

PROFIL KONDISI FISIK ATLET GULAT KABUPATEN BEKASI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



FAJAR MAULANA
NPM: 41182191180071

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Bekasi

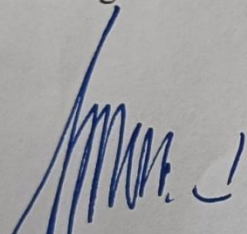
Oleh

Fajar Maulana

41182191180071

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Dindin Abidin, M.Si.

Tanggal 23 April 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Bekasi

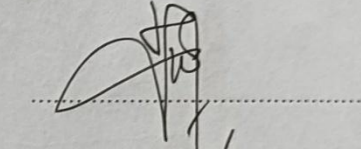
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 23 April 2025

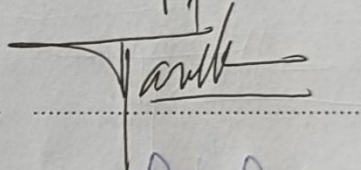
Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

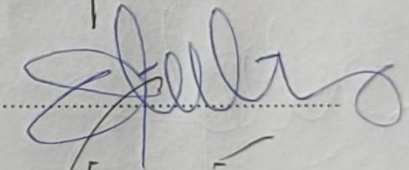
Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.



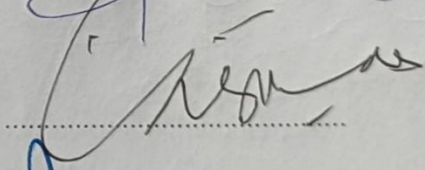
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.



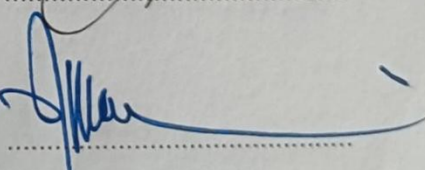
Anggota : Dr. Tatang Iskandar, M.Pd.



Anggota : Dr. Yunita Lasma, M.Pd.



Anggota : Mia Kusumawati, M.Pd.



Bekasi, 23 April 2025

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.

NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : FAJAR MAULANA

NPM : 41182191180071

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Bekasi”, ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 23 April 2025

Saya Yang Menyatakan



FAJAR MAULANA

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Pendidikan merupakan senjata yang sangat mematikan di dunia, sebab melalui pendidikan, kamu bisa mengubah dunia.

Menghafal adalah cara yang susah payah untuk mengkoleksi informasi. Tapi dalam proses itu sesungguhnya kita tak dilatih menggunakan informasi itu buat memecahkan masalah

Percayalah pada dirimu sendiri dan ketahuilah bahwa ada sesuatu di dalam dirimu yang lebih besar dari pada rintangan apapun.

Jawaban dari Sebuah Keberhasilan Adalah Terus Belajar dan Tak Kenal Putus Asa

Maka amalan yang lebih dicintai Allah adalah amalan yang terus menerus dilakukan walaupun sedikit dan walaupun kesulitan datang, tetap ingatlah Allah SWT.

Persembahan:

Saya persembahkan skripsi ini untuk kedua orang tua tercinta, ayah Abdul Rohim dan ibu Handayani yang selalu memberikan dorongan semangat dalam menjalani kehidupan, serta do'a-do'a dengan penuh keikhlasan dan penuh kesabaran. Adapun juga Wanita yang cukup saya perjuangkan, saudara, serta teman-teman yang selalu ada dalam proses menjalani skripsi ini.

ABSTRAK

FAJAR MAULANA, 41182191180071: Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Bekasi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet Gulat Kabupaten Bekasi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Gulat Kabupaten Bekasi, adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah atlet gulat Kabupaten Bekasi yang berjumlah 25 orang. Untuk teknik pengambilan sampel dan jumlah sampel digunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan ciri dan kriteria tertentu, maka didapatkan sampel sebanyak 10 orang. Untuk analisis data penulis menggunakan uji prosentase. Kesimpulan penelitian ini adalah 1) hasil tes kekuatan diperoleh data atlet pada kategori kurang sebanyak 2 orang atau 20%, data atlet pada kategori cukup hasil sebanyak 6 orang atau 60% dan data atlet pada kategori baik sebanyak 2 orang atau 20%. 2) hasil tes kelincahan diperoleh data atlet pada kategori kurang sebanyak 1 orang atau 10%, data atlet pada kategori cukup hasil sebanyak 6 orang atau 60% dan data atlet pada kategori baik sebanyak 3 orang atau 30%. 3) hasil tes kelenturan diperoleh data atlet pada kategori kurang sebanyak 1 orang atau 10%, data atlet pada kategori cukup hasil sebanyak 8 orang atau 80% dan data atlet pada kategori baik sebanyak 1 orang atau 10%. 4) hasil tes keseimbangan diperoleh data atlet pada kategori kurang sebanyak 1 orang atau 10%, data atlet pada kategori cukup hasil sebanyak 6 orang atau 60.0% dan data atlet pada kategori baik sebanyak 3 orang atau 30%. 5) hasil tes daya tahan diperoleh data atlet pada kategori kurang sebanyak 2 orang atau 20%, data atlet pada kategori cukup hasil sebanyak 6 orang atau 20% dan data atlet pada kategori baik sebanyak 2 orang atau 20%. 6) rekap hasil keseluruhan tes diperoleh data atlet pada kategori kurang sebanyak 2 orang atau 20%, data atlet pada kategori cukup hasil sebanyak 6 orang atau 60% dan data atlet pada kategori baik sebanyak 2 orang atau 20%.

