

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET GULAT PADA PUSAT PEMBINAAN
DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPLP) SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan sebagai salah satu
persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**ISMAEL INDRA YUNANDA
NIM. 98307**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET GULAT PADA PUSAT
PEMBINAAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPLP)
SUMATERA BARAT

Nama : Ismael Indra Yunanda
NIM : 98307
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

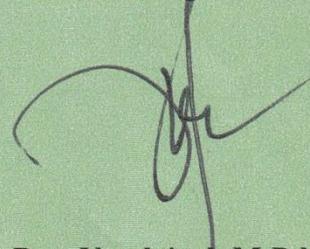
Disetujui oleh :

Pembimbing I



Drs. M. Ridwan
NIP. 195600724 198602 1 001

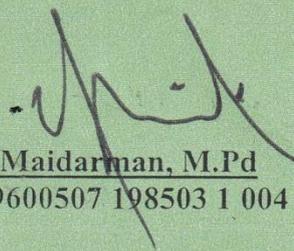
Pembimbing II



Drs. Yendrizal, M.Pd
NIP. 19611113 198703 1 004

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penelitian karya ilmiah yang lazim.

Padang, 17 juli 2014

Yang menyatakan,



Ismael Indra Yunanda
Ismael Indra Yunanda

ABSTRAK

Ismael Indra Yunanda: Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Pada Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat.

Masalah dalam Penelitian ini adalah kondisi fisik atlet gulat PPLP Sumatera Barat belum sesuai dengan yang diharapkan. Penelitian deskriptif, untuk mendapatkan informasi tentang kondisi fisik atlet gulat pada pusat pembinaan dan latihan olahraga pelajar (PPLP) Sumatera Barat. Daya tahan aerobik, daya tahan otot lengan, kekuatan otot tungkai, dan daya tahan kekuatan otot perut.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet gulat PPLP Sumatera Barat yang berjumlah 14 orang. Sampel diambil dengan teknik “*Total Sampling*”, yaitu seluruh atlet putra yang berjumlah 14 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kondisi fisik berkenaan daya tahan aerobik diukur dengan bleep test, daya tahan otot lengan diukur dengan pull-up test, kekuatan otot tungkai diukur dengan leg dynamometer test, Daya tahan kekuatan otot perut diukur dengan sit-up test.

Dari hasil penelitian menggunakan teknik analisis distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase. Hasil penelitian dapat diperoleh: 1) Rata-rata tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet gulat PPLP Sumatera Barat dikategorikan kurang (50%). 2) Rata-rata tingkat daya tahan otot lengan atlet gulat PPLP Sumatera Barat dikategorikan kurang (57,14%). 3) Rata-rata tingkat kekuatan otot tungkai atlet gulat PPLP Sumatera Barat dikategorikan cukup (71,42%). 4) Rata-rata tingkat daya tahan kekuatan otot perut atlet gulat PPLP Sumatera Barat dikategorikan baik (100%). Oleh sebab itu perlu ditingkatkan latihan kondisifisik secara sistematis serta terlaksana secara kontinu untuk menghasilkan kondisi fisik yang lebih baik.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Pada Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat”**.

Salawat beserta salam disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia kepada cahaya terang benderang yang dapat kita rasakan saat sekarang ini, semoga tauladan yang dicontohkannya menjadi panutan bagi kita. Dan teristimewa peneliti ucapkan kepada kedua orang tua yang senantiasa membimbing dan memberi motivasi peneliti dalam kuliah dan penelitian skripsi ini.

Dalam pembuatan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, dan pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. H Arsil, M.Pd, sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan yang telah memberikan kemudahan dan dorongan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. M. Ridwan selaku pembimbing I, sekaligus Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan bimbingan, saran-saran dan mengarahkan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Yendrizal, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, saran-saran dan mengarahkan pada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak-bapak tim Kontributor yang memberikan saran dan masukan kepada peneliti demi kesempurnaan penelitian skripsi ini.

6. Staf Administrasi Jurusan Pendidikan kepelatihan olahraga yang secara tulus telah membantu peneliti dalam penyelesaian Administrasi untuk penyelesain skripsi ini.
7. Bapak Samsul Gusri selaku pelatih Gulat Pusat pembinaan dan latihan olahraga pelajar Sumatera Barat yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam proses skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Universitas Negeri Padang terutama dari Pendidikan Kepelatihan angkatan 2009 yang banyak memberikan bantuan dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan dan bimbingan yang diberikan diberkati Allah Subhanahu Wa Ta'alla dan menjadi amal disisinya. Walaupun penelitian skripsi ini telah dilakukan secara maksimal, namun peneliti menyadari sepenuhnya bahwa kekurangan dan kekeliruan tidak luput dari penelitian skripsi ini. Karena itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan dalam penyempurnaan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap semoga skripsi ini berguna bagi semua pembaca dan komponen yang terkait dalam kependidikan untuk kemajuan ilmu pengetahuan.

