

### DAFTAR PUSTAKA

- Al-hakim, E. F. (2021). “*Profil Kondisi Fisik Tim Futsal SMP Negeri 10 Gresik Tahun 2021.*” *Jurnal Prestasi Olahraga*, 159–164.
- Alhamid, Thalha, A. (2019). “*INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA. Budur.Sekolah Baik Agama Islam Negeri (STAIN) Sorong.*”
- Andreato, L. V., Lara, F. J. D., Andrade, A., & Branco, B. H. M. (2017). “*Physical and Physiological Profiles of Brazilian Jiu-Jitsu Athletes: a Systematic Review*” *Sports Medicine -Open*, 3(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-016-0069-5>
- Arazi, H., & Izadi, M. (2017). “*Physical and physiological profile of Iranian world-class karate athletes.*” *Biomedical Human Kinetics*, 9(1), 115–123. <https://doi.org/10.1515/bhk-2017-0017>
- Arikunto, S. (2019). *Manajemen Penelitian Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ayubi, B. AL. (2017). “*Profil Kondisi Fisik Pemain Liga Pendidikan Indonesia (LPI) Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) dalam Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) Tahun 2017.*” *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(7), 1–6.
- Bungin, B. (2010). “*Metodologi Penelitian Kualitatif.*” Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Chan, F. (2012). “*Strength Training (Latihan Kekuatan).*” *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1–8.
- DeVito, J. A. (2013). “*The Interpersonal Communication Book.*” United Kingdom: Pearson.
- D. Febrianti , et.al. (2017). “*Perbandingan Metode Latihan Cone dan Reaction Ball Terhadap Kelincahan Atlet Puteri Klub Bola Voli Fortius Universitas Negeri Jakarta*”
- Fadli, M. R. (2021). “*Memahami desain metode penelitian kualitatif.*” *Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*.
- Gunawan, G. (2015). Studi “*Korelasi Kelincahan, Kecepatan dan Motivasi Latihan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Futsal pada Unit Kegiatan Mahaatlet FutsalStkip Pasundan Cimahi.*” *Jurnal Olahraga, STKIP Pasundan. Indonesia*.

- Gustiawan, A., Ali, M., & Artikel, I. (2021). “*Survei Program Latihan Atlet Gulat Kabupaten Kerinci Kerinci District Wrestling Athlete Training Program Survey.*” *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 03(02), 53–59.
- Ibeng, P. (2021). “*Pengertian Olahraga, Tujuan, Manfaat, Jenis dan Menurut Ahli.*” Pendidikan.Co.Id.
- Iskandar, T. (2019). Tinjauan Minat Belajar Mahaatlet Olahraga Terhadap Mata Kuliah Gulat di Universitas Islam 45 Bekasi. *Journal of Sport*, 3(2), 36–43.
- Iskandar, T., & Cahyono, C. (2017). Modul Gulat Tatang. *Modul Gulat Tatang*, 72. modul gulat tatang.pdf
- Judy C, P. (2011). “*Human Communication.*” New York: Aptara.
- Kharisma, Y. M. M. Z. (2020). “*Analisis tingkat daya tahan aerobik pada atlet futsal putri AFKAB Indramayu.*” *Physical Activity Journal (PAJU)*, 125–132.
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Kusumawati, M., & Sutryadi, Y. N. (2013). *Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet-Siswi Kelas IV, V, VI SDN Jatirasa V Kota Bekasi Tahun 2013*. 59–72.
- Lasma, Y., Rachman, F., & Mazid, K. (2019). Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal di MTs PKP Jakarta Islamic School. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 3(2), 14–15.
- Moleong, L. J. (2010). “*Metodologi Penelitian Kualitatif.*” Bandung: Remaja Rosdakarya
- Munasifah (2019). E-book. “*Mengenal Olahraga Gulat*” <https://repository.bbg.ac.id/bitstream/2019/1/gulat.pdf>
- Nadapdap, R., & Mahfud, I. (2022). “*Kontribusi Power Tungkai Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Bantingan Bahu Pada Atlet Gulat Putra Lampung Tahun 2021.*” *Journal Of Physical Education*, 2(2), 44–50. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i2.1268>
- Ngalimun. (2022). *Komunikasi Interpersonal (Cet 1)*. Pustaka Pelajar.

