



---

## **Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Terhadap Bantingan Gulat Pada Club Gulat Pontianak**

**Firdaud Napitupulu<sup>1</sup>, Fitriana Puspa Hidasari<sup>2</sup>, Muhammad Fachrurrozi Bafadal<sup>3</sup>, Ahmad Atiq<sup>4</sup>, Witri Suwanto<sup>5</sup>.**

<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Tanjungpura, Indonesia.

Alamat: Jl. Prof. Dr. H Jl. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124.

Email: f1101201022@student.untan.ac.id

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap bantingan lengan gulat club Pontianak. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Berdasarkan analisis statistik ditemukan bahwa ada korelasi antara kekuatan otot lengan terhadap bantingan lengan pada gulat, hal ini terlihat dari hasil uji korelasi product moment  $rx1y$  yang diperoleh yaitu sebesar 0,659, terlihat hubungan yang signifikan dari perolehan nilai  $r$  hitung = 0,659 >  $r$  tabel = 0,632, dan juga terdapat hubungan yang signifikan hubungan kelentukan terhadap bantingan lengan, hal ini terlihat dari hasil uji korelasi product moment  $rx2y$  yang diperoleh sebesar 0,676, maka dari itu ada hubungan yang sangat signifikan terlihat dari perolehan nilai  $r$  hitung = 0,676 >  $r$  tabel = 0,632. Setelah hasil  $x1Y$  dan  $x2Y$  didapatkan maka di uji lagi dengan menggunakan uji korelasi berganda, berguna untuk mendapatkan seberapa besar korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan dan kelentukan mempunyai nilai koefisiensi pada bantingan lengan, hal ini terlihat dari hasil uji korelasi berganda  $rx1x2y$  yang diperoleh yaitu sebesar 0,74. Jika hasil perhitungan tersebut dilihat dari tabel interpretasi nilai  $r$ , maka nilai 0,74 menunjukkan kategori korelasi tinggi.

**Kata Kunci:** Bantingan lengan gulat, Kekuatan otot lengan, Kelentukan,

---

### **PENDAHULUAN**

Gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri individu. Olahraga gulat identik dengan dua orang yang saling berhadapan dan berusaha saling menyerang lawannya dengan cara menarik, mendorong, menjegal, dan membanting sampai salah satu dari kedua pegulat berada pada posisi kedua bahu menempel pada matras. Dalam olahraga gulat terdapat dua gaya yang dipertandingkan serta mempunyai peraturan yang berbeda kedua gaya tersebut yaitu gaya bebas (*free style*) dan gaya *Greco-roman*. Pada gulat gaya bebas pegulat diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota tubuh secara aktif, baik untuk menyerang lawan atau bertahan dari serangan lawan, pegulat gaya bebas dapat

menggunakan seluruh anggota tubuhnya untuk menyerang seluruh anggota tubuh lawannya kecuali daerah tubuh yang vital seperti mata dan kemaluan.

Sedangkan pada gaya *Greco-roman* pegulat dilarang menyerang anggota tubuh bagian bawah dan pinggang sampai ujung kaki dan tidak boleh menyerang atau bertahan dengan kaki, jadi seorang pegulat dilarang menggunakan anggota tubuh bagian bawah untuk melakukan bantingan serangan seperti menangkap kaki lawan, menjegal lawan, atau menangkap kaki lawan maka akan dikenakan sanksi dari wasit. Untuk itu, seorang pegulat dituntut mempunyai kondisi fisik yang kompleks untuk mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan.

Menurut (Yudi 2020) komponen kondisi fisik dapat dikemukakan sebagai berikut, "kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*)". (Barus et al., 2022). Komponen kondisi fisik tersebut harus dilatih secara sistematis agar dapat meningkatkan kondisi fisik seseorang. Hal ini sejalan dengan pendapat (Martiani, 2018) bahwa dengan latihan yang dilaksanakan secara sistematis akan memudahkan tubuh untuk beradaptasi terhadap beban latihan dan mengurangi resiko terhadap cedera.

Syauqi (2016) Pada club gulat Pontianak yang sering melakukan latihan. Saat proses latihan yang terjadi adalah masih kurangnya kekuatan otot lengan, kaki dan pinggang serta kelenturan yang baik. Karena Kekuatan otot lengan berfungsi untuk mengunci, menarik, mendorong dan menjatuhkan lawan guna menghilangkan kestabilan dalam bertahan (SIREGAR, 2016). Kemudian pada proses Latihan sesekali Pelatih diadakannya suatu kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan untuk dijadikan sebagai tolak ukur seorang pelatih sukses atau tidaknya pembinaan yang dilakukan.

