TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET GULAT KADET PUTRA KABUPATEN SOLOK

SKRIPSI

Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan Pendidikan Olahaga sebagai salah satu persyaratan mmperoleh gelar Sarjana Pendidikan

MUHAMMAD DIKY SYAFRIAN
NIM. 15086377 / 2015

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul	**: Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok**
Nama	**: Muhammad Diky Syafrian**
Nim	**: 15086377**
Program Studi	**: Penjaskesrek**
Jurusan	**: Pendidikan Olahraga**
Fakultas	**: Universitas Negeri Padang**

Padang, Februari 2021

Mengetahui	**Disetujui**
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga	**Pembimbing**
Drs. Zarwan, M.Kes	**Drs. Ali Asmi, M.Pd**
NIP. 19611230 198803 1 003	**NIP. 19560901 198701 1 001**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhammad Diky Syafrian
NIM : 15086377

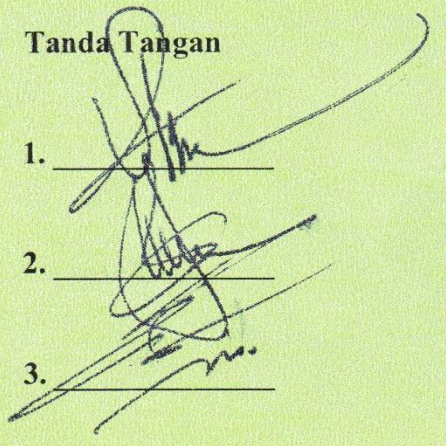
Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok

Padang, Februari 2021

Tim Penguji **Tanda Tangan**

1. **Ketua : Drs. Ali Asmi, M.Pd** 1. _____
2. **Sekretaris : Drs. Zulman, M.Pd** 2. _____
3. **Anggota : Drs. Kibadra, M.Pd** 3. _____



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kadet Kabupaten Solok"** 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, Februari 2021
Yang membuat pernyataan

Muhammad Diky Syafrian
NIM. 15086377

ABSTRAK

Muhammad Diky Syafrian. 2021. Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok

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 aerobic sehingga menyebabkan terjandinya penurunan prestasi pada Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimakah 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 dayatahan aerobic 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 dayatahan aerobic Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok berada pada kategori baik dengan rata-rata 44,1 ml/kg/menit.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Olahraga Gulat

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "**Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok**".

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak.Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini. Pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof.Ganefri, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri padang, yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Ibuk Rika Sepriani, M.Farm. Apt, selaku Penasehat Akademik yang telah banyak memberikan nasehat demi proses akademis penulis.
5. Bapak Drs. Ali Asmi, M.Pd, selaku dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan nasehat demi kelancaran studi penulis.
6. Bapak Drs. Zulman, M.Pd dan bapak Drs. Kibadra, M.Pd selaku Penguji I dan II yang telah banyak memberikan nasehat demi kelancaran studi penulis.
7. Bapak/ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu selama kuliah dan penelitian.
8. Untuk kedua orang tua yang telah memberikan do'a dan semangatnya dan teman- teman sejawat senasib seperjuangan yang telah banyak memberikan kritikan dan masukan dalam pembuatan skripsi ini, saya ucapkan terimakasih.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah SWT. Saya menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan, oleh karena itu saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak guna perbaikan lebih lanjut. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Padang, Februari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

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 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA
A. Kajian Teori 7
B. Kerangka Konseptual 14
C. Pertanyaan Penelitian 14
BAB III METODOLOGI PENELITIAN
A. Jenis Penelitian 15
B. Waktu dan Tempat Penelitian 15
C. Defenisi Operasional 15
D. Populasi dan Sampel 16
E. Instrument Penelitian 17
F. Teknik Pengumpulan Data 23
G. Prosedur penelitian 23
H. Teknik Analisa Data 23

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data 25
B. Hasil Penelitian 25
1. Kekuatan Otot Lengan 25
2. Kecepatan reaksi 27
3. Kelentukan 28
4. Dayatahan aerobic 30
C. Pembahasan 31
1. Kekuatan Otot Lengan Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok 31
2. Kecepatan reaksi Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok 32
3. Kelentukan Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok 34
4. Dayatahan aerobic Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok 35

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 37
B. Saran 37

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Populasi penelitian 16
2. Norma Penilaian *Pull-Up Test* Putera 18
3. Norma Tes *Whole Body Reaction* 19
4. Norma bridge-up 21
5. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan otot lengan Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok 22
6. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan reaksi Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok 25
7. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok 27
8. Distribusi Frekuensi Data Dayatahan aerobik Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok 28

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Kondisi Fisik Gulat 14
2. Pelaksanaan *Pull-Up Test* 18
3. Pelaksanaan *Whole Body Reactionn* 20
4. Pelaksanaan *Bridge-Up* 21
5. Bentuk Pelaksanaan *Bleep Test* 23
6. Histogram Data Kekuatan otot lengan Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok 26
7. Histogram Data Kecepatan reaksi Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok 28
8. Histogram Data Kelentukan Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok ... 29
9. Histogram Data Dayatahan aerobik Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok 31

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Penelitian Kekuatan Otot Lengan 41
2. Data Penelitian Kecepatan Reaksi 42
3. Data Penelitian Kelentukan 43
4. Data Penelitian Daya Tahan Aerobik 44
5. Analisis Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan 45
6. Analisis Distribusi Frekuensi Kecepatan Reaksi 46
7. Analisis Distribusi Frekuensi Kelentukan 47
8. Analisis Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik 48
9. Dokumentasi penelitian 49

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 berkelanjuta 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 dn 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 diperkenangkan 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 menunjukan aktifitas yang tinggin seperti adanya POPDA, KEJURDA, dan lain-lain. Hal ini dapat dilihat dalam pembinaan olahraga di KONI sumatera barat.

Berkaitan dengan pebinaan dan pengembangan prestasi olahraga ditanah 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 slah satu persyaratan seorang atlet untuk dapat berprestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai modal dasar untuk mendapakatkan prestasi tinggi. Komponen kondisi fisik sebagaimana dikemungkakan oleh syafrudin (1999 : 36) adalah : (1) kekuatan, (2) Daya tahan aerobik, (3) daya ledak, (4) kecepatan reaksi, (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 reaksi, kelincahan, dan kekuatan. Atlet harus mempunyai kecepatan dalam gerakannya, daya ledak otot yang tinggi saat menyerang baik berupa bantingan ataupun gulungan, kecepatan reaksi 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 PORPROV 2018 di padang pariaman masih rendahnya kemampuan atlet untuk melanjutkan pertandingan demi pertandingan, hal ini dimungkinkan rendahnya Daya tahan aerobik, kekuatan, kecepatan reaksi, 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 merupkan 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 (*aglity*)
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 Kadet Putra Kabupaten Solok yang terdiri :

1. Kekutan otot lengan

2. Kecepatan reaksi
3. Kelentukan
4. Daya tahan aerobik

D. Perumusan Masalah

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

1. Seberapa besar tingkat kekuatan otot lengan Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok?
2. Seberapa besar tingkat kecepatan reaksi Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok?
3. Seberapa besar tingkat kelentukan Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok?
4. Seberapa besar tingkat Daya tahan aerobik Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok?

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 Kadet Putra Kabupaten Solok.
2. Kecepatan reaksi yang dimiliki Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok.
3. Kelentukan yang dimiliki Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok.
4. Daya tahan aerobik yang dimiliki Atlet Gulat Kadet Putra Kabupaten Solok.

F. Manfaat Penelitian

Asumsi dengan masalah yang dikemungkakan 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.