

**KONTRIBUSI *POWER* TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PUNGGUNG
TERHADAP HASIL BANTINGAN PINGGANG PADA ATLET GULAT
PUTRA LAMPUNG**

Rina Safitri*, Akor Sitepu, Sudirman Husin
Fkip Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1

*Telp : 081278714624, Email : rinasafitri30@yahoo.com

Abstract : Contribution leg Power And Back Muscles Strength to Result In Athletes Wrestling Waist Dings a Man Lampung. The purpose of this study was to determine the of power leg and back muscle strength against dings waist results in wrestling athletes man Lampung in 2016. The method used in the implementation of this study was descriptive correlational. Samples used as many as 20 athletes. Sampling using total sampling technique. Data collected by engineering test and measurement and data analysis technique using product moment correlation. From the research results can be found in the power leg strength and back muscle strength had a significant association with outcome dings waist wrestling. The results showed a correlation power leg with the result of 44.89% kickback waist and then the correlation coefficient back muscle strength with the result of 34.81% kickback waist. From both of these variables can be concluded that the greatest contribution to the waist dings on the leg wrestling is power that is equal to 44.89%.

Keywords: back muscle strength, dings waist, leg power

Abstrak: Kontribusi *Power* Tungkai Dan Kekuatan Otot Punggung Terhadap Hasil Bantingan Pinggang Pada Atlet Gulat Putra Lampung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya kontribusi *power* tungkai dan kekuatan otot punggung terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat putra Lampung tahun 2016. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah *deskriptif korelasional*. Sampel yang digunakan sebanyak 20 atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan dengan teknik tes dan pengukuran serta teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Dari hasil penelitian di dapat bahwa kekuatan *power* tungkai dan kekuatan otot punggung memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil bantingan pinggang gulat. Hasil penelitian menunjukkan korelasi *power* tungkai dengan hasil bantingan pinggang sebesar 44,89% kemudian koefisien korelasi kekuatan otot punggung dengan hasil bantingan pinggang sebesar 34,81% . Dari kedua variabel tersebut dapat disimpulkan bahwa kontribusi terbesar terhadap bantingan pinggang pada gulat adalah *power* tungkai yaitu sebesar 44,89%.

Kata kunci : bantingan pinggang, kekuatan otot punggung , *power* tungkai

PENDAHULUAN

Gulat merupakan olahraga prestasi yang mempunyai ciri khas yaitu olahraga yang berhadapan dengan menggunakan anggota tubuh, berusaha untuk menjatuhkan lawan dengan cara menarik, mendorong, menjegal, membanting, menekan, menahan, sehingga lawan menempel di atas matras dengan tidak melanggar peraturan yang telah ditentukan. Pada olahraga gulat, terdapat dua gaya yang dipertandingkan baik nasional maupun internasional, yaitu Gaya Bebas (*Free Style*) dan Gaya Romawi Yunani (*Greco Romaine*).

Olahraga gulat gaya bebas terdapat berbagai teknik serangan atas yaitu: tangkapan kaki, tangkapan satu kaki, tangkapan dua kaki, tarikan lengan, bantingan bahu, bantingan leher, bantingan lengan, kayang depan, kayang samping, dan kayang belakang (*zubless*).

Sedangkan pada gaya romawi yunani (*greco roman*) terdapat berbagai teknik serangan atas yaitu : bantingan pinggang, bantingan leher, bantingan lengan, bantingan *sway*, kayang depan, kayang samping, *zubless* dan lain-lain. Seorang pegulat harus menguasai teknik serangan, *counter*, dan bertahan yang baik untuk mengungguli lawannya. Salah satu teknik dalam olahraga gulat yaitu teknik bantingan yang merupakan serangan yang memiliki nilai.

Dari beberapa teknik di atas penulis tertarik untuk meneliti salah satu teknik yaitu teknik bantingan pinggang. Teknik bantingan pinggang merupakan teknik dasar gulat gaya *grecco roman* yang sering digunakan dalam setiap latihan dan pertandingan,

karena jika seorang pegulat berhasil melakukan teknik bantingan dalam suatu pertandingan maka seorang pegulat akan dengan mudah mengungguli lawannya, secara analisis gerak pada saat melakukan teknik bantingan, dilakukan dengan mengangkat lawan yang kemudian dilanjutkan dengan gerakan menjatuhkannya ke matras.

