

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEGULAT PGSI KABUPATEN
PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi departemen kesehatan dan
rekreasi sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Olahraga*



Oleh:

**MUHAMAD ILHAM
NIM : 15089101**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pegulat PGSI Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Muhamad Ilham

NIM/BP : 15089101/2015

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

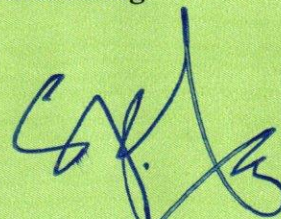
Padang, November 2022

Mengetahui:
Kepala Departemen
Kesehatan Dan Rekreasi



Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

Disetujui Oleh:
Pembimbing



Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

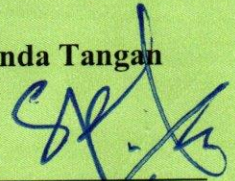
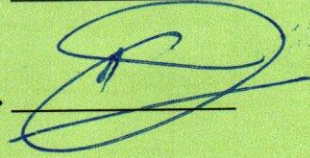
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhamad Ilham
NIM : 15089101/2015

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

Tinjauan Kondisi Fisik Pegulat PGSI Kabupaten Pesisir Selatan

Padang, November 2022

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	1. 
2. Anggota : Dr. Nuridin Widya Pranoto, S.Pd., M.Or	2. 
3. Anggota : Dr. Ahmad Chaeroni, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa Skripsi dengan judul Tinjauan Kondisi Fisik Pegulat PGSI Kabupaten Pesisir Selatan 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, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2022
Yang membuat pernyataan,



Muhammad Ilham
NIM. 15089101/2015

ABSTRAK

Muhamad Ilham. 2022. Tinjauan Kondisi Fisik Pegulat PGSI Kabupaten Pesisir Selatan

Permasalahan dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi akibat tidak optimalnya kondisi fisik Pegulat Pesisir Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Pegulat Pesisir Selatan

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2022 di Sago, kecamatan IV JURAI, Kabupaten Pesisir Selatan, yang berposisi di dekat SMK N 2 Painan. Polulasi dalam penelitian ini adalah seluruh Pegulat Pesisir Selatan yang berjumlah 42 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini adalah: 1) *pull up test*, 2) *ruller drop test*, dan 3) *bridge up test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Kekuatan otot lengan Pegulat Pesisir Selatan memiliki rata-rata 9,58 berada pada kategori sedang. 2) Kecepatan Reaksi Pegulat Pesisir Selatan memiliki rata-rata sebesar 23 cm berada pada kategori dibawah rata-rata. 3) Kelentukan Pegulat Pesisir Selatan memiliki rata-rata 39,33 cm berada pada kategori sedang.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Olahraga Gulat

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pegulat Pgsi Kabupaten Pesisir Selatan”**.

Penulisan ini diajukan memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan (Strata Satu) pada Jurusan Ilmu Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi penelitian ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku ketua Departemen Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or selaku sekretaris jurusan Ilmu Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd. selaku pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Nuridin Widya Pranoto, S.Pd, M.Or dan Dr. Ahmad Chaeroni, S.Pd M,Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan pengarahan, sumbangan pikiran dalam penulisan Skripsi ini.

5. Seluruh Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibu dan teman-teman yang telah berikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

Padang, November 2022

Muhamad Ilham
NIM. 15089101/2015

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABLE.....	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	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Olahraga Gulat	9
2. Kondisi fisik umum.....	12
3. Komponen-komponen Kondisi Fisik	12
4. Kondisi Fisik Khusus	13
5. Pentingnya Kondisi Fisik	17
B. Kerangka konseptual.....	19
C. Pertanyaan Penelitian.....	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian	20
C. Defenisi Operasional.....	20
D. Populasi dan sampel.....	21
E. Instrument Penelitian	22
F. Prosedur Penelitian.....	27
G. Teknik Pengumpulan Data.....	27

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	28
B. Hasil Penelitian	28
1. Kekuatan otot lengan Pegulat Pesisir Selatan	28
2. Kecepatan reaksi Pegulat Pesisir Selatan	30
3. Kelentukan Pegulat Pesisir Selatan.....	31
C. Pembahasan.....	32

