

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET GULAT UPTD. KEBERBAKATAN
OLAHRAGA DINAS PEMUDA DAN OLAHRAGA (DISPORA)
MELALUI PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN
OLAHRAGA PELAJAR (PPLP)
SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**MARDIATUL ANGGRAINI
NIM. 14086350**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

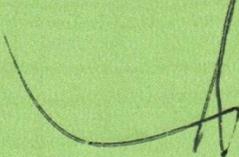
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET GULAT UPTD. KEBERBAKATAN
OLAHRAGA DINAS PEMUDA DAN OLAHRAGA (DISPORA) MELALUI
PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR (PPLP)
SUMATERA BARAT**

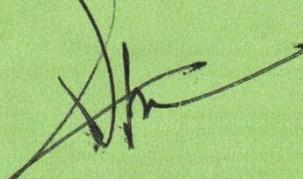
Nama : Mardiatul Anggraini
BP/NIM : 14086350/2014
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2018

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Zarwan, M. Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui Oleh
Pembimbing


Drs. Ali Asmi, M. Pd
NIP. 19560901 197801 1 001

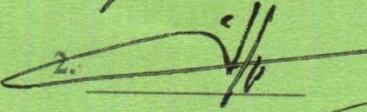
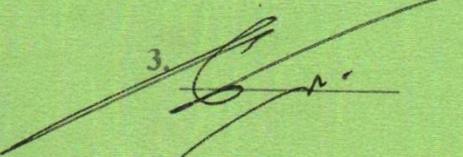
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat UPTD. Keberbakatan
Olahraga Dinas Pemuda dan Olahraga (Dispora)
Melalui Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP)
Sumatera Barat
Nama : Mardiatul Anggraini
BP/NIM : 14086350/2014
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2018

Tim Penguji

	Nama	Tandatangan
1. Ketua	: Drs. Ali Asmi, M. Pd	1. 
2. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M. Kes	2. 
3. Anggota	: Drs. Kibadra, M. Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat UPTD. Keberbakatan Olahraga Dinas Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Melalui Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sumatera Barat", 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 dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, Juli 2018
Yang membuat pernyataan



Mardiatul Angraini
NIM. 14086350

ABSTRAK

Mardiatul Anggraini. 2018. Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat UPTD. Keberbakatan Olahraga Dinas Pemuda Dan Olahraga (DISPORA) Melalui Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Sumatera Barat

Masalah dalam penelitian ini adalah terjadi penurunan prestasi kontingen gulat PPLP Sumatera Barat. Ini terlihat dari pertandingan Kejuaraan Nasional antar PPLP dan Pekan Olahraga Pelajar Nasional tahun 2017, atlet sering mengalami merasa kelelahan saat bertanding. Atlet gulat PPLP Sumatera Barat juga mengalami cedera pada persendian dan melakukan gerakan-gerakan yang kaku. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik atlet gulat PPLP Sumatera Barat.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, yaitu mengetahui tingkat kondisi fisik dengan instrument yang digunakan untuk kekuatan lengan dengan tes *pull-up*, kecepatan reaksi dengan tes *whole body reaction*, kelentukan pinggang dengan tes *bridge-up*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet gulat PPLP Sumatera Barat sebanyak 19 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari-Maret. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi).

Dari analisis data diperoleh hasil sebagai berikut: 1) secara keseluruhan rata-rata atlet gulat PPLP Sumatera Barat memiliki kekuatan lengan yang dikategorikan baik sekali sebanyak 12 orang (63.16 %). 2) Secara keseluruhan rata-rata atlet gulat PPLP Sumatera Barat memiliki kecepatan reaksi yang dikategorikan sedang sebanyak 7 orang (36.84%). 3) Secara keseluruhan rata-rata kelenturan pinggang atlet gulat PPLP Sumatera Barat dikategori sedang sebanyak 10 orang (52.63%). 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: Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis telah diberi kesempatan dan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat UPTD. Keberbakatan Olahraga Dinas Pemuda Dan Olahraga (DISPORA) Melalui Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak baik itu berupa motivasi, dorongan, bimbingan serta bantuan material dan non material. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Drs. Syafrizal. M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Zarwan. M.Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Ali Asmi, M.Pd, selaku pembimbing, yang telah banyak memberikan bimbingan kepada penulis, dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
4. Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Drs. Kibadra, M.Pd, selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Teristimewa kepada kedua orang tua yang selalu memberikan semangat dan doa kepada penulis.
7. Rekan – rekan mahasiswa FIK UNP.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermamfaat bagi kita semua.

