



The Relationship Of Limb Muscle Strength To Wrestling Athlete's Kicking Ability Solok District

Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat Kabupaten Solok

Bismi Fornandes¹, Deffri Anggara²

^{1,2} Departement Physcal Education Study Program, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

fornandesbismi@gmail.com

How to Cite :

Fornandes, B., Anggara, D. (2021). *The Relationship Of Limb Muscle Strength To Wrestling Athlete's Kicking Ability Solok District*. Hanoman Journal: Physcal Education and Sport, Vol. 2 No. 2 2021 page: 32-36. DOI: <https://doi.org/10.37638/hanoman.2.2.32-36>

ARTICLE HISTORY

Received [22 July 2021]

Revised [27 July 2021]

Accepted [31 August 2021]

Kata Kunci :

Kekuatan Otot Tungkai,
Banting Kayang Atlet Gulat

Keywords :

Limb Muscle Strength,
Banting Kayang Wrestling
Athlete

This is an open access article
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan, hal ini dapat dilihat bahwa Pegulat Kabupaten Solok selalu gagal dalam kesempatan melakukan teknik banting kayang terhadap lawannya. Hal tersebut diperkirakan disebabkan lemahnya kekuatan otot tungkai. Jenis penelitian adalah korelasional. Untuk mendapatkan data kekuatan otot tungkai digunakan tes leg dynamometer dan kemampuan banting kayang dengan boneka bantingan atau dummy. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi product moment sederhana. Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan teknik banting kayang atlet gulat Kabupaten Solok, dimana $r_{hitung} (0,93) > r_{tabel} (0,468)$ pada taraf signifikan $\alpha (0,05)$. Kekuatan otot tungkai dapat menentukan keberhasilan kemampuan teknik bantingkayang dalam olahraga gulat.

ABSTRACT

The problem in this study originated from observations the authors met in the field, it can be seen that the Solok Regency wrestlers always fail in the opportunity to perform the slamming technique against their opponents. This is thought to be due to weak leg muscle strength. This type of research is correlational. To obtain data on leg muscle strength, the leg dynamometer test and the ability to throw a kayak were used with a dummy doll. The data obtained were analyzed by simple product moment correlation. Based on the data analysis, it was found that there was a significant relationship between leg muscle strength and the ability to throw a ball at the wrestling athlete in Solok Regency, where $r_{count} (0.93) > r_{tab} (0.468)$ at a significant level (0.05) . Leg muscle strength can determine the success of the throwing technique in wrestling.

PENDAHULUAN

Pembangunan dalam bidang olahraga prestasi merupakan pembicaraan baik di Negara berkembang maupun Negara yang maju. Indonesia merupakan Negara yang sedang berkembang juga tengah giat-giatnya meningkatkan prestasi pada setiap cabang olahraga. Hal tersebut juga dapat dilihat dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal (4) yang menyatakan ;

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Pendapat tersebut didukung oleh Syafruddin (2012:53), bahwa "olahraga prestasi (leistungssport) diartikan sebagai olahraga yang dilakukan olahragawan untuk tujuan meraih prestasi tertinggi". Berdasarkan kutipan di atas perlu adanya usaha dan upaya dalam meningkatkan prestasi olahraga yang lebih baik, dan melakukan pembinaan secara berkesinambungan, agar prestasi olahraga dapat tercapai.

Gulat di Sumatera Barat di kenal tahun 1971 dan pada tahun 80-an yang diadakan di Kota Padang. Pegulat - pegulat Sumatera Barat sangat banyak yang berbakat dan berprestasi di Nasional. Pegulat Sumatra Barat paling di segani oleh pegulat di tingkat nasional. Karena lambatnya perkembangan olahraga di Kabupaten Solok, khususnya cabang olahraga gulat di Kabupaten solok baru dikenal pada tahun 2003. Olahraga gulat di Kabupaten Solok saat ini, oleh KONI Kabupaten Solok masih berada dalam pembinaan olahraga prestasi super prioritas, karena dilihat dari hasil kejuaraan daerah yang diikuti pegulat Kabupaten Solok masih memungkinkan untuk jadi juara umum pada cabang gulat di tingkat daerah dan bisa menyumbangkan banyak medali emas untuk kontingen Porprov Kabupaten Solok pada masa berikutnya.

