

Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Punggung Dengan Kemampuan Bantingan Bahu Pada Atlet Gulat.

Anggun Tiara Pertiwi *, Akor Sitepu, Suranto

*FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung
email: Angguntiarapertiwi14.atp@gmail.com, Telp. 089655106066

Abstract: The Correlation of Muscle Sleeve Strength And Muscle Strength Back to Shoulder In Athletes Wrestling Waist Dings Man Lampung The purpose of this research is to know the magnitude of muscle strength strength of arms and strength of back muscles with the ability of shoulder strings on athletes wrestling sung Lampung in 2016. Method used in the implementation of this research is descriptive correlational. The sample used is 20 male wrestling athletes. Data collected by test and measurement techniques and data analysis techniques using product moment correlation. The results showed that has been done arm muscle strength has correlation coefficient = $0,858 \geq 0,444$ and with Sig value. $0.000 \leq 0,05$ this means there is significant relation of muscle strength of arm and back muscle strength to result of ability of shoulder slam at athlete wrestling of men of Lampung year 2016..

Keywords: strength of back muscles, arm muscle strength, shoulder damping ability.

Abstrak: Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Punggung Terhadap Kemampuan Bantingan Bahu Pada Atlet Gulat Putra Lampung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya hubungan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung dengan kemampuan bantingan bahu pada atlet gulat putra lampung tahun 2016. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah *deskriptif korelasional*. Sampel yang digunakan sebanyak 20 atlet gulat putra. Data dikumpulkan dengan teknik tes dan pengukuran serta teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan memiliki koefisien korelasi **$r_{hitung} = 0,858 \geq 0,444 r_{tabel}$** dan dengan nilai Sig. $0,000 \leq 0,05$ hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung terhadap hasil kemampuan bantingan bahu pada atlet gulat putra Lampung tahun 2016.

Kata Kunci : kekuatan otot lengan, kekuatan otot punggung, kemampuan bantingan bahu

PENDAHUUAN

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 bahu, seperti kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung, pada saat bertanding sebagian atlet menarik tangan lawan terlepas ketika membanting sehingga bantingan tidak sempurna, punggung atlet tidak kuat saat membanting sehingga lawan tidak terangkat. 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. Pada saat pegulat mengaikatkan kedua tangan ketika menguasai lawan, genggaman tangan yang kurang kuat akan mengakibatkan pegulat kehilangan lawan saat melakukan penyerangan, mempengaruhi bantingan bahu sehingga momentum daya ledak yang disalurkan tidak baik, dan beberapa atlet yang tangannya tidak dikaitkan saat akan melakukan bantingan bahu dan mempengaruhi bantingan bahu lalu lawan terlepas, pada saat menaruh beban lawan di atas punggung lawan terlepas disebabkan punggung atlet kurang maksimal, posisi punggung atlet (tidak membungkuk) saat akan membanting, kemudian atlet tidak mendapatkan momentum yang tepat saat akan membanting dan menjatuhkan lawan ke matras

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*).

Gaya bebas adalah tata cara permainan gulat yang memperkenalkan pegulat menyerang kedua kaki lawan yaitu menjegal, menarik kaki sesuai dengan aturan yang ditentukan. Olahraga gulat gaya bebas terdapat berbagai teknik serangan atas yaitu: tangkapan kaki, tangkapan satu kaki, tangkapan dua kaki, tarikan lengan, bantingan leher, bantingan lengan, kayang samping, dan kayang belakang (*zubles*).

Sedangkan gaya romawi yunani (*Greco Romaine*) adalah tata cara permainan gulat yang melarang pegulat menyerang bagian tubuh bawah panggul seperti menjegal, menarik kaki, melipat lawan. Pada gaya romawi yunani (*greco roman*) terdapat berbagai teknik serangan atas yaitu : bantingan pinggang, bantingan leher, bantingan lengan, bantingan bahu, bantingan *sway*, kayang depan, kayang samping, *zubles* 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.