Padang, April 2018

Penulis

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.....	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	10
1. Hakekat Gulat.....	10
2. Hakekat Kondisi Fisik.....	14
B. Kerangka Konseptual	22
C. Pertanyaan Penelitian	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25

C. Populasi dan Sampel	25
D. Jenis dan Sumber Data	27
E. Instrumen Penelitian.....	27
F. Teknik Pengumpulan Data.....	28
G. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Verifikasi Data	33
B. Deskripsi Data.....	33
C. Pembahasan.....	37
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	26
2. Norma tes <i>Pull-up</i>	29
3. Norma Tes <i>Whole Body Reaction</i>	30
4. Norma Tes <i>Bridge-up</i>	32
5. Kemampuan Kekuatan Lengan (<i>Pull-up</i>)	33
6. Kemampuan Kecepatan Reaksi (<i>Whole Body Reaction</i>)	35
7. Kemampuan Kelentukan (<i>Bridge-up</i>)	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar Matras Gulat	12
2. Gambar Lengan	17
3. Gambar Pinggang	22
4. Kerangka Konseptual	23
5. Pelaksanaan Tes <i>Pull-up</i>	29
6. Pelaksanaan Tes <i>Whole Body Reaction</i>	30
7. Pelaksanaan Tes <i>Bridge-up</i>	31
8. Histogram Kemampuan Kekuatan Lengan (<i>Pull-up</i>)	34
9. Histogram Kemampuan <i>Whole Body Reaction</i>	35
10. Histogram Kemampuan Kelentukan (<i>Bridge-up</i>)	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Kemampuan <i>Pull -Up</i>	44
2. Data Kemampuan <i>Whole Body Reaction</i>	45
3. Data Kemampuan <i>Bridge-up</i>	46
4. Data Hasil Penelitian.....	47
5. Dokumentasi Penelitian	48
6. Surat Penelitian	52
7. Surat Balasan Penelitian	53

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk jasmani dan rohani yang sehat. Pada saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu, olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Keolahragaan nasional yang telah memiliki UU ini bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral manusia, dan akhlak mulia, serta jiwa sportifitas, disiplin dan mempererat tali persaudaraan persatuan bangsa. Melalui olahraga dapat memperkokoh tali persaudaraan antar daerah, bangsa dan negara, serta dapat memperkokoh ketahanan nasional serta harkat dan martabat manusia.

Pembangunan dalam bidang olahraga prestasi merupakan hal sangat penting dan diperlukan pembinaan yang baik oleh setiap cabang olahraga yang ada di setiap Kabupaten/Kota di Provinsi Sumatera Barat. Sebagai daerah yang sedang berkembang dan tengah giat-giatnya meningkatkan prestasi setiap cabang olahraga yang ada. Demi meningkatkan atlet yang berkualitas dan berbakat dalam bidang olahraga, Provinsi Sumatera Barat selalu mengadakan pertandingan-pertandingan tingkat daerah maupun tingkat nasional dalam rangka menumbuh kembangkan bibit-bibit atlet yang baru.

Hal tersebut juga dapat dilihat dalam rumusan UU RI NO 3 (2005:4) tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu, “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dalam menumbuh kembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi”. Berdasarkan kutipan tersebut untuk mencapai prestasi yang baik perlu adanya upaya untuk meningkatkan prestasi ketinggian yang lebih tinggi dan melakukan pembinaan yang berkesinambungan agar terciptanya kondisi dan situasi yang baik dalam meraih prestasi agar terciptanya kondisi dan situasi yang baik dalam meraih prestasi yang baik. Dengan cara latihan yang rajin dan bersemangat akan membawa prestasi kearah yang baik dan memberikan kontribusi terhadap keberhasilan prestasi.

Proses pembinaan olahraga prestasi yang baik dan benar dilakukan sejak usia dini. Salah satunya adalah Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat yang merupakan wadah bagi calon-calon olahragawan untuk mengembangkan bakat olahraganya dengan tidak mengabaikan prestasi akademik. Calon olahragawan yang masuk dan diterima sebagai olahragawan pelajar di PPLP Sumatera Barat dihasilkan dari seleksi yang ketat, kompetitif, dan diperoleh melalui sebuah program yang terencana, teratur, dan berkelanjutan. PPLP Sumatera Barat telah membina sebanyak sebelas cabang olahraga seperti sepak bola, atletik, sepaktakraw, pencak silat, gulat, senam, judo, taekwondo, tinju, panahan, dan balap sepeda.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang dibina oleh PPLP Sumatera Barat adalah gulat, merupakan olahraga beladiri yang sudah lama berdiri di Sumatera

