

**TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET GULAT KABUPATEN
DHARMASRAYA**

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar sarjana pendidikan**



**AFRILLA GUGUN ARIE
NIM. 2016/16087172**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

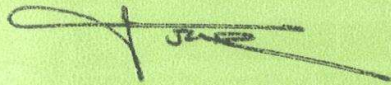
PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET GULAT KABUPATEN
DHARMASRAYA**

Nama : Afrilla Gugun Arie
NIM : 16087172
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2021

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

Disetujui Oleh
Pembimbing Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS., AIFO
19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang


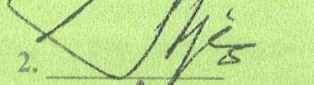
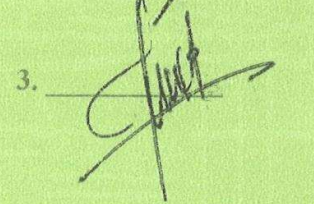
Judul : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten
Dharmasraya
Nama : Afrilla Gugun Arie
NIM : 16087172
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2021

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Umar, MS., AIFO
2. Anggota : Dr. Argantos, M.Pd
3. Anggota : Yogi Setiawan, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2021

Yang Membuat Pernyataan



AFRILLA GUGUN ARIE
NIM. 16087172

ABSTRAK

Afrilla Gugun Arie (2021): Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya

Masalah dalam penelitian ini adalah atlet gulat memerlukan kondisi fisik yang bagus/baik, untuk itu perlu diketahui tingkat kondisi fisik atlet gulat di Kabupaten Dharmasraya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet gulat kabupaten Dharmasraya.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 10 April 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet gulat Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 26 orang. pengambilan *sampel* menggunakan teknik *purposive sampling*, *sampel* dalam penelitian ini ditetapkan hanya atlet gulat putra Kabupaten Dharmasraya kelompok umur I (15-17 tahun) yang berjumlah 12 Orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah: 1) *Pull-Up* untuk mengukur daya tahan kekuatan otot lengan, 2) *Whole Body Reaction Test* untuk mengukur kecepatan reaksi, 3) *Shuttle Run* untuk mengukur kelincahan, 4) *Bridge-up* untuk mengukur kelentukan, dan 5) Tes *Cooper* untuk mengukur daya tahan aerobik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah distribusi frekuensi.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa: 1) tingkat daya tahan kekuatan otot lengan berada pada kategori baik, 2) tingkat kecepatan reaksi berada pada kategori baik, 3) tingkat kelincahan berada pada kategori baik, 4) tingkat kelentukan berada pada kategori tinggi, 5) tingkat daya tahan aerobik berada pada kategori very bad.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Gulat

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, serta kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul “**Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya**”. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak menemui hambatan dan kesulitan. Namun berkat bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak hal tersebut dapat penulis atasi dengan baik. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO sebagai Pembimbing yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Dr. Donie, S. Pd, M. Pd. sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Alnedral, M. Pd. sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D. sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
5. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan do'a, dorongan serta motivasi, baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dan studi ini.

7. Rekan-rekan kontrakan yang memberikan dukungan dan motivasi, sehingga bisa menyelesaikan studi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa, terutama Jurusan Kepeleatihan FIK UNP.

Semoga sumbangan dan bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Sebagai pemula, penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini, tentunya saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan di masa yang akan datang, akhirnya pada semua pembaca penulis harapkan semoga apa yang penulis lakukan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2021

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|--|------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| DAFTAR TABEL | vii |
| DAFTAR GAMBAR | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | ix |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 7 |
| C. Pembatasan Masalah | 8 |
| D. Rumusan Masalah | 8 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 8 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 9 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori..... | 10 |
| 1. Olahraga Gulat..... | 10 |
| 2. Macam-macam Teknik Dasar Gulat..... | 13 |
| 3. Kondisi Fisik Umum | 18 |
| 4. Kondisi Fisik Khusus | 20 |
| 5. Pentingnya Kondisi Fisik | 27 |
| B. Penelitian yang Relevan | 30 |
| C. Kerangka Konseptual | 31 |
| D. Pertanyaan Peneliti | 32 |