Menurut (Petrov, 1987 : 232) bantingan bahu adalah teknik yang dilakukan dengan tangan kiri memegang tangan kanan di atas siku, tangan kanan memegang bahu, kaki kanan di depan kaki kanan lawan kaki kiri di antara kedua kaki, pinggul kanan menempel badan lawan kemudian pinggul didorong ke atas dan tangan kanan lawan ditarik ke depan bawah, sehingga lawan jatuh pada posisi terlentang.

Dari beberapa teknik di atas penulis tertarik untuk meneliti salah satu teknik yaitu teknik bantingan bahu. Teknik bantingan bahu 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.

Untuk mendapatkan bantingan bahu yang baik ada beberapa aspek yang harus dikembangkan melalui latihan, aspek-aspek tersebut adalah: persiapan fisik dan persiapan teknik. Aspek kemampuan biomotor yang meliputi kekuatan, kecepatan, dan komposisi tubuh juga harus dilatih dan dikembangkan. Penggunaan kekuatan dalam bantingan bahu selain digunakan untuk awalan juga digunakan pada saat melepaskan bantingan. Kekuatan terdiri dari kekuatan lengan, otot kaki serta punggung untuk mendukung bantingan bahu. Genggaman pada saat melakukan penyerangan diperlukan kekuatan lengan yang maksimal sehingga momentum daya ledak dapat di salurkan dengan baik. Tangan sebagai pengait dan punggung sebagai tolakan pada saat membanting, bantingan bahu

yang dilakukan oleh masing-masing atlet tentunya tidak memiliki kesamaan.

Genggaman sangat penting dalam pelaksanaan bantingan bahu, daya ledak dipusatkan di tangan, apabila genggaman tidak kuat maka bantingan bahu tidak maksimal. Kekuatan otot kaki juga mendukung dalam bantingan untuk menopang beban lawan di atas saat akan membanting. Punggung juga sangat mendukung dalam gerakan bantingan bahu seorang atlet pegulat. Karena gerakan bantingan bahu harus di dukung oleh kontraksi otot, selain itu merupakan faktor yang mendukung karena dalam bantingan bahu terdapat gerakan tolakan badan ke depan. Setiap individu memiliki tingkat kekuatan yang berbeda-beda sehingga hasil yang didapat dalam bantingan setiap individu akan berbeda pula.

Dalam melakukan bantingan bahu kekuatan otot lengan, dan kekuatan otot punggung mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan bantingan yang akan memberikan tenaga penting untuk tolakan, karena dengan kekuatan yang besar akan memungkinkan seseorang memiliki bantingan yang lebih tepat terarah sehingga dapat menghasilkan prestasi maksimal.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka, peneliti merasa tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang “hubungan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung terhadap kemampuan bantingan bahu pada atlet gulat putra Lampung tahun 2016”.

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). Olahraga ini berkembang juga di Yunani kemudian menjadi salah satu mata tanding pada kegiatan *Olympiade* kuno sebagai salah satu acara dari penyembahan Dewa Zeus.

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).

Teknik bantingan bahu adalah suatu teknik yang dipergunakan pada saat posisi pegulat berdiri, dengan cara tangan kiri memegang tangan kanan di atas siku, tangan kanan memegang bahu, kaki kanan di depan kaki kanan lawan kaki kiri di antara kedua kaki, pinggul kanan menempel badan lawan kemudian pinggul didorong ke atas

dan tangan kanan lawan ditarik ke depan bawah, sehingga lawan jatuh pada posisi terlentang (Petrov, 1987 : 232).

Lengan merupakan anggota gerak atas (*extremitas superior*). Tulang-tulang *extremitas superior* dari proximal sampai distal adalah : tulang lengan atas (*humerus*), tulang hasta (*ulna*), tulang pengupil (*radius*), tulang pergelangan tangan (*carpalia*), tulang telapak tangan (*metacarpalia*), dan tulang jari-jari tangan (*palanges*) (Syaifudin, 1992 :50).

Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak dan pencegah cedera. Selain itu kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen-komponen kemampuan fisik yang lain misalnya kekuatan otot lengan, kelincahan, kecepatan.

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

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung terhadap kemampuan bantingan bahu pada atlet gulat putra lampung tahun 2016.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Menurut Arikunto, (2010: 247) Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Hall C Pkor Way Halim Bandar Lampung pada tanggal 12 April 2017.

