ldSPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation
Volume 6 Nomor 2 September 2022
e-ISSN: 2597-7016 dan p-ISSN: 2595-4055
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Hubungan *power* tungkai dan kelentukan terhadap bantingan lengan pada pegulat putra

Raka kembara[1], Fitriana Puspa Hidasari[2], Muhammad Fachurrozi Bafadal[3*], Andika Triansyah[4].

Keywords *:*
Power tungkai, kelentukan, bantingan lengan.

Corespondensi Author
[1] Pendidikan Jasmani,Universitas tanjungpura
Email:
rakakembara30@gmail.com
fitriana.puspa@fkip.untan.ac.id
*mfachrurrozibafadal@fkip.untan.ac.id
andika.triansyah@fkip.untan.ac.id

Article History
Received: 12-09-2022;
Reviewed: 13-09-2022;
Accepted: 19-09-2022;
Published: 30-09-2022

ABSTRACT
The purpose of this study was to find the contribution of leg power and flexibility to arm slams in wrestling athletes in the city of Pontianak. The method used in this study is a quantitative research method with a correlational form. The analytical technique used is to look for regression and then calculate the correlation of each variable by comparing the f-table at a significant level of 0.05. The results showed that there was a significant relationship between leg power and arm swing. The correlation coefficient was 0.759, which was greater than the rejection limit. % = 0.632 There is a significant relationship between leg power and flexibility together with arm slam with the results of the F test showing Fcount = 0.964 greater than Ftable with a significant level of 5% = 0.632. And the conclusion is that there is a positive relationship between leg power and flexibility with arm slamming.
Keywords*: leg power, flexibility, arm swing.*

ABSTRAK
Tujuan dalam penelitian ini adalah mencari kontribusi power tungkai dan kelentukan terhadap bantingan lengan pada atlet gulat kota Pontianak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode penelitian kuantitatif dengan bentuk korelasional. Teknik analisis yang digunakan adalah mencari regresi lalu menghitung korelasi dari setiap variabel dengan membandingkan f-tabel pada taraf signifikan 0,05. Hasil penelitian menunjukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara power tungkai dengan bantingan lengan hasil koefisien korelasi 0,759 lebih besar dari batas penolakan r tabel 5% = 0,632 Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan bantingan lengan dengan hasil koefisien korelasi 0,931 lebih besar dari batas penolakan rtabel 5% = 0,632 Ada hubungan yang signifikan antara power tungkai dan kelentukan secara bersama-sama dengan bantingan lengan dengan hasil uji F menunjukan Fhitung = 0.964 lebih besar dari Ftabel dengan taraf signifikan 5% = 0,632. Dan kesimpulannya adalah terdapat hubungan yang positif antara power tungkai dan kelentukan terdapat bantingan lengan.

Kata Kunci: Power tungkai, kelentukan, bantingan lengan.

PENDAHULUAN

Olahraga Gulat merupakan olahraga yang sering dipertandingkan baik pada kejuaran tertinggi di dunia seperti Olimpiade, kejuaran dunia, dan kejuaran tingkat Asia seperti ASIAN GAMES, kejuaraan tingkat Asia Tenggara seperti (South East Asia) SEA GAMES dan pada Tingkat nasional seperti Pekan Olahraga Nasional (PON), Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), Pekan Olahraga Pelajar (POPNAS), (Yogi Bintoro & Nugraheningsih, 2021). Gulat merupakan olahraga prestasi yang tergolong olahraga gerakan dan perlawanan. cabang olahraga gulat dapat ditemui dan disaksikan aksi para pegulat-pegulat melakukan teknik-teknik yang menarik dan atraktif.

