

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PUNGGUNG DAN KELENTUKAN TERHADAP HASIL BANTING KAYANG SAMPING *CLEN* BAWAH PADA ATLET PPLP PROVINSI JAMBI

Boy Indrayana
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Jambi

boy_indrayana@unja.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kekuatan otot punggung dan kelentukan terhadap kemampuan bantingan kayang samping posisi *clen* bawah. Metode penelitian yang dilakukan bersifat deskriptif dengan pendekatan asosiatif yang bertujuan untuk melihat keeratan hubungan antara kekuatan otot punggung (X_1), kelentukan (X_2) dan kemampuan bantingan kayang samping posisi *clen* bawah (Y). Populasi yang digunakan adalah PPLP Gulat Kota Jambi sebanyak 10 orang.

Berdasarkan hasil analisis data didapat: 1). Terdapat hubungan antara kekuatan otot punggung dengan kemampuan bantingan kayang samping dengan melihat bahwa nilai t_{hitung} sebesar 3.525 lebih besar dari nilai t_{tabel} sebesar 1.86, 2). Terdapat hubungan antara kelentukan dengan kemampuan bantingan kayang samping dengan melihat bahwa nilai t_{hitung} sebesar 3.311 lebih besar dari nilai t_{tabel} sebesar 1.86, dan 3). Terdapat hubungan antara kekuatan otot punggung dan kelentukan dengan kemampuan bantingan kayang samping dengan melihat bahwa hasil analisis uji F di dapat $F_{hitung} = 13,06$ dengan $\alpha = 0.05$, lebih besar dari F_{tabel} sebesar 4.74.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Punggung, Kelentukan, Kemampuan bantingan kayang samping.

PENDAHULUAN

Gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri individu yang berasal dari Yunani-Romawi kuno. Olahraga gulat identik dengan dua orang yang saling berhadapan dan berusaha untuk mengungguli lawannya dengan cara menarik, mendorong, membanting, menjegal, dan mengunci sampai punggung lawan menempel di atas matras.

Olahraga gulat adalah olahraga beladiri tertua di dunia dan telah menjadi olahraga kesehatan dan prestasi dan telah dipertandingkan sejak olimpiade kuno sampai sekarang. Kejurnas gulat pertama kali pada tahun 1961 telah dipertandingkan dibanding dan menyusul PON ke V dengan tahun

yang sama gulat juga telah dipertandingkan.

Olahraga gulat sekarang ini dapat dilakukan dengan aman. Tidak membahayakan dan menyakitkan karena telah terjadi perkembangan dalam teknik dasar gulat dan metode latihan gulat. Sehingga teknik dasar gulat dengan mudah dapat dipelajari dan dilakukan. Misalnya untuk menguasai teknik-teknik dasar gulat dilakukan latihan secara bertahap mulai dari latihan jatuhan, posisi merangkak, jongkok, dan selanjutnya posisi berdiri. Demikian pula dalam melakukan latihan *sparing* dimulai dari posisi merangkak, jongkok, dan berdiri.

Gulat adalah olahraga yang melibatkan kontak fisik antara dua orang, dimana salah seorang pegulat

harus menjatuhkan atau dapat mengontrol musuh mereka. Gulat merupakan cabang olahraga beladiri yang menitik beratkan pada teknik bantingan dan kunci pada lawannya. Olahraga gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang menggunakan ketangkasan dan keuletan di dalam setiap gerakannya.

Keterampilan dan kemahiran secara keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga berarti seorang harus terampil melakukan beberapa gerakan teknik dasar dengan tujuan untuk mempunyai peluang yang lebih besar dalam mencapai prestasi. Dengan kesempurnaan teknik dasar, kontribusi yang didapat oleh seorang atlet untuk prestasi adalah dapat mengembangkan permainan dengan taktik dan strategi yang tepat dalam menghadapi lawannya. Begitu juga dalam olahraga gulat, penguasaan teknik dasar menjadi modal utama untuk meraih prestasi karena dapat memudahkan melakukan penyerangan dan pertahanan, serta dapat lebih bervariasi dalam menerapkan strategi (Hadi, 2007: 16).

Dalam olahraga gulat seorang atlet harus menguasai teknik-teknik yang sempurna. Teknik-teknik secara umum yang terdapat pada cabang olahraga gulat yaitu: Teknik menyerang (*To Attack*), Teknik dalam mempertahankan (*To defence*), dan Teknik untuk alih serangan (*Counter*). Dalam teknik menyerang ada salah satu teknik dasar yaitu teknik bantingan. Pelaksanaan bantingan yang terdiri dari beberapa rangkaian gerak banyak terjadi kesalahan terutama pada saat mengangkat dimana sering posisi tubuh tidak tepat sehingga lawan sering melakukan *counter* yang dapat mengakibatkan lawan mendapatkan *point* (angka).