Untuk mendapatkan bantingan pinggang yang baik ada unsur kondisi fisik yang dominan dalam bantingan pinggang seperti: 1) kekuatan, dan 2) *Power*.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis pada latihan bersama di Sasana atlet gulat Hall C PKOR Way Halim Provinsi Lampung ternyata gerakan yang dilakukan oleh atlet belum memaksimalkan komponen pendukung dalam melakukan bantingan pinggang, seperti *power* tungkai dan kekuatan otot punggung, *power* tungkai sangat besar pengaruhnya terhadap prestasi atau bantingan pinggang pada atlet gulat, karena fungsi *power* tungkai adalah sebagai penopang tubuh. Selain sebagai penopang tubuh *power* tungkai berfungsi juga sebagai tenaga pendorong awal dan pada saat pegulat melakukan gerakan mengangkat beban dan membanting lawan. Kekuatan otot punggung yang berfungsi sebagai penegak batang badan serta sangat berperan untuk menopang badan lawan dan menambah daya dorong saat membanting yang kemudian menjatuhkan ke matras.

Penggunaan kekuatan atau *power* dalam bantingan pinggang selain digunakan untuk awalan juga digunakan pada saat melepaskan

bantingan. Kekuatan cengkraman kaki pada saat memijak matras untuk menghasilkan *power* yang besar perlu di kombinasikan dengan koordinasi anggota tubuh yang lain. Kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh terhadap hasil awalan, pada saat akan melakukan bantingan pinggang. Kekuatan terdiri dari kekuatan tungkai serta punggung untuk mendukung bantingan pinggang. Tumpuan pada saat membanting diperlukan kekuatan tungkai yang maksimal sehingga momentum daya ledak dapat di salurkan dengan baik. Kaki sebagai tumpuan dan punggung sebagai tolakan pada saat membanting, bantingan pinggang yang dilakukan oleh masing-masing atlet tentunya tidak memiliki kesamaan.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka, peneliti merasa tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang “kontribusi *power* tungkai dan kekuatan otot punggung terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat putra Lampung tahun 2016”.

Olahraga Gulat

Olahraga gulat adalah salah satu cabang olahraga beladiri kuno yang dilakukan oleh dua orang di atas matras, gulat diperkirakan sudah ada sejak tahun 2050 sebelum masehi, mula-mula dilakukan oleh bangsa Sumeria kemudian berkembang di Mesir, hal ini terbukti dengan banyaknya peninggalan sejarah di Mesir yang menggambarkan teknik-teknik dalam cabang olahraga gulat, seperti ; berdiri pada posisi yang kokoh dan teknik serangan kaki (Petrov,1987:20–22)

Teknik dasar memegang peranan penting dalam suatu cabang olahraga. Dengan penguasaan teknik dasar yang baik seorang atlet akan mempunyai peluang yang lebih besar dalam mencapai suatu prestasi. Karena dengan taktik dan strategi yang tepat dalam menghadapi lawannya. Jadi penguasaan teknik dasar adalah merupakan syarat mutlak dalam suatu cabang olahraga, tanpa menguasai teknik dasar seorang akan mengalami kesulitan dalam menggapai prestasi. Penguasaan teknik dasar biasanya dilakukan dengan metode latihan secara *drill* yaitu dilakukan secara berulang-ulang sampai teknik dasar tersebut dikuasai. Latihan teknik dasar harus dilakukan dalam keadaan kondisi atlet yang masih segar/prima agar teknik dasar harus dilakukan pada waktu kondisi atlet sudah lemah dapat merusak teknik dasar itu sendiri. (Rubianto Hadi, 2004 : 1-2).

Bantingan pinggang

adalah suatu teknik yang dipergunakan pada saat posisi pegulat berdiri, dengan cara pegangan pada tangan atau ketiak kemudian melakukan gerakan sedikit memutar, mengangkat dan melakukan bantingan untuk menjatuhkan lawan. Jenis teknik bantingan ini memanfaatkan pinggang sebagai tumpuan teknik bantingan.

Yang harus diperhatikan dalam melakukan teknik bantingan pinggang adalah : 1) tumpuan kaki agar bisa mengatur titik berat badan berada di antara dua kaki. Sebab dengan demikian tubuh akan stabil dan tumpuan menjadi kuat. 2) Jarak pinggang dengan lantai dasar lebih pendek atau lebih rendah dari jarak

pinggang ke lantai dasar lawan, sebab yang posisi lebih pendek, artinya lebih dekat pada dasar atau landasan menjadikan posisi tubuh akan lebih stabil (Imam Hidayat,1997:31). 3) Usahakan agar lawan mudah tergoyang atau tergoncang sebab dengan demikian keadaan tubuh lawan tidak stabil dan mudah untuk dijatuhkan (Rajko Petrov,1987:232).

