

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET GULAT JUNIOR PUTRA UPTD
KBOR DISPORA PROVINSI SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



**MUHAMMAD HAFIZ YUDI RAHMAN
18086170**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

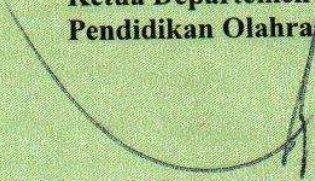
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Junior Putra UPTD
KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat

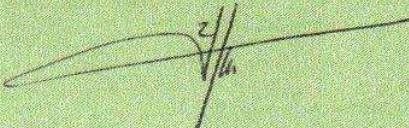
Nama : Muhammad Hafiz Yudi Rahman
NIM : 18086170
Program Studi : Penjaskesrek
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2022

Mengetahui
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga


Drs. Zarwan, M.Kes. AIFO-FIT
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui
Pembimbing


Dr. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 19591231 198803 1 019

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhammad Hafiz Yudi Rahman
NIM : 18086170

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora
Provinsi Sumatera Barat

Padang, November 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Edwarsyah, M.Kes
2. Anggota : Drs. Zarwan, M.Kes. AIFO-FIT
3. Anggota : Wenny Sasmitha, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya berupa tugas akhir skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Junior Putra Uptd Kbor Dispora Provinsi Sumatera Barat”**, adalah asli karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penelitian, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah dituliskan atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan didalam baskah dengan menyebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan didaftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2022
Pembuat pernyataan



MUHAMMAD HAFIZ YUDI RAHMAN
18086170

ABSTRAK

Muhammad Hafiz Yudi Rahman. 2022. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat

Masalah dalam penelitian adalah menurunnya prestasi atlet Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat yang diduga karena menurunnya kondisi fisik atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2022 di UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat yang berjumlah 21 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 14 orang atlet. Instrument yang digunakan adalah: 1) pull up test, 2) sprint 30 meter test, 3) T test, 4) bridge up, dan bleep test. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Kekuatan otot lengan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat berada pada kategori baik sekali. 1) Kecepatan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat berada pada kategori kurang. 3) Kelincahan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat berada pada kategori baik sekali 4) Kelentukan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat berada pada kategori sedang. 5) Daya Tahan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat berada pada kategori baik sekali

Kata kunci: Kondisi Fisik, Atlet Gulat, Junior

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah Shallallahu Alaihi Wasallam atas berkat rahmat dan karunianya sehingga skripsi yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Junior Putra Uptd Kbor Dispora Provinsi Sumatera Barat” dapat diselesaikan.

Skripsi ini dapat diselesaikan tidak terlepas dari bantuan, dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan kali ini kami sampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Kedua orang tua saya, ayahanda dan ibu yang sangat saya cintai, saya sayangi dan yang telah banyak memberikan dukungan berupa material dan juga do'a yang tulus dan tiada henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama proses perkuliahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

4. Bapak Dr. Zarwan, M.Kes, AIFO-FIT sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai sekretaris Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif selama perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes, dosen pembimbing yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini baik berupa nasehat, saran dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, AIFO-FIT dan ibu Wenny Sasmitha, S.Pd, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan saran/masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan banyak ilmu selama saya menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang.
8. Teman-teman mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2018 dan atas segala motivasi dan bantuannya demi terselesaikannya skripsi ini.

Akhirnya semoga segala bantuan, dukungan, saran dan do'a yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT serta skripsi ini dapat menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca ataupun pihak yang membutuhkan.

