

ABSTRAK

TITUS ANDI SEMBIRING. Nim 081266110052. Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Pencab PGSI Kabupaten Karo Tahun 2012. (Pembimbing Skripsi : CHAIRUL AZMI)
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet Gulat Pencab PGSI Kabupaten Karo Tahun 2012. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Gulat Kabupaten Karo Tahun 2012 yang sudah mengikuti latihan minimal 2 tahun, sebanyak 20 orang. Sedangkan sampel penelitian adalah atlet Gulat Pencab PGSI Kabupaten Karo Tahun 2012. Dengan demikian sampel yang dipergunakan adalah

Metode yang dipergunakan adalah metode deskriptif. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran tingkat kondisi fisik yang terdiri dari tes kecepatan dengan tes lari 30 meter, daya tahan otot perut dengan tes *sit-up*, daya eksplosif otot kaki dengan tes loncat tegak, kekuatan otot lengan dan bahu dengan tes *Pull-Up* (bergantung angkat tubuh) untuk putra dan bergantung siku tekuk untuk putri, untuk mengukur kekuatan daya tahan otot pada paha dengan menggunakan tes *Sitting on the wall* (Duduk pada tembok), untuk mengukur *eksplosif* atau daya ledak untuk kaki dengan tes *Vertical Jump* (Loncat tegak), untuk mengukur Koordinasi dan keseimbangan digunakan tes Lari Bolak-balik 4 x 5 meter, kelentukan dengan tes (*Sit and Reach*) duduk berlunjur dan meraih, daya tahan kerja jantung (*VO2 max*) dengan tes lari 15 menit.

Dari hasil penelitian melalui tes dan pengukuran masing-masing unsur kondisi fisik secara keseluruhan jumlah profil kondisi fisik atlet Gulat Pencab PGSI Kabupaten Karo Tahun 2012 dari tujuh (8) item tes maka diperoleh hasil : 1) Untuk tes lari 30 meter nilai rata-rata putra 4,66 detik Kategori Sedang dan putri 5,74 detik kategori Kurang, 2) Untuk tes Sit-Up nilai rata-rata putra 52,71 detik kategori Sedang dan putri 47,17 kategori Sedang, 3) Untuk tes Pul-Up nilai rata-rata 11,64 kali kategori Sedang, dan putri dengan tes bergantung siku tekuk

nilai rata-rata 11,95 detik pada kategori Kurang, 4) Untuk tes Sitting On The Wall nilai rata-rata putra 3,54 detik pada kategori Sedang dan putri 1,55 detik pada kategori Kurang sekali, 5) loncat tegak nilai rata-rata putra 45,64 cm pada kategori Kurang sekali dan putri 36,17 cm pada kategori Kurang sekali, 6) Untuk tes lari bolak-balik 4 x 5 meter rata-rata putra 13,57 detik kategori Sedang dan putri 15,85 detik pada kategori Kurang, 7) Untuk tes duduk berlunjur dan meraih dengan nilai rata-rata putra 21,07 cm dengan kategori Sedang dan putri dengan nilai rata-rata 32,67 cm pada kategori Sedang 8) Untuk tes lari 15 menit dengan nilai rata-rata putra 3500,71 meter dan putri dengan nilai rata-rata 2724,17 meter berada pada kategori kurang sekali. Dari keseluruhan hasil pengolahan data dapat diperoleh hasil kondisi fisik atlet Gulat Pencab PGSI Kabupaten Karo Tahun 2012 dengan jumlah nilai rata-rata putra 2.50 dan putri 1.87 berada pada kategori Kurang (K).



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur pertama sekali penulis ucapkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala nikmat dan karunia yang telah diberikan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagaimana diharapkan. Skripsi berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Pencab PGSI Kabupaten Karo Tahun 2012”. Yang disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Penulis menyadari keterbatasan kemampuan dalam penyusunan skripsi ini, namun dalam penyelesaiannya sangat banyak mendapatkan bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ibnu Hajar Damanik, M.Si, Rektor Universitas Negeri Medan.
2. Drs. Basyaruddin Daulay, M.Kes, Dekan FIK UNIMED.
3. Drs. Suharjo, M.Pd, Pembantu Dekan I FIK UNIMED.
4. Drs. Mesnan Sapin, M.Kes, AIFO, Pembantu Dekan II FIK UNIMED.
5. Drs. Budi Valianto, M.Pd, Pembantu Dekan FIK III UNIMED.
6. Dr. Tarsyad Nugraha, M.Kes, Ketua Jurusan PJKR FIK UNIMED, dan
Drs. Suryadi Damanik, M.Kes, Sekretaris Jurusan PJKR FIK UNIMED.
7. Drs. Chairul Azmi, M.Pd, Dosen pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan bimbingan, masukan, dan nasehat selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung.
8. Para Dosen dan Asisten Dosen, Staf Administrasi dan perlengkapan lingkungan FIK UNIMED.