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

| | |
|---|----|
| A. Desain Penelitian..... | 33 |
| 1. Metode dan Jenis Penelitian | 33 |
| 2. Waktu dan tempat penelitian | 34 |
| B. Defenisi operasional Variabel Penelitian | 34 |
| C. Populasi dan sampel | 35 |
| 1. Populasi | 35 |
| 2. Sampel | 36 |
| D. Instrument penelitian..... | 36 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 45 |
| F. Teknik analisis data | 46 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|---|----|
| A. Deskripsi Data | 47 |
| 1. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya..... | 47 |
| 2. Kecepatan Reaksi Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya | 49 |
| 3. Kelincahan Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya | 50 |
| 4. Kelentukan Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya | 52 |
| 5. Daya Tahan Aerobik Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya | 54 |
| B. Pembahasan | 55 |
| 1. Tingkat Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya..... | 56 |
| 2. Tingkat Kecepatan Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya | 57 |
| 3. Tingkat Kemampuan Kelincahan Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya .. | 58 |
| 4. Tingkat Kemampuan Kelentukan Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya .. | 59 |

| | |
|---|----|
| 5. Tingkat Kemampuan Daya Tahan Aerobik Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya..... | 60 |
| C. Keterbatasan Penelitian | 61 |
| BAB V PENUTUP | |
| A. Kesimpulan..... | 62 |
| B. Saran..... | 62 |
| DAFTAR RUJUKAN..... | 46 |
| LAMPIRAN..... | 50 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|----------------|
| Tabel 1. Hasil Perolehan Medali Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV)..... | 4 |
| Tabel 2. Populasi penelitian | 36 |
| Tabel 3. Norma Penilaian Pull-Up Test Putera usia (13-15 tahun) | 38 |
| Tabel 4. Norma Tes Whole Body Reaction | 39 |
| Tabel 5. Norma Tes Shuttle Run..... | 41 |
| Tabel 6. Norma Bridge-Up Dengan Skala Lima A..... | 43 |
| Tabel 7. Norma Tes Cooper lima A..... | 45 |
| Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya..... | 47 |
| Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan reaksi atlet gulat Kabupaten Dharmasraya..... | 49 |
| Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya | 51 |
| Tabel 11. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya | 52 |
| Tabel 12. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Aerobik Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya..... | 54 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|----------------|
| Gambar 1. Kerangka Konseptual | 31 |
| Gambar 2. Pelaksanaan Pull-Up Test..... | 38 |
| Gambar 3. Pelaksanaan Whole Body Reaction..... | 40 |
| Gambar 4. Pelaksanaan Shuttle Run Test | 42 |
| Gambar 5. Pelaksanaan Bridge-Up | 44 |
| Gambar 6. Pelaksanaan tes Cooper | 45 |
| Gambar 7. Histogram Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya | 48 |
| Gambar 8. Histogram Distribusi Frekuensi Kecepatan Reaksi Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya | 50 |
| Gambar 9. Histogram Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya | 52 |
| Gambar 10. Histogram Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya | 53 |
| Gambar 11. Histogram Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya | 55 |

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

| | |
|---|----|
| 1. Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya | 50 |
| 2. Data Kecepatan Reaksi Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya | 51 |
| 3. Data Kelincahan Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya | 52 |
| 4. Data Kelentukan Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya | 53 |
| 5. Data Daya Tahan Aerobik Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya | 54 |
| 6. Dokumentasi Penelitian | 55 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan dalam olahraga perlu suatu usaha dan kerjasama yang terarah dan terorganisir yang dapat mendukung tercapainya sebuah prestasi. Pembinaan generasi muda melalui kegiatan olahraga, ini mempunyai arti penting dalam kehidupan selain sebagai wadah penyaluran minat dan bakat, juga dapat berfungsi untuk pembentukan sikap, menciptakan manusia yang sehat jasmani dan rohani. Apapun upaya atau tujuan dari pembinaan sebagai wadah penyalur minat dan bakat adalah untuk mencapai prestasi setinggi mungkin. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (Fitri dan Argantos, 2019).

