



Hubungan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat PPLP Sumatera Barat

Heti Catur Wijayanti¹, Ali Asmi²

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
heticatur4@gmail.com, aliasmi@unp.ac.id

Kata Kunci : Kelentukan Pinggang, Kemampuan Banting Kayang

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelentukan pinggang terhadap kemampuan banting kayang atlet gulat PPLP Sumatera Barat. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet gulat PPLP Sumatera Barat yang berjumlah 18 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sampel penelitian berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kelentukan pinggang melalui tes *Bridge-up* (kayang) dan tes Kemampuan Banting Kayang. Data analisis dengan rumus korelasi *product moment* dan rumus korelasi sederhana serta menggunakan uji t. Hasil analisis data ditemukan bahwa terdapat hubungan keberartian yang signifikan antar kelentukan pinggang terhadap kemampuan banting kayang atlet gulat PPLP Sumatera Barat sebesar $r_{hit} 0,989 > r_{tab} 0,482$ serta $t_{hit} 2,697 > t_{tab} 2,110$. Dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak.

Keywords : *Determination of waist, ability of Banting Kayang*

Abstract : *This study aims to determine the relationship of waist flexibility to the ability of slouching the PPLP wrestling athletes in West Sumatra. This type of research is correlational. The population in this study were PPLP West Sumatra wrestling athletes totaling 18 athletes. The sampling technique uses total sampling, the study sample amounted to 18 people. The data collection technique was done by measuring waist flexibility through the Bridge-up test (kayang) and Kayang Banting Ability test. Data analysis with product moment correlation formula and simple correlation formula and using the t test. The results of data analysis found that there was a significant meaningful relationship between waist flexibility to the ability to drop PPLP West Sumatra wrestling athletes by $r_{hit} 0.989 > r_{tab} 0.482$ and $t_{hit} 2.697 > t_{tab} 2.110$. Thus H_a is accepted and H_o is rejected.*

PENDAHULUAN

Salah satu cabang olahraga prestasi yang dibina oleh PPLP Sumatera Barat adalah gulat, yang memiliki atlet berjumlah 18 orang putra. Gulat merupakan olahraga beladiri yang sudah lama berdiri di Sumatera Barat, kemudian melalui pembinaan dan kompetisi yang diadakan PPLP Sumatera Barat juga telah mengembangkan

gulat sebagai cabang olahraga berprestasi tinggi di Provinsi Sumatera Barat. Menurut Rahmani (2014) "Gulat merupakan salah satu olahraga yang mengandalkan kekuatan dan ketahanan fisik, permainan gulat dilakukan diantara dua atlet, salah satu diantaranya harus menjatuhkan atau dapat mengontrol lawan gulatnya". Gulat (Wrestling) seperti olahraga lainnya, yang

memiliki suatu ketentuan yang harus ditaati oleh semua pegulat seperti, peraturan permainan dan menetapkan dalam bermain dengan tujuan mengunci dan memenangkan pertandingan, peraturan ini diterapkan pada semua gaya yang diakui dalam pegulat modern. (gaya romawi Yunani dan gaya bebas).

Berkaitan dengan pembinaan dan pengembangan olahraga di tanah air, sudah sepantasnya pengembangan prestasi olahraga gulat ditumbuh kembangkan dengan baik sesuai dengan kemajuan teknologi dalam bidang olahraga. Seorang pelatih yang berkualitas dan menerapkan ilmu pengetahuan yang berdasarkan olahraga gulat yang pada akhirnya dapat melahirkan seorang atlet gulat yang berprestasi tinggi. Prestasi olahraga gulat bukan semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga ditentukan oleh kesiapan yang memadai secara maksimal.

Untuk mencapai prestasi yang optimal perlu memperhatikan empat aspek latihan yang perlu dilatih yakni: kondisi fisik, mental, teknik, dan taktik. Kondisi fisik, bertujuan agar kondisi atlet meningkat ke kondisi puncak dan berguna untuk melakukan aktifitas olahraga dalam mencapai prestasi. Mental merupakan daya penggerak dan pendorong untuk menjalankan kemampuan fisik, teknik dan taktik dalam melaksanakan aktifitas olahraga. Teknik merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. Taktik merupakan siasat atau akal yang dipergunakan pada saat pertandingan untuk mencari kemenangan secara sportif. Seorang pegulat harus memiliki keempat aspek tersebut untuk mendukung penampilan saat bertanding.

