

# **KONTRIBUSI KELENTUKAN, KEKUATAN, DAN DAYA TAHAN ATLET GULAT SASANA BANTUL**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelentukan, kekuatan, dan daya tahan atlet gulat Sasana Bantul. Kondisi fisik dalam penelitian ini dibatasi pada kelentukan, kekuatan, dan daya tahan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Gulat Sasana Bantul yang berjumlah 12 atlet, yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen untuk mengukur kekuatan otot lengan menggunakan tes Push Up, kelentukan menggunakan tes Sit and Reach, dan tes daya tahan menggunakan Multistage Fitness Test (beep test) telah melalui tahap validitas dan reliabilitas instrument. Melalui tahap Uji prasyarat analisis uji normalitas menggunakan Lilliefors dan uji homogenitas menggunakan Uji-F. Teknik analisis data menggunakan persentase (%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa. (1) Kontribusi kekuatan otot lengan keseluruhan atlet putra-putri sasana gulat Bantul berada pada kategori 'cukup' yaitu 42,00% dengan rata-rata 54,00. (2) Kontribusi kelentukan keseluruhan atlet putra-putri atlet sasana gulat Bantul berada pada kategori 'kurang' yaitu 50% dengan rata-rata 20,50 (3) Kontribusi daya tahan keseluruhan atlet putra-putri sasana gulat Bantul berada pada kategori 'cukup' yaitu 41,67% dengan rata-rata 37,38.

**Kata kunci:** kelentukan, kekuatan, dan daya tahan

## **KONTRIBUSI KELENTUKAN, KEKUATAN, DAN DAYA TAHAN ATLET GULAT SASANA BANTUL**

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the contribution of flexibility, strength, and endurance of the Sasana Bantul wrestling athletes. Physical conditions in this study were limited to flexibility, strength, and endurance.*

*This research is quantitative descriptive. The method used is a survey with test and measurement techniques. The population in this study was the Wrestling Athletes of Sasana Bantul, totaling 12 athletes, which were taken using purposive sampling technique. Instruments to measure arm muscle strength using the Push Up test, flexibility using the Sit and Reach test, and endurance tests using the Multistage Fitness Test (beep test) have passed the validity and reliability stages of the instrument. Through the prerequisite test stage, the normality test analysis uses Lilliefors and the homogeneity test uses the F-test. The data analysis technique used percentage (%).*

*The results showed that. (1) The contribution of the overall arm muscle strength of the Bantul wrestling gym male and female athletes is in the 'enough' category, which is 42.00% with an average of 54.00. (2) The contribution of overall flexibility of the Bantul wrestling gym athletes is in the 'less' category, which is 50% with an average of 20.50 (3) The overall endurance contribution of the Bantul wrestling gym athletes is in the 'enough' category namely 41.67% with an average of 37.38.*

**Keywords:** *flexibility, strength, and endurance*