Menurut (Bintoro & Nugraheningsih, 2021) Ada 3 unsur yang sangat penting didalam gulat yaitu kelentukan, kekuatan dan daya tahan. kelentukan merupakan unsur yang penting dalam melakukan teknik bantingan agar tercapainya bantingan yang sempurna dan tidak mendapat cedera. Teknik teknik dasar yang perlu dikuasai dalam gulat yaitu bantingan, jatuhan, dan kuncian. Ketiga teknik dasar tersebut mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain

gulat, teknik bantingan adalah teknik yang menggunakan kekuatan otot lengan tangan dan otot paha yang paling dominan yang bertujuan untuk mengalahkan lawan, teknik jatuhan adalah teknik dasar untuk meminimalisir tingkat cedera karena bantingan, sedangkan teknik kunci merupakan teknik dasar paling akhir yang harus dimiliki seorang pegulat dikarenakan teknik ini menjadi kunci kemenangan dalam permainan olahraga Gulat.

Teknik teknik dasar yang perlu dikuasai dalam gulat yaitu bantingan, jatuhan, dan kunci. Ketiga teknik dasar tersebut mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain gulat, teknik bantingan adalah teknik yang menggunakan kekuatan otot lengan tangan dan otot paha yang paling dominan yang bertujuan untuk mengalahkan lawan, teknik jatuhan adalah teknik dasar untuk meminimalisir tingkat cedera karena bantingan, sedangkan teknik kunci merupakan teknik dasar paling akhir yang harus dimiliki seorang pegulat dikarenakan teknik ini menjadi kunci kemenangan dalam permainan olahraga Gulat.

Dari ketiga unsur diatas, penulis ingin melakukan penelitian terhadap hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan dalam melakukan Teknik bantingan dalam permainan setiap atlet harus memiliki teknik bantingan.

## **METODE PENELITIAN**

Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Menurut (Reswita, 2019). penelitian korelasional merupakan suatu tipe penelitian yang melihat hubungan antara satu atau beberapa ubahan dengan satu atau beberapa ubahan yang lain. Ada tiga variabel yang di teliti yaitu kekuatan otot lengan, kelentukan dan bantingan gulat. penelitian korelasi adalah jenis penelitian non-exsperiment dimana peneliti mengukur dua variabel, memahami dan menilai hubungan statistik tanpa memberi pengaruh terhadap variabel terikatnya.

Menurut (Gultom & NABABAN, 2021), “populasi merupakan totalitas semua nilai-nilai yang ada pada karakteristik tertentu dari sejumlah objek yang ingin dipelajari sifat-sifatnya”. Populasi dalam penelitian ini adalah club atlet gulat Pontianak total seluruhnya adalah 10 orang. Adapaun Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*, Dalam penelitian ini objek penelitiannya adalah atlet club gulat Pontianak dan jumlah sampel sebanyak 10 orang.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Menurut (Anufia & Alhamid, 2019) “tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Sugiyono (2018) berpendapat kualitas instrument penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrument dan kualitas pengumpulan data berkenaan dengan ketepatan cara cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. Sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif (Fenanlampir dan Muhyi, 2015). Adapun pelaksanaan tes dan pegukurannya sebagai berikut:

1. Test push up selama 1 menit, bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan.

Tabel 1. Norma test untuk pria

| Jenis Kelamin    | Jumlah Gerakan push up | Kategori      |
|------------------|------------------------|---------------|
| <b>Laki laki</b> | >54                    | Sangat baik   |
|                  | 45-54                  | baik          |
|                  | 35-44                  | cukup         |
|                  | 20-34                  | kurang        |
|                  | 0-19                   | Sangat kurang |
| <b>Perempuan</b> | >48                    | Sangat baik   |
|                  | 34-48                  | Baik          |
|                  | 17-33                  | cukup         |
|                  | 6-16                   | kurang        |
|                  | 0-5                    | Sangat kurang |

Sumber: (Widiastuti 2019, h.174)

2. Test kayang sebanyak 2 kali pengulangan pergerakan, bertujuan untuk untuk mengukur fleksibilitas kelentukan

Tabel 2. Norma Kelentukan

| No       | Kelentukan Laki-laki |         |
|----------|----------------------|---------|
| <b>1</b> | Istimewa             | > 32    |
| <b>2</b> | Baik                 | 29 – 31 |
| <b>3</b> | Sedang               | 26 – 28 |
| <b>4</b> | Kurang               | 23 – 25 |
| <b>5</b> | Buruk                | < 22    |

Sumber: (roji 2006, h,75)

3. Test Keterampilan gulat selama 30 Detik, bertujuan untuk menegetahui perkenaan atau kesempurnaan pada saat menangkap lengan lawan.