Padang, November 2022
Penulis

Muhammad Hafiz Yudi Rahman
NIM. 18086170

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
B. Kerangka Konseptual	14
C. Pertanyaan Penelitian	14
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	16
B. Waktu dan Tempat Penelitian	16
C. Defenisi Operasional	16
D. Populasi dan Sampel	16
E. Instrument Penelitian	18
F. Teknik Pengumpulan Data	26
G. Prosedur penelitian.....	26
H. Teknik Analisa Data.....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	27
B. Hasil Penelitian	27
C. Pembahasan.....	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Populasi penelitian	17
2. Norma Penilaian <i>Pull-Up Test</i> Putera	19
3. Norma Tes <i>Tes sprint (30 Meter)</i>	21
4. Skoring T-Test Agibility	22
5. Norma bridge-up	24
6. Norma Standarisasi <i>VO2max</i> dengan <i>Bleep Test</i>	25
7. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan otot lengan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat	27
8. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat	29
9. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat	30
10. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat	32
11. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
1. Kondisi Fisik Gulat	14
2. Pelaksanaan <i>Pull-Up Test</i>	19
3. Pelaksanaan <i>Tes sprint (30 Meter)</i>	21
4. T-Test	22
5. Pelaksanaan <i>Bridge-Up</i>	24
6. Bentuk Pelaksanaan <i>Bleep Test</i>	25
7. Histogram Data Kekuatan otot lengan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat	28
8. Histogram Data Kecepatan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat	30
9. Histogram Data Kelincahan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat	31
10. Histogram Data Kelentukan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat	33
11. Histogram Data Daya tahan Atlet Gulat Junior Putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat	34

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani dan rohani. Pengembangan kegiatan olahraga adalah salah satu tujuan yang akan dicapai dalam upaya pembinaan pengembangan olahraga yang ditujukan untuk peningkatan kualitas manusia Indonesia seutuhnya.

Pembangunan dalam bidang olahraga prestasi merupakan hal pokok yang dibicarakan baik pada suatu negara yang sedang berkembang maupun negara yang sudah maju. Indonesia sebagai negara yang sedang berkembang juga tengah giat-giatnya meningkatkan prestasi cabang olahraga. Hal tersebut juga dapat dilihat dalam rumusan masalah UU RI NO 3 (2005:4) tentang sistem keolahragaan nasional yang membina dalam menumbuh kembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi yang didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi.

Bedasarkan kutipan di atas perlu adanya usaha dan upaya dalam meningkatkan prestasi olahraga ketingkat yang lebih tinggi dan melakukan pembinaan secara kesinambungan agar prestasi olahraga dapat tercapai. Keolahragaan nasional yang telah memiliki UU bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran kualitas jasmani manusia, menanamkan nilai moral, akhlak manusia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional serta mengangkat harkat dan martabat suatu kehormatan manusia.

Salah satu cabang olahraga prestasi adalah olahraga gulat yang merupakan salah satu cabang olahraga bela diri di Indonesia yang sudah cukup lama. Gulat (Wrestling) seperti olahraga lainnya, memiliki satuan kesatuan yang harus ditaati semua pegulat seperti, peraturan permainan dan menetapkan dalam bermain dengan tujuan mengunci dan memenangkan pertandingan. Pertandingan olahraga gulat memiliki peraturan dan diterapkan pada semua gaya yang diakui dalam pergulatan modern seperti gaya romawi dan gaya bebas.

Pegulat gaya romawi memiliki ciri bergulat dengan pegulat dilarang memegang bagian pinggang kebawah, atau menjegal lawan dengan menggunakan kaki secara aktif dalam melakukan serangan. Sedangkan untuk gaya bebas seorang pegulat diperkenankan mempergunakan kaki dalam melakukan gerakan atau serangan. Organisasi di Indonesia yang mengelola olahraga gulat ini adalah PB PGSI organisasi ini terus berupaya meningkatkan prestasi olahraga gulat dengan mengupayakan kejuaraan baik di tingkat daerah sampai tingkat nasional. Di Sumatera Barat olahraga gulat sudah muncul dari tahun 1971 sampai dengan sekarang masih menunjukkan aktifitas yang tinggi seperti adanya POPDA, KEJURDA, dan lain-lain. Hal ini dapat dilihat dalam pembinaan olahraga di KONI Sumatera Barat.

Berkaitan dengan pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga di tanah air, sudah sepatutnya pengembangan prestasi olahraga gulat di tumbung untuk dikembangkan sesuai dengan kemajuan teknologi saat ini. Sosok pelatih yang berkualitas dengan menerapkan ilmu pengetahuan secara ilmiah dibidang olahraga yang pada akhirnya dapat melahirkan seorang atlet gulat berprestasi tinggi. Prestasi dicapai dengan baik semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai

teknik saja, akan tetapi juga ditentukan oleh kesiapan yang memadai secara maksimal.