Power tungkai

Power tungkai penting dan diperlukan oleh atlet cabang olahraga yang menuntut unsur kekuatan dan kecepatan gerak. Menurut Harsono (1988:200) "*Power* terutama penting untuk cabang-cabang olahraga dimana atlet harus mengerahkan tenaga yang *eksplosif*". Dewasa ini *power* telah diakui sebagai komponen kondisi fisik yang memungkinkan atlet untuk mengembangkan kemampuannya guna mencapai tingkat prestasi yang lebih tinggi dalam olahraga yang digelutinya. Karena *power* ditungkai, seorang atlet renang mampu dengan cepat dan meledak ke luar blok *start*, pemain basket mampu melompat setinggi-tinggi sebelum melakukan yang cepat dan kuat agar mampu melakukannya berapa kali.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa *power* adalah perpaduan dari dua unsur komponen fisik yaitu kekuatan dan kecepatan. Setiap jenis keterampilan dalam olahraga dilakukan oleh sekelompok otot tertentu.

Kekuatan Otot Punggung

Otot merupakan alat gerak yang aktif karena tulang dalam tubuh tidak dapat digerakan apabila ia tidak

digerakan oleh otot yang mendapat rangsangan yang di sampaikan ke otot melalui syaraf. Menurut Damiri (1992 :127) di dalam tubuh manusia terdapat 3 macam otot yaitu : otot polos, otot jantung, dan otot lurik. Kekuatan dikelompokkan menjadi beberapa jenis, yaitu: (1) Kekuatan umum, (2) Kekuatan khusus, (3) Kekuatan *eksplosive*, (4) Kekuatan daya tahan, (5) Kekuatan maksimum, (6) Kekuatan *absolut*, dan (7) Kekuatan relatif". (Mulyono Biyakto Atmojo, 2007:54) menyatakan "Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan". Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, hal ini dikarenakan kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik.

Kekuatan otot merupakan komponen kondisi fisik seseorang yang diciptakan oleh otot atau sekelompok otot yang digunakan tubuh serta melawan tahanan atau beban dalam aktifitas tertentu serta melindungi tubuh dari cedera. Dalam hubungannya dengan olahraga, kekuatan otot merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan hampir dalam setiap cabang olahraga. Untuk mencapai prestasi maksimal seseorang harus memiliki beberapa faktor penting yang dapat menunjang tercapainya prestasi maksimal tersebut. Kekuatan otot merupakan salah satu penunjang bagi seseorang untuk mencapai prestasi maksimal.

Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan diatas, maka

tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kontribusi *power* tungkai terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat putra lampung tahun 2016.
2. Untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot punggung terhadap hasil bantingan pada atlet gulat putra lampung tahun 2016.
3. Untuk mengetahui kontribusi mana yang lebih baik antara *power* tungkai dan kekuatan otot punggung terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat putra lampung tahun 2016.

METODOLOGI PENELITIAN

Dalam memecahkan suatu masalah diperlukan suatu cara atau metode, karena metode merupakan faktor yang penting dalam menentukan keberhasilan suatu penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:160). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *deskriptif korelasional*. Pengambilan data yang digunakan adalah metode survei. Populasi pada penelitian ini adalah atlet gulat Lampung yang berjumlah 20 atlet putra. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet gulat Lampung. Variabel Bebas dalam penelitian ini adalah *power* tungkai (X_1), Kekuatan otot punggung (X_2). Sedangkan Variabel terikat dalam penelitian ini adalah "hasil bantingan pinggang". Tehnik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *regresi linier sederhana*. Instrumen penelitian tes *power* tungkai menggunakan alat *vertical jump test*, Instrumen penelitian tes kekuatan otot punggung menggunakan tes *back and leg dynamometer*,

Instrumen tes hasil bantingan pinggang menggunakan tes bantingan pinggang dengan waktu 30 detik dengan *stoptwatch*

Data yang dianalisis adalah data variabel bebas yaitu (X_1) *power* tungkai (X_2) kekuatan otot punggung, dan variabel terikat (Y) hasil bantingan pinggang. X_1 terhadap Y , X_2 terhadap Y . Karena sampel penelitian atlet yang diteliti hanya berjumlah 20 Atlet maka perhitungan statistic di hitung dengan cara manual.

