak ke dua. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet gulat PGSI kota Padang.

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, kekuatan otot punggung dengan *back and leg dynamometer*.. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet gulat PGSI Kota Padang sebanyak 32 orang dan sampel sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistic deskriptif (tabulasi frekuensi).

Dari analisis data diperoleh hasil sebagai berikut: 1) secara keseluruhan rata – rata atlet gulat PGSI Kota Padang memiliki daya tahan aerobik (84 %) dikategori cukupdan kategori sedang (16%). 2) Secara keseluruhan rata – rata atlet memiliki kecepatan yang dikategorikan kurang sekali (64%) dan kategori kurang (28%) kategoro sedang (8%) . 3) Secara keseluruhan rata – rata kekuatan otot lengan atlet berada pada kategori kurang (40%) , (32%) berada pada kategori sedang, (28%) berada pada kategori kurang sekali. 4) Secara keseuruhan rata – rata atlet memiliki kekuatan otot punggung (52%) berada pada kategori baik , (8%) berada dalam kategori baik sekali dan (40 %) berada pada kategori sedang,. Oleh sebab itu perlu ditingkatkan dengan memasukkannya kedalam program latihan yang disusun secara terencana dan sistematis untuk menghasilkan kondisi fisik yang lebih baik lagi.

Kata kunci : kondisi fisik atlet gulat PGSI kota Padang