

**SURVEI KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK
DASAR ATLET GULAT SEKOLAH OLAHRAGA NEGERI
SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh

Efrans Haris Silaban

06061181823004

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2022

**SURVEI KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK
DASAR ATLET GULAT SEKOLAH OLAHRAGA NEGERI
SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh

Efrans Haris Silaban

NIM: 06061181823004

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,

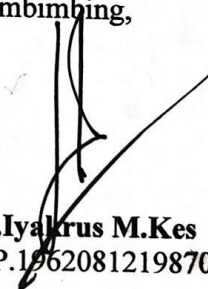
Kordinator Program Studi,

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Hartati M.Kes.
NIP.196006101985032006

Pembimbing,



Dr. Iyalkrus M.Kes
NIP.196208121987021002



**SURVEI KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR
ATLET GULAT SEKOLAH OLAHRAGA NEGERI SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh

Efrans Haris Silaban

NIM: 06061181823004

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Dr. Hartati M. Kes
Nip: 196006101985032006

Pembimbing,


Dr. Iyakerus M. Kes
Nip: 196208121987021002

**SURVEI KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR
ATLET GULAT SEKOLAH OLAHRAGA NEGERI SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Efrans Haris Silaban

NIM: 06061181823004

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada

Hari : Jumat, 11 November 2022

Tanggal :

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Iyakrus, M.Kes

2. Anggota : Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd




Indralaya,

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Efrans Haris Silaban
NIM : 060661181823004
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Gulat Sekolah Olahraga Negeri Srwijaya” ini adalah benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang diteukan dalam skripsi ini dan atau pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah surat pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya,

Yang membuat pernyataan,



Efrans Haris Silaban
NIM. 06061181823004

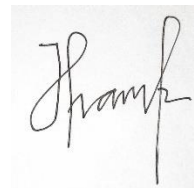
PRAKATA

Skripsi dengan judul “Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Iyakrus, M. Kes sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan arahan-arahan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP UNSRI, Dr. Hartati M.Kes ketua Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terimakasih ditujukan juga pada Bapak Dr. Wahyu Indra Bayu M.Pd selaku penguji yang telah memberi sejumlah saran dan masukan untuk perbaikan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan.

Ahkir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan jasmani dan kesehatan serta mengembangkan ilmu pengetahuan teknologi dan seni.

Indralaya, 24 November 2022



Efrans Haris Silaban
NIM. 06061181823004

DAFTAR ISI

HALAMAN MUKA.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN TELAH DIUJIKAN SKRIPSI.....	iv
SURAT PERNYATAAN	iv
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT... ..	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Hakikat Gulat.....	6
2.2 Kondisi Fisik.....	7
2.3 Komponen Komponen Kondisi Fisik	7

2.4	Macam-macam Teknik Dasar Gulat	12
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		14
3.1	Jenis Penelitian	14
3.2	Instrumen Penelitian	14
3.2.1	Prosedur Penelitian	14
3.3	Populasi.....	20
3.4	Sampel	20
3.5	Lokasi dan Waktu Penelitian	20
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	20
3.7	Teknik Analisi Data	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		22
4.1	Hasil Penelitian	22
4.2	Hasil Uji Prasyarat Analisis.....	26
4.2.1	Uji Normalitas.....	26
4.3	Deskripsi Data.....	29
4.3.1	Deskripsi Data Kondisi Fisik Tes Kekuatan <i>Push Up</i>	29
4.3.2	Deskripsi Data Hasil Tes Kekuatan <i>Pull Up</i>	30
4.3.3	Deskripsi Hasil Data Kondisi Fisik Tes Kekuatan <i>Sit Up</i>	32
4.3.4	Deskripsi Hasil Data Kondisi Fisik Tes Kecepatan Lari 60 meter ..	33
4.3.5	Deskripsi Hasil Data Kondisi Fisik Tes Kelincahan <i>Shuttle Run</i>	34
4.3.6	Deskripsi Hasil Data Kondisi Fisik Tes Kelentukan <i>Sit and Reach</i>	35
4.3.7	Deskripsi Hasil Data Kondisi Fisik Tes Daya Tahan Lari 1200 meter	37
4.3.8	Deskripsi Data Hasil Tes Teknik Dasar Jatuhan Depan	38