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	38
B. Saran	38

DAFTAR PUSTAKA	39
-----------------------------	----

LAMPIRAN	41
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	21
2. Norma Penilaian <i>Pull-Up Test</i> Putera usia (16-18 tahun).....	23
3. Norma Kecepatan Reaksi dengan <i>Ruller Drop Test</i>	29
4. Norma bridge-up	29
5. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan otot lengan Pegulat Pesisir Selatan ..	28
6. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan reaksi Pegulat Pesisir Selatan.....	30
7. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Pegulat Pesisir Selatan.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kondisi Fisik Gulat	19
2. Pelaksanaan <i>Pull-Up Test</i>	23
3. Pelaksanaan <i>Bridge-Up</i>	26
4. Histogram Data Kekuatan otot lengan Pegulat Pesisir Selatan.....	29
5. Histogram Data Kecepatan reaksi Pegulat Pesisir Selatan	31
6. Histogram Data Kelentukan Pegulat Pesisir Selatan	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Kekuatan Otot Lengan Pegulat Pesisir Selatan	41
2. Data Kecepatan Reaksi Pegulat Pesisir Selatan	42
3. Data Kelentukan Pegulat Pesisir Selatan	43
4. Analisis Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan.....	44
5. Analisis distribusi frekuensi Data Kecepatan Reaksi.....	45
6. Analisis distribusi frekuensi Data kelentukan.....	46
7. Dokumentasi Penelitian	47

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani dan rohani (UU RI No. 11 Tahun 2022, hlm.1). Pengembangan kegiatan olahraga adalah salah satu tujuan yang akan dicapai dalam upaya pembinaan pengembangan olahraga yang ditujukan untuk peningkatan kualitas manusia Indonesia seutuhnya (UU RI No. 11 Tahun 2022, hlm.1).

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-giat nya meningkatkan prestasi cabang olahraga. Hal tersebut juga dapat dilihat dalam rumusan masalah Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan yang menyebutkan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran , raga dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong , membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya”.

Berdasarkan 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 Undang-Undang 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 katahanan nasional serta mengangkat harkat dan martabat suatu kehormatan manusia. Olahraga gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang saling berhadapan dengan menggunakan anggota tubuh terutamanya lengan dan kaki untuk menyerang dan bertahan. Olahraga gulat sudah lama berkembang di Sumatra Barat, melalui pembinaan yang diadakan Persatuan Gulat Seluruh Indonensi (PGSI) Pesisir Selatan juga telah mengembangkan gulat sebagai cabang olahraga berprestasi tinggi di Provinsi Sumatera Barat. Gulat dan olahraga lainnya, yang memiliki ketentuan yang harus ditaati oleh semua pegulat seperti peraturan permainan dan menetapkan dalam bermain dengan tujuan mengunci dan memenangkan pertandingan (UU RI No.11 Tahun 2022).

Gulat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri di Indonesia yang sudah cukup lama. Sebagaimana cabang olahraga lainnya gulat 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 (Hidayat, 2019; Nugroho,2021).

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 diperbolehkan mempergunakan kaki dalam melakukan gerakan

atau serangan. Organisasi di Indonesia yang mengelola olahraga gulat ini adalah PGSI organisasi ini terus berupaya meningkatkan prestasi olahraga gulat dengan mengupayakan kejuaraan baik di tingkat daerah sampai tingkat nasional (UWW, 2020; Hidayat, 2019; PGSI, 2021). 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 (KONI Sumatera Barat, 2020; PGSI Sumatera Barat, 2019; Kemenpora RI, 2021).

Kondisi fisik adalah kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet. Ada beberapa komponen dalam kondisi fisik. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan.

Salah satu komponen utama adalah kekuatan yang berperan sebagai penggerak utama aktivitas fisik dan menjadi faktor penting dalam menunjang performa atlet. Dari pendapat tersebut kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas fisik yang penting dari kondisi fisik. Dalam olahraga gulat kekuatan diperlukan agar atlet mampu melakukan teknik dengan optimal (Bompa & Buzzichelli, 2019; Harsono, 2018).

Daya tahan aerobik adalah kemampuan fungsional paru dan jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Dari pendapat tersebut maka daya tahan aerobik adalah kemampuan jantung dan paru dalam

memompa oksigen secara maksimal keseluruh bagian tubuh. Seorang atlet gulat yang memiliki daya tahan yang bagus akan menghasilkan prestasi yang bagus.

Daya ledak otot adalah kemampuan pada tubuh kita untuk memungkinkan otot atau sekelompok otot harus bekerja secara eksplosif. Dari pendapat tersebut maka daya ledak otot kemampuan tubuh untuk memungkinkan otot bekerja secara eksplosif. Jika atlet gulat mempunyai daya ledak otot yang bagus dan bekerja secara eksplosif akan menguntungkan bagi atlet tersebut dalam bertanding.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ketempat lainnya dalam waktu yang sesingkat mungkin. Dari pendapat tersebut maka kecepatan suatu kemampuan melangkah ketempat yang berbeda dalam waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan diperlukan bagi atlet gulat dalam bertanding agar bisa mendapatkan point secara cepat.