Tabel 3. Norma Test Bantingan Lengan

| No | Laki laki | Norma         | Perempuan |
|----|-----------|---------------|-----------|
| 1  | >12       | Baik sekali   | >9        |
| 2  | 9-11      | Baik          | 7-8       |
| 3  | 6-8       | sedang        | 4-6       |
| 4  | 3-5       | kurang        | 3-4       |
| 5  | <2        | Kurang sekali | <2        |

Sumber: Pelatih dan Pengawas Gulat Bengkulu

Menurut (Sayfullah et al., 2023) analisis data merupakan kegiatan setelah data seluruh responden atau sumber data lainnya terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan responden, mentabulasi dan berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan, Adapun tujuan Analisa adalah untuk meyederhanakan data dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan dipahami. Pada penelitian ini untuk mengetahui seberapa erat hubungan antar variabel maka dilakukan pengujiaanya menggunakan uji korelasi product moment dan uji korelasi berganda.

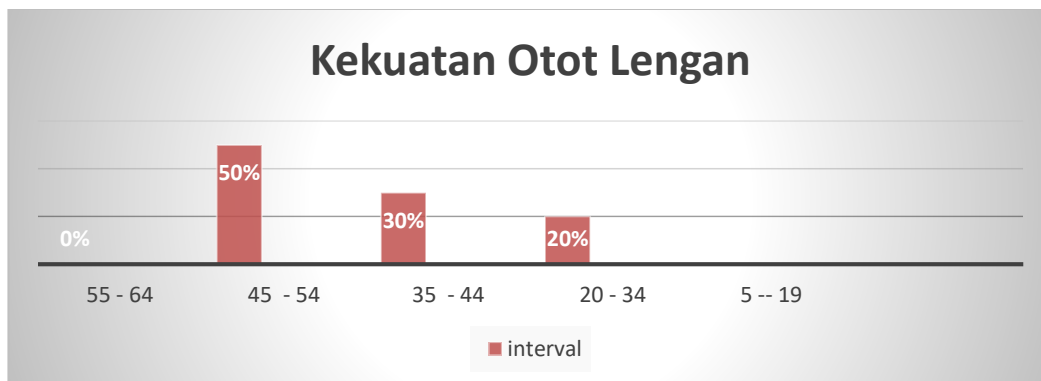
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Bantingan Gulat Pada Club Gulat Pontianak secara statistik. Adapun hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Hasil yang diperoleh dengan menggunakan tes push up yang bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan kepada 10 orang atlet club gulat Pontianak, didapat nilai t score terendah 5, dan t score tertinggi 64. Berikut distribusi frekuensi tes kekuatan otot lengan yang dapat dilihat dari tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan

| No     | Jumlah Gerakan Push Up |         | Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
|--------|------------------------|---------|----------|-------------------|-------------------|
| 1      | Sangat Baik            | >54     | 55 – 64  | 0                 | 0 %               |
| 2      | Baik                   | 45 – 54 | 45 – 54  | 5                 | 50 %              |
| 3      | Cukup                  | 35 – 44 | 35 – 44  | 3                 | 30 %              |
| 4      | Kurang                 | 20 – 34 | 20 – 34  | 2                 | 20 %              |
| 5      | Sangat Kurang          | ≤ 19    | 5 – 19   | 0                 | 0 %               |
| Jumlah |                        |         |          | 10                | 100%              |