Populasi dan Sampel

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 atlet gulat putra Lampung. Peneliti dalam penelitian ini mengambil sampel berjumlah 20 atlet gulat atau *total sampling* atlet gulat Lampung.

Prosedur

Tahap-tahap penelitian deskriptif korelasional yang telah dilaksanakan adalah sebagai berikut.

1. Memilih subjek penelitian yaitu 20 atlet gulat Lampung.
2. Melaksanakan penelitian dengan menggunakan instrumen pengukuran kekuatan otot lengan, kekuatan otot punggung, terhadap bantingan bahu.
3. Menghitung ketiga data yang diperoleh untuk mengetahui hubungan dan tingkat keterkaitan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung dengan bantingan bahu pada atlet gulat putra Lampung.
4. Interpretasi hasil perhitungan data.

Teknik Pengumpulan Data

Analisis data ditunjukkan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan - pertanyaan dalam penelitian. Mengingat data yang ada adalah data yang masih mentah dan memiliki satuan yang berbeda, maka perlu disamakan satuan ukurannya sehingga lebih mudah dalam pengolahan data selanjutnya.

Instrumen Penelitian

Data yang perlu dikumpulkan ini menggunakan metode *survey* dengan teknik tes, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode *survey*, yaitu peneliti mengamati secara langsung

pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan.

Mengukur kekuatan lengan diukur dengan menggunakan alat *Push and pull dynamometer*, yaitu alat yang digunakan untuk mengukur kekuatan lengan seseorang.

Mengukur kekuatan otot punggung diukur dengan menggunakan *Back and Leg dynamometer* yaitu alat yang digunakan untuk mengetahui kekuatan otot punggung.

Mengukur Tes Bantingan bahu pengukuran menggunakan tes bantingan dalam waktu 30 detik dengan stopwatch.

Teknik Analisis Data

Analisis data ditunjukkan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan - pertanyaan dalam penelitian. Mengingat data yang ada adalah data yang masih mentah dan memiliki satuan yang berbeda, maka perlu disamakan satuan ukurannya sehingga lebih mudah dalam pengolahan data selanjutnya. Dengan demikian data mentah diubah menjadi data yang standart (Z skor).

Data yang dianalisis adalah data variabel bebas yaitu (X1) kekuatan otot lengan, (X2) kekuatan otot punggung, dan variabel terikat (Y) terhadap bantingan bahu. X1 terhadap Y, X2 terhadap Y. Karena sampel penelitian yang diteliti hanya berjumlah 20 atlet gulat putra maka perhitungan statistik di hitung dengan cara manual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

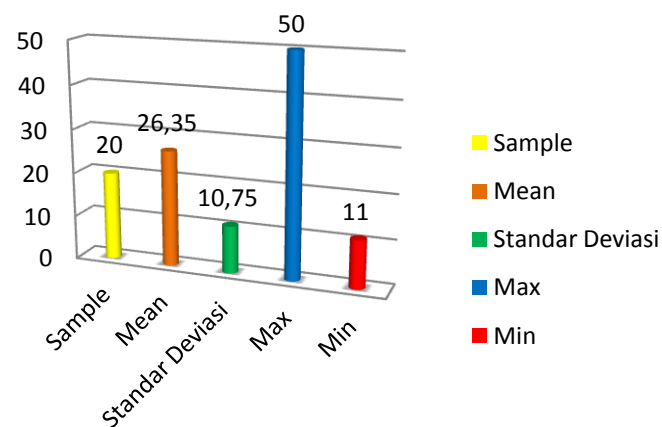
Deskripsi data dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data, data yang

dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari kekuatan otot lengan, kekuatan otot punggung dan kemampuan bantingan bahu. Data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel tersebut kemudian dikelompokkan dan dianalisis dengan statistik, seperti terlihat pada lampiran.