Agar olahraga semakin berkembang, maka perlu dilakukan pembinaan secara merata disetiap daerah, terutama di Sumatera Barat yang merupakan salah satu daerah yang sangat peduli terhadap perkembangan olahraga. Hal ini terlihat dengan banyaknya olahraga yang berkembang yang disenangi masyarakat Sumatera Barat, salah satunya adalah cabang gulat. Menurut Saputra dan Argantos (2020) upaya peningkatan prestasi olahraga perlu terus dilaksanakan melalui pembinaan olahragawan sedini mungkin dengan cara pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif dan efisien serta peningkatan kualitas organisasi keolahragaan baik di daerah maupun di pusat.

Menurut Putra dkk (2020) olahraga merupakan kegiatan fisik mengandung sifat permainan yang dengan itu manusia bisa memperagakan keterampilannya dalam melakukan suatu gerakan dan berjuang melawan diri sendiri/orang lain dengan karakteristik berkaitan langsung pada ciri perilaku manusia bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Sejalan dengan itu Pranata dan Barlian (2019) berpendapat bahwa olahraga merupakan satu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang lebih tinggi.

Perkembangan dunia olahraga semakin hari semakin mengalami peningkatan, salah satunya di bidang olahraga prestasi yang di dalamnya ada jenis olahraga permainan dan olahraga bela diri. Pada mulanya sebelum terbentuk olahraga bela diri hanya dikenal dengan seni bela diri. Seni bela diri digunakan sebagai satu cara seseorang itu mempertahankan diri. Seni bela diri telah lama wujud dan pada mulanya berkembang di medan pertempuran. Seni bela diri terbagi atas beberapa jenis antara lain: seni tempur bersenjata tajam, senjata tidak tajam seperti kayu, dan seni tempur tangan kosong. Di antara jenis-jenis seni bela diri yaitu sebagai berikut: Aikido, Capoeira, Hapkido, Pencak Silat, Jeet Kune Do, Jiu Jitsu, Jogo do pau, Judo, Karate, Kateda, Kempo, Kendo, Kung fu, dan gulat. Upaya peningkatan pembinaan olahraga perlu dilaksanakan secara sungguh-sungguh sehingga memungkinkan untuk memberi sumbangan nyata dalam peningkatan prestasi olahraga. Menurut Adzalika dkk (2019) *“Good achievement coaching of sport is neede to improve the achievement”*. Maksudnya, Pembinaan prestasi olahraga yang baik sangat dibutuhkan dalam peningkatan

prestasi. Untuk itu di Kabupaten Dharmasraya dilakukan Pembinaan klub-klub olahraga oleh masing-masing pengurus cabang di bawah naungan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kabupaten Dharmasraya.

Gulat merupakan salah satu yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan/membanting, menguasai dan mengunci lawan dalam keadaan terlentang dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan keselamatan lawannya (Rubianto, 2004: 1). olahraga ini salah satu tertua didunia, antara lain ketika 2050 tahun sebelum masehi, gulat telah populer di Mesir. Hal ini sesuai dengan bukti peninggalan bangsa Mesir dalam sejarah yang dilukiskan pada dinding kuburan raja Bani Hasan tentang teknik bergulat. Dalam olahraga gulat kita mengenal dua macam gaya yaitu Gaya Romawi-Yunani dan Gaya Bebas. Masuknya gulat ke Indonesia dibawa serta oleh tentara Belanda, walaupun di Indonesia telah ada “Gulat” dan akhirnya gulat ini populer pada abad ke -20. Hal ini tidak disia-siakan oleh atlet dan pembinanya, sehingga terbentuknya organisasi Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI) pada tanggal/februari 1960, Ketua Umum Kolonel R. Rusli (sekarang Mayor Jendral TNI Purn), di Indonesia sendiri telah menorehkan beberapa prestasi. Prestasi itu sendiri adalah salah satu tujuan pembinaan dan pembangunan olahraga di Indonesia dan prestasi bagi seseorang atlet merupakan kebanggaan sebagai tujuan utama. Untuk mencapai prestasi maksimal dalam olahraga dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Soniawan dan Irawan (2018) faktor pendukung yang akan mempengaruhi kegiatan olahraga untuk mendapatkan prestasi adalah kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Perkembangan olahraga gulat di Kabupaten Dharmasraya dirintis oleh

Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga pada tahun 2007, kemudian pada tahun 2008 terbentuklah suatu wadah Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI) cabang Dharmasraya. Seorang pelopor dan penggerak sekaligus pembina olahraga gulat di Kabupaten Dharmasraya adalah Feri Susantu S.Si.

