

Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, Kekuatan Tungkai, Kekuatan Lengan, Kekuatan Punggung Dan Fleksibilitas Terhadap Kecepatan Bantingan

Meki Andesa*, Frans Nurseto, Sudirman Husin
Fkip Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1
Telp : 089673686221, Email : mekiandesaa14@gmail.com

Abstrak : *Contribution of Height, Weight, Leg Muscle Strength, Arm Muscle Strength, Back Muscle Strength and Flexibility to the Speed of Waist Slings. .This study aims to determine the magnitude of the contribution between height, weight, leg muscle strength, arm muscle strength, back muscle strength, flexibility to speed slope resting on Lampung's male wrestling athletes. The method used in this study is linear regression. The sample used was 30 male Lampung wrestling athletes. Sampling using total sampling technique.. The results showed that there was a contribution of height of 18.8%, body weight of 15.0%, leg muscle strength of 19.9%, arm muscle strength of 40.5%, back muscle strength of 54.2%, flexibility of 35.7% of the speed of waist slamming.*

Keywords: *slumping of the waist, weight, flexibility, arm muscle strength, back muscle strength, leg muscle strength, , height.*

Abstrak : **Kontribusi Tinggi Badan ,Berat Badan, Kekuatan Tungkai, Kekuatan Lengan, Kekuatan Punggung Dan Fleksibilitas Terhadap Kecepatan Bantingan.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya kontribusiantaratinggi badan, berat badan, kekuatan tungkai, kekuatan lengan, kekuatan punggung, fleksibilitas terhadap kecepatan bantingan pinggang pada atlet gulat putra lampung. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode survey dengan analisis menggunakan *regresi linier*. Sampel yang digunakan sebanyak 30 atlet gulat putra lampung. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*.. Hasil penelitian menunjukkan ada kontribusi tinggi badan sebesar 18,8%, berat badan sebesar 15,0%, kekuatan tungkai sebesar 19,9%, kekuatan lengan sebesar 40,5%, kekuatan punggung sebesar 54,2%, fleksibilitas sebesar 35,7% terhadap kecepatan bantingan pinggang.

Kata kunci : bantingan pinggang, berat badan, fleksibilitas, kekuatan lengan, kekuatan punggung, kekuatan tungkai, , tinggi badan.

PENDAHULUAN

Menurut undang-undang No 3 tahun 2005 pasal 17 ruang lingkup olahraga nasional meliputi olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Kegiatan olahraga tidak lepas dengan adanya kompetisi baik berupa pertandingan maupun perlombaan cabang olahraga yang dilakukan secara terprogram atau tidak terprogram dalam kalender kegiatan pada cabang olahraga yang ada. Atlet yang menekuni cabang tertentu untuk meraih prestasi dari mulai tingkat daerah, nasional, serta internasional tentu harus mempunyai tingkat kebugaran dan keterampilan diatas rata-rata non atlet dan tentu harus terus berlatih. Seperti yang tercantum dalam (Undang-undang NO 3 tahun 2005) olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga.

Salah satu cara untuk memajukan prestasi olahraga gulat di Lampung adalah dengan memperkenalkan kedaerah-daerah atau dengan membentuk pengcab-pengcab disetiap kabupaten/kota yang ada di provinsi Lampung, karena kepengurusan cabang gulat di Lampung baru hanya ada satu yaitu di Bandar Lampung. Karena hal tersebut penting diselenggarakan pemerintah untuk mendukung perkembangan atlet-atlet di cabang-cabang olahraga salah satunya yaitu Gulat. Dimana gulat sendiri sudah

mulai berkembang dikalangan Olahraga Indonesia, gulat sendiri dipertandingkan mulai dari ajang daerah yaitu PORPROV, KEJURDA, ajang nasional yaitu KEJURNAS, PON serta ajang internasional mulai dari tingkat Asean (Sea Games), Asia (Asian Games), dan tingkat Dunia (Olimpiade).

