

## ABSTRAK

### ANALISA KEBUTUHAN LATIHAN FISIK CABANG OLAHRAGA GULAT GAYA GRECO ROMAN

Pembimbing : Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

M.BRILIAN

1302004

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa kebutuhan latihan fisik cabang olahraga gulat gaya greco roman melalui metode analisis pertandingan. Penelitian ini merupakan penelitian yang dilaksanakan pada atlet Gulat Jawa Barat. Jumlah sample pada penelitian ini sebanyak 3 orang atlet yang telah berhasil menyumbangkan medali emas pada kejuaraan PON XIX JAWA BARAT 2016. Teknik penarikan sample menggunakan cara *purposive sampling* yang mana peneliti mengambil orang-orang yang terpilih menurut ciri-ciri spesifik yang dimiliki oleh sampel itu berdasarkan kebutuhan penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan adalah analisis survey, pengambilan data untuk penelitian ini dilakukan dengan sebuah analisa, sedangkan untuk analisis data penelitian ini menggunakan *sign system* sebagai instrumen pengamatan kejadian yang muncul berkali-kali. Observer men-*tally* kejadian yang muncul di *video* ke dalam *scoring sheet* yang dibuat oleh peneliti. Berdasarkan hasil analisis diperoleh kebutuhan fisik yang berbeda-beda karena setiap kelas memiliki karakteristik yang berbeda-beda untuk kelas 54 kg lebih dominan kebutuhan fisik Power Lengan, Power Tungkai, Flekibilitas, kekuatan pinggang, Daya Tahan, untuk kelas 75 kg lebih dominan di D.T otot lengan, D.T otot tungkai, Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan, sedangkan di kelas 98 kg kebutuhan latihan fisik yang dominan adalah D.T otot lengan, D.T otot tungkai, Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan,. Dengan demikian kesimpulan dari hasil penelitian ini kebutuhan latihan fisik dapat dihitung dengan menganalisis video pertandingan (*game analysis*). Disarankan kepada pelatih, pengajar, pembina olahraga dan para pembaca agar melakukan *game analysis* untuk mengetahui kebutuhan latihan fisik agar latihan lebih efektif dan efisien.

Kata kunci : Latihan Fisik, Latihan Gulat Greco Roman

## **ABSTRACT**

### **ANALYSIS NEEDS PHYSICAL EXERCISE SPORT WRESTLING GRECO ROMAN NUMBERS**

**Advisor : Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.**

**M.BRILIAN**

**1302004**

This study aims to find out how much physical exercise needs greco roman wrestling style through match analysis methods. This research is a research conducted at West Java Wrestling athletes. The number of samples in this study were 3 athletes who have successfully donated the gold medal in the championship PON XIX WEST JAVA 2016. Sampling techniques using a purposive sampling method in which researchers take the selected people according to the specific characteristics possessed by the sample is based Needs research. The research instrument used is survey analysis, data collection for this research is done with an analysis, while for the analysis of this research data using the sign system as an instrument of observation of events that appear many times. The observer tallies the events that appear on the video into the scoring sheet created by the researcher. Based on the analysis results obtained different physical needs because each class has different characteristics for 54 kg class more dominant physical needs Power Arm, Power Limbs, Flekibility, waist strength, Durability, to grade 75 kg more dominant in muscle endurance Arm, leg muscle endurance, Strength, Speed, Agility, whereas in grade 98 kg the need for physical exercise is dominant endurance arm muscle, endurance leg muscle, Strength, Speed, Agility ,. Thus the conclusion of the results of this study needs physical exercise can be calculated by analyzing the game video (game analysis). It is recommended to coaches, instructors, sports coaches and readers to do game analysis to find out the need for physical exercise to be more effective and efficient.

**Keywords:** Physical Fitness, Exercise Wrestling Greco Roman