Padang, Agustus 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 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 KAJIAN PUSTAKA	
A. Kerangka Teori	7
1. Olahraga Gulat	7
2. Hakikat Kondisi Fisik	8
3. Daya tahan Aerobik	9
4. Daya Tahan Otot Lengan	12
5. Kekuatan Otot Tungkai	13
6. Daya tahan Kekuatan Otot Perut	15
B. Kerangka Konseptual.....	16
C. Hipotesis	17
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	18
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	18

C. Populasi dan Sampel.....	18
D. Defenisi Operasional.....	19
E. Jenis dan Sumber Data.....	20
F. Teknik Pengumpulan Data.....	20
G. Prosedur Penelitian	25
H. Teknik Analisis Data	25
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Analisis Deskriptif.....	27
B. Pembahasan	32
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 1 : Norma Standarisasi VO ₂ max Bleep Test.....	21
2. Tabel 2 : Norma Standarisasi Daya Tahan Otot Lengan	22
3. Tabel 3 : Norma Penilaian leg dynamometer.....	23
4. Tabel 4 : Data Normatif Untuk Tes Sit-Up.....	24
5. Tabel 5 : Daftar Nama Panitia Pelaksana Tes.....	25
6. Tabel 6 : Deskripsi Data VO ₂ max	27
7. Tabel 7 : Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Otot Lengan.....	29
8. Tabel 8 : Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Otot Tungkai.....	30
9. Tabel 9 : Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Kekuatan Otot Perut	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	16
2. Bentuk Pelaksanaan <i>Bleep Test</i>	22
3. Test Gantung Angkat Tubuh (<i>pull ups</i>).....	23
4. <i>Leg Dynamometer</i>	24

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 : Hasil test pengukuran daya tahan aerobik (<i>bleep test</i>) pada atlet PPLP Sumbar cabang olahraga gulat Sumatera Barat 2014.....	42
2. Lampiran 2 : Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan (Pull-Up)	43
3. Lampiran 3 : Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai (Leg Dynamometer) ..	44
4. Lampiran 4 : Hasil Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Perut (<i>Sit Up</i>)	45
5. Lampiran 5 : Blangko Tes VO ₂ max	46
6. Lampiran 6 : Foto Dokumentasi Penelitian	50

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 ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas perlu adanya usaha dan upaya dalam meningkatkan prestasi olahraga ketingkat yang lebih tinggi dan melakukan pembinaan secara berkesinambungan agar prestasi olahraga dapat tercapai. Keolahragaan nasional yang telah memiliki UU yang bertujuan memelihara ketahanan Nasional serta mengangkat harkat dan martabat suatu kehormatan

manusia yang merupakan motivasi bagi para olahragawan untuk meningkatkan prestasinya lebih tinggi.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang ada di Indonesia adalah olahraga gulat yang merupakan salah satu cabang olahraga bela diri di Indonesia yang sudah cukup lama. Suatu kenyataan dengan berdirinya Organisasi gulat di Indonesia yaitu PB PGSI, terus berupaya meningkatkan prestasi olahraga gulat dengan mengupayakan kejuaraan baik di tingkat daerah sampai ketingkat nasional. Di Sumatera Barat olahraga gulat sudah ada dari tahun 1971 sampai sekarang, hal ini terlihat yang ikut sera pada kejuaraan seperti kejurnas, PON, dan saat ini telah ada Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat.

Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Gulat Sumatera Barat cukup membanggakan, dikarenakan seringnya para atlet mendapat juara pada kejuaraan-kejuaraan yang diikuti baik kejuaraan tingkat daerah maupun tingkat nasional, tempat latihan atlet gulat PPLP Sumatera Barat di Gedung PPLP Sumatera barat Jl. Air Pacah, dengan dua orang pelatih yaitu: Bapak Samsul Gusri dan Nofrimet, S.Pd, sedangkan jumlah atletnya 14 orang atlet putra. Untuk jadwal latihannya dilakukan setiap sore dari hari Senin sampai sabtu jam 16.00 sampai 18.00. WIB.