Hasil	Variabel		
	Kekuatan Otot lengan	Kekuatan Otot punggung	Kemampuan bantingan bahu
Sampel	20	20	20
Mean	26,35	121,7	10,9
SD	10,75	34,65	2,49
Max	50	189	15
Min	11	71	7

Tabel Deskripsi Data Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan otot punggung dan Kemampuan bantingan bahu pada atlet gulat putra Lampung tahun 2016

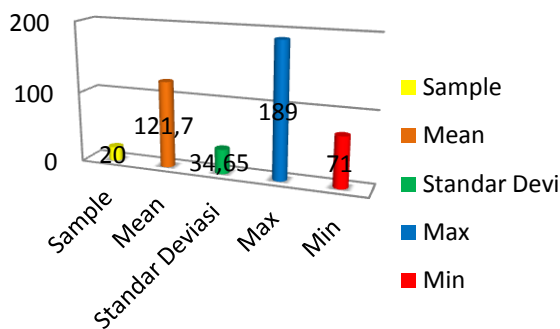
Kekuatan Otot Lengan



Gambar Diagram Batang Hasil Kekuatan Otot Lengan

Hasil pengukuran kekuatan otot lengan dengan jumlah sampel 20 orang, menunjukkan bahwa rata-rata kekuatan otot lengan atlet gulat putra Lampung tahun 2016 adalah 26.35, standar deviasi 10.75, skor minimum 11, dan skor maximum 50.

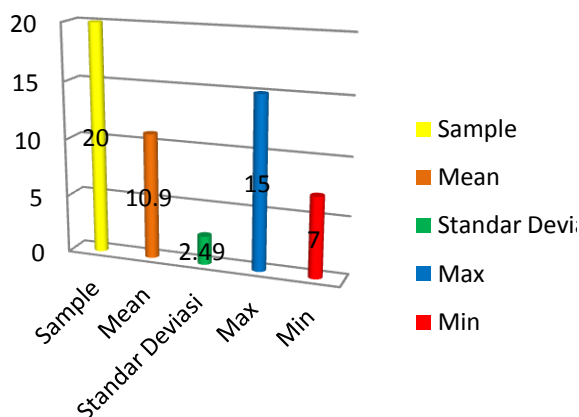
Kekuatan Otot Punggung



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 tahun 2016 adalah 121.7, standar deviasi 34.65, skor minimum 71, dan skor maximum 189.

Hasil Kemampuan Bantingan Bahu



Gambar Diagram Batang Hasil Pengukuran Kemampuan Bantingan Bahu

Hasil Kemampuan bantingan bahu pada atlet gulat putra Lampung tahun 2016 dengan jumlah sampel 20 orang, menunjukkan bahwa rata-rata atlet gulat putra Lampung tahun 2016 adalah 10.9, standar deviasi 2.49, skor minimum 7, dan skor maximum 15.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis pada dasarnya merupakan langkah awal untuk menguji persyaratan yang dikemukakan pada rumusan hipotesis bisa diterima atau tidak. Hipotesis yang diajukan bisa diterima jika fakta-fakta empiris atau data yang terkumpul bisa mendukung pernyataan hipotesis. Sebaliknya hipotesis ditolak jika fakta-fakta empiris atau data yang terkumpul tidak mendukung pernyataan hipotesis. Hasil dari pengujian sebagai berikut.

- a. Hubungan Kekuatan Otot Lengan (X_1) dengan Kemampuan Bantingan Bahu (Y) Pada Atlet Gulat Putra Lampung

Uji hipotesis yang pertama adalah “ada hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan bantingan bahu pada atlet gulat putra Lampung”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 1. Hasil Pengujian Hipotesis Koefisien Korelasi Antara Kekuatan Otot Lengan (X_1) Dengan Kemampuan Bantingan Bahu (Y)

Koefisien Korelasi	r_{tabel}	n	Kesimpulan
0,834	0,444	20	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa Kekuatan otot

lengan memiliki koefisien korelasi 0,834 dengan r tabel 0,444 dan hasilnya signifikan karena $r_{hitung} \geq r_{tabel}$.