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 teknik beladiri gulat yang memperkenankan 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), dan 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,

Jurnal

bantingan leher, bantingan lengan, bantingan bahu, bantingan sway, kayang depan, kayang samping, zubless dan lain-lain. Seorang pegulat harus menguasai teknik serangan, counter, dan bertahan yang baik untuk mengungguli lawannya.

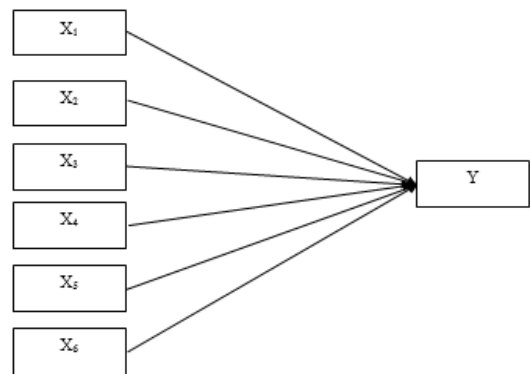
Salah satu teknik dalam olahraga gulat yaitu teknik bantingan. Menurut (Petrov, 1987 : 232) Teknik bantingan merupakan teknik dasar gulat gaya grecco roman yang sering digunakan dalam setiap latihan dan pertandingan, karena jika seorang pegulat berhasil melakukan teknik bantingan dalam suatu pertandingan maka seorang pegulat akan dengan mudah mengungguli lawannya seperti pada saat melakukan teknik bantingan dapat dilakukan dengan mengangkat lawan yang kemudian dilanjutkan dengan gerakan menjatuhkannya ke matras.

Berdasarkan uraian latar di atas maka, peneliti merasa tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang komponen biomotor fisik yaitu "kontribusi tinggi badan, berat badan, kekuatan tungkai, kekuatan lengan, kekuatan punggung dan fleksibilitas terhadap kecepatan bantingan pada atlet gulat putra Lampung".

METODE

Di dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian *regresi linier*. sampel yang digunakan adalah Atlet Gulat Putra Lampung. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Dari total keseluruhan jumlah Atlet Gulat Putra Lampung adalah sebanyak 30 Atlet.

Design penelitian :



Gambar 3.1 : Desain Penelitian

Sumber: Sugiono. 2010

Keterangan :

- X₁ = tinggi badan
- X₂ = Berat badan
- X₃ = Kekuatan otot tungkai
- X₄ = Kekuatan otot lengan
- X₅ = Kekuatan otot punggung
- X₆ = Fleksibilitas
- Y = Bantingan pinggang

Suharsimi Arikunto (2010: 203) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah..

1. Tinggi badan menggunakan *stadiometer*
2. Tinggi badan menggunakan timbangan digital
3. Kekuatan otot tungkai menggunakan *leg dynamometer*
4. Kekuatan otot lengan menggunakan *push and pull dynamometer*
5. Kekuatan otot punggung pengukuran menggunakan *back dynamometer*
6. Fleksibilitas pengukuran menggunakan *Sit and Reach test*

7. Bantingan pinggang pengukuran menggunakan *software kinovea*

HASIL DAN PEMBAHASAN

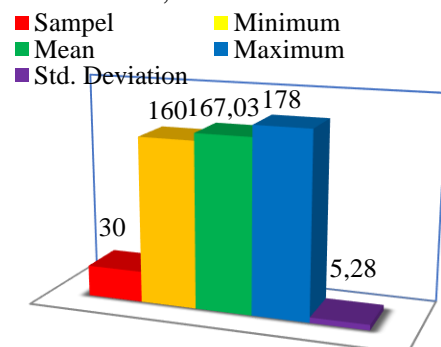
Penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui kontribusi tinggi badan, berat badan, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, kekuatan otot punggung dan fleksibilitas terhadap hasil bantingan pinggang pada Atlet Gulat Putra Lampung.: Setelah data diperoleh, langkah selanjutnya adalah tabulasi data, karena satuan ukuran dari masing-masing variabel tidak sama maka perlu distandardisasi dengan mengubah ke skor T (Sutrisno Hadi, 1990 : 267) dan dilanjutkan dengan perhitungan statistik deskriptif yang hasilnya seperti pada tabel berikut ini :

