

**KONTRIBUSI KEKUATAN LENGAN, KEKUATAN TUNGKAI, DAN
KELENTUKAN TERHADAP BANTINGAN PINGGUL**

(Jurnal)

Oleh :

Mahyudi Dwi Septian



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS LAMPUNG
2015**

ABSTRACT**CONTRIBUTIONS STERNNGTH OF ARM, LEG STRENGTH
AND FLEXIBILITY DINGS ON HIPS****By:****Mahyudi Dwi Septian****Mentor:****Drs. Ade Jubaedi, M.Pd****Drs. Wiyono, M.Pd**

Research aims to investigate the contribution of the arm muscle strength, leg muscle strength and flexibility of the hips slamming on athletes wrestling in PPLP Lampung. The method used in this study is a survey research with technique test. The samples used were all wrestling athletes of PPLP Lampung, amounting to 5 people. Data collection techniques are using test and measurement techniques and data analysis using regression techniques. The result showed that the arm muscle strength is 83,57%, leg muscle strength accounted is 83,51%, flexibility accounted is 24,42%. It can be concluded that the arm muscle strength gives contribution to the ability of the hip dings. As implied to gain success in the sport of wrestling hip dings, it needed to pay attention to all the physical elements, especially the strength of arm muscles.

Keywords: hip dings, wrestling, strength, flexibility, muscle arm, leg.

ABSTRAK

KONTRIBUSI KEKUATAN LENGAN, KEKUATAN TUNGKAI, DAN KELENTUKAN TERHADAP BANTINGAN PINGGUL

Oleh

Mahyudi Dwi Septian

Pembimbing:

Drs. Ade Jubaedi, M.Pd

Drs. Wiyono, M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelentukan terhadap bantingan pinggul pada atlet gulat di PPLP Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survei dengan teknik *test*. Sampel yang digunakan adalah seluruh atlet gulat PPLP Lampung yang berjumlah 5 orang. Teknik pengambilan data menggunakan teknik tes dan pengukuran serta teknik analisis data menggunakan *regresi*. Hasil penelitian menunjukkan kekuatan otot lengan sebesar 83,57%, kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 83,51%, Kelentukan memberikan kontribusi sebesar 24,42%. Dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap kemampuan bantingan pinggul. Sebagai implikasikan untuk memperoleh keberhasilan bantingan pinggul pada olahraga gulat, perlu memperhatikan semua unsur fisik terutama kekuatan otot lengan.

Kata Kunci : Bantingan Pinggul, Gulat, Kekuatan, Kelentukan, Otot Lengan, Tungkai.

I. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Gulat merupakan beladiri yang memiliki karakteristik tersendiri yaitu saling berhadapan dengan menggunakan seluruh anggota tubuh untuk menjatuhkan lawan dengan cara menarik, mendorong, membanting, menjegal dan mengunci dengan tujuan posisi kedua bahu lawan menempel diatas matras, sehingga terjadi *touche* (kemenangan mutlak). *Touche* untuk menyatakan bahwa seorang pegulat dinyatakan kalah dengan teknik jatuhan. Olahraga gulat dikenal dengan dua gaya yang dipertandingkan yaitu gaya Romawi Yunani dan gaya bebas.

Gulat adalah suatu kegiatan yang menggunakan tenaga, didalamnya dimungkinkan terjadi suatu perkelahian, pertarungan yang sengit mengalahkan lawan dengan saling menarik, mendorong, membanting dan mengunci.

Gulat merupakan beladiri yang memiliki karakteristik tersendiri yaitu saling berhadapan dengan menggunakan seluruh anggota tubuh untuk menjatuhkan lawan dengan cara menarik, mendorong, membanting, menjegal dan mengunci dengan tujuan posisi kedua bahu lawan menempel diatas matras, sehingga terjadi *touche* (kemenangan mutlak). *Touche* untuk menyatakan bahwa seorang pegulat dinyatakan kalah dengan teknik jatuhan. Olahraga gulat dikenal dengan dua gaya yang dipertandingkan yaitu gaya Romawi Yunani dan gaya bebas.

Sumber tenaga yang dipakai pegulat dalam melakukan teknik bantingan, agar menghasilkan bantingan yang sempurna apabila menggunakan tarikan

yang dibantu oleh gerakan pinggang. Gagalnya seorang pegulat dalam melakukan teknik bantingan pinggang disebabkan oleh kurang baiknya teknik dan konsentrasi dalam melakukan gerakan teknik harus fokus, juga dapat disebabkan kurang baiknya pegulat dalam faktor kondisi fisiknya.