9. Pengurus Pengcab PGSI Kabupaten Karo, Pelatih Gulat Kabupaten Karo Nasional Barus, S.Pd yang telah banyak membantu penulis dalam penelitian.
10. Teristimewa penulis sampaikan ucapan terima kasih buat Ayahanda Sektor Sembiring dan Rosperida Br Ginting yang telah memberikan kasih sayang, doa, serta dukungan moral maupun materi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada Adikku Sepri Lea Pratiwi Br Sembiring dan Nenek tersayang Serta Br Barus yang juga memberikan semangat, doa, dan dorongan moral kepada penulis.
12. Terimakasih kepada sahabat-sahabat terbaik saya keluarga besar PJS A Reg 2008 Assyiik Company: Alin Anggreni Ginting, Akhir Wanta Harahap, Mei Yulia, Zuchaira, Wenni Adriani, Priska br Tarigan, Michael Sebayang, Sehat F johanes Purba, Riswanda, Armiyadi Siregar, Muhamad Abib Alhabib dan teman-teman seperjuangan PJS A Reg 2008 yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Juga *someone special* Fitriani Br Sitepu, serta seluruh mahasiswa FIK UNIMED yang senantiasa mendukung penulis dengan motivasi untuk tetap semangat dalam menyelesaikan dan memperbaiki skripsi ini.
13. Terimakasih kepada pelatih saya Bapak Nasional Barus S.Pd, Abang Julius Boy Barus, S.Pd, Abang Erik Saputra Kaban, Abang Andika Timotius Aritonang, Jan Bobby N Barus, Roy Brema Ginting, Brema sembiring, Aloy, Johannes yang membantu dalam penelitian saya.

Penulis telah berupaya semaksimal mungkin dalam menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, baik dari segi ini, tulisan maupun kualitasnya. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan

saran yang membangun untuk memperbaiki skripsi ini. Akhir kata penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat memperkaya khasanah ilmu Pendidikan Jasmani Sekolah serta bidang Olahraga.