4.3.9	Deskripsi Data Tes Teknik Dasar Jatuhan Belakang.....	39
4.3.10	Data Deskripsi Tes Teknik Dasar Jatuhan Samping Kanan	41
4.3.11	Deskripsi Data Tes Teknik Dasar Jatuhan Samping Kiri	42
4.4	Pembahasan Kondisi Fisik Atlet Gulat.....	43
4.5	Pembahasan Teknik Dasar Jatuhan Atlet Gulat.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		49
5.1	Kesimpulan	49
5.2	Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA		51

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Hasil Data Tes Kondisi Fisik Atlet Gulat Putra dan Putri Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.....	22
Tabel 2	Hasil Statistic Kondisi Fisik Atlet Gulat Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya	23
Tabel 3	Hasil Data Statistik Kondisi Fisik Atlet Gulat Putri Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya	24
Tabel 4.	Hasil Tes Teknik Dasar Atlet Gulat Putra dan Putri Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya	25
Tabel 5	Hasil Data Statistik Teknik Dasar Atlet Gulat Putra Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya	25
Tabel 6	Uji Normalitas Data Kondisi Fisik Atlet Gulat Putra Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya	27
Tabel 7	Uji Normalitas Data Kondisi Fisik Atlet Gulat Putri Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya	28
Tabel 8	Uji Normalitas Data Teknik Dasar Atlet Gulat Putra dan Putri Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.....	29
Tabel 9	Data Hasil Kondisi Fisik Tes Kekuatan <i>Push Up</i> Atlet Gulat Putra dan Putri Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.....	30
Tabel 10	Data Hasil Kondisi Fisik Tes Kekuatan <i>Pull Up</i> Atlet Gulat Putra dan Putri Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.....	31
Tabel 11	Data Hasil Tes Kondisi Fisik Tes Kekuatan <i>Sit Up</i> Atlet Gulat Putra dan Putri Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.....	32
Tabel 12	Data Hasil Kondisi Fisik Tes Kecepatan Lari 60 meter Atlet Gulat Putra dan Putri Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.....	33
Tabel 13	Data Hasil Kondisi Fisik Tes Kelincahan <i>Shuttle Run</i> Atlet Gulat Putra dan Putri Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya	34