Power tungkai menurut (Anung Probo Ismoko, Pamuji Sukoco2013)"*power* tungkai adalah salah satu unsur fisik yang memiliki peranan penting dalam kegiatan olahraga, baik sebagai unsur pendukung dalam suatu gerak tertentu maupun unsur utama dalam pencapaian teknik gerak".daya ledak atau *power* tungkai menurut (Irvan Mustafa, 2022). daya ledak tungkai sangat penting di setiap aktivitas pada cabang olahraga .*Power* tungkai tidak lepas dari kecepatan dan kekuatan, banyak di jumpai di gulat. Misalnya pada saat melakukan bantingan lengan pada lawan maka kelihatan altlet melakukan daya *eksplosif.* Si atlet juga tidak hanya dituntut memiliki kekuatan saja tetapi harus memiliki kecepatan pada otot-otot kaki. Makin tinggi tingkat *Power* Tungkai seseorang, berarti makin baik penguasaan terhadap gerakan yang membutuhkan kecepatan maksimal yang kuat dalam bergerak.

Menurut (Yogi Bintoro , Ginanjar Nugraheningsih 2021). ada 3 unsur yang sangat penting didalam gulat yaitu: kelentukan, kekuatan dan daya tahan. *Fleksibilitas* atau kelentukan togok yaitu Kelentukan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan kesemua arah dengan amplitudo gerakan (*range of motion*) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakkan. Kelentukan menurut (Dani Hamdika, Zulfikar, 2015)"Kelentukan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Kelentukan bisa dipahami juga sebagai kondisi kebugaran komponen tubuh untuk menjangkau dan persendian gerak. Adapun setiap bagian otot maupun persendian dalam tubuh bisa saja memiliki tingkat kebugaran dari segi kelentukan yang berbeda. Sedangkan menurut (Andi Sultan Brilin Susandi Eka Wahyudhi et al., 2021)Kelentukan togok yang baik akan mempermudah peserta didik dalam melakukan koordinasi seluruh anggota gerak badan ketika berguling kebelakang sehingga membuat gerakan yang luwes dan sempurna serta mempermudah dalam membulatkan badan ketika berguling kebelakang.Oleh karena itu tingkat kelentukan tubuh manusia bisa dijaga ataupun ditingkatkan menggunakan rangkaian latihan secara teratur.

Olahraga gulat juga salah satu cabang olahraga yang menerapkan kontak fisik langsung dalam pertandingan. (Hadi & Sulistiono, 2016). Di dalam cabang olahraga gulat ada beberapa teknik dasar gulat yaitu teknik angkatan, teknik tarikan, teknik dorongan, teknik kuncian, teknik gulungan dan teknik bantingan. Dalam pertandingan, sering ditemukan para pegulat mengambil kesempatan dan menggunakan teknik dasar gulat, salah satu teknik gulat yaitu bantingan. Pada teknik-teknik tersebut para atlet sering menggunakan teknik bantingan (Yudi & Hernawan, 2020). Teknik bantingan dilakukan dengan mengangkat lawan yang kemudian dilanjutkan dengan gerakan menjatuhkanya ke matras. Dalam Teknik bantingan terdapat beberapa jenis bantingan, yaitu bantingan lengan, bantingan kayang dan bantingan leher.

Dari hasil penelitian (Erawan, 2010) frekuensi bantingan berkorelasi positif dengan prestasi gulat dan kesimpulan (Yudi & Hernawan, 2020) menyatakan bantingan lengan bisa menjadi teknik untuk meraih kemenangan dalam suatu pertandingan, tetapi teknik tersebut jarang digunakan karena teknik bantingan lengan memiliki resiko untuk gagal dan musuh dapat mengusai pegulat yang gagal dan mendapatkan angka.

