

ABSTRAK

PERFORMA KEMAMPUAN FISIK DAN TEKNIK KURASH PROVINSI LAMPUNG

Oleh

DWI SUSANTI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui performa kemampuan fisik dan teknik kurash provinsi Lampung. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dan teknik pengumpulan data menggunakan survei dengan tes dan pengukuran. Populasi penelitian yaitu atlet kurash Lampung berjumlah 10 orang, dengan pengambilan sampel menggunakan total sampling jadi sampel berjumlah 10 orang. Penelitian yang digunakan untuk kondisi fisik meliputi kekuatan otot lengan yaitu *push up*, kekuatan otot tungkai yaitu *leg and back dynamometer*, daya tahan kardiovaskular yaitu *bleep test*, kecepatan yaitu lari 30 meter, kelincahan yaitu *illinos agility test*, kelenturan yaitu *static flexibility*, keseimbangan yaitu *standing stork testi* dan tes teknik menggunakan tes *yelka qaldan*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Beberapa item tes kondisi fisik yang telah dilakukan, selanjutnya digabungkan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet kurash Lampung yaitu sebesar 33,33% baik, 55,56 % sedang, dan 11,11 % kurang. Sehingga disimpulkan tingkat kondisi fisik atlet kurash Lampung Sedang atau belum sepenuhnya optimal. 2) Kemampuan teknik atlet kurash Lampung cukup merata dan berada pada tingkat yang baik sekali untuk mendukung performa dalam latihan maupun pertandingan.

Kata kunci: kondisi fisik, teknik, kurash

ABSTRACT

PHYSICAL AND TECHNICAL ABILITY PERFORMANCE OF KURASH LAMPUNG PROVINCE

By

DWI SUSANTI

This study aims to determine the physical and technical performance of kurash athletes in Lampung Province. The research method used in this study is quantitative, and data collection techniques involve a survey with tests and measurements. The study population consists of 10 kurash athletes from Lampung, with a sample size of 10 individuals selected using total sampling. The tests used to assess physical condition included arm muscle strength (push-ups), leg muscle strength (leg and back dynamometer), cardiovascular endurance (bleep test), speed (30-meter sprint), agility (Illinois Agility Test), flexibility (static flexibility), balance (standing stork test), and technical skills using the Yelka Qaldan test. The results of the study indicate that 1) Several physical fitness test items were conducted and combined to determine the physical fitness level of Lampung kurash athletes, which was 33.33% good, 55.56% moderate, and 11.11% poor. Thus, it was concluded that the physical fitness level of Lampung kurash athletes is moderate or not yet fully optimal. 2) The technical abilities of Lampung kurash athletes are fairly consistent and at a very good level to support performance in both training and competition.

Keywords: *physical, technical, kurash*