

**TINGKAT DAYA TAHAN AEROBIK ATLET
GULAT KABUPATEN HULU SUNGAI UTARA**



OLEH :

**RONY NUR WAHYUDI
NIM. 1910122210049**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN
KESEHATAN BANJARBARU
2025**

ABSTRAK

Rony Nur Wahyudi, NIM 1910122210049, 2025. “Tingkat Daya Tahan Aerobik Atlet Gulat Kabupaten Hulu Sungai Utara”. Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing (I) Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. dan Pembimbing (II) Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik (VO_2Max) atlet gulat putra Kabupaten Hulu Sungai Utara. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 10 atlet gulat putra yang diambil secara purposive sampling dari populasi atlet gulat Kabupaten Hulu Sungai Utara. Instrumen yang digunakan adalah tes bleep test (multistage 20-meter shuttle run test) untuk mengukur kapasitas aerobik maksimal (VO_2Max).

Hasil tes menunjukkan bahwa dari 10 atlet yang diuji, terdapat 1 atlet (10%) berada pada kategori poor (kurang), 7 atlet (70%) pada kategori fair (cukup), dan 2 atlet (20%) pada kategori good (baik). Tidak ada atlet yang mencapai kategori excellent atau very good. Secara keseluruhan, tingkat daya tahan aerobik atlet gulat Kabupaten Hulu Sungai Utara berada pada klasifikasi “cukup” (fair) dengan nilai rata-rata VO_2Max yang masih tergolong sedang untuk standar atlet bela diri.

Temuan ini mengindikasikan bahwa kondisi fisik aerobik atlet gulat Kabupaten Hulu Sungai Utara masih perlu ditingkatkan agar dapat bersaing lebih optimal di level kompetisi yang lebih tinggi. Diperlukan program latihan daya tahan aerobik yang terencana, terukur, dan berkelanjutan oleh pelatih serta dukungan fasilitas pengukuran kondisi fisik secara berkala dari KONI setempat

Kata Kunci : daya tahan aerobik, VO_2Max , atlet gulat, kebugaran jasmani

ABSTRACT

Rony Nur Wahyudi, Student ID 1910122210049, 2025. “The Level of Aerobic Endurance of Wrestling Athletes in Hulu Sungai Utara Regency.” Undergraduate Thesis, Department of Physical Education and Health, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University. Advisor (I) Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd., and Advisor (II) Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd.

This study aims to determine the aerobic endurance ($VO_2\max$) of male wrestling athletes in North Hulu Sungai Regency. The study used a quantitative approach with descriptive methods. The sample consisted of 10 male wrestlers drawn by purposive sampling from the population of wrestling athletes in North Hulu Sungai Regency. The instrument used was the bleep test (multistage 20-meter shuttle run test) to measure maximal aerobic capacity ($VO_2\max$).

The test results showed that of the 10 athletes tested, 1 athlete (10%) was in the poor category, 7 athletes (70%) were in the fair category, and 2 athletes (20%) were in the good category. No athletes achieved the excellent or very good category. Overall, the aerobic endurance of the wrestling athletes in North Hulu Sungai Regency was classified as "fair" with an average $VO_2\max$ value that is still considered moderate by martial arts standards.

These findings indicate that the aerobic fitness of wrestling athletes in Hulu Sungai Utara Regency still needs to be improved to compete optimally at higher levels. A planned, measured, and sustainable aerobic endurance training program by coaches, along with regular physical fitness measurement facilities from the local KONI, is required.

Keywords : aerobic endurance, $VO_2\max$, wrestling athletes, physical fitness

MOTTO PERSEMBAHAN

MOTTO :

“ SELESAIKAN APA YANG SEHARUNSNYA MENJADI TUJUAN HIDUP MU,
TIDAK HARUS SELALU MENJADI YANG TERBAIK MELAINKAN
MAMPU BERBUAT BAIK”

RONY NUR WAHYUDI

NOVEMBER 2025

DIPERSEMBAHKAN UNTUK :

Yang tercinta dan terhebat kedua orang tua peneliti, Bunda Maspufah dan Ayahanda Nanang Muraddi yang telah mengasuh, merawat, mendidik, membesarkan, dan mendoakan, serta semua pihak yang telah membantu dalam bentuk apapun yang telah terlibat dalam usaha yang peneliti lakukan.

HALAMAN PERSETUJUAN

**TINGKAT DAYA TAHAN AEROBIK ATLET
GULAT KABUPATEN HULU SUNGAI UTARA**

Oleh :

Rony Nur Wahyudi
NIM 1910122210049

Pembimbing Utama



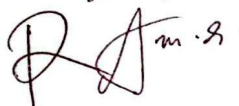
Akhmad Amirudin, S.Pd, M.Pd.
NIP 199202112024211001

Pembimbing Pendamping



Ramadhan Arifin, S. Pd., M. Pd.
NIP 199104092024211001

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,

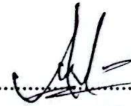
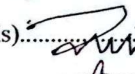



Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd.
NIP 197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 20 Oktober 2025

Dewan Penguji

1. Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. (Ketua).....
2. Ramadhan Arifin, S. Pd., M. Pd. (Sekretaris).....
3. Norma Anggara, S.Pd., M.Pd. (Anggota).....