Dari ketiga jenis teknik bantingan tersebut penulis tertarik untuk mengadakan penelitian terhadap teknik bantingan lengan pada atlet pangcab gulat Kota Pontianak. Berdasarkan hasil observasi penulis pada pengkot PGSI kota pontianak dan hasil wawancara kepada pelatih gulat kota pontianak Muhammad Mudrika bafadal menunjukkan bahwa permasalahan dalam teknik bantingan penulis jarang menemukan teknik bantingan lengan di gunakan dalam pertandingan dan kegagalannya seorang pegulat melakukan bantingan lengan diakibatkan atau di sebabkan kurangnya teknik bantingan lengan dan terdapat faktor lain yang mengakibatkan gagalnya teknik bantingan itu yaitu faktor komponen kondisi fisik.

Bantingan lengan merupakan salah satu teknik untuk menjatuhkan lawan. Dalam bantingan lengan salah satu komponen tubuh yang berperan adalah kekuatan pegangan tangan, kekuatan lengan, power tungkai dan kelentukan pinggang. Menurut (Yudi & Hernawan, 2020), keterampilan bantingan lengan harus mengutamakan pegangan lengan, putaran kaki, mengangkat lawan, menarik lawan serta menguasai lawan ketika lawan terjatuh. Oleh karna itu, sangat penting power tungkai sangat penting untuk mencapai tujuan suatu prestasi dalam bantingan lengan. Penggunaan power tungkai dalam bantingan lengan selain digunakan untuk awalan juga di gunakan pada saat melepaskan bantingan.

Menurut Mark dan Davis (2010:5) dalam (Maya Sari Br Sembiring et al., 2018) mengatakan dalam bukunya teknik bantingan lengan adalah "pegulat saling berhadapan dalam posisi berdiri, pegulat berputar dihadapan lawan ketika pegulat mengusai lawan kedua lutut pegulat di tekuk dan bahu kanan dibawah lawan dan bersiap melakukan angkatan untuk menjatuhkan lawan serta ke atas matras". Untuk melakukan teknik bantingan lengan dengan baik tentu tidak mudah tanpa ada dukungan dari power tungkai, maka dari itu power tungkai yang baik akan memberikan hasil bantingan yang baik juga, keterkaitan ini dapat pegulat dilihat pada saat pegulat mengangkat dan membanting atau menjatuhkan lawan dengan kuat dan cepat sehingga lawan tidak bisa melepaskan diri.

Pada saat melakukan bantingan lengan pada diperlukan juga komponen fisik lainnya yaitu kelentukan. Kelentukan diperlukan ketika pegulat yang akan membanting memutarkan tubuh dan membanting dengan cepat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Andesa et al., 2018) bahwa fleksibilitas atau kelentukan memberikan kontribusi terhadap kecepatan bantingan. Diperkuat oleh peneliti (Indrayana, 2018) yang menyatakan menyatakan bahwa kelentukan memiliki hubungan dengan bantingan kayang samping clen bawah. Untuk itu penelitian yang khusus bantingan lengan belum pernah dilakukan di pengcab PGSI kota Pontianak yang menarik perhatian untuk diteliti dan kelentukan menjadi faktor penting dalam melakukan teknik bantingan khususnya bantingan lengan.

Untuk itu penulis ingin megetahui hubungan power tungkai dan kelentukan terhadap bantingan lengan pada atlet gulat pontianak. Idealnya para atlet mempunyai fisik dan beberapa teknik yang bisa dikuasai agar dipertandingan tidak kalah telak atau bisa memenangkan pertandingan.