Medan, Februari 2013
Penulis,

Titus Andi Sembiring
NIM. 081266110052

THE
Character Building
UNIVERSITY

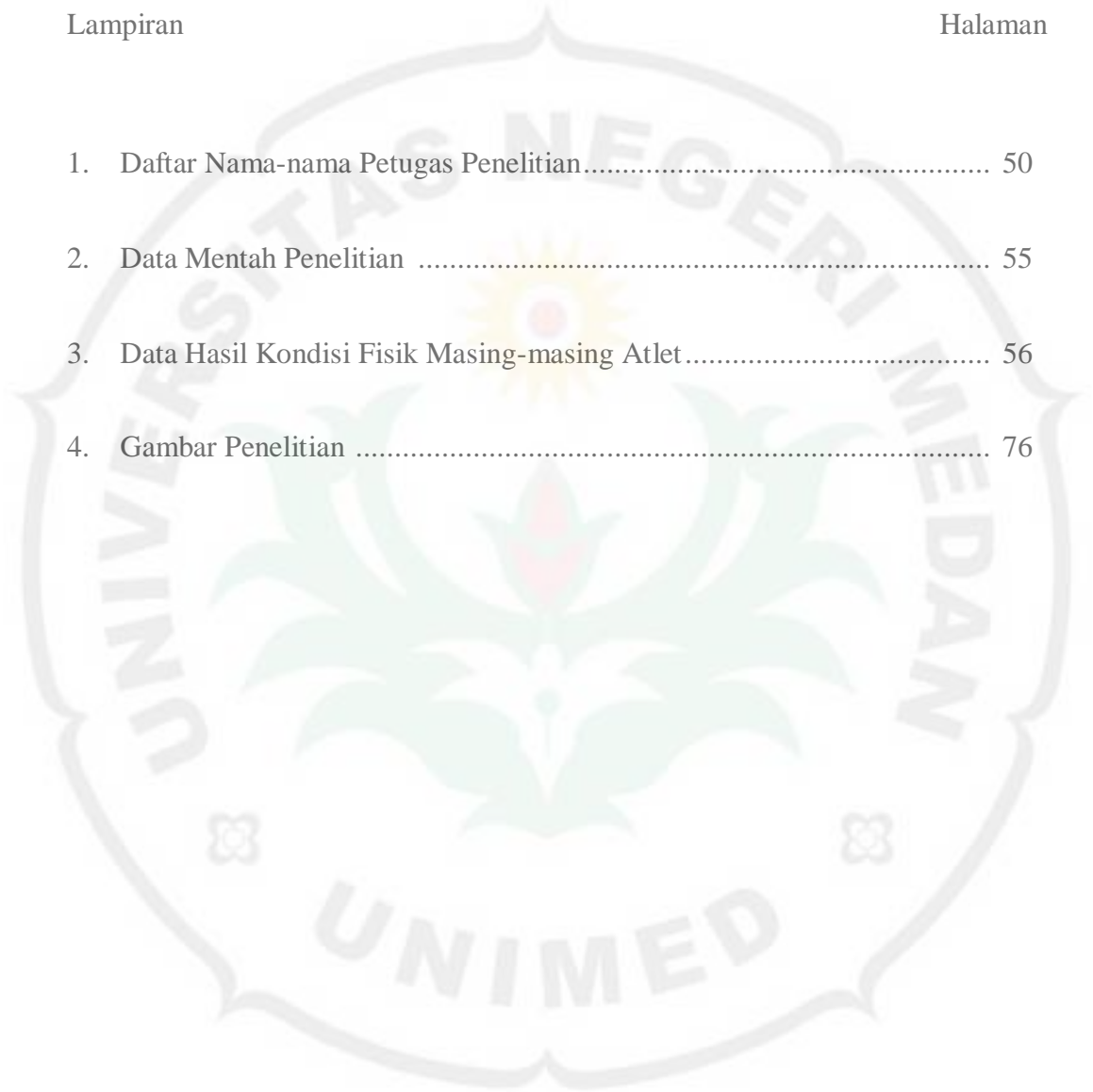
DAFTAR ISI

Isi	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR LAMPIRAN	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORISTIS	7
A. Kajian teoritis.....	7
1. Hakekat Profil Kondisi Fisik	7
a. Kekuatan	9
b. Daya Tahan (<i>Endurance</i>)	10
c. <i>Power</i> (Daya Ledak)	12
d. Kecepatan (<i>Speed</i>)	13
e. Kelentukan (<i>Flexibility</i>)	14
f. Kelincahan	15
2. Hakekat Olahraga Gulat	16
B. Kerangka Berfikir.....	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	20
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	20
B. Populasi dan Sampel	20
1. Populasi.....	20
2. Sampel	20

C. Metode Penelitian.....	21
D. Prosedur pengambilan Data	21
E. Instrumen Penelitian	21
1. Tes 30 Meter	22
2. <i>Sit-Up</i> (Berbaring Duduk)	23
3. <i>Pull-Up</i> (bergantung angkat tubuh)	25
4. Bergantung Siku Tekuk	27
5. Duduk Pada Tembok (<i>Sitting On The Wall</i>)	28
6. Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	30
7. Lari Bolak-Balik 4 x 5 meter	31
8. Duduk Berlunjur dan Meraih (<i>Sit and Reach</i>)	33
9. Lari 15 menit (<i>Balke Test</i>)	34
F. Konversi Klasifikasi Penilaian Setiap Butir Tes	35
G. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN SARAN.....	38
A. Deskripsi Data Penelitian	38
B. Hasil Penelitian	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN – LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Nama-nama Petugas Penelitian.....	50
2. Data Mentah Penelitian	55
3. Data Hasil Kondisi Fisik Masing-masing Atlet.....	56
4. Gambar Penelitian	76



THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.	Deskripsi Data Penelitian Tentang Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Pengcab PGSI Kabupaten Karo Tahun 2012.	38
2.	Hasil Data Penelitian Tentang Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Pengcab PGSI Kabupaten Karo Tahun 2012.....	41
3.	Persentase Hasil Kondisi Fisik Atlet Gulat Pengcab PGSI Kabupaten Karo Tahun 2012	45
4.	Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Gulat Pengcab PGSI Kabupaten Karo Tahun 2012.....	55

THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Matras Gulat.....	16
2. Bentuk tes <i>Sit-Up</i>	24
3. Bentuk Tes <i>Pull-Up</i>	26
4. Benruk Tes Gantung Siku.....	28
5. Bentuk Tes <i>Sitting On The Wall</i>	29
6. Bentuk Tes <i>Vertical Jump</i>	31
7. Bentuk Tes Lari Bolak-bali 4 x 5 meter	32
8. Bentuk <i>Sit and Reach</i>	34

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY

