

**KONTRIBUSI KEKUATAN DAN KELINCAHAN
TERHADAP BANTINGAN PINGGANG OLAHRAGA GULAT**

Andi Sahrul Jahrir^{1 *}, Akbar Yusuf²

¹ STKIP YPUP Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia, 90223

² STKIP YPUP Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia, 90223

* Corresponding Author: andisahruljahrir@gmail.com

Keterangan	Abstrak
Rekam Jejak: <i>Received</i> , April 2022 <i>Revised</i> , Mei 2022 <i>Accepted</i> , Juni 2022	
Kata Kunci: Kekuatan; Kelincahan; Bantingan Pinggang; Gulat.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan bantingan pinggang mahasiswa STKIP YPUP Makassar, untuk mengetahui apakah ada kontribusi kelincahan terhadap kemampuan bantingan pinggang mahasiswa STKIP YPUP Makassar dan untuk mengetahui apakah ada kontribusi antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan bantingan pinggang mahasiswa STKIP YPUP Makassar. Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian deskriptif kualitatif secara <i>random purposive</i> dengan populasi semua mahasiswa STKIP YPUP yang telah memprogramkan mata kuliah gulat yang jumlahnya sebanyak 20 mahasiswa kemudian mengambil data dengan melakukan kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan bantingan pinggang. Analisis data dengan menggunakan uji regresi dengan taraf signifikan 0.05. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan bantingan pinggang dengan nilai $r = 0,688$ pada taraf signifikan 0,05. Ada kontribusi yang signifikan kelincahan dengan kemampuan bantingan pinggang dengan nilai $r = 0,755$ pada taraf signifikan 0,05. Ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan bantingan pinggang dengan nilai $R = 0,797$ pada taraf signifikan 0,05.

PENDAHULUAN

Teknik merupakan suatu bagian segmen dasar penting yang berperan dalam suatu cabang olahraga dalam bentuk penampilan yang digunakan untuk mencapai prestasi yang diharapkan (Wijaya, 2021). Di dalam pengembangan teknik untuk pencapaian suatu prestasi diperlukan suatu bentuk latihan teknik yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan penguasaan keterampilan teknik gerakan dalam suatu cabang olahraga (Septian & Jatmiko, 2018). Penguasaan teknik-teknik dasar adalah sangat penting karena menentukan keterampilan dan kemahiran secara keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga berarti seorang harus terampil melakukan beberapa gerakan teknik dasar (L. G. Saputra & Nurrochmah, 2019). Jadi dengan penguasaan teknik dasar yang baik seorang atlet akan mempunyai peluang yang lebih besar dalam mencapai suatu prestasi (Silalahi et al., 2020). Bermain gulat dengan penguasaan teknik diatas rata-rata maka pegulat akan memiliki banyak gerakan variasi untuk mengalahkan lawan, dimana ketika semua teknik dasar dapat diterapkan dalam pertandingan, salah satu teknik dasar adalah teknik bantingan pinggang (Arwin & Ilahi, 2021). Bantingan pinggang lazim dipergunakan pada gulat gaya Yunani Romawi atau *Greco Roman*, Jenis teknik bantingan ini memanfaatkan pinggang sebagai tumpuan teknik bantingan. Jenis bantingan ini juga merupakan teknik penghasil point tertinggi bilamana atlet berhasil melakukannya (M. A. Saputra & Asmi, 2019). Bantingan pinggang dapat dipengaruhi oleh beberapa unsur diantaranya kecepatan, kekuatan dan ketepatan, kemampuan bantingan pinggang yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu salah satu teknik bantingan yang memanfaatkan pinggang sebagai tumpuan teknik bantingan dalam olahraga gulat (Yusuf & Jahrir, 2020). Salah satu kendala pegulat dalam mencapai prestasi adalah kurangnya penguasaan teknik dasar dalam olahraga gulat, khususnya pada atlet gulat Sulawesi selatan masih sangat minim (Iskandar, 2019). Sehingga dalam melakukan teknik bantingan pinggang belum terjadi keselarasan gerak yang sempurna sehingga diperlukan kekuatan otot tungkai dan kelincahan (Barus, 2020). Namun dalam meningkatkan kemampuan bantingan pinggang, tentunya dalam bantingan pinggang yang paling dominan adalah kekuatan otot pinggang dan kelincahan sehingga keberhasilan dalam melakukan bantingan pinggang seorang pegulat akan memperoleh poin 3 (Fernandes & Asmi, 2019). Bantingan adalah suatu teknik yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat berdiri dengan pegangan pada tangan / ketiak kemudian melakukan gerakan sedikit memutar, mengangkat, dan melakukan teknik bantingan (Ningsih & Jatmiko, 2021). Gerakan bantingan dapat dilakukan dari berbagai posisi dari sejumlah posisi *tie-up*, tanpa *tie-up* sama sekaligus sebagai gerakan kedua atau ketiga dalam rangkaian usaha bantingan, atau sebagai bentuk perlawanan terhadap serangan lawan (Gustiawan, 2021). Gerakan bantingan merupakan gerakan menyerang tubuh lawan bagian atas atau bawah maupun keduanya (Yudi, 2020). Kekutan (*strength*) adalah “kekuatan kemampuan otot dan syaraf untuk mengatasi beban internal dan eksternal (Asmi, 2016). Kekutan merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebuah massa (tubuh sendiri, lawan alat) dan juga mengatasi suatu beban melalui kerja otot syaraf untuk mengatasi beban internal dan eksternal (Topan & Subagio, 2021). Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai adalah kemampuan untuk mengatasi beban atau hambatan dengan menghasilkan daya maksimum dalam kontraksi maksimum (Febriari, 2015). Jadi kekuatan otot kaki adalah jumlah ketegangan otot yang digunakan dalam aktivitas Ketika melakukan slamming pinggang dalam kontraksi penuh (Maki et al., 2021). Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat waktu tanpa mendapatkan kehilangan keseimbangan (Fajeri, 2017). Kelincahan adalah suatu kemampuan dalam mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat yang di mulai dengan gerakan yang lain (Darmawan, 2017). Dari pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh tanpa kehilangan keseimbangan.

METODE

Metode penelian ini adalah dengan menggunakan metode kualitatif, dengan mendeskripsikan kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan bantingan pinggang mahasiswa STKIP YPUP Makassar (Nasrudin, 2019). Penelitian ini dilaksanakan di kampus STKIP YPUP Makassar. Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Assingkily, 2021). Penentuan populasi yang akan dijadikan penelitian adalah dengan berbagai pertimbangan yaitu berada disuatu lingkungan yang sama, jumlah yang cukup banyak dan memiliki kesesuaian dengan masalah yang akan diteliti. Berdasarkan pendapat diatas maka dapat dikatakan bahwa populasi merupakan suatu kumpulan dengan jumlah yang sangat banyak shingga bisa dilakukan penelitian (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini adapun populasi yang menjadi objek penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Yayasan Pendidikan Ujung Pandang. Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Salim, 2019). Salah satu syarat yang harus dipenuhi diantaranya adalah sampel harus diambil dari bagian populasi (Ramdhan, 2021). Sampel dalam penelitian ini mahasiswa yang memprogramkan mata kuliah gulat . Dalam penelitian ini pengambilan sampel dengan menggunakan Teknik purposive dengan jumlah 20 Mahasiswa (Hermawan, 2019). Adapun instrument atau Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah kekuatan otot tungkai dengan memberikan kesempatan kepada peserta tes untuk melakukan squat jump selama satu menit, untuk tes kelincahan menggunakan instrument tes lari zig zak dan untuk tes kemampuan bantingan pinggang yaitu mahasiswa diberikan kesempatan selama 60 detik untuk melakkan bantingan pinggang dengan sempurna (Setyosari, 2016). Setelah semua data hasil penelitian maka selanjutnya data tersebut diolah dengan menggunakan SPSS Versi 21 dengan mencari deskriptif, normalitas, dan uji regresi dan korelasi (Simarmata et al., 2021).

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Data Hasil Analisis Deskriptif

	Kekuatan Otot Tungkai	Kelincahan	Kemampuan Bantingan Pinggang
Mean	33,25	7,855	6,15
Median	33	7,90	6
Std deviasi	2,65	0,527	0,670
Range	9	2,20	2
Minimum	29	7,10	5
Maksimum	38	9,30	7
Sum	665	157,10	123

Tabel 2. Data Hasil Analisis Normalitas

Variabel	KS-Z	P Value	Keterangan
Kekuatan Otot Tungkai	0,503	0,962	Normal
Kelincahan	0,766	0,601	Normal
Bantingan Pinggang	1,290	0.072	Normal

Tabel 3. Hasil Regresi

Variabel	r/R	P Value	Keterangan
Kekuatan Otot Tungkai	0,668	0,001	Signifikan
Kelincahan	0,783	0,000	Signifikan
Bantingan Pinggang	0,797	0.000	Signifikan

Pembahasan

Hipotesis pertama yaitu ada kontribusi kekuatan otot Tungkai terhadap kemampuan bantingan pinggang cabang olahraga gulat mahasiswa Penjaskes STKIP YPUP Makassar. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah di analisis, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,001 karena nilai signifikan lebih kecil atau kurang dari 0,05 ($0,001 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima. Dengan kata lain, kekuatan otot tungkai terdapat kontribusi terhadap kemampuan bantingan pinggang cabang olahraga gulat. Kekuatan (strangth) merupakan kemampuan otot dan saraf untuk mengatasi beban internal dan eksternal. dari pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa kekuatan lengan merupakan hal yang paling utama dalam melakukan gulungan karena ketika melakukan gulungan seorang atlet dapat mengatasi beban eksternal maupun internal, tentu beban yang dimaksud adalah beban dirinya sendiri dan lawannya. Ketika pegulat bisa mengatasi kedua beban tersebut maka dengan mudah untuk melakukan gulungan. Kekuatan merupakan hal yang sangat penting dalam bermain gulat karena dalam bermain gulat tentunya para pemain atau atlet akan beradu kekuatan dalam hal ini siapa yang kuat dia akan dengan mudah untuk menguasai lawannya Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang memberikan kontribusi dalam bantingan pinggang karena kekuatan otot tungkai merupakan kekuatan dasar seorang pegulat dalam melakukan bantingan sehingga bisa mengangkat lawan dengan sempurna. Jika kekuatan otot tungkai seorang pegulat tidak kuat maka dapat dengan mudah dilakukan *counter* oleh lawan dan memberikan kemudahan kepada lawan untuk mendapatkan poin. Hipotesis kedua yaitu ada kontribusi kelincahan terhadap kemampuan bantingan pinggang cabang olahraga gulat mahasiswa Penjaskes STKIP YPUP Makassar. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah di analisis, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,001 karena nilai signifikan lebih kecil atau kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima. Dengan kata lain, kelincahan terdapat kontribusi terhadap kemampuan bantingan pinggang cabang olahraga gulat. Kelincahan atau agility merupakan kemampuan fisik yang diperlukan dalam berbagai cabang olahraga. Seorang atlet dapat bergerak kesana kemari begitu cepat tanpa terjatuh. Atlet dikatakan lincah jika dapat bergerak cepat dan mengubah arah gerakan secara seimbang. Dan semua itu dibutuhkan yang namanya kelincahan seperti Teknik dasar bantingan pinggang. Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah gerak secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Semakin bagus kemampuan agility seorang atlet, semakin bagus pula kemampuannya dalam mengolah fisik. Sebab kelincahan ini merupakan kemampuan dasar seorang atlet sama halnya seorang pegulat pada saat melakukan bantingan pinggang harus melaksanakan Teknik atau Gerakan yang cepat dan lincah sehingga membuat lawan dengan tidak mudah untuk menangkap pegulat itu sendiri. Hipotesis ketiga yaitu ada kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan bantingan pinggang cabang olahraga gulat mahasiswa Penjaskes STKIP YPUP Makassar. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah di analisis, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,000 karena nilai signifikan lebih kecil atau kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima. Dengan kata lain, kekuatan otot tungkai dan kelincahan terdapat kontribusi terhadap kemampuan bantingan pinggang cabang olahraga gulat. Kekuatan otot tungkai dan kelincahan merupakan dua komponen fisik yang tidak terpisahkan pada saat melakukan bantingan pinggang dimana kekuatan merupakan kemampuan seseorang mengangkat suatu benda dengan waktu yang sesingkat singkatnya. Sedangkan kelincahan adalah kemampuan seorang atlet atau pegulat untuk merubah arah atau posisi tanpa kehilangan keseimbangan. Jadi dapat dikatakan bahwa kekuatan otot tungkai sebagai kemampuan untuk mengangkat lawan dan kelincahan

merupakan kemampuan untuk memutarakan atau menempelkan tubuh kelawan sehingga dengan mudah melakukan bantingan dengan sempurna.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa kesimpulan yang diperoleh, antara lain: ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan bantingan pinggang mahasiswa STKIP YPUP Makassar; ada kontribusi yang signifikan kelincahan terhadap kemampuan bantingan pinggang mahasiswa STKIP YPUP Makassar; dan ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan bantingan pinggang mahasiswa STKIP YPUP Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arwin, A., & Ilahi, B. R. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Kelenturan Pinggang Terhadap Hasil Bantingan Kayang dalam Olahraga Gulat. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 14–23.
- Asmi, A. (2016). Kontribusi Kekuatan Tangan Dan Kelenturan Togok Terhadap Bantingan Grand Amplitude Pada Olahraga Gulat. *Jurnal MensSana*, 1(1), 75–85.
- Assingkily, M. S. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan (Panduan Menulis Artikel Ilmiah dan Tugas Akhir)*. Penerbit K-Media.
- Barus, J. B. N. (2020). Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo2Max) Siswa Ekstrakurikuler Gulat Di Sma Negeri 1 Barusjahe Kabupaten Karo. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 108–116.
- Darmawan, A. F. (2017). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di PGSI (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(1).
- FAJERI, R. (2017). *Identifikasi Tingkat Kondisi Fisik Dan Antropometri (Somatotype) Pada Ukim Gulat Unesa*. State University of Surabaya.
- Febriari, V. (2015). Survei Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Gulat Se Eks Karesidenan Semarang. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(6).
- Fernandes, H., & Asmi, A. (2019). Tinjauan Pembinaan Olahraga Gulat di Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(4), 34–36.
- Gustiawan, A. (2021). Survei Program Latihan Atlet Gulat Kabupaten Kerinci. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(2), 53–59.
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed Method)*. Hidayatul Quran.
- Iskandar, T. (2019). Tinjauan Minat Belajar Mahasiswa Olahraga Terhadap Mata Kuliah Gulat di Universitas Islam 45 Bekasi. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 62–69.
- Maki, M. T., Berliana, B., Nurjaya, D. R., & Novian, G. (2021). Efek Latihan Bulgarian Bag Terhadap Daya Tahan Kekuatan Otot Punggung Atlet Gulat. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 9(1), 41–51.
- Nasrudin, J. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Buku ajar praktis cara membuat penelitian*. Pantera Publishing.
- Ningsih, H. P., & Jatmiko, T. (2021). Identifikasi Kondisi Fisik Terhadap Atlet Gulat Putra Surabaya Wrestling Club Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(10), 96–104.
- Ramdhan, M. (2021). *Metode Penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Salim, H. (2019). *Penelitian Pendidikan: Metode, Pendekatan, dan Jenis*. Kencana.
- Saputra, L. G., & Nurrochmah, S. (2019). Profil Tingkat Kelenturan Togok dan Daya Tahan Jantung Paru Atlet Gulat Junior. *Sport Science and Health*, 1(3), 208–213.
- Saputra, M. A., & Asmi, A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(3), 6–8.

- Septian, L. Z., & Jatmiko, T. (2018). Pengaruh Interval Training Terhadap Vo2max Atlet UKM Gulat Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1).
- Setyosari, H. P. (2016). *Metode penelitian pendidikan & pengembangan*. Prenada Media.
- Silalahi, I. I., Nugraha, T., & Akhmad, I. (2020). Pengembangan Latihan Teknik Menyusup Cabang Olahraga Gulat. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 5(2), 60–65.
- Simarmata, N. I. P., Hasibuan, A., Rofiki, I., Purba, S., Tasnim, T., Sitorus, E., Silitonga, H. P., Sutrisno, E., Purba, B., & Makbul, R. (2021). *Metode Penelitian Untuk Perguruan Tinggi*. Yayasan Kita Menulis.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Topan, A., & Subagio, I. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Puslatda Jawa Timur Kategori Gaya Bebas Putra dan Putri. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 79–85.
- Wijaya, A. W. E. (2021). Manajemen Pembinaan Prestasi Di Sekolah Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.542>
- Yudi, M. (2020). Model Keterampilan Bantingan Lengan Olahraga Gulat Untuk Atlet Pemula. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 188–203.
- Yusuf, A., & Jahrir, A. S. (2020). Pengaruh Latihan Bicep curl dan Preacher curl Terhadap Kemampuan Tangkapan Satu Kaki Olahraga Gulat Mahasiswa STKIP YPUP Makassar. *Jendela Olahraga*, 5(1), 10–20.