Untuk mencari kontribusi dari masing-masing prediktor terhadap variabel tidak bebas dalam Suharsimi Arikunto (2010), untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan Y , X_2 dengan Y , digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x \sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Setelah diketahui besar kecilnya r_{xy} maka taraf signifikan dilihat dengan :

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Kriteria pengujian hipotesis tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, dan terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$. Untuk dk distribusi t diambil $n-2$ dengan $\alpha = 0,05$, Dan untuk mencari besarnya sumbangan (kontribusi) antara variabel X dan variabel Y maka menggunakan rumus Koefisien Determinansi :

$$KP = r^2 \times 100\%$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

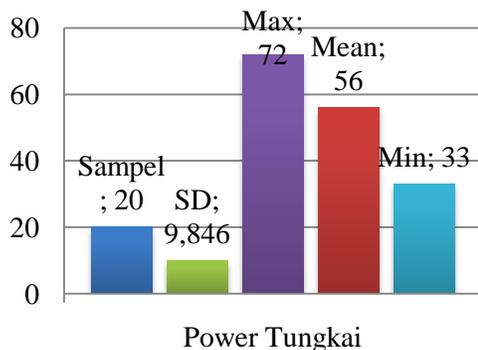
Hasil

Deskripsi data dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data, data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari *power* tungkai, kekuatan otot punggung dan hasil bantingan pinggang. Data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel tersebut kemudian dikelompokkan dan dianalisis dengan statistik, seperti terlihat pada lampiran. Adapun rangkuman deskripsi data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Hasil	Variabel		
	<i>Power</i> Tungkai	Kekuatan Otot Punggung	Bantingan Pinggang
Sampel	20	20	20
Mean	56	144,8	23
SD	9,846	16,926	11
Max	72	190	15,95
Min	33	128	3,692

Tabel Deskripsi Data Hasil Tes *Power* Tungkai, Kekuatan Otot Punggung Dan Hasil Bantingan Pinggang

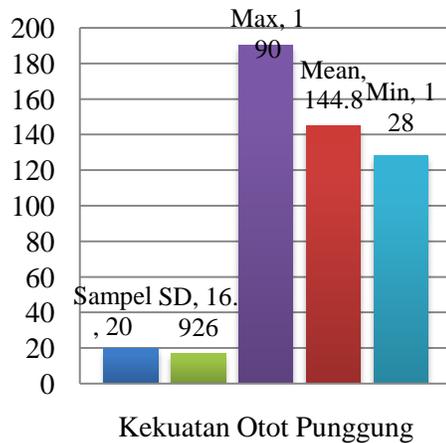
Power Tungkai



Gambar Diagram Batang Hasi Pengukuran *Power* tungkai

Hasil pengukuran *Power* Tungkai dengan jumlah sampel 20 orang, menunjukkan bahwa rata-rata *power* tungkai atlet gulat putra lampung adalah 56 detik, standar deviasi 9,846, skor minimum 33 detik, dan skor maximum 72.

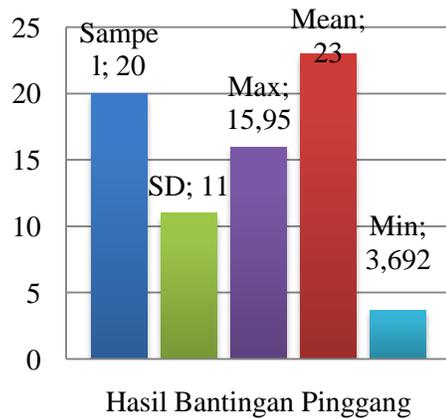
Kekuatan Otot Punggung



Gambar Diagram Batang Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Punggung

Hasil pengukuran kekuatan otot punggung dengan jumlah sampel 20 orang, menunjukkan bahwa rata-rata kekuatan otot punggung atlet gulat putra Lampung adalah 144,8 detik, standar deviasi 16,962 detik, skor minimum 128, dan skor maximum 190.

Hasil Bantingan Pinggang



Gambar Diagram Batang Hasil Pengukuran Bantingan Pinggang

Hasil pengukuran hasil bantingan pinggang dengan jumlah sampel 20 orang, menunjukkan bahwa rata-rata hasil bantingan pinggang atlet gulat putra Lampung adalah 23 detik, standar deviasi hasil 11, skor minimum 3,962, skor maximum 15,95.