Tabel 14	Data Hasil Kondisi Fisik Tes Kelentukan Sit and Reach Atlet Gulat Putra dan Putri Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.....	36
Tabel 15	Data Hasil Kondisi Fisik Tes Daya Tahan Lari 1200 meter Atlet Gulat Putra dan Putri Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya	37
Tabel 16	Data Hasil Tes Teknik Dasar Jatuhan Depan Atlet Gulat Putra dan Putri Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.....	38
Tabel 17	Data Hasil Tes Teknik Dasar Jatuhan Belakang Atlet Gulat Putra dan Putri Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.....	40
Tabel 18	Data Hasil Tes Teknik Dasar Jatuhan Samping Kanan Atlet Gulat Putra dan Putri Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.....	41
Tabel 19	Data Hasil Tes Teknik Dasar Jatuhan Samping Kiri Atlet Gulat Putra dan Putri Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya	42
Tabel 20	Tes Kekuatan (<i>Push Up</i> 60 detik).....	76
Tabel 21	Tes Kekuatan (<i>Sit Up</i> 60 detik).....	76
Tabel 22	Tes Kekuatan (<i>Pull Up</i>)	76
Tabel 23	Tes Kecepatan (Lari 60 meter)	77
Tabel 24	Penilaian Tes Kelentukan (<i>Sit and Reach</i>)	77
Tabel 25	Tes Kelincahan (Lari <i>Shuttle Run</i> 10 m X 4).....	77
Tabel 26	Tes Daya Tahan (Lari 1200 meter).....	78
Tabel 27	Pengamatan Jatuhan Depan	78
Tabel 28	Pengamatan Jatuhan Belakang.....	78
Tabel 29	Pengamatan Jatuhan Samping Kanan	79
Tabel 30	Pengamatan Jatuhan Samping Kiri	79
Tabel 31	Kriteria Penilaian Teknik Dasar Jatuhan Putra/Putri	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Diagram Presentase Kondisi Fisik Tes Kekuatan <i>Push Up</i> Atlet Gulat Putra dan Putri Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.....	30
Gambar 2	Diagram Presentasi Kondisi Fisik Tes Kekuatan <i>Pull Up</i> Atlet Gulat Putra dan Putri Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.....	31
Gambar 3	Diagram Presentasi Kondisi Fisik Tes Kekuatan <i>Sit Up</i> Atlet Gulat Putra dan Putri Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.....	32
Gambar 4	Diagram Presentasi Kondisi Fisik Tes Kecepatan Lari 60 meter Putra dan Putri Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya	33
Gambar 5	Diagram Presentasi Kondisi Fisik Tes Kelincahan <i>Shuttle Run</i> Atlet Gulat Putra dan Putri Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.....	35
Gambar 6	Diagram Presentasi Kondisi Fisik Tes Kelentukan <i>Sit and Reach</i> Atlet Gulat Putra dan Putri Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.....	36
Gambar 7	Diagram Presentasi Kondisi Fisik Tes Daya Tahan Lari 1200 meter Atlet Gulat Putra dan Putri Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.....	37
Gambar 8	Diagram Presentasi Tes Teknik Dasar Jatuhan Depan Atlet Gulat Putra dan Putri Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.....	39
Gambar 9	Diagram Presentasi Tes Teknik Dasar Jatuhan Belakang Atlet Gulat Putra dan Putri Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.....	40
Gambar 10	Diagram Presentasi Tes Teknik Dasar Jatuhan Samping Kanan Atlet Gulat Putra dan Putri Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.....	41
Gambar 11	Diagram Presentasi Tes Teknik Dasar Jatuhan Samping Kiri Atlet Gulat Putra dan Putri Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Usulan Judul Skripsi	56
Lampiran 2. Lembar Kartu Bimbingan Proposal	57
Lampiran 3. Lembar SK Pembimbing Skripsi	58
Lampiran 4. Lembar Pendaftaran Seminar Proposal	60
Lampiran 5. Lembar Bukti Perbaikan Proposal	61
Lampiran 6. Lembar Surat Izin Penelitian	62
Lampiran 7. Lembar Persetujuan Penelitian di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya	63
Lampiran 8. Lembar Surat Telah Selesai Melakukan Penelitian	64
Lampiran 9. Lembar Kartu Bimbingan Hasil Penelitian	65
Lampiran 10. Kartu Bimbingan Hasil Penelitian	66
Lampiran 11. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian	67
Lampiran 12. SK Ujian Akhir Sidang	68
Lampiran 13. Perbaikan Skripsi	71
Lampiran 14. Foto dan Dokumentasi Kegiatan	72
Lampiran 14. Formulir Penelitian Kondisi Fisik	74
Lampiran 15. Formulir Penelitian Teknik Dasar	75
Lampiran 16. Penilaian Tes Kondisi Fisik dan Teknik Dasar	76
Lampiran 17 Pengecekan Similarity	80
Lampiran 18 Surat Keterangan Pengecekan Similarity	81