METODE

Menurut (Arifin & Nurdyansyah, 2018) " Metode penelitian merupakan langkah dan cara dalam mencari, merumuskan, menggali data, menganalisis, membahas dan menyimpulkan masalah dalam penelitian. Metode penelitian yang digunakan dalam memecahkan masalah, harus metode yang sesuai dengan masalah yang akan dipecahkan. Metode peneltian ini menggunakan metode peneltian kuantitatif. Menurut (Prof. Dr. A. Muri Yusuf,M.Pd 2017). Metode penelitan kuantitatif adalah apabila data yang di kumpulkan berupa data kuantitatif atau jenis data lain yang dapat di kuantitatifkan dan di olah dengan menggunakan teknik statistic dan untuk jenis penelitan ini menggunakan jenis korelasional. Menurut (Prof. Dr. A. Muri Yusuf, M.Pd.2017). penelitian korelasional merupakan suatu tipe penelitian yang melihat hubungan antara satu atau beberapa ubahan dengan satu atau beberapa ubahan yang lain. Penelitian korelasi atau penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian korelasi adalah penelitian untuk mengetahui hubungan antara variabel satu dan yang lain tanpa melakukan perubahan pada data yang sudah ada. Menurut (Arikunto, 2019) menyatakan bahwa bila populasi menjadi sumber pengumpulan data, maka penelitian berlaku untuk populasi. Dari pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda yang menjadi sumber dari pengumpulan data. Jumlah populasi yang ada di club gulat pontianak berjumlah 10 orang. Menurut (Sandu Siyoto, Muhammad Ali Sodik 2015) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.. sampel yang akan di gunakan berjumlah 10 orang. Menurut (Dewi Susilawati 2018 .) "Tes adalah alat untuk mengumpulkan informasi sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan informasi, biasanya dilakukan dengan membandingkan sesuatu dengan ukuran tertentu dan bersifat kuantitatif. Tes pertama mengukur power tungkai menggunakan *Vertical jump*, Tes kedua mengukur kelentukan menggunakan *sit and reach*, Tes ketiga mengukur Tes bantingan lengan dan menggunakan alat tes bantingan lengan yang sudah di validasi. Teknik pengumpulan data dalam penulisan ini data

terkumpul diolah dengan menggunakan analisis statistik, yang menyatakan cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan data dengan analisis data penyelidikan yang berwujud angka-angka adalah dengan teknik statisk. Dalam Penulisan ini instrumen yang digunakan telah diuji validitas dan reabilitasnya, sehingga selanjutnya akan dilakukan uji prasyarat analisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Uji Normalitas

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan power tungkai dan kelentukan terhadap bantingan lengan pada pegulat putra pengcab di Kota Pontianak. Penelitian ini dilaksanakan di tempat latihan atlet gulat yaitu di jalan daya nasional komplek untan, dan waktu pelaksanaan penelitian ini pada tanggal 18 Februari 2022. Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran, tes yang pertama adalah mengukur *power* tungkai menggunakan tes *leg dynamometer*, tes yang kedua adalah tes kelentukan menggunakan *sit and reach*, dan yang terakhir adalah tes bantingan lengan menggunakan data yang telah di validasi oleh Muhammad Mudrika Bafadal, ST.

langkah-langkah teknik bantingan lengan, setelah itu atlet mengikuti sesuai data yang sudah ada dan melakukan gerakan tersebut untuk mengetahui seberapa tepat si atlet menangkap lengan lawan. Adapun tes yang dilakukan untuk tes pertama adalah power tungkai (X1) yang diukur menggunakan *leg dynamometer*, kedua tes Kelentukan (X2) yang diukur menggunakan *sit and reach*, dan tes terakhir yaitu tes teknik bantingan lengan (Y) yang diukur dengan melakukan gerakan sesuai data yang sudah di validasi oleh validator.

Tabel 4.5 Uji Normalitas

Variabel	Signifikan	Keterangan
Power tungkai	0,773< 0,368	Normal
Kelentukan	0,181 < 0,368	Normal
Bantingan lengan	0,249< 0,368	Normal

Untuk pengujian hipotesis tersebut maka dilakukan uji korelasi dan regresi data hubungan *power* tungkai dan kelentukan terhadap bantingan lengan. Berdasarkan hasil analisis diatas hasil *Power* tungkai terdapat nilai minimum (*min*) 30,68, maximum (*max*) 68,13, selanjutnya rata-rata (*mean*) 50, dan memiliki standar deviasi (*sdev)* 10, untuk hasil uji analisis kelentukan terdapat nilai minimum (*min*) 26,40, maximum (*max)* 64,51, rata-rata (*mean*) 50, dan memiliki standar deviasi (*sdev*) 10, kemudian untuk analisis bantingan lengan terdapat nilai minimum (*min*) 37,72, maximum (*max)* 66,04, rata-rata (*mean*) 50, dan memiliki standar deviasi (*sdev*) 10.

Selanjutnya disusun ditribusi frekuensi menurut Aturan Strurges dan Algifari dalam Nuryadi, dkk (2017:27) dengan rumus: K=1+(3,3) (log N)

Keterangan:

K=jumlah kelas

N=banyak data

Kemudian untuk mencari rentang data (nilai maksimum-nilai minimum), dan menentukan rentang interval $\left(\frac{rentang\ kelas}{K\ (jumlah\ kelas)}\right)$

Dari tabel 4.5 di atas, menunjukan bahwa nilai signifikan adalah lebih besar dari 0,05, sedangkan bantingan lengan semakin kecil waktu yang diperoleh dan angka yang di peroleh besar maka semakin bagus hasilnya jadi hasil bantingan lengan dikatakan normal karena lebih kecil dari 0,368, jadi data adalah berdistribusi normal.

B. Uji Linearitas

Tabel 4.6 Uji Linearitas

Hubungan Fungsional	Signifikan	Keterangan
X1. Y	**. 27,9>4,10**	**Linier**
X2. Y		**Linier**

Dari tabel 4.6 di atas, terlihat bahwa nilai hubungan variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan linier.

C. Uji Korelasi Sederhana

1. *Power* tungkai (X1) terhadap bantingan lengan (Y)

Untuk memperjelas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat maka dilakukan analisis regresi berganda. Ada Hubungan yang signifikan antara *power* tungkai (X1) terhadap bantingan lengan (Y) pada pegulat putra pengcab di Kota Pontianak.

Tabel 4.7 Uji Korelasi sederhana (X_1.Y)

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan
X_1. Y	**0,759**	**0,632**	**Signifikan**

Sebelumnya harus ditentukan derajat kebebasan (*degree of freedom*). Yaitu *df*= N-2. Baik pada taraf 5% maupun 1% mengingat r hitung lebih besar dibanding r tabel. Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien korelasi antara *power* tungkai dan bantingan lengan sebesar 0,759 bernilai positif artinya semakin baik *power* tungkai maka semakin baik bantingan lengan. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengkonsultasi harga r hitung dengan r tabel berarti koefisien korelasi tersebut signifikan.

2. Kelentukan (X2) terhadap bantingan lengan (Y)
Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan (X2) terhadap bantingan lengan (Y) pada pegulat putra pengcab di Kota Pontianak.

Tabel 4.8 Uji Korelasi Sederhana (X_2.Y)

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan
X2. Y	**0,931**	**0,632**	**Signifikan**

Sebelumnya harus ditentukan derajat kebebasan (*degree of freedom*). Yaitu d*f* = N-2. Berdasarkan hasil analisis tersebut diatas diperoleh koefisien korelasi antara kelentukan terhadap bantingan lengan sebesar 0,931 bernilai positif artinya semakin baik kelentukan, maka semakin baik nilai bantingan lengan. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengkonsultasi harga r hitung dan r tabel, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan.

D. Uji Korelasi Berganda

1. *Power* Tungkai (X1) dan Kelentukan (X2) terhadap Bantingan Lengan (Y)
Ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai (X1) dan kelentukan (X2) terhadap bantingan lengan (Y) pada pegulat putra pengcab di Kota Pontianak.