Ha sil	Variabel						
	Tin ggi Ba da n	Be rat Ba da n	Otot Tun gkai	Oto t Le nga n	Ot ot Pu ng gu ng	Fle ksi bili tas	Ke cep ata n Ba ntin gan
Sam pel	30	30	30	30	30	30	30
Ra ta- rat a	16 7,0 3	63 ,0 7	121, 13	31, 77	13 8,4 7	36, 4	1,3 5
S D	5,2 8	14 ,2 1	22,1 5	7,9 8	26, 68	3,4 6	0,1 6
Mi n	16 0	44	100	15	10 4	30	1,0 1
M ax	17 8	98	225	60	22 0	43	1,7

Tabel 1.Deskripsi Data Hasil Tes Tinggi Badan, Berat Badan, Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Punggung, Fleksibilitas Dan Hasil Bantingan Pinggang Pada Atlet Gulat.:

Tinggi Badan

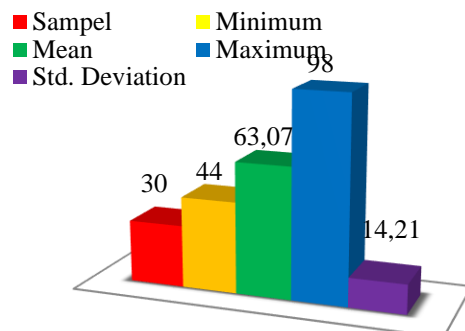
Tabel Deskripsi data menunjukkan bahwa rata-rata tinggi badan atlet gulat putra Lampung adalah 167,03cm, tinggi badan maximum 178cm, angka tinggi badan minimum 160cm dan standar deviasi tinggi badan adalah 5,28.:



Gambar 1. Diagram Batang Hasil Pengukuran Tinggi Badan atlet gulat putra Lampung

Berat Badan

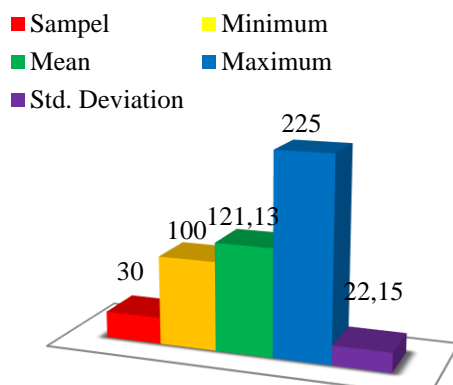
Tabel Deskripsi data menunjukkan bahwa rata-rata berat badan atlet gulat putra Lampung adalah 63,07kg, berat badan maximum 98kg, angka berat badan minimum 44kg dan standar deviasi berat badan adalah 14,21



Gambar 2. Diagram Batang Hasil Pengukuran Berat Badan atlet gulat putra Lampung

Kekuatan Tungkai

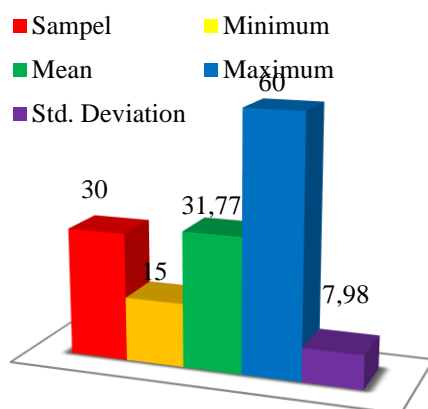
Tabel Deskripsi data menunjukkan bahwa rata-rata kekuatan tungkai atlet gulat putra Lampung adalah 121,13kg, kekuatan tungkai maximum 225kg, angka kekuatan otot tungkai minimum 100kg dan standar deviasi kekuatan tungkai adalah 22,15.



Gambar 3. Diagram Batang Hasil Pengukuran kekuatan tungkai atlet gulat putra Lampung.