Gambar 1. Grafik Kekuatan Otot Lengan

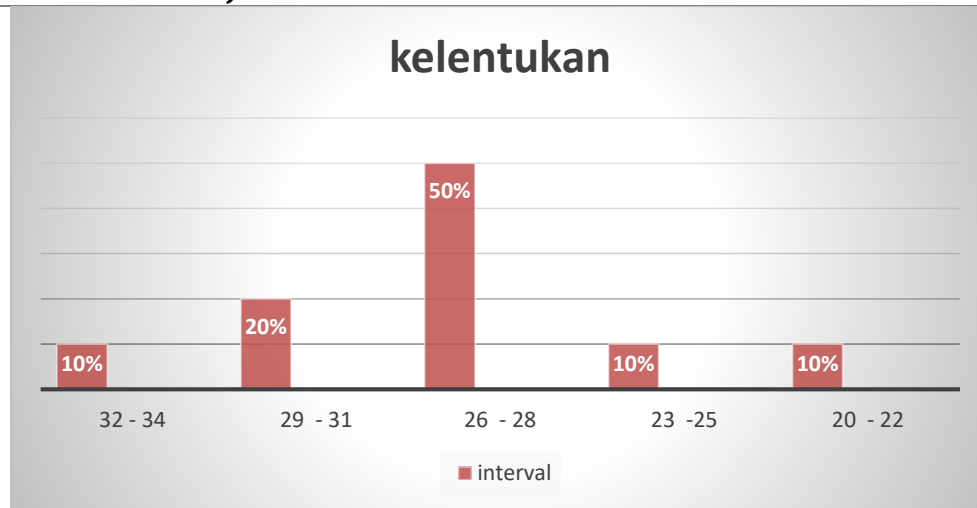
Dari tabel 4 dan diagram di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan pada atlet club gulat Pontianak dapat diklarifikasikan dalam 5 kelas, pada kelas pertama dengan rentang kelas 55 – 64 tidak ada, kelas kedua dengan rentang kelas 45 – 54 diperoleh sebanyak 5 orang dengan persentase 50 %, kelas ketiga dengan rentang 35 – 44 diperoleh sebanyak 3 orang dengan persentase 30 %, kelas keempat dengan rentang 20 – 34 diperoleh sebanyak 2 orang dengan persentase 20 %, dan kelas 5 – 19 tidak ada.

- Hasil yang diperoleh dengan menggunakan tes kayang lari yang bertujuan untuk mengukur kelentukan kepada 10 orang club gulat Pontianak, didapat nilai t score terendah 20, dan t score tertinggi 34. Berikut destribusi frekuensi tes kelentukan yang dapat dilihat dari tabel berikut ini

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelentukan

| No | Kelentukan Laki-laki | Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
|----|----------------------|----------|-------------------|-------------------|
|----|----------------------|----------|-------------------|-------------------|

|               |          |         |         |    |      |
|---------------|----------|---------|---------|----|------|
| 1             | Istimewa | > 32    | 32 – 34 | 1  | 10 % |
| 2             | Baik     | 29 – 31 | 29 – 31 | 2  | 20 % |
| 3             | Sedang   | 26 – 28 | 26 – 28 | 5  | 50 % |
| 4             | Kurang   | 23 – 25 | 23 – 25 | 1  | 10 % |
| 5             | Buruk    | < 22    | 20 – 22 | 1  | 10 % |
| <b>Jumlah</b> |          |         |         | 10 | 100% |