Di Porprov 2018 Sumatera Barat dan kejuaraan daerah yang mengakibatkan gagalnya pegulat Kabupaten Solok menyumbangkan medali emas untuk memperoleh juara umum di cabang gulat, terjadi pada pertandingan penentu yaitu pertandingan babak semi final dan final. Ada beberapa hal yang terlihat dilapangan pada saat berlangsungnya kejuaraan gulat tingkat Provinsi dan pada Porprov Sumatera Barat

Dari pengamatan peneliti dilapangan yaitu pada Porprov XVIII Sumatra Barat di Kota Padang Pariaman, dimana pegulat Kabupaten Solok sering mengalami kegagalan dalam kesempatan melakukan teknik Banting kayang karena lemahnya kekuatan otot tungkai dan tidak memenuhi syarat hasil teknik banting kayang maka mereka hanya bisa memperoleh poin 1 dari melakukan teknik banting kayang. Tapi kalau pegulat bisa melakukan kemampuan teknik banting kayang dengan sempurna yang mendapatkan poin 5 maka pertandingan babak pertama langsung di menangkan oleh pegulat yang mendapatkan banting kayang.

Olahraga gulat adalah olahraga beladiri yang membutuhkan fisik dan mental yang kuat. Pegulat yang memiliki kemampuan keterampilan teknik yang tinggi, kondisi fisik yang prima, dan memiliki taktik dan strategi yang jitu, serta mental yang kuat akan memiliki peluang yang besar untuk memenangkan pertandingan. Dari pendapat di atas bahwa olahraga gulat adalah satu pegulat dengan pegulat lainnya yang kontak langsung. Kejadian tersebut dapat berupa bantingan, jatuhan, dan gulungan. Disamping hal tersebut seorang pegulat juga diharapkan untuk mampu mengontrol serangan dan teknik musuh pergulatannya.

Kemenangan pegulat dari satu pergulatan ditentukan melalui keunggulan kemampuan perolehan angka teknik. Nilai-nilai atau angka teknik yang muncul dalam pergulatan adalah akibat dari keberhasilan pegulat mengeksekusi kemampuan tekniknya, nilai teknik yang dimaksud terdiri dari 1, 2, 4, 5 dan jatuhan (touce). Keberhasilan angka teknik yang dimaksud adalah keberhasilan seorang pegulat menyelesaikan keterampilan teknik dalam satu set gerakan.

Dalam peraturan gulat internasional "Teknik Banting Kayang atau Bantingan Amplitude tinggi adalah suatu gerakan atau tangkapan yang dilakukan pada posisi berdiri yang mengakibatkan lawan kehilangan kontak dengan matras dan menggambarkan suatu garis lingkaran besar di udara kemudian langsung dijatuhkan ke matras dalam posisi danger (posisi terlentang atau punggung menghadap matras)" (2010:43). Dari pendapat di atas disimpulkan banting kayang adalah suatu pergulatan pada posisi berdiri yang mendapatkan tangkapan terhadap pinggang lawan dan langsung mengakibatkan lawan kehilangan kontak dengan matras yang menggambarkan suatu garis lingkaran yang besar di udara kemudian dijatuhkan ke matras dalam posisi danger (punggung menghadap matras), dan pegulat berhasil memperoleh poin 5 (lima).

Kekuatan (strength) menurut Bompas yang dikutip Hendri Irawadi adalah "Kekuatan kemampuan otot dan syaraf untuk mengatasi beban internal dan eksternal"(2011:48). Kemudian Syafruddin yang dikutip dari Jonath dan Krempel adalah "Kekuatan merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebuah masa (tubuh sendiri, lawan, alat) dan juga mengatasi suatu beban melalui kerja otot dan kemampuan otot syaraf untuk mengatasi beban internal dan eksternal"(2012:70). Otot tungkai adalah otot dari tungkai bagian atas dan otot tungkai bagian bawah. Jadi kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk menggerakkan tubuh sendiri, lawan, alat dan juga mengatasi suatu beban melalui kerja otot tungkai untuk mengatasi beban internal dan eksternal.