Tabel 4.9 Uji Korelasi Berganda (X_1X_2 dan Y)

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan
X_1, X_2, dan Y	0,964	0,632	Signifikan

Sebelumnya harus ditentukan derajat kebebasan (*degree of freedom*). Yaitu *df* = N-2. Dalam tabel r product moment *df* 8 adalah 0,632 untuk taraf signifikan 5%, dan untuk taraf signifikan 1%. Mengingat r hitung lebih besar dibanding r tabel. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi. Berdasarkan hasil analisis tersebut diatas diperoleh koefisien korelasi antara *power* tungkai dan kelentukan terhadap bantingan lingan sebesar 0,964 bernilai positif. Uji korelasi berganda berarti koefisien korelasi tersebut signifikan.

Tingkat kekuatan (keeratan) hubungan *power* tungkai dan kelentukan terhadap bantingan lengan pegulat putra pengcab di Kota Pontianak. Berdasarkan pada korelasi *product moment* yang didapat sebesar 0,889. Karena nilai korelasi berada diantara 0,80-1,000 maka dapat disimpulkan bahwa derajat korelasi yang terjadi ada hubungan yang sangat kuat antara *power* tungkai dan kelentukan terhadap bantingan lengan pegulat putra Pencab di Kota Pontianak.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yang sangat kuat antara *power* tungkai dan kelentukan terhadap bantingan lengan pegulat putra pencab di Kota Pontianak. Hasil penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

1. Hubungan *power* tungkai terhadap bantingan lengan.

   Berdasarkan hasil analisis menunjukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *power* tungkai dengan bantingan lengan pegulat putra pengcab di Kota Pontianak. Pada dasarnya, *power* tungkai merupakan komponen kondisi fisik yang dapat menimbulkan sebuah kekuatan sehingga dapat mendukung bantingan dari bawah ke atas ketika melakukan bantingan lengan atau bahu. . Hasil penelitian ini diperkuat oleh (Nadapdap & Mahfud, 2021) yang menyatakan bahwa power tungkai memiliki hubungan positif terhadap bantingan bahu yang memiliki pada Atlet gulat putra Lampung sebesar 85%. (Bayu Purwo Adhi , Sugiharto Sugiharto, 2017).Menyatakan perihal "kondisi fisik diperlukannya sebuah kekuatan pada otot tungkai dan daya ledak (*power*) otot tungkai" (h.8).

   Pada penelitian ini, olahraga gulat membutuhkan sebuah dukungan dari kondisi fisik, kesehatan serta jasmani dan rohani yang bertujuan untuk mempertahankan permainan yang baik dalam sebuah pertandingan. Menurut (Yunyun Yudiana, Herman Subardjah, 2012) kondisi fisik adalah proses memperkembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematik dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal".

   Menurut (Lubis, Haslan MuhaiminSulastri, Delmi,Afriwardi, Afriwardi 2015). Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Terdapat komponen pendukung dalam gulat ialah kodisi fisik seorang atlet yang terdiri daya tahan, kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelincahan, daya ledak, keletukan serta koordinasi.

   Pada gulat tentunya memerlukan sumbangan *Power* tungkai yang merupakan suatu unsur komponen pendukung di antara unsur-unsur pendukung yang ada dalam pertandingan gulat. Maka dari itu para atlet dapat meningkatkan latihan yang dapat

ditingkatkan melalui porsi latihan-latihan tertentu sesuai dengan kemampuan atlet. Oleh karna itu, *Power* tungkai dikatakan sesuatu yang sangat mendukung dalam gulat. Pada gulat atlet harus memiliki *power* tungkai yang baik, sebab pada gerakan-gerakan eksplosif untuk bantingan lengan lawan tenaga yang kuat sehingga *power* tungkai sangat diperlukan dalam olahraga gulat.

Sejalan dengan pernyataan di atas, pelatih yang bernama Muhammad Mudrika Bafadal, ST. juga mengatakan bahwa pada beberapa pegulat putra Pencab di Kota Pontianak memiliki *power* tungkai yang dapat dikatakan baik sedangkan beberapa lainnya masih dalam tahapan untuk mencapai *power* tungkai yang baik.