Prestasi yang dicapai oleh atlet-atlet kabupaten Dharmasraya merupakan hasil pembinaan masing-masing cabang olahraga. Pembinaan prestasi diserahkan langsung kepada masing-masing pengurus cabang yang ada di KONI Kabupaten Dharmasraya. KONI selaku organisasi tertinggi yang ada di Kabupaten melakukan pengawasan dan pembinaan kepada para pengurus cabang yang ada di KONI Kabupaten Dharmasraya. Hasil pembinaan prestasi dari pengurus cabang olahraga gulat dapat dilihat dari pada tabel 1 yakni perolehan medali yang diraih pada pelaksanaan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV). prestasi-prestasi tersebut dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Perolehan Medali Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV).

| No | PGSI (Gulat) | | Perolehan Mendali | | | Jumlah |
|----|--------------|-------|-------------------|-------|----------|--------|
| | | | Emas | Perak | Perunggu | |
| 1. | 2014 | Putra | 5 | 2 | 8 | 17 |
| | | Putri | 1 | 1 | - | |
| 2. | 2016 | Putra | 2 | 1 | 5 | 13 |
| | | Putri | 2 | 1 | 2 | |
| 3. | 2018 | Putra | 1 | - | 8 | 15 |
| | | Putri | 1 | 2 | 3 | |

Sumber: KONI Kabupaten Dharmasraya

Untuk melakukan teknik-teknik yang sempurna dan prestasi yang maksimal dalam olahraga gulat tentunya perlu ditunjang oleh unsur-unsur kondisi fisik,

peran komponen kondisi fisik terlihat sangat menonjol dalam olahraga gulat dan pada level pertandingan tertentu olahraga gulat berlangsung sangat dinamis. Menurut Prasetyo dan Nawawi (2020) kondisi fisik diartikan sebagai kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang dalam berolahraga. Secara sederhana kondisi fisik berarti keadaan fisik, keadaan tersebut meliputi sebelum (kemampuan awal) pada saat dan setelah menjalani proses latihan. Seorang pegulat di level tersebut harus dapat menggunakan sebagai teknik pergumulan atau pergulatan dengan dukungan fisik yang prima, karena biasanya berlangsung dalam waktu yang relatif lama. Dalam pertandingan gaya bebas, sering terlihat para pegulat gagal melakukan teknik tangkapan dua kaki, disebabkan kurang baiknya unsur-unsur kondisi fisik dan penguasaan teknik merupakan faktor penting yang harus dilatih terutama power tinggi, kekuatan lengan dan teknik itu sendiri untuk mencapai prestasi yang maksimal. Menurut Putra dan Umar. (2020) kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari dan kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik.

Menurut Durkalec dkk (2018) *wrestling is a combat sport that includes explosive attacks and counterattacks that are executed repeatedly*, gulat adalah olahraga pertarungan yang mencakup serangan eksplosif dan serangan balik yang dilakukan berulang kali. Oleh sebab itu aspek fisik sebagai dasar prestasi dalam olahraga seperti daya tahan *kardio-respiratori*, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, power, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan akurasi adalah unsur-unsur yang dibutuhkan dalam cabang olahraga termasuk olahraga

gulat. Dengan demikian para pelatih, pembina, maupun atlet olahraga gulat harus dapat mengetahui unsur-unsur fisik yang dibutuhkan oleh setiap cabang olahraga yang digelutinya, khususnya gulat kualitas kondisi fisik menggambarkan kemampuan kerja dari komponen-komponen fisik yang lazim disebut dengan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani ialah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu, atau dengan perkataan lain untuk dapat melaksanakan tugas fisik tertentu dengan hasil yang baik diperlukan dengan syarat-syarat fisik tertentu sesuai dengan tugas fisik itu. Hal ini berarti bahwa seseorang yang memiliki kebugaran jasmani tentu harus dapat memenuhi kebutuhan untuk pekerjaannya. Komposisi komponen *biomotorik* yang dominan untuk olahraga gulat itu sendiri terdiri atas beberapa komponen yaitu: *Strength* (kekuatan), *Speed* (kecepatan), *Endurance* (daya tahan), Rusli Lutan (2000:65.) Dengan demikian maka dapat dinyatakan bahwa kualitas dari komponen-komponen kondisi fisik tersebut bergantung pada kemampuan kerjanya, seseorang pegulat untuk mampu melakukan teknik-teknik diatas dengan baik dan efektif harus memiliki kebugaran fisik yang prima. Tanpa kebugaran fisik yang prima maka teknik-teknik tersebut tidak dapat dilakukan dengan baik dan efektif begitu juga sebaliknya.