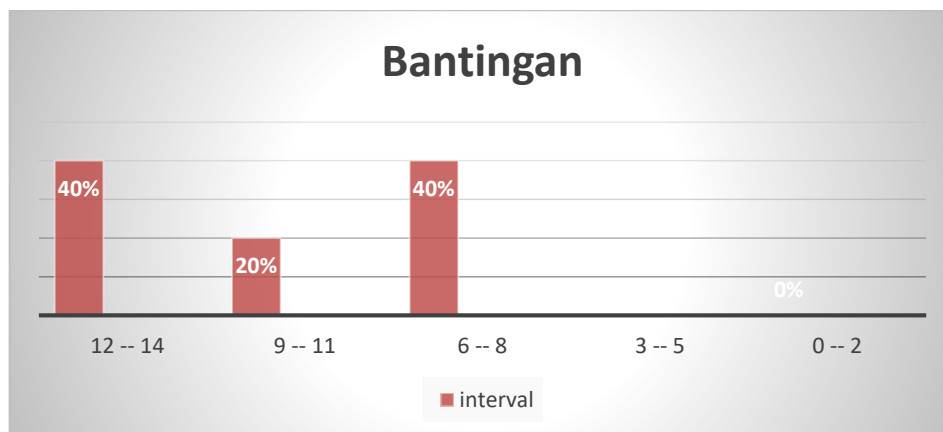
Gambar 2. Grafik Kelentukan

Dari tabel 5 menunjukkan bahwa kelentukan pada atlet Club Gulat Pontianak dapat diklarifikasikan dalam 5 kelas dengan Panjang kelas 3, pada kelas pertama dengan rentang kelas 32 – 34 diperoleh sebanyak 1 orang dengan persentase 10% , kelas kedua dengan rentang kelas 29 – 31 diperoleh sebanyak 2 orang dengan persentase 20 %, kelas ketiga dengan rentang kelas 26 – 28 diperoleh sebanyak 5 orang dengan persentase 50 %, kelas keempat dengan rentang 23 – 25 diperoleh sebanyak 1 orang dengan persentase 10 %, dan kelas kelima dengan rentang 20 – 22 diperoleh sebanyak 1 orang dengan persentase 10 %.

- Hasil yang diperoleh dengan menggunakan tes keterampilan gulat selama 30 detik yang bertujuan untuk mengetahui perkenaan atau kesempurnaan pada saat menangkap lengan lawan, kepada 10 orang atlet club gulat Pontianak, didapat nilai t score terendah 0, dan t score tertinggi 14. Berikut destribusi frekuensi tes bantingan yang dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Bantingan

| No     | Norma Bantingan Lengan | Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
|--------|------------------------|----------|-------------------|-------------------|
| 1      | Baik Sekali >12        | 12 – 14  | 4                 | 40 %              |
| 2      | Baik 9 – 11            | 9 – 11   | 2                 | 20 %              |
| 3      | Sedang 6 – 8           | 6 – 8    | 4                 | 40 %              |
| 4      | Kurang 3 – 5           | 3 – 5    | 0                 | 0 %               |
| 5      | Kurang sekali <2       | 0 – 2    | 0                 | 0 %               |
| Jumlah |                        |          | 10                | 100%              |



Gambar 3. Grafik Bantingan

Dari tabel 4.3 menunjukkan bahwa bantingan pada atlet club gulat Pontianak dapat diklarifikasikan dalam 5 kelas dengan Panjang kelas 3, pada kelas pertama dengan rentang kelas 12 – 14 diperoleh sebanyak 4 orang dengan persentase 40 %, kelas kedua dengan rentang kelas 9 – 11 diperoleh sebanyak 2 orang dengan persentase 20 %, kelas ketiga dengan rentang kelas 6 – 8 diperoleh sebanyak 4 orang dengan persentase 40 %, kelas keempat dan kelima tidak ada.

Setelah dilakukan perhitungan untuk mengetahui tingkat kelas interval dari setiap bentuk tes yang ada, berikut juga dijelaskan hasil uji signifikan antar variabel yang digunakan untuk mengetahui besar kecilnya hubungan yang dimiliki antar *variabel*. Hubungan tersebut dapat dilihat pada penjelasan sebagai berikut.

1. Hasil Uji Signifikansi Hubungan Kekuatan Otot Lengan ( $X_1$ ) Terhadap Bantingan (Y) Pada Atlet Club Gulat Pendidikan Jasmani Angkatan 2021

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus korelasi product moment yang telah dilakukan. Diketahui bahwa terdapat hasil dengan nilai koefesiensi

korelasi ( $r_{x_1y}$ ) = 0,659, atau disebut  $r_{hitung}$  = 0,659, sedangkan  $r_{tabel}$  dengan signifikansi 5% sebesar 0,632. Dengan demikian dari data tersebut dapat dikatakan  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  Atau  $0,659 \geq 0,632$ . Jadi dapat dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari kekuatan otot lengan ( $X_1$ ) terhadap bantingan lengan gulat (Y) Pada Atlet club gulat Pontianak.

2. Hasil Uji Signifikansi Hubungan Kelentukan ( $X_2$ ) Terhadap Bantingan (Y) Pada Atlet Club Gulat Pendidikan Jasmani Angkatan 2021

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* yang telah dilakukan. Diketahui bahwa Terdapat hasil dengan nilai koefisien korelasi ( $r_{x_2y}$ ) = 0,676 atau disebut  $r_{hitung}$  = 0,676, sedangkan  $r_{tabel}$  dengan signifikansi 5% sebesar 0,632. Dengan demikian dari data tersebut dapat dikatakan  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  atau  $0,676 \geq 0,632$ . Jadi dapat jelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari kelentukan ( $X_2$ ) terhadap bantingan lengan gulat ( Y ) Pada Atlet club gulat Pontianak.