Kekuatan Lengan

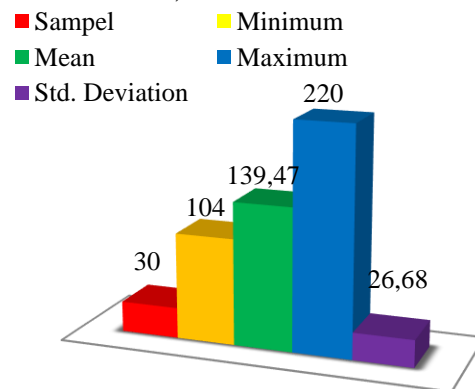
Tabel Deskripsi data menunjukkan bahwa rata-rata kekuatan lengan atlet gulat putra Lampung adalah 31,77kg, kekuatan lengan maximum 60kg, angka kekuatan lengan minimum 15kg dan standar deviasi kekuatan lengan adalah 7,98.:



Gambar 4. Diagram Batang Hasil Pengukuran kekuatan lengan atlet gulat putra Lampung

Kekuatan Punggung

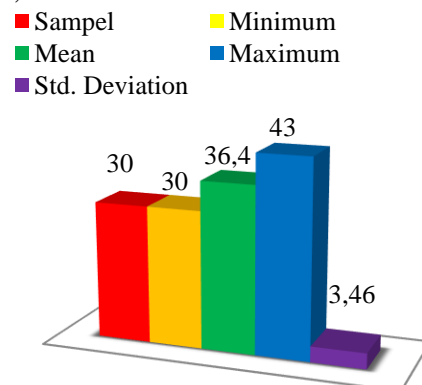
Tabel Deskripsi data menunjukkan bahwa rata-rata kekuatan punggung atlet gulat putra Lampung adalah 139,47kg, kekuatan punggung maximum 220kg, angka kekuatan otot punggung minimum 104kg dan standar deviasi kekuatan punggung adalah 26,68.



Gambar 5. Diagram Batang Hasil Pengukuran kekuatan punggung atlet gulat putra Lampung

Fleksibilitas

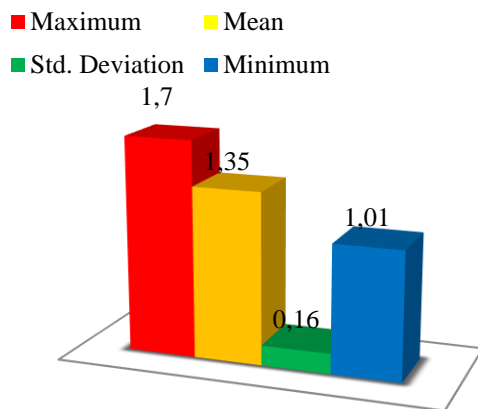
Tabel Deskripsi data menunjukkan bahwa rata-rata fleksibilitas atlet gulat putra Lampung adalah 36,4cm, fleksibilitas maximum 43cm, angka fleksibilitas minimum 30cm dan standar deviasi fleksibilitas adalah 3,46.:



Gambar 6. Diagram Batang Hasil Pengukuran fleksibilitas atlet gulat putra Lampung

Hasil Bantingan Pinggang

Tabel Deskripsi data menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan bantingan pinggang atlet gulat putra Lampung adalah 1,35 detik, kecepatan bantingan pinggang maximum 1,7 detik, angka kecepatan bantingan pinggang minimum 1,01 detik dan standar deviasi kecepatan bantingan pinggang adalah 0,16.:



Gambar 7. Diagram Batang Hasil Pengukuran fleksibilitas atlet gulat putra Lampung.

Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan rumus *kolmogorov smirnov* melalui perhitungan komputer program SPSS release 16 diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas

No	Variabel	Nilai Asymp. Sig. (2-tailed)	Signifikansi	Kesimpulan
1	Tinggi Badan	0,810	0,05	Normal
2	Berat Badan	0,333	0,05	Normal
3	Otot Tungkai	0,079	0,05	Normal
4	Otot Lengan	0,311	0,05	Normal
5	Otot Punggung	0,223	0,05	Normal
6	Fleksibilitas	0,864	0,05	Normal
7	Hasil Bantingan	0,780	0,05	Normal

Uji Linieritas

Uji linieritas garis regresi merupakan uji untuk mengetahui linier tidaknya bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Hasil analisis ini dijadikan sebagai pertimbangan bisa tidaknya data penelitian yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis regresi linier. Berdasarkan perhitungan diperoleh hasil sebagai berikut :

Table 6. Uji Linieritas

No	Variabel	Nilai Sig.	Signifikansi	Kesimpulan
1	hasil bantingan * tinggi badan	0,112	0,05	Linier
2	hasil bantingan * berat badan	0,054	0,05	Linier
3	hasil bantingan * otot tungkai	0,211	0,05	Linier
4	hasil bantingan * otot lengan	0,879	0,05	Linier
5	hasil bantingan * otot punggung	0,550	0,05	Linier
6	hasil bantingan * fleksibilitas	0,77	0,05	Linier

Analisis Data

Perhitungan dilakukan dengan menggunakan bantuan program *SPSS for windows release 16*. Adapun hasil perhitungan analisis data tersaji sebagai berikut:

Tabel 2. Rangkuman Hasil Perhitungan Data Tes tinggi badan, berat badan, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, kekuatan otot punggung, fleksibilitas dan hasil bantingan pinggang

No	Variabel	Hasil				Nilai Sig.	Kesimpulan
		Korelasi	Koefisien Determinasi	t hitung	t tabel		
1	Tinggi badan	0,434	0,188	3,263	1,701	0,017	Signifikan
2	Berat badan	0,388	0,150	2,227	1,701	0,034	Signifikan
3	Otot tungkai	0,446	0,199	2,640	1,701	0,013	Signifikan
4	Otot lengan	0,636	0,405	4,363	1,701	0,000	Signifikan
5	Otot punggung	0,736	0,542	5,756	1,701	0,000	Signifikan
6	Fleksibilitas	0,598	0,357	3,946	1,701	0,000	Signifikan

Kontribusi Tinggi Badan (X₁) Terhadap Hasil Bantingan Pinggang(Y)

Lampiran 10 Output Bagian Keempat (Coefficients) : Pada tabel Coefficients, pada kolom B pada Constant (a) adalah 28,316, sedang nilai tinggi badan(b) adalah 0,434, sehingga persamaan regresinya dapat ditulis :

$$\hat{Y} = a + bX \text{ atau } 28,316+0,434X$$

Lampiran 10 Output Bagian Kedua (Model Summary) :Menjelaskan besarnya nilai korelasi/ hubungan (R) yaitu sebesar 0,434 dan dijelaskan besarnya prosentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari penguadratan R. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R²) sebesar 0,188, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (tinggi badan) terhadap variabel terikat (hasil bantingan) adalah sebesar 18,8%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain.

Kontribusi Berat Badan (X₂) Terhadap Hasil Bantingan Pinggang(Y)

Lampiran 11 Output Bagian Keempat (Coefficients) : Pada tabel Coefficients, pada kolom B pada Constant (a) adalah 30,605, sedang nilai berat badan(b) adalah 0,388, sehingga persamaan regresinya dapat ditulis :

$$\hat{Y} = a + bX \text{ atau } 30,605+0,388X$$

Lampiran 11 Output Bagian Kedua (Model Summary) :Menjelaskan

besarnya nilai korelasi/ hubungan (R) yaitu sebesar 0,150 dan dijelaskan besarnya prosentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari penguadratan R. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R²) sebesar 0,150, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (berat badan) terhadap variabel terikat (hasil bantingan) adalah sebesar 15,0%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain.