Dari penjelasan diatas, bisa ditemukan permasalahan yaitu mengapa teknik bantingan pada pinggul tersebut sering gagal dilakukan oleh seorang pegulat ? Untuk dapat melakukan teknik bantingan dengan baik dalam latihan maupun pertandingan tentu sangat memerlukan penguasaan kemampuan fisik, teknik, taktik serta mental. Berkaitan dengan hal tersebut Harsono (1988:237) menjelaskan sebagai berikut : “Untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet yang maksimal, ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet antar lain, latihan fisik, teknik, taktik dan mental.”

Keempat aspek tersebut merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan seorang pegulat, dengan demikian keempat aspek tersebut harus menjadi satu kesatuan dalam pelaksanaan latihan. Sehingga prestasi atlet akan meningkat dan menghasilkan prestasi yang diharapkan.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi masalah yaitu :

1. kurangnya latihan yang dilakukan untuk melatih kekuatan otot lengan sehingga hasil bantingan yang belum sempurna.
2. kurangnya latihan yang dilakukan untuk melatih kekuatan otot

tungkai sehingga hasil bantingan pinggul yang belum sempurna.

3. Latihan kelentukan yang masih belum diutamakan .
4. Hasil yang berbeda antar pegulat PPLP yang satu dengan yang lainnya.
5. Kurangnya pemahaman yang dimiliki pelatih tentang fungsi masing-masing unsur-unsur kondisi fisik yang menunjang keberhasilan teknik bantingan pinggul
6. Unsur kondisi fisik seperti kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelentukan para atlet yang lemah mempengaruhi keberhasilan bantingan .

Rumusan Masalah

1. Seberapa besar kontribusi kekuatan lengan terhadap hasil bantingan pinggul atlet PPLP Lampung ?
2. Seberapa besar kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil bantingan pinggul atlet PPLP gulat Lampung ?
3. Seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap hasil bantingan pinggul atlet PPLP gulat Lampung ?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui dan memberikan informasi tentang besarnya kontribusi kekuatan otot lengan terhadap hasil bantingan pinggul pada olahraga gulat.
2. Untuk mengetahui dan memberikan informasi tentang besarnya kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil bantingan pinggul pada olahraga gulat.
3. Untuk mengetahui dan memberikan informasi tentang besarnya kontribusi kelentukan terhadap

hasil bantingan pinggul pada olahraga gulat.

Manfaat Penelitian

Apabila peneliti terbukti berada pada taraf signifikan, yang diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi para pelatih dalam menyusun program latihan dalam upaya peningkatan kemampuan para atletnya.
 - b. Penelitian ini dapat dijadikan peduan oleh atlet maupun pelatih dalam menentukan arah proses latihan.
2. Manfaat Praktis
 - a. Untuk mencari faktor-faktor penunjang yang dapat meningkatkan keterampilan dan untuk meraih prestasi
 - b. Untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai dalam olahraga gulat dan kelentukan terhadap hasil teknik bantingan pinggul pada olahraga gulat.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Olahraga Gulat

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.

Teknik Dasar Olahraga Gulat

Seseorang tidak mungkin bisa melakukan olahraga gulat tanpa menguasai teknik dasar gulat dengan baik, penguasaan teknik dasar biasanya dapat dilakukan dengan drill yang dilakukan secara berulang-ulang sampai teknik dasar tersebut dikuasai. Dengan demikian penguasaan teknik dasar merupakan modal utama untuk meraih prestasi. Adapun macam – macam teknik dasar dalam olahraga gulat antara lain adalah teknik jatuhnya, teknik posisi bawah, teknik serangan kaki, teknik susupan, teknik tarikan, teknik sambungan, dan teknik bantingan.

Teknik Bantingan Pinggul

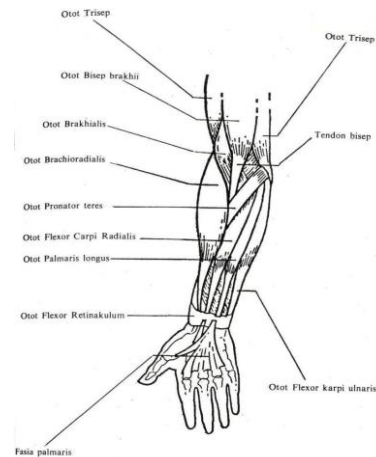
Bantingan pinggul biasanya dipergunakan pada gulat gaya Yunani Romawi (Greco Roman), jenis teknik bantingan ini memanfaatkan pinggul sebagai tumpuan teknik bantingan.