Dalam olahraga gulat terdapat teknik gerakan yang dapat dilakukan secara berkesinambungan, seperti bantingan. Bantingan merupakan suatu teknik dimana atlet mengangkat dan membanting lawan dan banyak dijumpai pada gaya *Greco* Romawi. Pengertian gulat gaya *Greco* adalah suatu kegiatan olahraga yang menggunakan tenaga yang didalamnya mengandung pengertian suatu perkelahian, pertarungan yang sengit untuk mengalah lawan dengan cara saling memukul, mencekik, dan membanting. (Hadi 2007: 1). Adalah tata cara permainan gulat yang melarang pegulat menyerang bagian tubuh bawah panggul seperti menjegal, menarik kaki, melipat lawan.

Bantingan kayang adalah suatu gerakan atau tangkapan yang dilakukan pada saat berdiri untuk mendapat nilai atau poin. Menurut peraturan gulat internasional, bantingan kayang adalah suatu gerakan atau tangkapan yang dilakukan pada posisi berdiri yang mengakibatkan lawan kehilangan kontak, Walker (2010:45).

Adapun tujuan bantingan kayang adalah untuk menjatuhkan lawan serta mendapatkan poin, dan manfaat bantingan kayang adalah untuk memperoleh kemenangan yang mutlak dari berbagai pertandingan. Macam – macam teknik bantingan kayang dalam Rajko, (1987:250) sebagai berikut:

1. Teknik bantingan kayang samping, yaitu: tangan kanan memegang leher, tangan kiri memegang lengan bagian bawah dari depan kemudian memutar lawan sambil mengangkat lawan lalu dijatuhkan kesamping kanan dengan sampai posisi terlentang.



Gambar 1. bantingan kayang samping
(Sumber: Mysnyk, 2010:3)

2. Teknik bantingan kayang depan, yaitu kedua tangan memeluk lawan secara berhadapan lalu membawa lawan kayang sampai mendarat dimatras.



Gambar 2. bantingan kayang depan
Sumber: Hadi, 2007:16

Bantingan kayang dapat dipengaruhi oleh beberapa unsur, diantaranya unsur kemampuan, gerakan, kecepatan dan kekuatan. Kemampuan membanting yang dimaksud adalah: kekuatan seorang pegulat dalam melakukan bantingan kayang terhadap sasaran. Untuk melakukan teknik di bantingan kayang samping maka perlu di tunjang komponen kondisi fisik yang baik, peran komponen kondisi fisik terlihat sangat menonjol dalam olahraga gulat terutama pada saat melakukan bantingan dalam gulat.

Gagalnya seorang pegulat dalam melakukan teknik bantingan kayang disebabkan kurang baiknya komponen kondisi fisik yang dimiliki terutama kekuatan otot punggung dan kelentukan dari tubuh seorang atlet gulat. Kekuatan adalah kualitas yang memberikan tegangan untuk membangun suatu

kontraksi otot yang maksimal, Buchtar, (1986: 121). Kekuatan dapat di artikan secara umum sebagai tenaga maksimal yang dapat dihasilkan dalam suatu usaha sekelompok otot maupun tunggal. Sharkey, (1986: 187). Sedangkan kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas, dengan kata lain kelentukan merupakan kemampuan pergelangan persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan kesemua arah, secara optimal istilah lain kelentukan adalah keluwesan atau *flexibility*. Kelentukan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerak, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi (Arsil, 1999:58).

Pada saat ini Provinsi Jambi memiliki beberapa pusat latihan pembinaan atlet gulat, salah satunya adalah Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Jambi. Pada PPLP tersebut atlet dijaring dari kalangan pelajar untuk dibina menjadi seorang atlet gulat di Provinsi Jambi, PPLP merupakan salah satu bentuk pembinaan yang berjenjang yang mejadi program dari pembinaan olahraga yang ada di Indonesia.