- b. Hubungan Kekuatan Otot Punggung (X_2) dengan Kemampuan Bantingan Bahu (Y) Pada Atlet Gulat Putra Lampung
Uji hipotesis yang kedua adalah “ada hubungan kekuatan otot punggung dengan kemampuan bantingan bahu pada atlet gulat putra Lampung”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Hasil Pengujian Hipotesis Koefisien Korelasi Antara Kekuatan Otot Lengan (X_2) Dengan Servis Atas BolaVoli (Y)

Koefisien Korelasi	r_{tabel}	n	Kesimpulan
0,57	0,444	20	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa Kekuatan otot punggung memiliki koefisien korelasi 0,57 dengan r tabel 0,444 dan hasilnya signifikan karena $r_{hitung} \geq r_{tabel}$.

- c. Hubungan Kekuatan Otot Lengan (X_1) dan Kekuatan Otot Punggung (X_2) dengan Hasil Bantingan Bahu (Y) Pada Atlet Gulat Putra Lampung
Uji hipotesis yang ketiga adalah “Ada hubungan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung dengan kemampuan bantingan bahu pada atlet gulat putra Lampung”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi ganda dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

Table 3. Hasil Pengujian Hipotesis Koefisien Korelasi antara Kekuatan Otot Lengan (X_1) dan Kekuatan Otot Punggung (X_2) Dengan Bantingan Bahu (Y)

Koefisien korelasi	r_{tabel}	n	kesimpulan
0,858	0,444	20	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa Kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung secara bersamaan memiliki koefisien korelasi 0,858 dengan r tabel 0,444 dan hasilnya signifikan karena $r_{hitung} \geq r_{tabel}$.

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama ternyata ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan bantingan bahu, pada penelitian ini menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan memberikan sumbangan terhadap hasil bantingan bahu saat melakukan bantingan, karena dengan memiliki kekuatan yang baik pada lengan mampu membuat bantingan dapat dilakukan dengan efisien dan hasil yang tepat dan maksimal.

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua ternyata ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot punggung dengan kemampuan bantingan bahu, pada penelitian ini menunjukkan bahwa, kekuatan otot punggung memberikan sumbangan terhadap kemampuan bantingan bahu saat menopang badan saat proses menuju akhir bantingan dan ketika melakukan bantingan untuk mempermudah melakukan penopang badan saat melakukan bantingan .

Berdasarkan pengujian hipotesis yang ketiga ternyata terdapat hubungan yang signifikan antara

kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung dengan hasil bantingan bahu. Melihat dari hasil penelitian ini, seorang atlet gulat harus mampu menyikapi secara positif bahwa pentingnya kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung terhadap hasil bantingan bahu serta kemampuan dalam mengkordinasikan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung untuk meningkatkan prestasinya pada cabang olahraga gulat.

Kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung merupakan aspek kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kemampuan bantingan bahu pada atlet gulat putra Lampung tahun 2016 karena dalam pertandingan gulat khususnya point bantingan dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung yang dimiliki atlet tersebut.

Berdasarkan pembahasan kedua variabel bebas seperti kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung di atas dapat disimpulkan bahwa hubungan keduanya signifikan terhadap hasil bantingan bahu atlet gulat putra Lampung tahun 2016. Dengan demikian kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung sama-sama memiliki hubungan dalam kemampuan bantingan bahu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan bantingan bahu pada atlet gulat putra Lampung 2017.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Upaya mengajarkan dan meningkatkan prestasi gulathendaknya dalam mencari bakat dan memberikan latihan kondisi fisik yang menyesuaikan struktur tubuh.
2. Pentingnya penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas, agar diperoleh gambaran secara komprehensif dan mendalam.
3. Bagi guru penjaskes dan pelatih gulat, beban latihan untuk tiap unsur kondisi fisik disesuaikan dengan nilai sumbangan tiap variabel kemampuan hasil bantingan bahu.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Renika Cipta
- Damiri, Achmad. 1992. *Anatomi Manusia*. Bandung: FPOK IKIP
- Hadi, Rubianto. 2004. *Buku Ajar Gulat*. Semarang : FIK Unnes
- Mulyono, Biyakto Atmojo. 2007. *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Dikdasmen, Dikotentis
- Petrov, Rajko. 1987. *Freestyle and Greco Roman Wrestling*. FH.A
- Syaifuddin. 1992. *Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Perawat*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.