**SURVEI KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN
TEKNIK DASAR ATLET GULAT SEKOLAH OLAHRAGA
NEGERI SRIWIJAYA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik dan teknik dasar atlet gulat Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya. Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian deskriptif dengan metode yang digunakan adalah metode survei menggunakan tes pengukuran dan tes pengamatan. Sampel yang digunakan atlet gulat Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya berjumlah 16 orang atlet. Pengumpulan data dalam survei tes kondisi fisik menggunakan tes pengukuran dengan metode Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sedangkan survei teknik dasar dilakukan dengan pengamatan. Hasil tes kondisi fisik keseluruhan atlet gulat Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya dengan instrument TKJI bahwa 2 atlet putra kategori baik dengan presentase 18,18%, 6 atlet putra kategori sedang dengan presentase 54,54%, 3 atlet putra kategori kurang dengan presentase 27,27% sedangkan tes kondisi fisik pada atlet gulat putri bahwa 1 atlet putri kategori baik dengan presentase 20% dan 4 atlet putri kategori sedang dengan presentase 80%. Pada tes teknik dasar keseluruhan atlet gulat Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya bahwa 15 atlet kategori baik dengan presentase 93,75% dan 1 atlet kategori sedang dengan presentase 6,25%. Secara garis besar tingkat kondisi fisik atlet gulat Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya secara umum termasuk dalam kategori sedang dan pada teknik dasar atlet gulat Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya termasuk dalam kategori baik.

Kata Kunci: *Kondisi Fisik, Teknik Dasar, Atlet, Survei, Gulat*

Nama : Efrans Haris Silaban

NIM : 06061181823004

Pembimbing : Dr. Iyakrus, M.Kes

***SURVEY OF PHYSICAL CONDITION AND BASIC TECHICAL
SKILLS OF WRESTLING ATHLETES AT SRIWIJAYA STATE
SPORT SCHOOL***

ABSTRACT

This study aims to determine the physical condition and basic techniques of wrestling athletes at the Sriwijaya State Sports School. This research belongs to the type of descriptive research with the method used is a survey method using measurement tests and observation tests. The sample used by wrestling athletes at the Sriwijaya State Sports School was 16 athletes. Data collection in the physical condition test survey used a measurement test with the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) method, while the basic technical survey was carried out by observation. The test results of the overall physical condition of the Sriwijaya State Sports School wrestling athletes with the TKJI instrument showed that 2 male athletes were in the good category with a percentage of 18.18%, 6 male athletes were in the moderate category with a percentage of 54.54%, 3 male athletes were in the poor category with a percentage of 27.27%. while the physical condition test on female wrestling athletes showed that 1 female athlete was in the good category with a percentage of 20% and 4 female athletes were in the moderate category with a percentage of 80%. In the overall basic technique test of the Sriwijaya State Sports School wrestling athletes, 15 athletes were in the good category with a percentage of 93.75% and 1 athlete was in the moderate category with a percentage of 6.25%. In general, the level of physical condition of the Sriwijaya State Sports School wrestling athletes is in the moderate category and the basic technique of the Sriwijaya State Sports School's wrestling athletes is in the good category.

Keywords: Physical Condition, Basic Technique, Athlete, Survey, Wrestling

Nama : Efrans Haris Silaban

NIM : 06061181823004

Pembimbing : Dr. Iyakrus, M.Kes

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan terstruktur yang bertujuan untuk mendorong membina dan mengembangkan potensi yang ada dalam diri seseorang (Ningsih & Jatmiko, 2021). Siapa pun melakukan kegiatan olahraga sebagai dasar untuk menjaga Kesehatan dan kegran jasmani. Olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting karena dapat membantu manusia melaksanakan kegiatan sehari-hari. Adapun tujuan olahraga adalah sebagai sarana pendidikan atau pelatihan, sarana rekreasi seperti naik gunung atau berkemah, sarana rehabilitasi atau penyembuhan penyakit, serta sebagai sarana kompetisi dalam sebuah pertandingan prestasi.