Barat, kemudian melalui pembinaan dan kompetisi yang diadakan PPLP Sumatera Barat juga telah mengembangkan gulat sebagai cabang olahraga berprestasi tinggi di Provinsi Sumatera Barat. Gulat (*Wrestling*) seperti sama halnya dengan olahraga lainnya, yang memiliki ketentuan yang harus ditaati sesama pegulat seperti, peraturan permainan dan tujuan permainan untuk menjatuhkan lawan dan mengunci agar dapat memenangkan pertandingan, peraturan ini diterapkan dalam setiap bermain dan mendapatkan pembaharuan dalam setiap pertandingan dalam pergulatan moderen (gaya romawi yunani dan gaya bebas).

Pegulat gaya romawi hanya diperbolehkan memegang daerah pinggang ke atas dan tidak diperbolehkan menjegal menggunakan kaki secara aktif dalam melakukan serangan. Sedangkan gaya bebas pegulat diperbolehkan memegang bagian pinggang kebawah dalam melakukan gerakan ataupun serangan. Organisasi di Indonesia yang mengelola olahraga gulat ini adalah Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI), organisasi ini terus berupaya meningkatkan prestasi olahraga gulat dengan mengupayakan kejuaraan, baik tingkat daerah sampai tingkat nasional. Di Sumatera Barat olahraga gulat muncul dari tahun 1971 sampai dengan sekarang masih menunjukkan aktifitas yang tinggi seperti adanya Pekan Olahraga Provinsi (Porprov), Kejuaraan Daerah (Kejurda), Kejuaraan Nasional (Kejurnas) dan lain-lain. Hal ini dapat dilihat dalam pembinaan olahraga di Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Provinsi Sumatera Barat.

Berkaitan dengan pembinaan dan pengembangan olahraga di tanah air, sudah sepantasnya pengembangan prestasi olahraga gulat ditumbuh kembangkan dengan baik sesuai dengan kemajuan teknologi dalam bidang olahraga. Seorang

pelatih yang berkualitas dan menerapkan ilmu pengetahuan yang berdasarkan olahraga gulat yang pada akhirnya dapat melahirkan seorang atlet gulat yang berprestasi tinggi. Prestasi olahraga gulat ini bukan hanya untuk melahirkan kemahiran menguasai teknik dalam bergulat, namun juga dibutuhkan motivasi dari pelatih dan orang tua, kesiapan dalam menghadapi pertandingan dan mental yang bagus. Di dalam olahraga gulat ada empat aspek yang harus dilatih dengan metode yang benar agar setiap aspek dapat berkembang secara maksimal mungkin sehingga memungkinkan tercapainya prestasi yaitu, a) fisik, b) teknik, c) taktik, d) mental.

Teknik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharannya. Komponen tersebut berbeda disetiap cabang olahraga sesuai dengan ciri khas cabang olahraga tersebut. Latihan teknik bertujuan untuk memperlancar penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga. Penguasaan keterampilan teknik sangat penting karena akan menentukan kemampuan melakukan keseluruhan gerakan dalam suatu cabang olahraga.

Taktik merupakan suatu siasat atau cara yang direncanakan untuk dilakukan dalam bermain maupun bertanding yang ditujukan untuk menguasai atau mengendalikan permainan. Dengan menguasai taktik yang baik dalam pertandingan, maka semakin mudah pemain untuk mencapai keberhasilan. Taktik dalam olahraga gulat yaitu taktik penyerangan, taktik bertahan, strategi pengaturan kemampuan teknik, dan pengaturan-pengaturan stabilan penyerangan dan pertahanan

Mental diartikan sebagai kondisi kejiwaan seseorang dalam menghadapi suatu tugas. Semakin baik mental seseorang dalam menghadapi tugas maka semakin besar peluang untuk berhasil. Namun walaupun demikian faktor tersebut harus saling mendukung untuk mencapai keberhasilan. Komponen mental seperti; motivasi, percaya diri dan konsentrasi.

Kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet. Dalam kondisi fisik terdapat beberapa komponen. Balley dan Astrand dalam Arsil (2008:5-6) menyatakan bahwa "Unsur kondisi fisik adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), daya ledak (*power*), kecepatan, (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Kondisi fisik merupakan hal penting dalam setiap cabang olahraga, karena di dalam aspek kondisi fisik terdapat beberapa komponen seperti : Daya tahan, kelentukan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan dan kekuatan. Disamping merupakan hal penting kondisi fisik perlu dibina agar dalam pelaksanaan pertandingan atlet tidak kewalahan menghadapi lawan yang mempunyai kondisi fisik lebih bagus.