Mencermati prestasi-prestasi yang sudah diraih gulat Kabupaten Dharmasraya seperti yang sudah penulis paparkan diatas sungguh sangat membanggakan. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang bagaimana pelatih melakukan proses latihan serta bagaimana tingkat kondisi fisik atlet gulat yang berada di bawah naungan KONI Kabupaten Dharmasraya. Serta dari

beberapa pendapat diatas juga mengatakan bahwa kondisi fisik merupakan salah satu faktor utama yang menentukan prestasi atlet. Untuk itu peneliti tertarik untuk meneliti tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet-atlet gulat yang berprestasi dikabupaten Dharmasraya tersebut. Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah gulat memerlukan kondisi fisik yang bagus/baik, untuk itu perlu diketahui juga bagaimana program latihan gulat di Kabupaten Dharmasraya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet seperti kekuatan, daya tahan dan kecepatan. Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya”

B. Identifikasi Masalah

Penyebab permasalahan yang dikemukakan dalam latar belakang di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa pernyataan yang mempengaruhi prestasi atlet gulat Kabupaten Dharmasraya, diantaranya:

1. Pelatih dapat mempengaruhi prestasi atlet gulat kabupaten Dharmasraya
2. Sarana prasarana dapat mempengaruhi prestasi atlet gulat kabupaten Dharmasraya
3. Mental/psikologis atlet dapat mempengaruhi prestasi atlet gulat kabupaten Dharmasraya
4. Kondisi fisik atlet dapat mempengaruhi prestasi atlet kabupaten Dharmasraya
5. Gizi atlet dapat mempengaruhi turunnya prestasi atlet gulat kabupaten Dharmasraya
6. Teknik dasar dapat mempengaruhi prestasi atlet gulat kabupaten Dharmasraya.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan agar peneliti terarah, terfokus, dan tidak menyimpang dari sasaran pokok penelitian. Oleh karena itu, penulis memfokuskan kepada pembahasan atas masalah-masalah pokok yang dibatasi dalam konteks: Tingkat Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat daya tahan kekuatan atlet gulat kabupaten Dharmasraya?
2. Bagaimanakah tingkat kecepatan reaksi atlet gulat kabupaten Dharmasraya?
3. Bagaimanakah tingkat kelincahan atlet gulat kabupaten Dharmasraya?
4. Bagaimanakah tingkat kelentukan atlet gulat kabupaten Dharmasraya?
5. Bagaimanakah tingkat daya tahan aerobik atlet gulat kabupaten Dharmasraya?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah serta rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan kekuatan atlet gulat kabupaten Dharmasraya.
2. Untuk mengetahui tingkat kecepatan reaksi atlet gulat kabupaten Dharmasraya.
3. Untuk mengetahui tingkat kelincahan atlet gulat kabupaten Dharmasraya.
4. Untuk mengetahui tingkat kelentukan atlet gulat kabupaten Dharmasraya.

5. Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik atlet gulat kabupaten Dharmasraya.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang dapat diperoleh dengan adanya penelitian ini adalah:

1. Bagi Pengurus PGSI Kabupaten Dharmasraya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan atau masukan yang digunakan untuk meningkatkan prestasi olahraga gulat di Kabupaten Dharmasraya.

2. Bagi Universitas Negeri Padang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai media melatih kemampuan akademik dalam aktifitas penulisan karya ilmiah dan menciptakan mahasiswa yang bermutu.

3. Bagi Pembaca

Dapat dijadikan sebagai bahan referensi yang dapat menambah pemahaman dan wawasan tentang kondisi fisik atlet kabupaten Dharmasraya.

4. Bagi Peneliti

- a. Memperoleh pengalaman dalam bidang pembinaan olahraga gulat.
- b. Mendapatkan pengetahuan tentang bagaimana kondisi fisik atlet gulat kabupaten Dharmasraya.