Salah satu aspek yang penting dalam olahraga gulat adalah teknik, banyak sekali teknik-teknik serangan dalam olahraga gulat, salah satunya adalah teknik bantingan. Menurut Rubianto Hadi (2005) ada beberapa macam teknik bantingan yaitu teknik bantingan memutar, teknik bantingan bahu, teknik bantingan pinggang, teknik bantingan samping, teknik bantingan kebelakang, teknik bantingan menyamping, dan teknik bantingan kayang. Banting kayang merupakan teknik serangan

yang dapat menghasilkan nilai tinggi. Hal ini dapat terjadi apabila dilakukan dengan teknik yang tepat dan sempurna dengan membutuhkan energi serta kelentukan yang baik. Di samping itu membanting kayang harus dengan cepat sehingga lawan tidak dapat menghindari diri dari bantingan.

Kemampuan banting kayang yaitu kemampuan seseorang dalam melakukan tugasnya dan stamina dibutuhkan dalam suatu gerakan atau tangkapan yang dilakukan dalam posisi berdiri yang mengakibatkan lawan kehilangan kontak dengan matras. Dalam Welker (2010) mengatakan "bantingan yang baik merupakan unsur yang paling penting untuk menjadi seorang ahli bantingan yang sukses, semakin sering keterampilan ini dilakukan secara berulang-ulang dengan benar, akan semakin mantap keterampilan tersebut terbangun sebagai sebuah gerakan otomatis yang sangat efektif untuk menghadapi lawan". Kelentukan pinggang adalah kemampuan dari sendi sendi tubuh untuk dapat melakukan gerakan secara maksimal sesuai dengan fungsi gerakannya dalam melakukan suatu aktifitas tanpa terjadinya cedera.

Dalam olahraga gulat khususnya dalam melakukan banting kayang, kelentukan pinggang merupakan suatu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan sekali yaitu pada saat melakukan banting kayang dengan sekuat-kuatnya yang disertai gerakan tangan dan punggung kearah bantingan. Dalam olahraga gulat membanting kayang sangat penting untuk mendapatkan nilai atau untuk mengalahkan lawannya, karena dalam membanting nilai yang didapatkan apabila sempurna akan mendapatkan nilai liam. Para atlit yang sudah mengikuti latihan dengan jangka waktu lama yang relatif lama, kurangnya membanting mungkin disebabkan kelentukan pinggang, kecepatan reaksi, koordinasi gerakan, kekuatan otot punggung, dan power.

Bedasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan bantingan kayang seorang pegulat adalah Kelentukan pinggang, Kekuatan otot punggung, Kecepatan reaksi, Koordinasi gerakan, Power dan Kemampuan banting kayang. Berdasarkan indentifikasi masalah dan terbatasnya dana,

tenaga dan waktu yang tersedia maka penelitian ini di batasi pada keletntukan pinggang terhadap kemampuan banting kayang atlet gulat PPLP Sumatera Barat. Penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan yang berarti kelentukan pinggang dengan kemampuan banting kayang atlit gulat PPLP Sumatera Barat? Tujan dari penelitian ini adalah: “Untuk melihat hubungan kelentukan pinggang terhadap kemampuan banting kayang atlet gulat PPLP Sumatera Barat”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian korelasional yaitu untuk mengungkapakan apakah terdapat hubungana antara kelentukan pinggang (variabel bebas) terhadap banting kayang (variabel terikat). Penelitian ini ditujukan untuk atlet gulat PPLP Sumatera Barat. Penelitian dilaksanakan di Kota Padang yaitu di gedung olahraga yang ada di PPLP Sumatera Barat pada bulan januari 2019. Populasi dalam penelitan ini adalah atlet gulat PPLP Sumatera Barat yang berjumlah 18 putra yang masih aktif dan terdaftar di PPLP Sumatera Barat. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *total sampling* yang berjumlah 18 atlet putra. Data primer diambil dari tes dan pengukuran kelentukan pinggang dan kemampuan banting kayang. Data sekunder diambil dari pelatih gulat PPLP Sumatera Barat. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi sederhana dan koefisien determinan untuk satu variabel bebas dan terikat. Analisis digunakan untuk membuktikan hubungan kedua variabel yang diteliti menggunakan rumus korelasi *product moment*.

