

ABSTRAK

Muhammad Agus Saputra (2013) : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik atlet gulat Kabupaten Solok. Ini terlihat pada saat pertandingan gulat di Kabupaten Solok atlet sering mengalami kelelahan terutama pada saat babak ke 2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik atlet gulat Kabupaten Solok..

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 dengan tes kayang (*bridge-up*) dan kelincahan dengan tes bolak-balik. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet gulat Kabupaten Solok yang berjumlah 20 orang yang masih aktif dan terdaftar di Kabupaten solok. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling*, jumlah sampel sebanyak 20 orang. penelitian ini dilakukan pada tanggal Februari - Maret. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistic deskriptif (tabulasi frekuensi).

Dari analisis data diperoleh hasil sebagai berikut: 1) secara keseluruhan rata – rata atlet gulat Kabupaten Solok memiliki daya tahan aerobic yang dikategorikan cukup 14 orang (70,00 %). 2) Secara keseluruhan rata – rata atlet gulat Kabupaten Solok memiliki kecepatan yang dikategorikan baik sebanyak 11 orang sebesar (55,00%). 3) Secara keseluruhan rata – rata kekuatan otot lengan atlet gulat Kabupaten Solok yang memiliki kekuatan otot lengan sebanyak 5 orang berada dalam kategori sedang sebanyak (25,00 %). 4) Secara keseluruhan rata – rata atlet gulat Kabupaten Solok memiliki kelentukan sebanyak 9 orang berada dalam kategori sedang sebesar (45,00 %). 5) Secara keseluruhan rata – rata atlet gulat Kabupaten Solok memiliki kelincahan sebanyak 8 orang berada dalam kategori baik sebesar (40,00 %) 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 : Daya Tahan, Kekuatan, Kecepatan, Kelentukan dan Kelincahan