Olahraga gulat membutuhkan kondisi fisik yang baik, karena kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan seorang atlet untuk dapat berprestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai modal dasar untuk mendapatkan prestasi tinggi. Komponen kondisi fisik sebagaimana dikemukakan oleh Syafrudin (1999 : 36) adalah : (1) kekuatan, (2) Daya tahan aerobik, (3) daya ledak, (4) kecepatan, (5) kelentukan, (6) kelincahan, (7) koordinasi, (8) keseimbangan, (9) ketepatan.

Aspek – aspek kondisi fisik tersebut sangat penting bagi atlet gulat dalam beraktifitas yang maksimal. Dalam olahragawan gulat kondisi fisik yang dibutuhkan seperti, Daya tahan aerobik, daya ledak, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan. Atlet harus mempunyai kecepatan dalam gerakannya, daya ledak otot yang tinggi saat menyerang baik berupa bantingan ataupun gulungan, kecepatan yang tinggi juga dibutuhkan merespon serangan dari lawan, serta harus mempunyai Daya tahan aerobik yang baik untuk bisa menyelesaikan pertandingan dengan waktu yang relative pendek.

Bedasarkan informasi pelatih yang dilakukan dalam perandingan KEJURDA tahun 2022 di kota Padang masih rendahnya kemampuan atlet untuk melanjutkan pertandingan demi pertandingan, hal ini dimungkinkan rendahnya Daya tahan aerobik, kekuatan, kecepatan, koordiansi gerakan, power, dan kekuatan otot, selanjutnya pada saat melakukan serangan gerakan yang diperagakan tidak sempurna sebagaimana yang diharapkan. Dalam olahraga gulat melakukan serangan awal merupakan hal yang sangat penting untuk mendapatkan nilai atau untuk mengalahkan lawan – lawannya. Para atlet yang sudah mengikuti

latihan dengan jangka waktu yang relative lama, seharusnya memiliki kemampuan yang cukup baik ternyata kemampuan yang dimiliki pada saat melakukan serangan awal mungkin disebabkan oleh rendahnya kemampuan fisik seperti : Daya tahan aerobik, yang masih kurang. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap yang berlatih di pemusatan latihan yang ada.

B. Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis mengidentifikasi masalah pada komponen kondisi fisik:

1. kekuatan (*strength*)
2. Daya tahan aerobik (*endurance*)
3. daya otot (*muscular power*)
4. kecepatan (*speed*)
5. daya lentur (*flexibility*)
6. kelincahan (*agility*)
7. koordinasi (*coordination*)
8. keseimbangan (*balance*)
9. ketepatan (*accuracy*)
10. reaksi (*reaction*).

C. Pembatasan Masalah

Bedasarkan identifikasi masalah, maka penelitian ini dibatasi pada masalah yang berhubungan dengan kemampuan Kondisi Fisik Atlet Gulat Junior putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat yang terdiri :

1. Kekutan otot lengan
2. Kecepatan

3. Kelentukan
4. Daya tahan aerobik
5. Kelincahan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka penulis merumuskan masalah penelitian yaitu :

1. Bagaimana kondisi tingkat kekuatan otot lengan Atlet Gulat Junior putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat?
2. Bagaimana kondisi tingkat kecepatan Atlet Gulat Junior putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat?
3. Bagaimana kondisi tingkat kelentukan Atlet Gulat Junior putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat?
4. Bagaimana kondisi tingkat Daya tahan aerobik Atlet Gulat Junior putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat?
5. Bagaimana kondisi tingkat kelincahan Atlet Gulat Junior putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah penelitian yang diajukan, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kemampuan:

1. Kekuatan otot lengan yang dimiliki Atlet Gulat Junior putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat.
2. Kecepatan yang dimiliki Atlet Gulat Junior putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat.

3. Kelentukan yang dimiliki Atlet Gulat Junior putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat.
4. Daya tahan aerobik yang dimiliki Atlet Gulat Junior putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat.
5. Kelincahan yang dimiliki Atlet Gulat Junior putra UPTD KBOR Dispora Provinsi Sumatera Barat.

F. Manfaat Penelitian

Asumsi dengan masalah yang dikemukakan diatas, maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai syarat memperoleh gelar sarjana di FIK UNP
2. Pelatih sebagai untuk dapat mengembangkan kemampuan kondisi fisik atletnya.
3. Atlet sebagai pedoman untuk meningkatkan kondisi fisik kearah lebih baik.
4. Mahasiswa sebagai bahan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.
5. Perpustakaan sebagai bahan bacaan.