Dari hasil pengamatan, atlet gulat PPLP Provinsi Jambi saat ini telah memiliki cukup baik teknik dalam bertanding gulat, namun ada beberapa kendala yang dihadapinya yaitu perlu diketahui yang mana dibutuhkan dalam melakukan teknik - teknik dasar bertanding gulat, khususnya komponen kondisi fisik untuk melakukan gerakan banting kayang. Untuk bisa melakukan banting kayang membutuhkan sekali kekuatan dan kelentukan dari otot punggung, sehingga dengan bagusnya dua komponen kondisi fisik tersebut diharapkan dapat membantu

berhasilnya seorang atlet gulat dalam melakukan banting kayang.

Dari gambaran singkat diatas maka peneliti mencoba untuk melihat hubungan antara kekukatan otot punggung dan kelentukan terhadap kemampuan melakukan banting kayang (dalam posisi *clen* (hukuman) bawah cabang olahraga gulat pada pada atlet gulat PPLP Provinsi Jambi.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan bersifat deskriptif dengan pendekatan *korelation* yang bertujuan untuk melihat bobot atau keeratan hubungan antara kekuatan otot punggung (X_1), kemudian kelentukan (X_2) sebagai variabel bebas terhadap kemampuan bantingan kayang samping posisi *clen* (hukuman) pada atlet gulat PPLP Provinsi Jambi sebagai variabel terikat (Y).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet gulat putra PPLP Provinsi Jambi sebanyak 10 orang. Sampel yang digunakan sebanyak 10 orang dengan menggunakan teknik total *sampling*. Dalam penelitian ini ada tiga instrumen yang digunakan, yaitu:

1. Tes kekuatan otot punggung dengan menggunakan *Back Dynamometer* (Arsil dan Adnan, 2010:82)
2. Tes kelentukan dengan alat *Fleksiometer* (Wahjoedi, 2000:81)
3. Tes kemampuan banting kayang samping posisi *clen* (hukuman) bawah pada gulat.

Setelah dilakukan pengambilan data, maka dilakukan analisis data dengan dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui berapa besar hubungan kekuatan otot punggung dan kelentukan terhadap kemampuan banting kayang samping pada atlet gulat PPLP Provinsi Jambi.

HASIL PENELITIAN

Pengukuran kekuatan otot punggung dilakukan terhadap sampel 10 orang, di dapat skor tertinggi 130,5 dan skor terendah 80,5, rata-rata 103,24, simpangan baku adalah 15,89, dan sebaran data lengkap dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Kekuatan Otot Punggung

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
1	80,5 - 90,5	1	10%
2	90,51 - 100,51	4	40%
3	100,52 - 110,52	2	20%
4	110,53 - 120,53	2	20%
5	120,54 - 130,54	1	10%
	Jumlah	10	100%

Dari hasil tes pengukuran kelentukan yang dilakukan terhadap sampel sebanyak 10 orang. Di dapat skor tertinggi 23 dan skor terendah 11. Pada pengukuran kelentukan tubuh ini di dapat standar deviasi 3,44, mean 17,59. Selebaran data selengkapnya dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Kelentukan (X_2)

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
1	11 - 13,4	2	20%
2	13,5 - 15,9	2	20%
3	16 - 18,4	1	10%
4	18,5 - 20,9	2	20%
5	21 - 23,4	3	30%
	Jumlah	10	100%

Pengukuran hasil bantingan terhadap 10 orang sampel didapat skor tertinggi 3 dan skor terendah 1, mean 2, standar deviasi 1,05, selebaran data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Distribusi Hasil Bantingan (Y)

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
1	1	5	50%
2	2	0	0%
3	3	5	50%
Jumlah		10	100%

Setelah dilakukan deskripsi data, maka dilakukan uji hipotesis berdasarkan tabel metrik korelasi yang disajikan di bawah ini:

- a. Uji Hipotesis Satu (hubungan kekuatan otot punggung dengan hasil bantingan)

Berdasarkan hasil analisis di dapat hasil r_{hitung} sebesar 0.554. Sedangkan hasil t_{hitung} sebesar 3,525 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1.86. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot punggung terhadap kemampuan hasil bantingan kayang samping posisi *clen* bawah Hasil analisis korelasi antara kekuatan otot punggung dengan kemampuan hasil bantingan dirangkum pada tabel berikut:

Tabel 4. Korelasi Sederhana Variabel X_1 dan Y

r_{hitung}	t_{hitung}	α	t_{tabel}
0.554	3,525	0.05	1.86

- b. Uji hipotesis dua (Hubungan Kelentukan dengan hasil bantingan)