- Ningsih, H. P., & Jatmiko, T. (2021). “Identifikasi kondisi fisik terhadap atlet gulat putra surabaya westling clu pada masa pandemi covid-19.” *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(10), 96–104.
- Nur F.A, Sabarudin. G, & Kamaludin. A (2023). “Konsep Umum Populasi dan Sampel Dalam Penelitian”.  
<https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/view/10624/5947>
- Oce. W., Ebook “Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan”.
- Podstawski, R., Markowski, P., & Clark, C. C. T. (2020). “Sex-mediated differences and correlations between the anthropometric characteristics and motor abilities of university students.” *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 86–96. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01011>
- Rezqi, M. (2023). “Comparison of the flexibility and agility of banjarmasin city wrestling athletes,” 01(01), 124–129.
- Rohmad dan Sulistyarto, S. . (2019). “Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Gulat Kabupaten Tuban Pada Porprov Tahun 2019.” *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 51–60.
- Santiaji, A. M. (2020). “Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal Passing, Control dan Dribbling (Pada Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang Tahun 2020”.
- Saputra, L. G., & Nurrochmah, S. (2019). “Profil Tingkat Kelentukan Togok dan Daya Tahan Jantung Paru Atlet Gulat Junior,” 1(3), 1–2.
- Saputra, M. A., & Asmi, A. (2019). “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok.” *jurnal Patriot*, 2(3), 609–619.
- Sastiezy, F. H., & Adnan, A. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Limpur Jaya Fc Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 1(1), 7–13.
- Sepdianus, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Setyawan, A. W., & Wahyuni, E. S. (2018). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet SMP Negeri 1 Sampang (Studi pada atlet kelas VII). *2Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 06(02), 351–353.

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D* (Cetakan ke). Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2015). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sunaryadi, Y. (2021). *Gulat (Wrestling) Sebuah Pengantar: Biomekanika Dasar Untuk Para Pelatih Gulat*. 1–30.
- Supriadi, D., Schiff, N. T., & Karisman, V. A. (2022). “Analisis Teknik Gulat: Kategori Greco roman Dan Freestyle.” *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 5(01), 1–10  
<https://doi.org/10.35724/mjpes.v5i01.4750>  
<https://repository.insightmediatama.co.id/books/article/view/21/18>
- Surakhmad, W. (2015). *Panduan Praktis Penulisan Karya Ilmiah*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Topan, Ali. (2021). “Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Puslatda Jawa Timur Kategori Gaya Bebas Putra dan Putri. Surabaya” : Universitas Negeri Surabaya (<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasolahraga/article/view/38962>).
- Walker Bill. (2010). “*Buku Panduan Drill Gulat*”. Sleman. PT. Intan sejati klaten
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

### Lampiran 1

#### Rekap Hasil Tes Kondisi Fisik

| No | Nama Siswa       | Sex | Jenis Tes   |              |             |              |              |
|----|------------------|-----|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
|    |                  |     | Kekuatan    | Kelincahan   | Kelenturan  | Keseimbangan | Daya Tahan   |
| 1  | Ady Futra        | L   | 20          | 18.4         | 18          | 33           | 43.7         |
| 2  | Jabrian Sitorang | L   | 17          | 15.7         | 16          | 38           | 39.3         |
| 3  | Ade Aldian       | L   | 13          | 16.3         | 17          | 44           | 44.9         |
| 4  | Bayu Erlangga    | L   | 21          | 18.3         | 15          | 38           | 47.2         |
| 5  | Chairul Alfin    | L   | 15          | 18.9         | 16          | 36           | 37.6         |
| 6  | Dimas Prayoga    | L   | 13          | 14.8         | 18          | 35           | 38.1         |
| 7  | Dekana Ikbali    | L   | 22          | 16.7         | 20          | 40           | 40.3         |
| 8  | Davin Adeva      | L   | 17          | 15.4         | 17          | 48           | 44.6         |
| 9  | Ivan Gil         | L   | 20          | 17.2         | 17          | 50           | 46.9         |
| 10 | Kavia            | L   | 17          | 16.4         | 18          | 47           | 49.2         |
|    | rata-rata        |     | <b>17.5</b> | <b>16.81</b> | <b>17.2</b> | <b>40.9</b>  | <b>43.18</b> |