2. Hubungan Kelentukan terhadap bantingan lengan

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa adanya hubungan yang saling berkaitan antara kelentukan terhadap bantingan lengan pegulat putra Pencab di Kota Pontianak. Adanya hubungan kelentukan terhadap bantingan lengan dapat dilihat dari data yang diperoleh, sehingga peneliti dapat menyatakan bahwa beberapa pegulat memiliki kelentukan yang baik karena pegulat tersebut dapat membanting lengan dengan cepat dan tepat.

Pada dasarnya kelentukan pegulat sangat berpengaruh untuk bantingan lengan, jika pegulat mempunyai kelentukan yang kurang baik dimiliki tidak memberikan keuntungan bagi pegulat tersebut, tetapi jika pegulat tersebut memliki kelentukan yang baik dan terus melakukan latihan untuk meningkatkan kelentukan maka atlet tersebut akan menjadi salah satu atlet yang terbaik. Menurut (Dwi Rizki Ambarwati, Widiastuti Widiastuti, 2017)“ Kelentukan merupakan salah satu komponen fisik yang dimiliki setiap orang untuk mewujudkan gerakan yang luwes, lancar dan tidak kaku, maka unsur kondisi fisik ini dikembangkan menjadi kemampuan gerak yang mendukung penguasaan kemampuan keterampilan olahraga”

Pada olahraga gulat diperlukannya kelentukan dalam gerakan bantingan lengan yang bertujuan untuk menjatuhkan lawan dengan bantuan *power* tungkai yang efektif. Bahwasanya kelentukan digunakan untuk bergerak seluwes mungkin untuk melumpuhkan lawan sehingga pada saat membanting lengan lawan tidak bisa menghindar. Menurut (AMBO UPE, 2012) jika pegulat memilki kekuatant otot tungkai yang baik maka pelaksanaan teknik bantingan pinggang akan sempurna dilakukan karena tungkai mampu menahan beban dan menjaga keseimbangan badan pegulat yang melakukan teknik bantingan pinggang Bahwasanya kelentukan digunakan untuk bergerak seluwes mungkin untuk melumpuhkan lawan sehingga pada saat membanting lengan lawan tidak bisa menghindar.

Sejalan dengan pernyataan di atas, pelatih yang bernama Muhammad Mudrika Bafadal, ST. pada gulat Pontianak juga mengatakan bahwa kelentukan merupakan salah satu faktor pendukung dalam olahraga gulat yang diperlukan seorang atlet dalam melakukan gerakan membanting lengan. Sama halnya, pada pencap gulat di Kota Pontianak, para pegulat juga dituntut untuk memiliki kelentukan yang baik. Namun, pada kenyataannya hanya beberapa pegulat saja yang memiliki kelentukan yang baik, akan tetapi tidak menutup kemungkinan pegulat-pegulat yang lain juga dapat memiliki kelentukan yang baik jika melakukan latihan-latihan yang rutin untuk meningkatkan kelentukan.

Dari pernyataan di atas, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa pegulat diharuskan memiliki kelentukan yang baik yang bertujuan untuk melakukan bantingan lengan. Adanya kelentukan yang baik maka dapat memudahkan sebuah gerakan-gerakan seorang pegulat ketika melakukan bantingan lengan. Dengan begitu, terdapat hubungan yang positif antara kelentukan dengan bantingan lengan.

3. Hubungan *power* tungkai dan kelentukan terhadap bantingan lengan

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dan kelentukan terhadap bantingan lengan pegulat putra pencab di Kota Pontianak. Peneliti menyatakan bahwa terdapat kontribusi antara *power* tungkai dan kelentukan yang dimiliki atlet gulat. Dalam penelitian ini, data yang diperoleh di lapangan menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *power* tungkai dan kelentukan terhadap bantingan lengan. (Heka Maya Sari Br Sembiring, James Tangkudung, Yusmawati, 2018). bahwa untuk mening-katkan keterampilan bantingan lengan, seorang atlet harus memiliki kekuatan otot tungkai, kelentukan pinggang dan percaya diri yang baik tentunya, dimana ketiganya memiliki pengaruh dalam meningkatkan keterampilan ban-tingan lengan pada atlet PPLP Sumatera Utara.