Berdasarkan hasil analisis di dapat hasil r_{hitung} sebesar 0.53. Sedangkan hasil t_{hitung} sebesar 3,311 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1.86. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan terhadap

kemampuan hasil bantingan kayang samping posisi *clen* bawah Hasil analisis korelasi antara kelentukan otot punggung dengan kemampuan hasil bantingan dirangkum pada tabel berikut:

Tabel 5. Korelasi Sederhana Variabel X_2 dan Y

r_{hitung}	t_{hitung}	α	t_{tabel}
0.53	3,311	0.05	1.86

- c. Uji hipotesis tiga (hubungan kekuatan otot punggung dan kelentukan secara bersama-sama terhadap hasil bantingan)

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai R sebesar 0.7012, dengan F_{hitung} sebesar 13,06 dan nilai F_{tabel} sebesar 4.74 dengan dk (2;7) pada taraf signifikansi 0.05. Oleh karena F_{hitung} (13,06) > nilai F_{tabel} (4,74), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot punggung dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan hasil bantingan kayang samping posisi *clen* bawah. Hasil analisis korelasi antara kekuatan otot punggung dan kelentukan tubuh secara bersama-sama dengan kemampuan hasil bantingan kayang samping posisi *clen* bawah dirangkum pada tabel berikut:

Tabel 6. Korelasi Ganda Variabel X_1 , X_2 dan Y

R	F_{hitung}	α	F_{tabel}
0.7012	13,06	0.05	4,74

Berdasarkan hasil uji hipotesis di atas dapat dilihat bahwa:

- 1). Terdapat hubungan antara kekuatan otot punggung dengan kemampuan bantingan kayang samping posisi *clen* bawah. Untuk melakukan gerakan

bantingan kayang samping diperlukan tenaga terutama kekuatan otot punggung. Karena gerakan yang dilakukan saat melakukan bantingan kayang samping ada gerakan mengangkat lawan lalu menjatuhkannya ke samping kanan hingga lawan berada pada posisi terlentang.

2). Terdapat hubungan antara kelentukan dengan kemampuan bantingan kayang samping posisi *clen* bawah. Hal ini dapat dilihat ketika atlet melakukan gerakan bantingan kayang samping, ada gerakan memutar lawan saat akan menjatuhkan lawan ke samping.

3). Terdapat hubungan antara kekuatan otot tubuh dengan kelentukan secara bersama – sama terhadap kemampuan bantingan kayang samping posisi *clen* bawah. Hal ini dapat dilihat ketika atlet mulai melakukan gerakan bantingan kayang samping yaitu mulai dari tangan kanan memegang leher, tangan kiri memegang lengan bagian bawah dari depan kemudian memutar lawan sambil mengangkat lawan lalu dijatuhkan kesamping kanan dengan sampai posisi terlentang.

KESIMPULAN

Berdasarkan kepada analisis data dan pembahasan yang dikemukakan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot punggung terhadap kemampuan hasil bantingan kayang samping.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan tubuh terhadap kemampuan hasil bantingan kayang samping.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot punggung and

kelentukan dengan kemampuan hasil bantingan kayang samping secara bersama – sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharismi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: DIP-UNP
- Arsil dan Aryadie Adnan. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media.
- Bill Walker. 2010. *Panduan Dril Gulat*. Jakarta. KTSP.
- Gable. 2010. *Sukses melatih Gulat*. Jakarta. KTSP.
- Hadi, R. 2007. *Teknik Dasar Gulat*, Semarang
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta; CV. Tambak Kusuma
- <http://umam1.blogspot.com/2012/10/gulat.html>
- <http://www.antaranews.com/berita/1261753737/gulat-berusaha-tampil-di-asian-games-2010>
- <http://gulatmania.blogspot.com/2009/02/penggemar-gulat.html>
- Komarudin. 2009. *Peraturan Pelatih Gulat*. Bandung
- Lutan, Rusli. 1999. *Penelitian Pendidikan Dalam Pelatihan olahraga*. Bandung: FPOK UPI
- Pate, R. Russell. Dkk. 2003. *Dasar Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Diterjemahkan oleh kasiyo dwijowinoto. Semarang: IKIP Semarang Press
- Redaksi Sinar Grafika. 2006. *Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Sinar Grafika: Jakarta

- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang.
- _____. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Sudrajat. 2010. *Gerakan dan serangan teknik gulat*, Jakarta. KTSP.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta: Bandung
- Siswanto. 1998. *Peraturan Gulat*. Jakarta
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press
- Syahara, Sayuti. 1993. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Kesehatan dan Kesehatan Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Petrov, Rajko. 1987. *Freestyle and Greco Roman Wrestling*.