HASIL

Deskripsi Data

1. Tes Kelentukan Pinggang

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Kelentukan Pinggang

K - I	Fa	Fr %
29,1 – 33,16	6	33,33 %
34,16 – 38,22	4	22,22 %
39,22 – 43,28	4	22,22 %
44,28 – 48,34	3	16,66 %
49,34 – 53,4	1	5,55 %

Σ	18	100,00
---	----	--------

Ket: Fa = Frekuensi Absolut, Fr = Frekuensi Relatif (%)

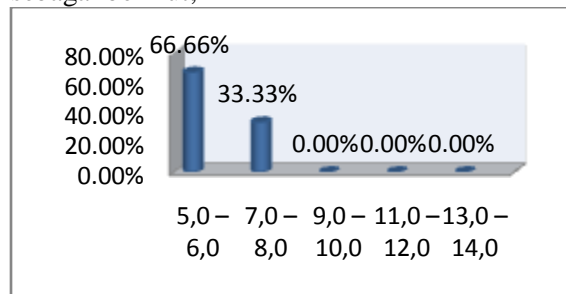
Berdasarkan tabel dan histogram di atas terlihat dari tes tes kelentukan pinggang 18 orang sampel pada atlet gulat PPLP Sumatera Barat sebanyak 6 orang responden berada dalam kelas interval 29,1 – 33,16, 4 orang responden berada dalam interval 34,16-38,22, 4 orang responden berada dalam interval 39,22-43,28, 3 orang responden berada dalam interval 44,28 – 48,34 dan 1 orang responden berada dalam interval 49,34-53,4,00.

2. Tes Kemampuan Banting Kayang

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Tes Kemampuan Banting Kayang

K - I	Fa	Fr%
5 – 6	12	66,66 %
7 – 8	6	33,33 %
9– 10	0	00,00 %
11 – 12	0	0,00 %
13– 14	0	0,00 %
Σ	18	100,00 %

Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan sebagai berikut;



Gambar 1. Histogram Data Kemampuan Banting Kayang

Berdasarkan tabel dan histogram di atas terlihat kemampuan banting kayang dari 18 orang sampel pada atlet gulat PPLP Sumatera Barat sebanyak 12 orang responden berada dalam kelas interval 5 – 6 , 6 orang responden berada dalam interval 7 – 8, dan tidak ada responden berada dalam interval 9 – 10, 11 – 12 dan 13 -14.

Uji normalitas variabel menggunakan uji *liliefors* dengan L_{tabel} bernilai 0,206 yang didasarkan pada jumlah sampel (N =18) pada tabel nilai kritis uji *liliefors* dan taraf signifikansi 0.0089, menunjukkan bahwa data berdistribusi Normal.

PEMBAHASAN

Terdapat Hubungan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan banting Kayang Atlet Gulat PPLP Sumatera Barat

Berdasarkan analisis data, telah terbukti bahwa kelentukan pinggang memberikan hubungan signifikan dengan kemampuan banting kayang dalam olahraga gulat dengan koefisien korelasi sederhana (r_{xy}) $0,559 > r_{tab}$ $0,482$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan t_{hit} $2,697 > t_{tab}$ $2,120$, artinya H_0 ditolak H_a diterima berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang terhadap kemampuan banting kayang atlet gulat PPLP Sumatera Barat. Berdasarkan data di atas dapat dikatakan bahwa kelentukan pinggang dengan kemampuan banting kayang memberikan hubungan yang dominan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kelentukan pinggang terhadap kemampuan banting kayang atlet gulat PPLP Sumatera Barat, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat hubungan keberartian yang signifikan antara kelentukan pinggang dengan kemampuan banting kayang Atlet Gulat PPLP Sumatera Barat.

DAFTAR RUJUKAN

- Hadi, Rubianto. 2004. Buku Ajar Gulat. Universitas Negeri Semarang.
- Rahmani, Mikanda. 2014. Buku Super Lengkap Olahraga. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Saputra, M. A., & Asmi, A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(3), 6-8.
- Walker, Bill. 2010. Buku Panduan Drill Gulat. Sleman: PT Intan Sejati Klaten.