Uji Hipotesis

Hipotesis *Power* Tungkai (X_1) dengan Hasil bantingan Pinggang (Y)

Berdasarkan hasil analisis korelasi pada atlet gulat putra Lampung diperoleh *Power* tungkai memiliki koefisien korelasi 0,67 dengan r tabel 0,444 dan signifikan dengan kriteria korelasi kuat. sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu Ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan hasil bantingan pinggang.

Hipotesis Kekuatan Otot Punggung (X_2) dengan Hasil bantingan Pinggang (Y)

Berdasarkan hasil analisis korelasi pada atlet gulat putra Lampung diperoleh *Power* tungkai memiliki koefisien korelasi 0,59 dengan r tabel 0,444 dan signifikan dengan kriteria korelasi kuat. sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot punggung dengan hasil bantingan pinggang.

Kontribusi *power* tungkai dan kekuatan otot punggung dengan Hasil bantingan Pinggang

Hasil penelitian menunjukkan koefisien *power* tungkai dengan hasil bantingan pinggang sebesar 44,89% kemudian koefisien korelasi kekuatan otot pinggang dengan hasil bantingan pinggang sebesar 34,81%

Berdasarkan dari kedua variabel tersebut dapat disimpulkan bahwa *Power* Tungkai memiliki kontribusi yang baik sebesar 44,89 % dengan kriteria korelasi kuat dibandingkan dengan kekuatan otot pinggang sebesar 34,81% dengan kriteria korelasi cukup.

Pembahasan

Dilihat dari karakteristiknya olahraga gulat adalah olahraga yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan atau membanting, menguasai dan mengunci lawannya dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan keselamatan lawan.

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama ternyata ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan hasil bantingan pinggang,

pada penelitian ini menunjukkan bahwa, *power* tungkai memberikan sumbangan terhadap hasil bantingan pinggang saat melakukan angkatan dan menahan beban lawan ketika melakukan bantingan, sehingga menghasilkan bantingan yang cepat, tepat dan maksimal.

Berdasarkan uraian di atas *power* tungkai dapat difungsikan sebagai tumpuan dan menahan beban pada saat melakukan bantingan pinggang, selain itu juga berfungsi sebagai kuda-kuda pada saat akan membanting. Tetapi ada hal lain selain kegunaan di atas yang tidak kalah pentingnya yaitu mempermudah dalam mencetak angka dalam pertandingan.

Dalam hasil penelitian menunjukkan beberapa atlet memperoleh hasil bantingan yang tinggi dikarenakan atlet itu memiliki *power* tungkai yang baik dan kuat, karena menurut Harsono (1988:200) tubuh manusia terdiri dari banyak sekali jaringan otot, masing-masing mempunyai fungsi tertentu dalam kehidupan sehari-hari, terutama *power* penting untuk cabang-cabang olahraga. Dimana atlet harus mengerahkan tenaga yang *eksplosif* dan *power* diakui sebagai komponen kondisi fisik yang memungkinkan atlet untuk mengembangkan kemampuannya guna mencapai tingkat prestasi yang lebih tinggi dalam olahraga yang digelutinya. *Power* tungkai memberikan kontribusi terhadap hasil bantingan pinggang atlet gulat putra Lampung sebesar 44,89%.

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua ternyata ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot punggung dengan hasil bantingan pinggang, pada penelitian ini

menunjukkan bahwa, kekuatan otot punggung memberikan sumbangan terhadap hasil bantingan pinggang saat menopang badan lawan dan melakukan tolakan badan ke depan ketika melakukan bantingan, sehingga menghasilkan bantingan yang akurat dan terarah.

Berdasarkan uraian di atas kekuatan otot punggung dapat difungsikan sebagai topangan dan tolakan pada saat melakukan bantingan, selain itu juga berfungsi menahan beban pada saat akan membanting lawan. Tetapi ada hal lain selain kegunaan di atas yang tidak kalah pentingnya yaitu mempermudah dalam mencetak angka dalam pertandingan.