Dunia olahraga saat ini mengalami perkembangan pesat karena banyaknya kejuaraan dibidang olahraga prestasi. Hal ini dapat dilihat dari berbagai jenis olahraga permainan dan bela diri yang diperlombakan. Pada mulanya bela diri hanya dikenal sebagai sebuah seni untuk mempertahankan diri dari ancaman. Secara garis besar, seni bela diri dibagi atas tiga bagian, yaitu seni tempur bersenjata tajam, seni tempur bersenjata tidak tajam dan seni tempur kosong. Setiap jenis ini kemudian dibagi lagi kedalam beberapa jenis berdasarkan Teknik yang digunakan. Beberapa diantaranya adalah Jiu Jitsu, Judo, Karate, Kung Fu, Muay Thai, Pencak Silat, Taekwondo, Tinju, Wushu dan Gulat. Sekarang, seni bela diri telah menjadi salah satu olahraga yang disebut sebagai olahraga bela diri.

Olahraga gulat adalah seni bela diri tangan kosong yang diperlombakan secara individual dengan tujuan menjatuhkan lawan untuk memperoleh angka dan kemenangan (Ningsih & Jatmiko, 2021). Olahraga gulat membutuhkan daya tahan fisik yang prima karena dalam keseluruhan aktivitasnya, terjadi kontak fisik berupa dorongan, bantingan, tarikan dan menjatuhkan lawan. Maka dari itu, atlet

gulat perlu bergerak secara aktif selama pertandingan berlangsung. Sebaiknya, jika dalam pertandingan tidak terjadi kontak fisik untuk waktu tertentu, wasit akan memberhentikan waktu pertandingan. Oleh karena durasi untuk memperoleh angka dalam pertandingan gulat tidak panjang, maka otot peserta akan aktif selama pertandingan. Untuk itulah daya tahan tubuh yang sempurna dibutuhkan oleh seorang atlet gulat agar tidak mudah lelah.

M. Agus Saputra, (2019) melakukan penelitian terhadap kondisi fisik atlet gulat di Kabupaten Solok. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan VO2Max 14 atlet gulat Kabupaten Solok berada dikategori cukup besar (70,00%) dan 6 orang berada dalam kategori sedang (30,00%). Kemampuan 5 atlet dalam lari 30 meter termasuk kategori baik sekali (25,00%), 11 orang berada dalam kategori baik (55,00%), 3 orang termasuk kategori sedang (15,00%) dan 1 orang termasuk kategori kurang sekali (5,00%). Sebagian besar kemampuan *push up* atlet gulat Kabupaten Solok dengan jumlah 15 orang termasuk kategori baik (75,00%), 5 orang berada dalam kategori sedang (25,00%). Sebagian besar kelentukan atlet gulat Kabupaten Solok 4 orang berada dalam kategori baik (20,00%), 9 orang kategori cukup (45,00%), 7 orang kategori sedang (35,00%). Melalui penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik seorang atlet gulat berperan penting dalam mendukung prima dan keberhasilan bergulat. Kondisi fisik seorang atlet yang dibutuhkan yaitu kemampuan tubuh dalam daya tahan kekuatan, kecepatan, kelentukan, serta kelincahan untuk memenangkan suatu pertandingan olahraga cabang gulat.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet gulat Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya. Kondisi fisik yang prima dapat diperoleh jika ada latihan fisik yang konsisten. Maka, penelitian ini juga bertujuan untuk mengkaji intensitas dan teknik latihan fisik atlet gulat Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya melalui survei kondisi fisik dan teknik dasar terhadap atlet gulat Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya. Sehingga, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dalam upaya meningkatkan

daya tahan serta teknik-teknik yang baik seorang atlet gulat ketika melakukan sebuah pertandingan untuk memperoleh prestasi.