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan
Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd.
NIP. 197807312002121001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rony Nur Wahyudi
NIM : 1910122210049
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian ataupun seluruhnya.

Apabila ditemukan sebagian atau seluruhnya dari skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 20 Oktober 2025
Yang membuat pernyataan



Rony Nur Wahyudi
NIM. 1910122210049

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahuwata'ala yang telah melibpahkan rahmat, taufiq dan hidayahnya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul, “TINGKAT DAYA AEROBIK ATLET GULAT KABUPATEN HULU SUNGAI UTARA ”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat

Pada kesempatan ini, peneliti hendak menyampaikan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah banyak membantu dalam penelitian dan penulisan skripsi ini terutama ucapan terima kasih kepada :


1. Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. Rektor Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarmasin.
2. Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs, M.Kes, AIFO. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
3. Dr. Rahmidi, S.Pd, M.Pd Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP ULM Banjarbaru.
4. Dr. Arie Rakhman, S.Pd, M.Pd. Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani FKIP ULM Banjarbaru.
5. Akhmad Amirudin, S.Pd, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.

6. Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd . Selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
7. Norma Anggara, S.Pd, M.Pd. Selaku Dosen Penguji yang telah memberikan bantuan selama penyusunan skripsi ini.
8. Nanang Muraddi dan Maspufah kedua orang tua saya. Terimakasih atas segala dukungan dan doa selama proses perkuliahan.
9. Kepada MBS Banjarbaru tempat saya bekerja yang telah memfasilitasi saya dalam pembuatan skripsi ini.
10. M. Yani sahabat saya terimakasih atas dukungan, bantuan dan motivasinya selama proses perkuliahan dan pengerjaan skripsi ini.
11. M. Risqi Ariyanto Ramadhan sahabat saya terimakasih atas dukungan, bantuan dan motivasinya selama proses perkuliahan.
12. Seluruh pihak yang telah memberikan dorongan, masukan dan semangat sehingga beberapa kesulitan dapat terselesaikan

Semoga amal ibadah yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah subhanahuwata'ala. Amin

Banjarbaru, 1 Juni 2025

Penulis



Rony Nur Wahyudi

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
MOTTO PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	2
C. Rumusan Masalah	2
D. Tujuan Penelitian	3
E. Manfaat Penelitian	3
BAB II LANDASAN TEORI	4
A. Pengertian analisis	4
B. Pengertian Daya tahan aerobik	4
C. Pengertian Gulat	5
D. Profil KONI Kabupaten Hulu Sungai Utara	6
E. Penelitian Relevan	7
F. Kerangka Berpikir	7
BAB III METODE PENELITIAN	9
A. Variabel Penelitian	9
B. Definisi Istilah dan Operasional	9
1. Definisi Istilah	9
2. Definisi Operasional	10
C. Tempat dan Waktu Penelitian	10
D. Populasi Dan Sampel	10
1. Populasi	10
2. Sampel	11
E. Metode Penelitian	11
F. Instrument Penelitian	11
G. Pengumpulan Data	13
H. Teknik Analisi Data	13

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	14
A. Deskripsi Data.....	14
B. Pengujian Analisis Data	15
C. Pengujian Hipotesis.....	15
D. Pembahasan Hasil Penelitian	16
BAB V PENUTUP	18
A. Kesimpulan.....	18
B. Saran.....	18
Lampiran.....	28
DAFTAR PUSTAKA.....	33

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1 Data hasil tes bleep test	14
Tabel 2 Data hasil predikat bleep test.....	15
Tabel 3 Blanko penilaian bleep test.....	20
Tabel 4 NORMA BLEEP TEST.....	21

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 nilai Skor bleep tes untuk perempuan.....	27
Gambar 2 nilai Skor bleep tes untuk laki laki	27
Gambar 3 foto bersama atlet Gulat Kabupaten Hulu Sungai Utara	28
Gambar 4 membagikan formulir tes kepada atlet untuk diisi data	28
Gambar 5 memberikan arahan	29
Gambar 6 berdoa sebelum memulai kegiatan	29
Gambar 7 pemanasan atlet.....	30
Gambar 8 brifing bersama penguji.....	30
Gambar 9 pelaksanaan tes bleep test tahap 1.....	31
Gambar 10 pelaksanaan tes bleep test tahap 2.....	31
Gambar 11 nomor dada	32