3. Hasil Uji Signifikansi Hubungan Kekuatan Otot Lengan ( $X_1$ ) dan Kelentukan ( $X_2$ ) Terhadap Bantingan (Y) Pada Atlet Club Gulat Pontianak

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus korelasi berganda yang telah dilakukan. Diketahui bahwa Terdapat hasil dengan nilai koefisien korelasi ( $r_{y_{x_1x_2}}$ ) = 0,74 atau disebut  $r_{hitung}$  = 0,74.

Tabel 7. Interpretasi nilai r

| < 0.20         | Tidak ada korelasi     |
|----------------|------------------------|
| 0, 20 - < 0,40 | Korelasi rendah        |
| 0,40 - < 0,70  | Korelasi sedang        |
| 0,70 - < 0,90  | Korelasi tinggi        |
| 0,90 - < 1,00  | Korelasi tinggi sekali |
| 1,00           | Korelasi sempurna      |

Sumber: (Edwarsyah et al., 2018,h.66)

Berdasarkan tabel 7 dapat dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari kekuatan otot lengan ( $X_1$ ), dan kelentukan ( $X_2$ ) terhadap bantingan lengan (Y) Pada Atlet club gulat Pontianak. Jadi dapat dilihat dari kriteria Guilford nilai  $r = 0,74$  termasuk dalam tingkat hubungan korelasi tinggi.

Sesuai dengan judul penelitian ini yaitu hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap bantingan, untuk dapat mengetahui tentang kekuatan otot lengan, kelentukan dan untuk mendapatkan data bantingan lengan gulat digunakan instrumen tes dan pengukuran. Adapun kekuatan otot lengan dengan menggunakan tes push up, kelentukan dengan tes kayang dan instrumen tes bantingan lengan dengan melakukan keterampilan bantingan selama 30 detik.

Data yang diperoleh dari tes yang dilakukan akan dianalisis menggunakan uji korelasi product moment yang bertujuan untuk mengetahui antara hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap bantingan. Setelah mendapatkan hasil dari product moment, kemudian dilakukan uji korelasi berganda guna mengetahui seberapa besar hubungannya. Dalam latar belakang dan kerangka berpikir telah digambarkan bahwa efektifitas setiap kegiatan cabang olahraga ditunjang oleh unsur kondisi fisik, dimana diantara sekian banyak unsur kondisi fisik dalam olahraga gulat khususnya dalam bantingan perlu di dukung salah satunya oleh unsur kekuatan otot lengan dan kelentukan.

Untuk mengetahui sejauh mana peran kekuatan otot lengan dan kelentukan dalam melakukan bantingan maka perlu dikaji secara ilmiah melalui prosedur penelitian. Berdasarkan analisis statistik ditemukan bahwa ada korelasi antara kekuatan otot lengan terhadap bantingan lengan, hal ini terlihat dari hasil uji korelasi product moment  $rx_1y$  yang diperoleh yaitu sebesar 0,659, itu adanya hubungan yang sangat bermakna hal ini terlihat dari perolehan nilai  $r$  hitung = 0,659 >  $r$  tabel = 0,632. Dan juga terdapat hubungan yang signifikan hubungan kelentukan terhadap bantingan lengan, hal ini terlihat dari hasil uji korelasi product moment  $rx_2y$  yang diperoleh sebesar 0,676, maka dari itu ada hubungan yang sangat signifikan terlihat dari perolehan nilai  $r$  hitung = 0,676 >  $r$  tabel = 0,632.

Setelah hasil  $x_1$  ke  $Y$  dan  $x_2$  ke  $Y$  didapatkan maka di uji lagi dengan menggunakan uji korelasi berganda, berguna untuk mendapatkan seberapa besar korelasi tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan dan kelentukan mempunyai nilai koefesiensi pada bantingan lengan, hal ini terlihat dari hasil uji korelasi berganda  $rx_1x_2Y$  yang diperoleh yaitu sebesar 0,74. Jika hasil perhitungan tersebut dilihat dari tabel interpretasi nilai  $r$ , maka nilai 0,74 menunjukkan kategori korelasi tinggi.