Kontribusi Kekuatan Tungkai (X₃) Terhadap Hasil Bantingan(Y)

Lampiran 12 Output Bagian Keempat (Coefficients) : Pada tabel Coefficients, pada kolom B pada Constant (a) adalah 27,681, sedang nilai kekuatan otot tungkai(b) adalah 0,446, sehingga persamaan regresinya dapat ditulis :

$$\hat{Y} = a + bX \text{ atau } 27,681+0,446X$$

Lampiran 12 Output Bagian Kedua (Model Summary) :Menjelaskan besarnya nilai korelasi/ hubungan (R) yaitu sebesar 0,446 dan dijelaskan besarnya prosentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari penguadratan R. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R²) sebesar 0,199, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (kekuatan otot tungkai) terhadap variabel terikat (Hasil bantingan) adalah sebesar 19,9%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain.

Kontribusi Lengan (X₄) Terhadap Hasil Bantingan(Y)

Lampiran 13 Output Bagian Keempat (Coefficients) : Pada tabel Coefficients, pada kolom B pada Constant (a) adalah 18,194, sedang nilai kekuatan otot lengan (b) adalah 0,636, sehingga persamaan regresinya dapat ditulis :

$$\hat{Y} = a + bX \text{ atau } 18,194+0,636X$$

Lampiran 13 Output Bagian Kedua (Model Summary) :Menjelaskan besarnya nilai korelasi/ hubungan (R) yaitu sebesar 0,636 dan dijelaskan besarnya prosentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari penguadratan R. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R²) sebesar 0,405, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (kekuatan otot lengan) terhadap variabel terikat (hasil bantingan) adalah sebesar 40,5%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain.

Kontribusi kekuatan Punggung (X₅) Terhadap Hasil Bantingan(Y)

Lampiran 14 Output Bagian Keempat (Coefficients) : Pada tabel Coefficients, pada kolom B pada Constant (a) adalah 13,190, sedang nilai kekuatan otot punggung (b) adalah 0,736, sehingga persamaan regresinya dapat ditulis :

$$\hat{Y} = a + bX \text{ atau } 13,190+0,736X$$

Lampiran 14 Output Bagian Kedua (Model Summary) :Menjelaskan besarnya nilai korelasi/ hubungan (R) yaitu sebesar 0,736 dan dijelaskan

besarnya prosentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari penguadratan R. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R²) sebesar 0,542, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (kekuatan otot punggung) terhadap variabel terikat (hasil bantingan) adalah sebesar 54,2%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain.

Kontribusi Fleksibilitas (X₆) Terhadap Hasil Bantingan(Y)

Lampiran 15 Output Bagian Keempat (Coefficients) : Pada tabel Coefficients, pada kolom B pada Constant (a) adalah 20,110, sedang nilai fleksibilitas (b) adalah 0,598, sehingga persamaan regresinya dapat ditulis :

$$\hat{Y} = a + bX \text{ atau } 20,110+0,598X$$

Lampiran 15 Output Bagian Kedua (Model Summary) :Menjelaskan besarnya nilai korelasi/ hubungan (R) yaitu sebesar 0,598 dan dijelaskan besarnya prosentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari penguadratan R. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R²) sebesar 0,357, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (fleksibilitas) terhadap variabel terikat (hasil bantingan) adalah sebesar 35,7%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain.

Pembahasan

Teknik bantingan 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. Pada dasarnya komponen fisik sangat menentukan kecepatan bantingan dengan melakukan mengangkat lawan yang kemudian menempatkan posisi badan lawan dengan sempurna dilanjutkan dengan gerakan menjatuhkannya ke matras melakukan gerakan mengangkat dan membanting.

Tungkai adalah bagian anggota tubuh manusia yang terletak pada bagian bawah, karena itu sering sekali disebut anggota gerak bawah. Tungkai mempunyai tugas penting dalam melakukan gerak atau aktivitas tubuh. Namun untuk melakukan gerak secara sistematis perlu adanya sistem penggerak yang meliputi tulang, otot dan sendi. berdasarkan hasil temuan penelitian dan analisis data terhadap variabel kekuatan otot punggung memberikan kontribusi/ sumbangan yang positif terhadap hasil kecepatan bantingan pinggang. kekuatan otot tungkai merupakan unsur yang penting dalam melakukan bantingan pinggang dimana kekuatan otot tungkai sangat dibutuhkan dalam menjadi tumpuan berat badan atlet dan sebagai sumber tolakan dalam melakukan bantingan. sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil bantingan pinggang berbanding lurus dengan kekuatan otot tungkai yang dimiliki seorang atlet. dimana semakin baik kekuatan otot tungkai seseorang maka semakin baik pula hasil bantingan pinggang seorang atlet.