Dengan demikian, mengupayakan kekuatan otot tungkai yang baik harus diiringi latihan yang terprogram dengan menekan pembebanan latihan pada kekuatan dan harus melibatkan kecepatan. Karena keberhasilan seseorang atau atlet dalam belajar dan berlatih teknik ditentukan oleh beberapa factor menurut Rieder Lehnertz dalam Syafruddin terdiri dari: "1) factor kondisi fisik, 2) pengalaman gerakan, 3) bakat dan kemampuan belajar, 4) motivasi, 5) bentuk informasi dan intruksi yang diberikan, dan 6) lingkungan. Pada olahraga gulat khususnya dalam keterampilan banting kayang, kekuatan otot tungkai merupakan suatu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan sekali yaitu pada saat melakukan banting kayang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yaitu suatu penelitian untuk melihat hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lainnya. Dalam penelitian ini hubungan yang akan diteliti adalah variabel kekuatan otot tungkai sebagai variabel bebas (X) dengan kemampuan banting kayang atlet gulat sebagai variabel terikat (Y). Penelitian ini dilakukan di SMP N 6 Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok.

Untuk memperoleh data yang di perlukan dalam penelitian ini, maka di lakukan pengukuran dari masing-masing variable, pengukuran dilakukan dengan leg dynamometer untuk mengukur kekuatan otot tungkai. Banting kayang tangkapan belakang untuk mengukur kemampuan banting kayang dengan boneka bantingan dammy sampai batas waktu 30 detik.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis statistic yang berpedoman dari Sudjana (2005:369), dengan menggunakan rumus Productmoment, dengan tujuan untuk melihat hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan banting kayang pada atlet gulat Kabupaten Solok, dan pengujian t.

HASIL

1. Pengujian Persyaratan analisis dengan uji Normalitas

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji *lilifors*. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran dibawah ini sebagai berikut:

Tabel 1. Uji normalitas data dengan uji liliefors

No	Variabel	χ^2_{hitung}	χ^2_{tabel}	Keterangan
1	Kekuatan otot tungkai	5,32	9,49	Normal
2	Kemampuan banting kayang	8,68	9,49	Normal

Sumber: Data Diolah, 2021

Pada table di atas dapat dilihat bahwa hasil χ^2_{hitung} variabel kekuatan otot tungkai dan variable kemampuan banting kayang lebih kecil dari χ^2_{tabel} , maka dapat disimpulkan bahwa data bertribusi Normal.

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis yaitu terdapat hubungan antara otot tungkai dengan hasil kemampuan banting kayang. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapatkan rata-rata kemampuan banting kayang sebesar 11,06 dengan simpangan baku 2,81. Untuk skor rata-rata kekuatan otot tungkai di dapat 123,1 dengan simpangan baku 21,3. Dari keterangan di atas di peroleh analisis korelasi antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan banting kayang. Dimana r_{tabel} pada taraf signifiakan $\alpha(0,05) = 0,468$ berarti $r_{hitung} > r_{tabel}$ artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan banting kayang pada pegulat Kabupaten Solok. Dengan melihat tabel distribusi t dengan $n-2 = 16$ dan $\alpha = 0,05$ diperoleh sebesar 1,746. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ 1,76 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dalam

hal ini terdapat keberartian hubungan antara hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan banting kayang pada pegulat Kabupaten Solok dan dapat dinyatakan bahwa semakin kuat kekuatan otot tungkai, maka semakin baik kemampuan banting kayang didapat

$$U_{\text{hitung}} = 10,12$$

$$t_{\text{tabel}} (\alpha = 0,05) = 1,746$$

Tabel 2. Analisis Korelasi Antara Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Banting Kayang(X-Y)

Dk (n-2)	R _{hitung}	R _{tabel} $\alpha=0,05$	t _{hitung}	T _{tabel} $\alpha=0,05$	Kesimpulan
16	0,93	0,468	10,12	1,746	Signifikan

Sumber: Data Diolah, 2021

Keterangan: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan banting kayang pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Kemampuan keterampilan teknik gulat yang mendapatkan angka teknik dalam suatu koordinasi gerakan-gerakan teknik dengan rangkaian gerakan penyelesaian yang sempurna. Untuk bisa memperoleh kesempurnaan kesempatan teknik banting kayang pada pertandingan gulat diperlukan proses belajar dan berlatih yang baik sesuai dengan cara yang sudah ditentukan. Belajar dan berlatih kemampuan teknik merupakan kegiatan yang dilakukan melalui prosedur yang sistematis dan didukung oleh faktor-faktor lain seperti pengetahuan dan teknologi.