Berdasarkan uraian masalah di atas, maka peneliti akan melakukan sebuah penelitian dengan judul “Survei Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Atlet Gulat Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya”.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Lemahnya Kondisi Fisik Atlet Gulat Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya yang berujung kurangnya daya tahan saat bertanding
2. Bantingan Atlet Gulat Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya yang masih Kurang
3. Seringnya terjadi cedera pada saat latihan ataupun pertandingan
4. Kecepatan dan kelincahan Atlet Gulat Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya yang masih kurang
5. Kelenturan Atlet Gulat Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya yang masih kurang

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan secara sistematis dan terpusat pada inti masalah, peneliti menekankan pembahasannya terhadap:

1. Survei Kondisi Fisik Atlet Gulat Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya
 - a. Tes Kekuatan berupa *push up, sit up, pull up*
 - b. Tes Kecepatan berupa lari *sprint* 60 m
 - c. Tes Kelincahan berupa lari *shuttle run*
 - d. Tes Daya Tahan berupa lari 1200 m
 - e. Tes kelenturan berupa *sit and reach*
2. Survei Teknik Dasar Atlet Gulat Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya
 - a. Tes Jatuhan Depan
 - b. Tes Jatuhan Belakang

- c. Tes Jatuhan Samping Kiri
- d. Tes jatuhan samping Kanan

1.4 Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah kondisi fisik atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya?
2. Bagaimana keterampilan teknik dasar atlet gulat Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kondisi fisik atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya
2. Keterampilan teknik dasar atlet gulat di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh melalui penelitian ini adalah:

1. Bagi pengurus PGSI Sumatra Selatan.
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai evaluasi dalam meningkatkan prestasi olahraga gulat sumatera selatan
2. Bagi Universitas Sriwijaya
Penelitian ini dapat menjadi media pelatihan kemampuan menulis karya ilmiah dan menciptakan lulusan yang berkualitas.
3. Bagi pembaca
Penelitian ini menjadi salah satu referensi untuk memperluas wawasan dan pemahaman akan kondisi fisik dan teknik dasar atlet gulat Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.
4. Bagi peneliti
 - a. Memperoleh pengalaman dalam bidang pembinaan olahraga gulat
 - b. Mengetahui kondisi fisik dan Teknik dasar atlet gulat.
5. Bagi dosen

- a. Bisa menjadi bahan dalam melaksanakan kegiatan tes fisik yang baik.
 - b. Dapat menjadi pengukuran (TKJI) agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan hasil kondisi fisik yang baik bagi atlet ataupun mahasiswa
6. Bagi atlet gulat
- Dapat membantu meningkatkan motivasi latihan dan keinginan untuk lebih baik.
7. Bagi pelatih
- Dapat membantu mengevaluasi dan mengetahui kondisi fisik atlet gulat

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarisyi dan Mahardika. (2021). Efektivitas Pembelajaran Daring pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Di MTs Salafiyah Al-Amin. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(10), 115–123.
[https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal - prestasi olahraga/article/ view/42627](https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42627)
- Amirullah. (2015). Populasi dan Sampel (Pemahaman, Jenis dan Teknik). *Jurnal Bayu Media Publishing Malang (Vol. 16, Nomor 4)*.
https://www.academia.edu/download/60195765/Populasi_dan_Sampel20190803-83073-1cfv4dd.pdf
- Anwar, S. (2013). Survei Teknik Dasar dan Kondisi Fisik pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Se-Kabupaten Demak Tahun 2012. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9), 596–604.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Astuti, N. P. T., Bayu, W. I., & Destriana, D. (2022). Indeks Massa Tubuh, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik: Apakah Saling Berhubungan? *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(2), 154–167.
<https://doi.org/10.54284/jopi.v1i2.99>
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik Bafirman*. In *Ebook. PT. Raja Grafindo Persada*.
[http://repository.unp.ac.id/22141/1/ Pembentukan Kondisi Fisik Bafirman.pdf](http://repository.unp.ac.id/22141/1/Pembentukan_Kondisi_Fisik_Bafirman.pdf)
- Bintoro, Y., & Nugraheningsih, G. (2021). Kelentukan, Kontribusi Daya, dan Atlet, Sasana, Gulat. *Jurnal Olympia*, 3(1), 26–36.
<https://journal.binadarma.ac.id/index.php/olympia/article/download/1438/766/>
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) dan Kecepatan (Speed). *Jurnal*

SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 1(1), 41.

https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.574

Febriatmoko, H., Junaidi, S., & Nugroho, P. (2013). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Putra Mandiri Kota Semarang Tahun 2012.