Kekuatan otot Lengan

Untuk melakukan teknik bantingan yang baik diperlukan unsur kondisi fisik yang memadai. Dengan kondisi yang baik atlet dapat mengerahkan seluruh kemampuan teknik yang atlet miliki dengan baik. Salah satu komponen fisik yang diperlukan adalah kekuatan.

Kekuatan menurut Harsono (1988:176), menjelaskan “kekuatan otot adalah kemampuan kontraksi otot yang menimbulkan tegangan terhadap suatu tahanan.” Dalam melakukan teknik bantingan, kekuatan otot lengan dibutuhkan pada saat menarik lawan.

Menurut suharno (1991: 31) menyatakan : kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi beban/tahanan dalam menjalankan aktivitasnya.



Gambar 8. : Otot Lengan
(Sumber: Evelyn C. Pearce, 2010: 132)

Pengertian Tungkai

Salah satu komponen yang penting dalam prestasi olahraga yaitu ukuran tubuh, struktur tubuh atau kualitas biometrik Postur tubuh merupakan salah satu komponen yang penting dalam prestasi olahraga. M. Sajoto (1995:2) mengemukakan bahwa “salah satu aspek biologis yang ikut menentukan pencapaian prestasi dalam olahraga yaitu struktur dan postur tubuh”. Lebih lanjut M. Sajoto (1995:2) mengemukakan bahwa struktur dan postur tersebut meliputi:

- Ukuran tinggi dan panjang tubuh
- Ukuran besar, lebar dan berat tubuh
- Somatotype* (bentuk tubuh)

Kelentukan

Kelentukan merupakan kemampuan sendi otot untuk merenggang seluas-luasnya. Daya lentur atau flexibility adalah ukuran kemampuan seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala

aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas, hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat flexibility persendian pada seluruh tubuh.

Kerangka Berpikir

Atas dasar tinjauan pustaka yang telah dikemukakan sebelumnya, maka kerangka berpikir yang dapat dikemukakan oleh peneliti adalah, Jika seorang atlet memiliki kekuatan otot tungkai yang baik maka akan memberikan hasil yang lebih besar terhadap bantingan pinggul, Jika seorang atlet memiliki kekuatan otot lengan yang baik maka akan memberikan hasil yang lebih besar terhadap hasil bantingan pinggul, Jika seorang memiliki kelentukan maka akan memberikan hubungan yang lebih besar terhadap hasil bantingan pinggul dan Jika seorang atlet memiliki kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan dan kelentukan yang baik maka akan memberikan hubungan yang lebih besar terhadap hasil bantingan pinggul.

Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 1998: 67). Jadi intinya hipotesis harus dibuktikan kebenarannya dengan cara penelitian. Atas dasar kerangka berpikir, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- H₁: ada kontribusi antara kekuatan lengan dengan hasil bantingan pinggul pada atlet ppls gulat lampung
 H₂: ada kontribusi antara kekuatan otot tungkai dengan hasil bantingan

pinggul pada atlet ppls gulat lampung

- H₃: ada kontribusi antara kelentukan dengan hasil bantingan pinggul pada atlet ppls gulat lampung

III. METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Menurut Sukardi (2003:17) “metode penelitian adalah kegiatan yang secara sistematis, direncanakan oleh para peneliti untuk memecahkan permasalahan yang hidup dan berguna bagi masyarakat, maupun bagi peneliti itu sendiri”.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survei dengan teknik tes. Metode penelitian dalam penelitian ini mencakup prosedur dan instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian. Oleh karena itu berikut ini akan diuraikan tentang bagaimana metode yang digunakan untuk menentukan objek penelitian, metode pengumpulan data, metode pengolahan data dan analisis data.

Populasi dan Sampel Penelitian

Sugiyono (2013: 80) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet gulat PPLP lampung yang berjumlah 5 orang. Sampel adalah obyek yang diteliti dengan sejumlah populasi. Karena semua populasi yang akan diteliti maka menjadi populasi sampel.

Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 265) dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode survey, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran dilapangan.

Instrumen Penelitian

Tes dan pengukuran yang dilakukan meliputi :

Instrumen Otot lengan di ukur dengan menggunakan

Push and Pull dynamometer

a. Tujuan

Untuk mengukur kekuatan otot lengan dalam menarik dan atau mendorong.

b. Alat dan fasilitas

1. Push and Pull dynamometer
2. Alat tulis
3. Formulir tes

c. Pelaksanaan

Peserta tes berdiri tegak dengan kaki direganggangkan dan pandangan lurus ke depan, tangan memegang push and pull dynamometer dengan kedua tangan lurus di depan dada. Posisi lengan dan tangan lurus sejajar dengan bahu. Tarik alat tersebut sekuat tenaga. Pada saat menarik atau mendorong alat tidak boleh menempel pada dada, tangan dan siku tetap sejajar dengan bahu.

d. Penilaian

Skor kekuatan dorong terbaik dari 3 kali percobaan dicatat dengan skor,

dalam satuan kg dengan tingkat ketelitian 0,5kg.

Kekuatan Otot tungkai di ukur dengan menggunakan

Vertical Jump Test

a. Tujuan

Untuk mengukur power otot kaki dengan meloncat ke atas (vertical).

b. Alat dan fasilitas

1. Vertical Jump Test
2. Alat tulis
3. Formulir tes

c. Pelaksanaan

Peserta tes memasukan jari-jari salah satu tangan yang lebih dekat dengan dinding kedalam kotak kapur. Peserta tes berdiri dengan sikap sempurna tanpa alas kaki. Ukur tinggi raihan dengan cara menghadap ke samping dinding kedua kaki rapat menempel dinding. Lengan yang dekat dengan dinding meraih ke atas setinggi-tingginya. Perhatikan pada saat itu kedua tumit peserta tes tidak boleh terangkat kemudian catat tinggi raihan dala satuan cm. sebelum melakukan gerakan vertical jump, peserta tes mengambil ancang-ancang dengan sedikit menjahui dinding, menekuk kedua lutut. Testi melakukan vertical jump ke atas setinggi mungkin kemudian menyentuh ujung jari tangannya pada mistar paada puncak raihan. Percobaan dilakukan 3 kali.

Kelentukan di ukur dengan menggunakan

Flexometer

a. Tujuan

Untuk mengukur komponen kelentukan tubuh.

b. Alat dan fasilitas

1. Flexometer
2. Alat tulis
3. Formulir tes

c. Pelaksanaan

Testee berdiri tegak diatas bangku alat pengukur dengan 2 kaki rapat, dan kedua ujung jari kaki rata dengan pinggir bangku alat ukur. Badan dibungkukkan kebawah,tangan lurus. Renggutkan badan kebawah perlahan-lahan sejauh mungkin, ke 2 tangan menelusuri pita alat ukur dan berhenti pada jangkauan yang terjauh yang dihitung. Peserta diberi kesempatan 3 kali.

Tes Kemampuan Teknik Bantingan Pinggul

Tes bantingan Pinggul

a. Tujuan

Untuk mengetahui kemampuan bantingan pinggul

b. Alat dan fasilitas

1. Matras
2. Alat tulis
3. Formulir tes
4. Stopwatch

c. Pelaksanaan

Pelaksanaanya adalah Kedua testee/pegulat berdiri berhadapan, siap untuk melakukan bantingan, Setelah ada aba-aba Ya salah seorang testee/pegulat melakukan teknik bantingan pinggul. Dari saat aba-aba Ya stopwatch dijalankan sampai salah satu pegulat mampu menjatuhkan lawannya. Waktu diberikan testee/pegulat untuk melakukan bantingan selama 30 detik dan diberi kesempatan 2 kali pelaksanaan. Penilaiannya adalah Dicatat berapa kali testee menjatuhkan lawannya dengan teknik bantingan pinggang selama 30 detik. Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif maupun infrensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan teknik statistik regresi linier sederhana dilanjutkan dengan mencari kontribusi dari masing-masing predictor terhadap variable tidak bebas, dalam (Suharsimi Arikunto, 1998: 245).