Kelentukan adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh untuk melakukan gerakan pada sebuah atau menempuh beberapa sendi seluas-luasnya". Dari pendapat tersebut maka kelentukan adalah gerakan anggota tubuh untuk menempuh sendi seluas-luasnya. Dalam pergulatan jika tidak adanya kelentukan bagi atlet maka akan memperbesar untuk datangnya cidera.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi diarea tertentu. Seseorang yang mampu mengubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, lari belak-belok, lari rintangan, dan lain-lain bentuk latihan yang memaksa untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu sedang dengan cepat.

Koordinasi merupakan suatu proses kerjasama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik. Semakin baik koordinasi dari seluruh unsur-unsur gerak yang terlibat, maka semakin baik pulalah gerakan yang dapat dibuat atau ditampilkan.

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot, seperti dalam hand stand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (tergelincir dan lain-lain). Dalam bidang olahraga yang harus dilakukan atlet dalam masalah keseimbangan ini, baik dalam menghilangkan ataupun mempertahankan keseimbangan.

Ketepatan adalah dimana seseorang atlet untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Didalam bidang olahraga gulat sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenal dengan salah satu bagian tubuh seseorang atlet.

Kecepatan Reaksi merupakan kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang timbul lewat indera syaraf atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya benda yang harus ditangkap dan lain-lain. Di dalam olahraga gulat kecepatan reaksi ini sangatlah berpengaruh.

Kondisi fisik tersebut sangat dibutuhkan bagi atlet gulat dalam aktifitas yang maksimal. Dalam olahraga gulat kondisi fisik yang dibutuhkan seperti, Kekuatan otot lengan, Kelincahan, dan kelentukan. Atlet harus mempunyai

kondisi fisik tersebut agar bisa memenangkan pertandingan dengan waktu yang relative pendek.

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 di bidang 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.

Berdasarkan penjelasan di atas, atlet gulat Kabupaten Pesisir Selatan mendapatkan perhatian dari KONI Kabupaten Pesisir Selatan. Hal itu dibuktikan dengan, KONI kabupaten pesisir selatan menyediakan sarana dan prasarana yang cukup memadai guna menunjang proses latihan dan mengembangkan kondisi fisik atlet untuk memperoleh prestasi yang lebih tinggi di tingkat daerah maupun di tingkat Nasional.

Berdasarkan informasi pelatih yang dilakukan dalam pertandingan di PORPROV 2018 di Padang Pariaman sebanyak 60% atlet gulat tidak mampu mempertahankan performa optimal hingga babak akhir karena keterbatasan kondisi fisik seperti kekuatan, lengan, kecepatan reaksi dan kelenturan selanjutnya pada saat melakukan teknik yang diperagakan tidak sempurna sebagaimana yang diharapkan (KONI Sumatera Barat, 2019). 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. Maka pada kesempatan ini penulis mempunyai ketertarikan untuk melakukan penelitian mengenai Kondisi Fisik Pegulat Pesisir Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis mengidentifikasi masalah belum diketahuinya tinjauan kondisi fisik pegulat kabupaten Pesisir Selatan :

1. Kurangnya informasi

Belum ada penelitian spesifik tentang kondisi atlet gulat di Kabupaten Pesisir Selatan.

2. Kemampuan Fisik belum optimal

Atlet yang belum memiliki kemampuan fisik maksimal untuk prestasi terbaik.

3. Kebutuhan program latihan efektif

Altet membutuhkan program latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan fisik.

4. Fokus penelitian

Penelitian ini hanya meninjau atlet gulat Kabupaten Pesisir Selatan (usia 16-18 tahun) fokus pada ; kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan reaksi.

C. Pembatasan Masalah

Banyaknya permasalahan yang timbul dari identifikasi masalah, maka rasanya perlu dilakukan pembatasan masalah dalam penelitian ini karena mengingat biaya, waktu, dan kemampuan penulis, maka dalam penelitian ini dibatasi pada masalah yang mencakup tentang kondisi fisik pegulat kabupaten Pesisir Selatan yang terdiri :

1. Kekutan otot lengan
2. Kecepatan reaksi
3. Kelentukan.

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 Pegulat Pesisir Selatan?
2. Bagaimana kemampuan tingkat kecepatan reaksi Pegulat Pesisir Selatan?
3. Bagaimana kemampuan tingkat kelentukan pegulat Pesisir Selatan?
4. Bagaimana kondisi fisik Pegulat Pesisir Selatan?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Kekuatan otot lengan yang dimiliki Pegulat Pesisir Selatan.
2. Kecepatan reaksi yang dimiliki Pegulat Pesisir Selatan.
3. Kelentukan yang dimiliki Pegulat Pesisir Selatan.