Menurut Mahendra (2000: 35) kekuatan adalah sejumlah daya yang dapat dihasilkan oleh suatu otot ketika otot itu berkontraksi. Dari analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa dari keenam variabel bebas yang diteliti variable kekuatan otot punggung memberikan kontribusi/ sumbangan yang cukup besar terhadap kecepatan bantingan. Dilihat dari peranannya dalam melakukan bantingan pinggang dimana kekuatan otot punggung memiliki peranan yang cukup penting. dalam mengangkat dan melempar beban tubuh lawan maka sangat dibutuhkan kekuatan otot lengan yang baik untuk mendapatkan hasil bantingan pinggang yang baik pula.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai kontribusi tinggi badan, berat badan, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, kekuatan otot punggung dan fleksibilitas terhadap hasil bantingan pinggang pada Atlet Gulat Putra Lampung yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada kontribusi yang signifikan tinggi badan terhadap kecepatan bantingan pinggang pada atlet gulat putra lampung
2. Ada kontribusi yang signifikan berat badan terhadap kecepatan bantingan pinggang pada atlet gulat putra lampung
3. Ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan bantingan pinggang pada atlet gulat putra lampung
4. Ada kontribusi yang signifikan kekuatan lengan terhadap kecepatan bantingan pinggang pada atlet gulat putra lampung

Jurnal

5. Ada kontribusi yang signifikan kekuatan punggung terhadap kecepatan bantingan pinggang pada atlet gulat putra lampung
6. Ada kontribusi yang signifikan fleksibilitas terhadap kecepatan bantingan pada atlet gulat putra lampung

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Upaya mengajarkan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pada siswa hendaknya memperhatikan tinggi badan, berat badan, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, kekuatan otot punggung dan fleksibilitas
2. Pentingnya penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas, agar diperoleh gambaran secara komperhensif dan mendalam.
3. Bagi pelatih gulat, beban latihan untuk tiap unsure kondisi fisik disesuaikan dengan nilai sumbangan tiap variable terhadap hasil bantingan pinggang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1992. *Prosedur Penelitian Suatu PendekatanPraktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Boy Indrayana.2018. *Hubungan kekuatan otot punggung dan kelentukan terhadap hasil banting kayang samping Clen bawah pada atlet PPLP Provinsi Jambi*. Jambi:

Universitas Jambi. Vol 2 No 2.

<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/download/6470/4665/>

.(Diakses 2 Januari 2018)

Eka Nur Fitriana Sari. 2016. *Survei tingkat kelentukan dan kelincahan atlet gulat PPLDF Kabubapten Malang tahun 2016*. Malang: Universitas Negeri Malang. Vol 26 No 1.<http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/download/7730/3549> .(Diakses 1 april 2016)

Hadi, Sutrisno. 1993. *Metodologi Research*. Yogyakarta:UGM.

Mahendra, agus 2003. *Senam*. Jakarta: direktorat jenderal olahraga, depdiknas

Petrov, Rajko. 1987.*Freestyleand Greco Roman Wrestling*. FH.A

Sugiyono. 2010. Pendekatan Kuantitatif,Kualitatif,dan Research and Development. Alfabeta.

Tri wahono. 2017.*Kontribusi kekuatan otot lengan dan kelincahan terhadap half nelson pada atlet gulat Provinsi Bengkulu*. Bengkulu: Universitas Bengkulu. Vol. 1 No 1 [.https://ejournal.unib.ac.id/index.php/index/search/search?simpleQuery=kontribusi+gulat&searchField=query](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/index/search/search?simpleQuery=kontribusi+gulat&searchField=query). (Diakses tanggal 1 Januari 2017)