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Adapun deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut :

No.	Kekuatan Otot Lengan (X ₁)	Kekuatan otot tungkai(X ₂)	Kelentukan (X ₃)	Kemampuan bantingan pinggul (Y)
1	55,46302	65,83	56,27	61,1334
2	46,35799	46,70	41,80	47,21665
3	64,56805	52,78	51,45	59,14529
4	39,52922	39,47	38,18	37,27612
5	44,08173	44,96	62,31	45,22854
Σ	250	249,74	250,01	250
\bar{X}	50	49,948	50,002	50
SD	10	10,0682	9,9988	10

Variabel Kekuatan Otot Lengan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5-9	Kurang Sekali	0	0 %
2	10-14	Kurang	1	20 %
3	15-19	Cukup	2	40 %
4	20-24	Baik	0	0 %
5	>25	Baik Sekali	2	40 %

Variabel Kekuatan otot tungkai

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	<27	Kurang Sekali	0	0%
2	28-33	Kurang	0	0%
3	34-40	Cukup	1	20%
4	41-46	Baik	2	40 %
5	>46	Baik Sekali	2	40 %

Variabel Kelentukan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 16,75	Kurang Sekali	2	40%
2	17-18,5	Kurang	1	20%
3	18,75-21	Cukup	0	0%
4	21,25-23,5	Baik	1	20%
5	>23,75	Baik Sekali	1	20%

Variabel Bantingan Pinggul

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 5	Kurang Sekali	0	0%
2	6-10	Kurang	0	0%
3	11-16	Cukup	3	60%
4	17-22	Baik	0	0%
5	>23	Baik Sekali	2	40%

Pengujian Hipotesis

Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Bantingan Pinggul

Hasil korelasi antara kekuatan otot lengan (X_1) dengan kemampuan bantingan pinggul (Y) didapat koefisien korelasi = 0,914. Nilai r_{tabel} Product Moment untuk sampel 5 dengan taraf kesalahan 5% (taraf kepercayaan 95%) = 0,878. Karena $r_{\text{hitung}} = 0,914 \geq r_{\text{tabel}} = 0,878$ maka tolak H_0 , artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil bantingan pinggul gulat. Sedangkan nilai koefisien determinasi = 0,8357 yang berarti kekuatan otot lengan memberikan kontribusi/sumbangan dengan hasil bantingan pinggul sebesar 83,57 %.

Kontribusi Kekuatan Otot tungkai Lengan terhadap Kemampuan Bantingan Pinggul

Hasil korelasi antara kekuatan otot tungkai (X_2) dengan kemampuan bantingan pinggul (Y) didapat koefisien korelasi = 0,914 dan nilai r_{tabel} Product Moment untuk sampel 5 dengan taraf kesalahan 5% (taraf kepercayaan 95%) = 0,878. Karena $r_{\text{hitung}} = 0,914 > r_{\text{tabel}} = 0,878$ maka tolak H_0 , artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil bantingan pinggul gulat. Sedangkan nilai koefisien determinasi = 0,8351 yang berarti kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi/sumbangan dengan kemampuan bantingan pinggul sebesar 83,57 %.

Kontribusi Kelentukan terhadap Kemampuan Bantingan Pinggul

Hasil korelasi antara kelentukan (X_3) dengan kemampuan bantingan pinggul (Y) didapat koefisien korelasi = 0,494 dan nilai r_{tabel} Product Moment untuk sampel 5 dengan taraf kesalahan 5% (taraf kepercayaan 95%) = 0,878. Karena $r_{\text{hitung}} = 0,494 < r_{\text{tabel}} = 0,878$ maka terima H_0 , artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan hasil bantingan pinggul. Sedangkan nilai koefisien determinasi = 0,2442, yang berarti variabel kelentukan hanya memberikan kontribusi terhadap kemampuan bantingan pinggul 24,42 %.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesa didapat bahwa kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai memiliki kontribusi yang signifikan, yang berarti bahwa kekuatan otot lengan memberikan sumbangan yang berarti (sangat tinggi). Hal ini sesuai dengan teori bahwa kekuatan adalah kemampuan kontraksi

otot yang menimbulkan tegangan terhadap suatu tahanan. (Harsono, 1988: 176). Kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai merupakan komponen biomotor yang berperan besar dalam melakukan bantingan pinggul, karena bantingan pinggul pada saat pelaksanaannya posisi tangan merangkul (memegang bagian ketiak lawan) dan menarik, serta mengangkat lawan untuk dibanting.