Dalam hasil penelitian menunjukkan beberapa atlet memperoleh hasil bantingan yang tinggi dikarenakan atlet itu memiliki kekuatan otot punggung yang lebih baik dan kuat dan terlatih. Kekuatan otot merupakan komponen kondisi fisik seseorang yang diciptakan oleh otot atau sekelompok otot yang digunakan tubuh serta melawan tahanan atau beban dalam aktifitas tertentu serta melindungi tubuh dari cedera. Dalam hubungannya dengan olahraga, kekuatan otot merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan hampir dalam setiap cabang olahraga dan merupakan salah satu penunjang bagi seseorang untuk mencapai prestasi maksimal. Otot punggung yang sangat besar yang kuat dan terlatih baik memiliki peranan penting yang akan mendukung performa seorang Atlet saat menahan dan melakukan tolakan beban lawan kedepan. (Syarifuddin,1997:42). Kekuatan otot punggung memberikan

kontribusi terhadap hasil bantingan pinggang atlet gulat putra Lampung sebesar 34,81%.

Berdasarkan pengujian hipotesis yang ketiga ternyata terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dan kekuatan otot punggung dengan hasil bantingan pinggang. Melihat dari hasil penelitian ini, seorang atlet gulat harus mampu menyikapi secara positif bahwa pentingnya *power* tungkai dan kekuatan otot punggung serta kemampuan dalam mengkordinasikan *power* tungkai dan kekuatan otot punggung untuk meningkatkan prestasinya pada cabang olahraga gulat.

Power tungkai dan kekuatan otot punggung merupakan aspek kondisi fisik yang dapat mempengaruhi hasil bantingan karena dalam pertandingan gulat dipengaruhi oleh *power* tungkai dan kekuatan otot punggung yang dimiliki atlet. Saat melakukan bantingan kedepan dengan tepat dan terarah, untuk menopang beban badan lawan saat membanting tergantung *power* tungkai sedangkan kondisi fisik yang lain yaitu kekuatan otot punggung sebagai alat penahan beban lawan ketika berada di atas dan menolak badan lawan kedepan saat akan membanting dan Usahakan agar lawan mudah tergoyang atau tergoncang sebab dengan demikian keadaan tubuh lawan tidak stabil dan mudah untuk dijatuhkan (Rajko Petrov,1987:232). Berdasarkan pembahasan kedua variabel bebas seperti *power* tungkai dan kekuatan otot punggung di atas dapat disimpulkan bahwa kontribusi terbesar terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat putra

Lampung adalah *Power* tungkai yaitu sebesar 44,89%.

Dengan demikian *power* tungkai ataupun kekuatan otot punggung sama-sama berkontribusi dalam hasil bantingan pinggang pada atlet gulat putra Lampung, tetapi dilihat dari segi kontribusi tersebut diketahui bahwa *power* tungkai lebih besar kontribusinya dibandingkan dengan kekuatan otot punggung.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Terdapat kontribusi *Power* tungkai dengan hasil bantingan pinggang atlet gulat putra Lampung.
2. Terdapat kontribusi Kekuatan otot punggung dengan hasil bantingan pinggang atlet gulat putra Lampung
3. Berdasarkan data kedua variabel di atas dapat disimpulkan bahwa kontribusi terbesar dengan hasil bantingan pinggang pada atlet gulat putra Lampung adalah *Power* tungkai dengan hasil kontribusi besar dibandingkan dengan kekuatan otot punggung dengan kontribusi cukup.

Saran

1. Bagi atlet gulat putra Lampung agar terus berlatih tentang bantingan pinggang, sehingga saat pertandingan bisa dimaksimalkan.
2. Bagi pelatih, beban latihan untuk tiap unsur *power* tungkai dan kekuatan otot punggung disesuaikan dengan nilai sumbangan tiap variabel terhadap bantingan pinggang. Pelatih disarankan memberikan latihan bantingan pinggang hendak memperhatikan unsur *power*

tungkai dan kekuatan otot punggung.

3. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini tidak hanya dijadikan bahan pembandingan tapi juga penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan dan disarankan untuk menambahkan variabel lain diantaranya yaitu rasa gerak, keseimbangan, tebal lemak dan kepercayaan diri.

DAFTAR RUJUKAN

Buku:

- Arikunto, 2006. *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Renika Cipta
- _____. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Renika Cipta
- Mulyono, Biyakto Atmojo. (2007). *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Dikdasmen, Dikudentis.
- Damiri, Achmad. 1992. *Anatomi Manusia*. Bandung: FPOK IKIP
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. CV Tambak Kusuma
- Hidayat, Imam. 1997. *Senam*. Diklat. Bandung : FPOK IKIP
- Hadi, Rubianto. 2004. *Buku Ajar Gulat*. Semarang : FIK Unnes

Buku terjemahan:

- Petrov, Rajko. 1987. *Freestyle and Greco Roman Wrestling*. FH.A