PEMBAHASAN

Salah satu bentuk kemampuan keterampilan teknik olahraga adalah teknik banting kayang. Banting kayang adalah Pergulatan posisi berdiri yang mendapatkan tangkapan terhadap pinggang lawan dan langsung mengakibatkan lawan kehilangan kontak dengan matras menggambarkan suatu garis lingkaran besar di udara kemudian dijatuhkan ke matras dalam posisi danger, pegulat berhasil memperoleh poin 5 (lima) maka pertandingan periode pertama langsung dimenangkan oleh pegulat yang berhasil mendapatkan kesempatan teknik banting kayang dan begitu juga pada pertandingan periode kedua jika pegulat bisa mendapatkan kesempatan untuk melakukan banting kayang.

Kekuatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam kegiatan olahraga. Syafruddin yang dikutip dari Jonath dan Krempel adalah "Kekuatan merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebuah masa (tubuh sendiri, lawan, alat) dan juga mengatasi suatu beban melalui kerja otot dan kemampuan otot syaraf untuk mengatasi beban internal dan eksternal" (2012:70).

Teknik gulat dalam kemampuan keterampilan teknik banting kayang, kekuatan otot tungkai merupakan suatu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan sekali yaitu pada saat melakukan kemampuan banting kayang dengan sekuat-kuatnya yang mengakibatkan lawan kehilangan kontak dari lawan dan menggambarkan garis lingkaran besar di udara kemudian langsung dijatuhkan ke matras atau danger.

Dari hasil analisis yang sudah ditemukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan keterampilan teknik banting kayang pada pegulat Kabupaten Solok, artinya tingkat kekuatan otot tungkai yang dimiliki atlet tentu akan lebih baik apabila tidak mengabaikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan banting kayang. Berdasarkan uraian di atas menyatakan bahwa kekuatan otot tungkai seorang pegulat memiliki peranan sangat penting dalam pergulatan, peranan otot tungkai terhadap pelaksanaan kemampuan banting kayang sangat menentukan keberhasilan pegulat dalam menyelesaikan kemampuan teknik banting kayang terhadap lawannya.

Kemampuan keterampilan teknik banting kayang ini didukung oleh beberapa faktor. Seperti kekuatan otot tungkai yang sangat signifikan dengan hasil kemampuan teknik banting kayang pegulat. Semakin kuat kekuatan otot tungkai pegulat maka hasil kemampuan teknik banting kayang akan sempurna dan didukung dengan latihan yang baik dan rutin untuk menyempurnakan kemampuan keterampilan teknik banting kayang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat di ambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan teknik banting kayang pada pegulat Kabupaten Solok, dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifiakan $\alpha (0,05) = 0,468$ berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dan dari norma kekuatan otot tungkai laki-laki semua pegulat Kabupaten Solok yang paling tinggi kekuatan otot tungkai pada norma sedang, maka dapat disimpulkan pegulat Kabupaten Solok memiliki kekuatan yang belum mencapai kondisi fisik yang prima.

1. Untuk bisa meningkatkan prestasi atlet PGSI Kabupaten Solok disarankan kepada pelatih untuk tidak mengabaikan kondisi fisik atlet.
2. Agar bisa berprestasi lebih baik, bagi para pegulat hendaknya harus ditingkatkan kedisiplinan serta menjunjung tinggi sportifitas di setiap melakukan porses latihan dan pertandingan.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet PGSI Kabupaten Solok di Cupak, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada atlet gulat lainnya dan di daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

1. FILA.2010. Peraturan Gulat Internasional.Corsier-sur-Vecvei, Terjemahaan Otje Siswanto,Jakarta: PB PGSI.
2. Irawadi, Hendri, 2011. Kondisi fisik dan pengukurannya, Malang: Wineka Media.
3. Sudjana. 2005. Metode Statistik. Bandung: Transito
4. Syafruddin. 2012. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP Press.
5. -----Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional. Kantor Menegpora Republik Indonesia, Jakarta,2005.