Journal of Sport Sciences and Fitness, 2(3), 2012–2014.

<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/3867>

Hartati, H., Bayu, W. I., & Aryanti, S. (2020). Effect of 8-Week Circuit Weight Training on Strength. *Journal Advances in Health Sciences Research*, 21(Icsshe 2019), 27–29.

<https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.008>

Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 52–60.

<https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>

Hartati, Iyakrus, Destriana, & Vergara, L. A. (2020). Physical Fitness Level Vs Cumulative Achievement Index. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(12), 2019–2023.

[https://repository.unsri.ac.id/45227/1/Physical Fitness Level Vs Cumulative Achievement Index.pdf](https://repository.unsri.ac.id/45227/1/Physical%20Fitness%20Level%20Vs%20Cumulative%20Achievement%20Index.pdf)

Indrayana, B. (2012). Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek terhadap Daya Tahan Kardiovaskular pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007. *Jurnal Cerdas Syifa*, 1(1), 1–10.

<https://doi.org/https://onlinejournal.unja.ac.id/csp/article/download/699/7108>

Iskandar, T. (2019). Tinjauan Minat Belajar Mahasiswa Olahraga Terhadap Mata Kuliah Gulat di Universitas Islam 45 Bekasi. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 62–69.

<https://doi.org/10.37058/sport.v3i2.1129>

- Iyakrus. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Prestasi. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Vol 7(2)*.
<https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/altius/article/download/8110/4151>
- Iyakrus, I., Sugihartono, T., Hartati, H., Usra, M., & Arizky, A. (2021). Development of Physical Test Application Model. *Jurnal ISMINA*.
<https://doi.org/10.4108/eai.28-4-2021.2312126>
- M. Agus Saputra¹, A. A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok. *Jurnal Patriot, 2(3)*, 609–619.
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/101>
- Mansbridge, J. (1998). Skin Substitutes to Enhance Wound Healing. *Journal Expert Opinion on Investigational Drugs, 7(5)*, 803–809.
<https://doi.org/10.1517/13543784.7.5.803>
- Ningsih, H. P., & Jatmiko, T. (2021). Identifikasi Kondisi Fisik Terhadap Atlet Gulat Putra Surabaya Wrestling Club pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga, 96–104*.
[https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal - prestasi olahraga/article/view/42605](https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42605)
- Nurhasan. (2019). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI
- Pasaribu, A. M. N. (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. *Jurnal In Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.
http://repository.ubharajaya.ac.id/3283/2/5_6093657345676542150.pdf
- Pratiwi, E., & Prayoga, H. D. (2019). Analisis Kecepatan Reaksi pada Atlit Bolavoli Uniska. Riyadhoh: *Jurnal Pendidikan Olahraga, 2(1)*, 1.
<https://doi.org/10.31602/rjpo.v2i1.2024>
- Priswadiyanto, M. F., & Jatmiko, T. (2021). Standarisasi Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Puslatda Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga, 4(5)*, 155–164.

https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal_prestasi_olahraga/article/view/39570

Setiawan, Y., & Soniawan, V. (2021). Studi Kondisi Fisik dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do Dojang UNP. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(1), 60–69. <https://doi.org/10.24036/jpo248019>

Topan, A., & Subagio, I. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Puslatda Jawa Timur Kategori Gaya Bebas Putra dan Putri. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 79–85.

https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal_prestasi_olahraga/article/view/38962

Winarno, M. (2013). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS).

<https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/buku-8.pdf>

Wiwoho, H. A., & Junaidi, S. (2014). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA N 02 Ungaran Tahun 2012. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(1), 44–48.

<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>

Yulifri, Sepriadi, & Wahyuri, A. S. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bola Voli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19–32.

<http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/63>