## Lampiran 2

### Norma Setiap Item Tes

| Kriteria    | Jenis Tes |             |            |              |             |
|-------------|-----------|-------------|------------|--------------|-------------|
|             | Kekuatan  | Kelincahan  | Kelenturan | Keseimbangan | Daya Tahan  |
| Sempurna    | >35       | < 15,2      | 22 >       | >51          | 55,9 >      |
| Baik Sekali | 28 – 35   | 16,1 – 15,2 | 19 -20     | 37 – 50      | 51 - 55,9   |
| Baik        | 20 – 27   | 18,1 – 16,2 | 17 - 18    | 15 – 36      | 45,2 - 50,9 |
| Cukup       | 12 – 19   | 19,1 – 18,2 | 14 - 16    | 5 – 14       | 38,4 - 45,1 |
| Kurang      | 0 - 12    | 19,1 >      | < 13       | 0 – 4        | < 38,4      |

### Foto Penelitian



Tes Kekuatan Otot Dengan *Push up*

### Foto Penelitian



Tes Keseimbangan Dengan Strok Stand

### Foto Penelitian



Tes Kelincahan Dengan *Illinois Agility Run*

### Foto Penelitian



Tes Kelenturan Dengan *Sit And Reach Test*

### Foto Penelitian



Tes Daya Tahan Kardiovaskuler Dengan Multistage Fitness Test

**Foto Penelitian**



**Foto Bersama Sampel**

## SK Dosen Pembimbing



### UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

#### SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN NOMOR : 029.c/ UNISMA.FKIP/ KD / X / 2024

#### TENTANG PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.  
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat : 1. Undang-undang Nornor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.  
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.  
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.  
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

#### MEMUTUSKAN

- Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Dindin Abidin, M.Si**
- Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi  
Nama : **Fajar maulana**  
NPM : 41182191180071

*Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Bekasi*

- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Genap T.A. 2024/2025**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi  
TANGGAL : 23 Oktober 2024

  
**Yudi Budianti, M.Pd**  
Dekan

Tembusan : Yth.  
1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi  
2. Dosen Pembimbing  
3. Arsip

## Surat Izin Penelitian



**UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113  
 Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

Nomor : 0040 / UNISMA.FKIP/E/I / 2025  
 Lampiran : 1 (satu) Berkas  
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.  
**Kepala GOR tambun**  
 di  
 Tempat

*Assalamu'alaikum, Wr. Wb .*

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Fajar maulana  
 NPM : 41182191180071  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Waktu Penelitian Hingga : **31 Agustus 2025**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :  
*Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Bekasi*

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kirannya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.*

Bekasi, 16 April 2025

  
**Yudi Budianti, M.Pd**  
 Dekan

## Surat Balasan Penelitian



### PERSATUAN GULAT SELURUH INDONESIA PENGURUS KABUPATEN BEKASI

Alamat: GOR Tambun Selatan, Jl. Kebon Kalapa No. 99 Lantai 2  
Telp: 081222128860



Nomor : 165/PGSI/Bekasi/IV/2025  
Lampiran : -  
Perihal : Keterangan Melakukan Penelitian

Kepada Yth.  
Dekan FKIP  
Unisma Bekasi  
DI –  
Bekasi

Berdasarkan surat permohonan izin penelitian dari Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi Nomor 0040 / UNISMA.FKIP/E/I /2025 tertanggal 30 Oktober 2024. Dengan ini saya selaku Ketua Pengurus Cabang Olahraga Gulat Kabupaten Bekasi menerangkan bahwa:

Nama : **Fajar Maulana**  
NPM : **41182191180071**

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian untuk penyusunan skripsi yang berjudul ***Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Bekasi***, pada tanggal 9 April 2025.

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan untuk digunakan sesuai keperluannya.

**Bekasi, 15 April 2025**  
**PENGURUS CABANG OLAHRAGA**  
**GULAT**  
**KETUA**



(BONDAN BAHRUDIN, S.Pd.)

## Frekuensi Bimbingan



**KARTU BIMBINGAN SKRIPSI**  
**UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Nama Mahasiswa : Fajar Maulana  
 NPM : 4182191180091  
 Program Studi : PJKB  
 Judul : profil kondisi Fisik Atlet klub Gulat Gabaxy  
Bekasi Kota  
 Pembimbing : Dr. Dindin Abidin M. si.