Di dalam olahraga gulat ke empat aspek tersebut harus dilatih dengan metode yang benar agar setiap aspek dapat berkembang secara maksimal mungkin sehingga memungkinkan tercapainya prestasi. Dengan demikian daya tahan, kelentukan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan dan kekuatan dari pegulat dituntut selalu bagus, sehingga atlet dapat menyelesaikan setiap pertandingan dengan hasil yang bagus, mudah-mudahan dengan diadakan penelitian ini, pada pertandingan yang akan datang setiap atlet dapat hasil yang bagus.

Dilihat dari pengamatan peneliti dalam pertandingan Kejurnas antar PPLP tahun 2017 di Banten. Dari hasil pertandingan gulat tersebut kontingen Sumatera Barat mendapatkan 3 medali emas, 2 medali perak, dan 4 medali perunggu. Sedangkan pada pertandingan POPNAS tahun 2017 di Jawa Tengah, kontingen Sumatera Barat mendapatkan 2 medali emas, 1 medali perak, dan 4 medali perunggu. Dari hasil pertandingan gulat tersebut terjadi penurunan prestasi kontingen gulat PPLP Sumatera Barat. Dari kedua pertandingan tersebut atlet gulat PPLP Sumatera Barat banyak yang merasa kelelahan saat bertanding, sehingga menyebabkan atlet tidak memiliki tenaga lebih saat akan melakukan pertandingan selanjutnya, tidak hanya kelelahan saja peneliti juga melihat atlet gulat PPLP Sumatera Barat mengalami cedera pada persendian dan melakukan gerakan-gerakan yang kaku sehingga menyebabkan atlet tersebut kesulitan melakukan serangan pada saat pertandingan dan tidak bisa menguasai lawan pada saat dibawah atau pada posisi menggulung dikarenakan tidak adanya kekuatan.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dilapangan tersebut peneliti menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet PPLP Sumatera Barat belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila masalah ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Sedangkan komponen kondisi fisik yang menjadi fokus peneliti dalam penelitian ini yaitu kekuatan lengan, kecepatan reaksi, dan kelentukan pinggang. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, ada empat faktor yang mempengaruhi prestasi seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Dalam kondisi fisik terdapat komponen-komponen sebagai berikut, yaitu:

1. Daya tahan
2. Kekuatan lengan
3. Kecepatan reaksi
4. Kelentukan pinggang
5. Kelincahan
6. Keseimbangan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan ternyata banyak sekali variabel penelitian. Mengingat banyaknya permasalahan dan keterbatasan dana, tenaga dan waktu yang tersedia maka penelitian ini dibatasi pada profil kondisi fisik atlet gulat PPLP Sumatera Barat sebagai berikut, yaitu:

1. Kekuatan lengan
2. Kecepatan reaksi
3. Kelentukan pinggang

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana kemampuan kekuatan lengan atlet gulat PPLP Sumatera Barat?

2. Bagaimana kemampuan kecepatan reaksi atlet gulat PPLP Sumatera Barat?
3. Bagaimana kemampuan kelentukan pinggang atlet gulat PPLP Sumatera Barat?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah penelitian yang diajukan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut, yaitu:

1. Untuk mengetahui kemampuan kekuatan lengan atlet gulat dalam pembentukan kondisi fisik yang dibina oleh PPLP Sumatera Barat.
2. Untuk mengetahui kemampuan kecepatan reaksi atlet gulat dalam pembentukan kondisi fisik yang dibina oleh PPLP Sumatera Barat.
3. Untuk mengetahui sejauh mana kelentukan pinggang atlet gulat dalam pembentukan kondisi fisik yang dibina oleh PPLP Sumatera Barat.

F. Kegunaan penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, sebagai syarat kelulusan S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih PPLP Sumatera Barat, sebagai bahan mengembangkan kemampuan atletnya.
3. Atlet PPLP Sumatera Barat, sebagai bahan pengetahuan untuk peningkatan kondisi fisik.
4. UPTD. Keberbakatan Olahraga Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Sumatera Barat, sebagai bahan evaluasi dan memberikan informasi tentang kondisi fisik atlet gulat binaan PPLP Sumatera Barat.

5. Pengembangan ilmu pengetahuan dan memberikan informasi bagi para peneliti selanjutnya.
6. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.