Pada dasarnya, kekuatan otot lengan dan kelentukan yang dimiliki pegulat dengan melakukan latihan-latihan yang rutin yang diberikan oleh seorang pelatih dengan memberikan program latihan yang sesuai. Pada olahraga gulat, kekuatan otot lengan dan kelentukan sangat diperlukan untuk mendukung pegulat melakukan gerakan vertical dan horizontal. Dimana, kekuatan otot lengan dan kelentukan dapat dikatakan sebagai faktor pendukung dalam sebuah keterampilan pegulat. Menurut Bayu Adhitiya.B, Arwin, (2021) "Faktor penentu sempurna atau tidaknya teknik bantingan tergantung pada seberapa kuat otot tungkai aras mengangkat beban, serta seberapa lenturnya pinggang untuk mengatur posisi ideal". Pernyataan di atas sejalan dengan pendapat dari pelatih yang bernama Muhammad Mudrika Bafadal, ST. Mengatakan bahwa kekuatan otot lengan dan kelentukan merupakan dua faktor pendukung yang penting dan harus dimiliki seorang pegulat. Dengan memiliki kekuatan otot lengan dan kelentukan yang baik maka pegulat dapat juga memiliki gerakan yang baik. Pada dasarnya, ketepatan bantingan tidak bisa diperoleh tanpa adanya latihan-latihan yang rutin serta kontribusi dari kekuatan otot lengan dan kelentukan. Pada club gulat Pontianak pendidikan jasmani Angkatan 2021, terdapat beberapa pegulat yang memiliki kekuatan otot lengan dan kelentukan yang bisa dikatakan baik. Dengan memiliki kekuatan otot lengan dan kelentukan yang baik pegulat dapat meminimalisir cedera atau kesalahan dalam olahraga gulat.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil bantingan yang dibuktikan dengan  $r \text{ hitung} \geq r \text{ tabel}$  atau  $0,659 \geq 0,632$  bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan hasil bantingan yang dibuktikan dengan  $r \text{ hitung} \geq r \text{ tabel}$  atau  $0,676 \geq 0,732$  dan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap bantingan lengan yang dibuktikan dengan  $r \text{ hitung} 0,74$  dengan kategori korelasi tinggi.

Berdasarkan hasil analisis tersebut maka dapat ditarik kesimpulan yang menjawab hipotesis penelitian yaitu hipotesis diterima, berarti terdapat hubungan secara signifikan kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap bantingan gulat pada club gulat Pontianak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anufia, B., & Alhamid, T. (2019). *Instrumen pengumpulan data*.
- Barus, J. B. N., Barus, J. N. B., & Tarigan, K. R. B. (2022). Analisis Kontribusi Kelentukan, Kekuatan, Dan Daya Tahan Atlet Gulat Pplp/D Provinsi Sumatera Utara. *Jurnal Curere*, 6(2), 145–155.
- Bintoro, Y., & Nugraheningsih, G. (2021). Kontribusi Kelentukan, Kekuatan, Dan Daya Tahan Atlet Gulat Sasana Bantul. *Jurnal Olympia*, 3(1), 26–36.
- Edwarsyah, F.-U., Syampurma, H., & Yulifri, F.-U. (2018). Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap hasil teknik angkatan snatch atlet angkat besi di sasana hbt (himpunan bersatu teguh) Padang. *Jurnal MensSana*, 3(2), 8–15.
- Gultom, F., & NABABAN, R. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Literasi Nusantara.
- Martiani, M. (2018). *Kontribusi Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Punggung Terhadap Kemampuan Bantingan Pinggang Olahraga Gulat Atlet Pgsi Provinsi Bengkulu*. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14 (2), 108–120.
- Reswita, R. (2019). Hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik mahasiswa PG-PAUD FKIP UNILAK. *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(02), 25–32.
- Siregar, J. (2016). *Perbandingan Latihanrope Climbing Danpull Up Terhadap Kekuatan Cengkramanpada Atlet Gulat Ppop (Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar) Dki Jakarta Dan Sko (Sekolah Khusus Olahragawan) Ragunan Tahun 2016*. Universitas Negeri Jakarta.
- Sayfullah, S., Simanjuntak, V. G., Triansyah, A., Hidasari, F. P., & Bafadal, M. F. (2023). Hubungan Power Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 10(2), 56–69.
- SYAUQIE, A. (2016). HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TOGOK DENGAN HASIL BANTINGAN SERANGAN DUA KAKI PADA ATLET GULAT PUTERA PPLP DKI JAKARTA 2016 (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).