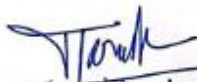
### KEGIATAN BIMBINGAN

| NO | Tanggal Bimbingan | Uraian Kegiatan              | Paraf Pembimbing   |
|----|-------------------|------------------------------|--------------------|
| 1  | 26/10/24          | Konsultasi awal skripsi      | <i>[Signature]</i> |
| 2  | 1/11/24           | Perbaikan paragraf instruksi | <i>[Signature]</i> |
| 3  | 9/11/24           | Atk instruksi perbaikan      | <i>[Signature]</i> |
| 4  | 21/11/24          | Perbaikan Bab I dan          | <i>[Signature]</i> |
| 5  | 17/11/24          | revisi Bab II                | <i>[Signature]</i> |
| 6  | 5/12/24           | masih perbaikan Bab I dan    | <i>[Signature]</i> |
| 7  | 28/12/24          | Bab II tambah teori dan      | <i>[Signature]</i> |
| 8  | 4/1/25            | Perbaikan kembali Bab I      | <i>[Signature]</i> |
|    |                   | dan II dengan revisi Bab II  |                    |
|    |                   | dan III (khusus instruksi)   |                    |
|    |                   | Atk Bab I dan II, Perbaikan  |                    |
|    |                   | revisi Bab III               |                    |

## KEGIATAN BIMBINGAN

| NO | Tanggal Bimbingan | Uraian Kegiatan                      | Paraf Pembimbing |
|----|-------------------|--------------------------------------|------------------|
| 9  | 20/1/25           | Acc BAB III dan IV                   |                  |
| 10 | 5/2/25            | Partisipasi Perhitungan BAB IV       |                  |
| 11 | 8/3/25            | Partisipasi dan Analisis BAB IV      |                  |
| 12 | 20/3/25           | Acc BAB IV dan V, serta analisis     |                  |
| 13 | 2/4/25            | Acc BAB V dan VI, serta analisis     |                  |
| 14 | 16/4/25           | Acc Bab VII dan VIII, serta analisis |                  |
|    |                   |                                      |                  |
|    |                   |                                      |                  |
|    |                   |                                      |                  |
|    |                   |                                      |                  |
|    |                   |                                      |                  |
|    |                   |                                      |                  |
|    |                   |                                      |                  |
|    |                   |                                      |                  |

Bekasi, 16 April 2025.  
Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

  
N. Kristina Jul Fagayah, M.Pd.

## Surat Keterangan Anti Plagiarisme



**UNIVERSITAS ISLAM 45 (UNISMA)**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113  
Telp. (021) 8801027, 8802015, 8808851-54  
Fax. (021) 8801192

**SURAT KETERANGAN**

No. 30 /PJKR-III/IV/2025

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Fajar Maulana  
NPM : 41182191180071  
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Atlet Klub  
Gulat Galaxy Bekasi Kota  
Pembimbing : Dr. Dindin Abidin M.Si.

Telah melakukan pengujian plagiasi terhadap dokumen proposal skripsinya menggunakan iThenticate dengan hasil 30 %.

Demikian surat keterangan ini diberikan agar digunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 14 April 2025

  
Dr. Andhotul Hagiwah, M.Pd  
Keprosdi P. JKKP

### **Riwayat Hidup**



Fajar Maulana, lahir di Jakarta, 14 April 1999. Putra dari bapak Abdul Rohim dan Ibu Handayani. Penulis merupakan anak Pertama dari dua bersaudara. Penulis memulai pendidikan formal di SDN Pasir Angin 02 Cileungsi pada tahun 2005 dan lulus pada tahun 2011. Pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di SMP Muhammadiyah 1 Cileungsi dan lulus pada tahun 2014. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMA Muhammadiyah 1 Cileungsi dan lulus pada tahun 2018. Ditahun 2018 sampai 2025 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa di Universitas Islam "45" Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Pada tahun 2024 sampai saat ini penulis mengajar di SMPN 233 Jakarta. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT atas terselesainya skripsi ini. Terimakasih kepada kedua orang tua yang selalu memberikan support dan do'a sehingga bisa menyelesaikan proses tugas akhir ini.