Kata Kunci: kondisi fisik, gulat, Kabupaten Bekasi

ABSTRACT

FAJAR MAULANA, 41182191180071: *Physical Condition Profile of Bekasi Regency Wrestling Athletes.*

The purpose of this study was to determine the physical condition profile of Bekasi Regency Wrestling athletes. The research method used in this research is to use descriptive methods. This research was conducted at Wrestling Bekasi Regency, while the population of this study were wrestling athletes from Bekasi Regency totaling 25 people. For sampling techniques and the number of samples used purposive sampling techniques based on certain characteristics and criteria, a sample of 10 people was obtained. For data analysis the author uses the percentage test. The conclusions of this study are 1) the results of the strength test obtained athlete data in the low category as many as 2 people or 20%, athlete data in the medium category of results as many as 6 people or 60% and athlete data in the high category as many as 2 people or 20%. 2) the results of the agility test obtained athlete data in the low category as many as 1 person or 10%, athlete data in the medium category results as many as 6 people or 60% and athlete data in the high category as many as 3 people or 30%. 3) the results of the flexibility test obtained athlete data in the low category as many as 1 person or 10%, athlete data in the medium category results as many as 8 people or 80% and athlete data in the high category as many as 1 person or 10%. 4) the results of the balance test obtained athlete data in the low category as many as 1 person or 10%, athlete data in the medium category of results as many as 6 people or 60.0% and athlete data in the high category as many as 3 people or 30%. 5) the results of the endurance test obtained athlete data in the low category as many as 2 people or 20%, athlete data in the moderate category of results as many as 6 people or 20% and athlete data in the high category as many as 2 people or 20%. 6) recap the results of the entire test obtained athlete data in the low category as many as 2 people or 20%, athlete data in the medium category results as many as 6 people or 60% and athlete data in the high category as many as 2 people or 20%.

Keywords: *physical condition, wrestling, Bekasi Regency*

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Bekasi” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., selaku Ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi, sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Skripsi.
4. Bapak Dr. Dindin Abidin, M.Si, selaku dosen pembimbing skripsi.

5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unisma Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Pelatih Gulat Kabupaten Bekasi
7. Para atlet gulat Kabupaten Bekasi
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, April 2025
Penulis

FAJAR MAULANA

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang Masalah	1
B.Batasan dan Rumusan Masalah	6
C.Tujuan Penelitian	7
D.Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Operasional	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A.Hakikat Olahraga Gulat	9
B.Hakikat Profil Atlet.....	12
C.Hakikat Kondisi Fisik Atlet	14
D.Penelitian Relevan	21
E. Kerangka Berfikir	25
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	27
A.Metode Penelitian	27
B.Populasi dan Sampel	28

C.Lokasi dan Waktu Penelitian	29
D.Desain dan Instrumen Penelitian	29
E. Teknik Pengumpulan Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A.Hasil Penelitian	44
B. Pembahasan.....	50
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	52
A.Simpulan	52
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Penelitian Relevan.....	24
Tabel 3.1. Kriteria Penilaian Kekuatan	34
Tabel 3.2. Kriteria Penilaian Kelincahan	36
Tabel 3.3. Kriteria Penilaian Fleksibilitas	37
Tabel 3.4. Kriteria Penilaian Keseimbangan	39
Tabel 3.5. Standar Lari <i>Mutistage Fitness Test</i>	41
Tabel 3.6. Instrumen Penilaian	43
Tabel 4.1. Data Hasil Tes Fisik	44
Tabel 4.2. Kriteria Norma Tiap Item Tes	45
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan	45
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Tes Keseimbangan	46
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Tes <i>Flexibility</i>	47
Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan	48
Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Tes Daya Tahan	49
Tabel 4.8. Rekap Tes Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Bekasi	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Gulat Zaman Dahulu	9
Gambar 2.2. Contoh Teknik Gulat	10
Gambar 2.3. Pegulat Mampu Menjatuhkan Lawannya	17
Gambar 2.4. Contoh Kecepatan (<i>Speed</i>)	18
Gambar 2.5. Contoh Daya Lentur (<i>Flexibility</i>)	19
Gambar 2.6. Kerangka Berfikir	26
Gambar 3.1. Langkah-Langkah Penelitian	31
Gambar 3.2. Tes Kekuatan Otot Lengan Dengan <i>Push up</i>	33
Gambar 3.3. Tes Kelincahan Dengan <i>Illinois Agility Run</i>	35
Gambar 3.4. Tes Fleksibilitas Dengan <i>Sit and Reach Test</i>	37
Gambar 3.5. Gerakan Penilaian Keseimbangan	38
Gambar 3.6. Tes <i>Multistage Fitness Test</i> Untuk Daya Tahan	41
Gambar 4.1. Diagram Batang Tes Kekuatan	46
Gambar 4.2. Diagram Batang Tes Keseimbangan	47
Gambar 4.3. Diagram Batang Tes Fleksibilitas	48
Gambar 4.4. Diagram Batang Tes Kelincahan.....	49
Gambar 4.5. Diagram Batang Tes Daya Tahan	50
Gambar 4.6. Diagram Batang Rekap Hasil Tes Kondisi Fisik	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rekap hasil tes kondisi fisik	59
Lampiran 2 Rekap nilai rata-rata dan simpangan baku setiap item tes	60
Lampiran 3 Kriteria norma item tes berdasarkan nilai rata-rata & simpangan baku	61