Berkaitan dengan pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga, sudah sepatutnya pengembangan prestasi olahraga gulat di tumbuh kembangkan sesuai dengan kemajuan teknologi saat ini. Maka dari itu seorang pelatih yang melatih di PPLP Sumatera Barat hendaknya menerapkan ilmu pengetahuan secara ilmiah dibidang cabang olahraga gulat untuk dapat

melahirkan para atlet gulat berprestasi tinggi. Prestasi dapat dicapai dengan baik semata-mata tidak ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga ditentukan oleh kondisi fisik.

Untuk menjadi pegulat yang handal, setiap atlet gulat mesti memiliki tingkat kondisi fisik yang prima, 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, (3) daya ledak, (4) kecepatan, (5) kelentukan, (6) kelincahan, (7) koordinasi, (8) keseimbangan, (9) ketepatan, (10) reaksi.

Aspek-aspek kondisi fisik tersebut sangat penting gunanya bagi olahragawan dalam beraktifitas secara maksimal. Kondisi fisik yang dibutuhkan, seperti daya tahan Aerobik, daya ledak, kecepatan reaksi, kelincahan dan kekuatan sangat dibutuhkan dikarenakan pada saat pertandingan atlet gulat banyak gerakan dan teknik yang membutuhkan kondisi fisik tersebut untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Emosional juga dapat mempengaruhi prestasi seorang atlet gulat, karena pada saat pertandingan dibutuhkan konsentrasi yang tinggi agar tidak lengah dengan gerakan atau serangan lawan. Apabila emosional yang timbul maka konsentrasi akan mudah hilang.

Berdasarkan hasil observasi peneliti pada atlet gulat PPLP Sumatera Barat saat melakukan latihan dan sparing antara atlet gulat PPLP Sumatera Barat terlihat pada saat melakukan serangan gerakan yang diperagakan tidak

sempurna sebagaimana yang diharapkan. Hal ini diduga karena rendahnya tingkat kondisi fisik atlet yaitu: daya tahan aerobik, daya tahan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot perut.

Dari permasalahan di atas peneliti tertarik untuk melakukan pembuktian secara ilmiah melalui suatu penelitian, apakah yang menyebabkan terjadinya penurunan prestasi atlet gulat PPLP Sumatera Barat dikarenakan rendahnya tingkat kondisi fisik atlet yaitu: daya tahan aerobik, daya tahan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot perut. Sehingga penelitian ini diberi judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Pada Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Gulat Sumatera Barat”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah ditulis pada latar belakang masalah di atas, maka tingkat kondisi fisik atlet gulat PPLP Sumatera Barat perlu diketahui melalui suatu penelitian. Mengingat kondisi fisik yang baik atau memenuhi tuntutan sebagai atlet gulat sebagai salah satu komponen yang harus dimiliki untuk dapat berprestasi di antaranya: daya tahan aerobik, kecepatan reaksi, daya tahan otot lengan, kekuatan otot tungkai, daya tahan kekuatan otot perut, kelenturan pinggang, daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan .

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan dalam penelitian ini dan adanya keterbatasan waktu serta kemampuan peneliti dalam penelitian ini, maka peneliti membatasi masalah penelitian ini atas 4 variabel, yaitu:

1. Daya tahan aerobik
2. Daya tahan otot lengan
3. Kekuatan otot tungkai
4. Daya tahan kekuatan otot perut

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana tingkat daya tahan aerobik atlet gulat PPLP Sumatera Barat?
2. Bagaimana tingkat daya tahan otot lengan atlet gulat PPLP Sumatera Barat?
3. Bagaimana tingkat kekuatan otot tungkai atlet gulat PPLP Sumatera Barat?
4. Bagaimana tingkat daya tahan kekuatan otot perut atlet gulat PPLP Sumatera Barat?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah penelitian yang diajukan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik yang meliputi:

1. Daya tahan aerobik yang dimiliki atlet gulat PPLP Sumatera Barat
2. Daya tahan otot lengan yang dimiliki atlet gulat PPLP Sumatera Barat
3. Kekuatan otot tungkai yang dimiliki atlet gulat PPLP Sumatera Barat
4. Daya tahan kekuatan otot perut yang dimiliki atlet gulat PPLP Sumatera Barat

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Peneliti sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana di FIK UNP
2. Pelatih untuk dapat mengembangkan kemampuan kondisi fisik atletnya.
3. Atlet sebagai pedoman untuk meningkatkan kondisi fisik ke arah lebih baik dalam upaya mencapai suatu prestasi.
4. Mahasiswa sebagai salah satu sumber bacaan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.
5. Perpustakaan sebagai bahan bacaan bagi para mahasiswa/mahasiswi FIK. UNP khususnya.