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.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kekuatan otot lengan Pegulat Pesisir Selatan memiliki rata-rata 9,58 berada pada kategori sedang.
2. Kecepatan Reaksi Pegulat Pesisir Selatan memiliki rata-rata sebesar 23 cm berada pada kategori dibawah rata-rata.
3. Kelentukan Pegulat Pesisir Selatan memiliki rata-rata 39,33 cm berada pada kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap dan memberi saran sebagai berikut:

1. Bagi atlet, hendaknya atlet mengikuti dan menjalankan program latihan yang diberikan oleh pelatih secara kontinu dan disiplin agar kondisi fisik yang diharapkan akan mudah dicapai.
2. Bagi pelatih, diharapkan untuk menyusun dan mengevaluasi lagi unsure kondisi fisik atlet yang rendah dengan menerapkan program-program latihan yang lebih efektif
3. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian yang lebih mendalam lagi terhadap pegulat Pesisir Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adipurwanto, S., Hidayatullah, F., & Handayani, H. Y. (2022). Pengukuran Aspek Kebugaran Jasmani Kecepatan Reaksi Pada Siswa Smp Negeri 01 Bangkalan Menggunakan Instrumen Ruler Drop Test. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2).
- Apri, Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina.
- Arikunto, Suharsini. 2010. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: UNP Padang.
- Arsil. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Arsil. 2015. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: UNP.
- Arsil. 2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Wineka Media: Malang
- Bafirman, dkk. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK-UNP
- Bafirman. 2010 *Pembentukan Kondisi Fisik*.
- Bafirman dan Agus, Apri. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang: WINEKA MEDIA.
- Biro Humas dan Hukum. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Gable, Dan. 2010. *Sukses melatih gulat*: PT Intan Sejati Klanten.
- Harsono. 2018. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Honorato, R. de C., Franchini, E., Lara, J. P. R., Fonteles, A. I., Pinto, J. C. B. de L., & Mortatti, A. L. (2020). *Differences in Handgrip Strength-endurance and Muscle Activation between Young Male Judo Athletes and Untrained Individuals*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1–10. doi:10.1080/02701367.2019.1699233
- Irawadi, Hendri. 2011 *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP
- Ismaryati. 2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS Dan UNS Press.

- Jarkasih, I., & Fardi, A. (2020). Pengaruh Pemberian Gula Aren Dalam Latihan Daya Tahan terhadap Kapasitas VO2 Max SSB Tan Malaka. *Jurnal Patriot*, 2(1), 301-314. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.548>
- M. Sajoto. 2005. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Kebudayaan
- Mardalis. 2009. *Metode Penelitian (Suatu Pendekatan Proposal)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mirzaei, B., Curby, D. G., Barbas, I., & Lotfi, N. (2011). *Physical Fitness Measures of Cadet Wrestlers. International Journal of Wrestling Science*, 1(1), 63–66. doi:10.1080/21615667.2011.10878921
- Nasriani, A., & Mardela, R. (2019). Kecepatan Reaksi Dan Koordinasi Mata-Tangan Berhubungan dengan Kemampuan Smash Bolavoli.
- Nursalam, H., & Aziz, I. (2020). Kontribusi Daya tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Daya tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter GayaBebas.
- PGSI. 2005. *Peraturan Gulat Internasional*. PGSI : Jakarta.
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69-81. <https://doi.org/10.24036/jpo67019>
- Shiyan, V. V. (2013). *Methods for the Improvement of Wrestlers' Motor Skill Stability. International Journal of Wrestling Science*, 3(1), 124–133. doi:10.1080/21615667.2013.10878976
- Syafrudin. 2005. *Dasar Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang ; Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Syafrudin. 2011. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang ; Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Syafrudin. 2012. *ilmu kepelatihan olahraga*, padang. ,unp press
- Syafrudin. 2017. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang ; Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- UU RI No.3 2005. System pemerintah RI. 2007 Tentang system keolahragaan Nasional.

UU RI No.3. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang:UNP Press.

Widiastuti. 2015. Tes Dan Pengukuran Olahraga. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.