Dalam pelaksanaan bantingan pinggul, sangat diperlukan unsur kekuatan terutama pada otot lengan dan otot tungkai. Dimulai dari bahu, lengan atas dan lengan bawah, tungkai, sampai dengan telapak dan jari-jari tangan. Namun selain otot-otot lengan yang dominan, otot lain yang ikut berkontraksi saat pelaksanaan lemparan, yaitu saat gerakan tangan kebelakang melibatkan gerak otot-otot tertentu, diantaranya ialah: 1) Trapezius fungsinya mengangkat dan menarik sendi bahu, 2) Muskulus Latisimus Dorsi, fungsinya memutar tulang pangkal lengan, 3) Muskulus Romboid fungsinya menggerakkan tulang belikat ke atas dan ketengah. Kekuatan yang maksimal akan menghasilkan bantingan yang baik sehingga musuh tidak dapat melakukan *counter* atau *block*. Selain itu, kekuatan yang akan membantu seseorang untuk mengontrol lawan dan menguasai lawan sehingga hasil bantingan menjadi sempurna. Sesuai dengan bantingan pinggul yang bertujuan untuk menjatuhkan lawan sehingga pegulat mendapatkan point.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara kelentukan dengan hasil bantingan pinggul pada cabang olahraga gulat memiliki taraf cukup dan ini berarti ada hubungan yang positif, tetapi tidak

signifikan atau berarti terhadap kemampuan bantingan pinggul. Jadi peningkatan unsur kelentukan tidak terlalu memberikan kontribusi terhadap peningkatan hasil bantingan pinggul pada atlet PPLP gulat Lampung tahun 2014.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai kontribusi kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan, kelentukan terhadap kemampuan bantingan pinggul gulat yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Kekuatan otot lengan memberikan kontribusi terhadap kemampuan bantingan pinggul pada atlet gulat PPLP Lampung.
2. Kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan bantingan pinggul pada atlet gulat PPLP Lampung.
3. Kelentukan memberikan kontribusi terhadap kemampuan bantingan pinggul pada atlet gulat PPLP Lampung .

Saran

1. Guru pendidikan jasmani diharapkan dapat meningkatkan dan membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik anak didiknya melalui pembelajaran pendidikan jasmani sehingga dapat dimanfaatkan untuk mencapai prestasi olahraga gulat.
2. Diharapkan penentu kebijakan di sekolah untuk menyediakan sarana dan prasarana pada berbagai cabang olahraga, termasuk sarana prasarana olahraga gulat agar siswa dapat mengembangkan bakat yang

dimilikinya untuk memilih spesifikasi cabang olahraga gulat.

3. Hendaknya bahwa kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelentukan dapat dijadikan indikator untuk memilih dan menentukan atlet berbakat untuk dibina secara intensif dan terprogram melalui pembinaan dan pembibitan olahraga khususnya cabang olahraga gulat sehingga dapat dicapai prestasi optimal.
4. Diharapkan agar pembina dan pelatih olahraga khususnya pada cabang olahraga gulat agar dapat memberikan peluang bagi atlet atau anak usia dini yang memiliki panjang tungkai, kelentukan dan daya ledak otot tungkai yang lebih baik untuk mengembangkan potensinya pada cabang olahraga gulat, melalui pembinaan secara terprogram dan kontinue.
5. Diharapkan adanya even-even pertandingan olahraga gulat secara berkesinambungan dan kontinue baik tingkat sekolah dasar sampai Perguruan Tinggi maupun pertandingan olahraga gulat kelompok umur agar bakat olahraga gulat yang ada pada siswa atau anak-anak usia dini dapat terbina dan berkembang.
6. Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar pada penelitian yang relevan, agar hasil penelitian ini dapat dikembangkan dan disempurnakan, khususnya dalam menentukan faktor-faktor yang dapat menunjang tendangan dalam olahraga gulat baik komponen kondisi fisik maupun struktur dan postur tubuh dan mengelompokkan antara laki-laki dan perempuan karena dalam penelitian ini penulis tidak dapat menyajikan data tersebut dikarenakan keterbatasan penulis.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Edisi VI*. Yogyakarta. Rineka Cipta.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Bandung. CV. Tombak Kesuma.
- Pearce, Evelin C. 2010. *Anatomy & Physiologi for Nurses*. Terjemahan Sri Yuliani Handoyo. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharno. 1991. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta : Bumi Aksara.