

ABSTRAK

Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok

Oleh: Muhammad Diky Syafrian

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kondisi fisik Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok yang terdiri dari kekuatan otot lengan, kecepatan reaksi, kelentukan dan daya tahan aerobik sehingga menyebabkan terjadinya penurunan prestasi pada Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah Kondisi Fisik Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok yang berjumlah 22 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang atlet gulat putra. Instrument dalam penelitian ini adalah 1) pull up tes untuk mengukur kekuatan otot lengan atlet, 2) whole body reaction untuk mengukur kecepatan reaksi, 3) bridge up tes untuk mengukur kelentukan atlet, 4) dan bleep test untuk mengukur daya tahan aerobik atlet. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat kekuatan otot lengan Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok berada pada kategori baik dengan rata-rata kemampuan pull up 11 kali angkat tubuh. 2) Tingkat kecepatan reaksi Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok berada pada kategori sedang dengan rata-rata 0,496. 3) Tingkat kelentukan Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok berada pada kategori sedang dengan rata-rata 39,8 cm. 4) Tingkat daya tahan aerobik Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok berada pada kategori baik dengan rata-rata 44,1 ml/kg/menit.

Kata Kunci: KONDISI FISIK, OLAHRAGA GULAT