Pada dasarnya, *power* tungkai 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, *power* tungkai dan kelentukan sangat diperlukan untuk mendukung pegulat melakukan gerakan *vertical* dan *horizontal*. Dimana, *power* tungkai dan kelentukan dapat dikatakan sebagai faktor pendukung dalam sebuah keterampilan pegulat. Menurut (Bayu Adhitiya.B, Arwin, 2021) Faktor penentu sempurna atau tidaknya teknikbantingan 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 *power* tungkai dan kelentukan merupakan dua faktor pendukung yang penting dan harus dimiliki seorang pegulat. Dengan memiliki *power* tungkai 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 *power* tungkai dan kelentukan. Pada pencap gulat di Kota Pontianak, terdapat beberapa pegulat yang memiliki *power* tungkai dan kelentukan yang bisa dikatakan baik. Dengan memiliki *power* tungkai dan kelentukan yang baik pegulat dapat meminimalisir cidera atau kesalahan dalam olahraga gulat.

Dari pernyataan di atas didukung dengan adanya artikel oleh (Ridwan & Sumanto, 2017)“kelentukan adalah kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan ke semua arah secara optimal.”. Kelentukan tentu saja sangat bermanfaat bagi setiap atlet, dimana dengan adanya kelentukan para pegulat dapat terhindar terkena cidera dan kelentukan pula dapat memudahkan setiap gerak bagi para pegulat dalam olahraga gulat.

Kelentukan dan *power* tungkai sangat bermanfaat dalam melakulan gerakan gulat dengan mengaplikasikan kelentukan dan *power* tungkai dapat memudahkan keleluasaan dalam bergerak dan menambah kekuatan untuk melakukan bantingan lengan. Berdasarkan hasil pengolahan data melalui analisis data statistik dapat dilihat bahwa pegulat rata-rata memiliki kemampuan yang baik. Meskipun demikian, peneliti dapat memberikan contoh dan mengatasi kendala yang ada sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan dari analisis penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya dapat disimpulkan hasil dalam penelitian ini. Berikut kesimpulan dalam penelitian ini:

1. Ada hubungan yang positif antara *power* tungkai terhadap bantingan lengan pegulat putra pencab di Kota Pontianak Karena koefisen korelasi signifikan sebesar 0,759< 0,632. Berdasarkan hasil ini adanya hubungan yang signifikan antara *power* tungkai terhadap bantingan lengan pegulat putra Pencab di Kota Pontianak

2. Terdapat hubungan yang positif antara kelentukan terhadap bantingan lengan. Berdasarkan pada korelasi product moment yang didapat sebesar 0,931. Karena nilai korelasi berada diantara (0,931 < 0,632) maka dapat disimpulkan bahwa terjadi hubungan yang dikategorikan sedang antara *powe*r tungkai dan kelentukan terhadap bantingan lengan.
3. Ada hubungan yang positif antara *power* tungkai dan kelentukan terhadap bantingan lengan. Berdasarkan pada korelasi product moment nilai koefisien korelasi bernilai positif, yaitu 0,964. Arah korelasi, dinyatakan dalam tanda +(plus) dan – (minus). Tanda + menunjukkan adanya korelasi sejajar, dan tanda – menunjukkan korelasi sejajar berlawanan arah. Sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah (jenis hubungan searah), dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin ditingkatkan *power* tungkai dan kelentukan maka bantingan lengan juga akan lebih baik.

Saran

1. Dalam upaya meningkatkan bantingan lengan, hendaknya para pegulat serta pelatih harus memperhatikan komponen *power* tungkai dan kelentukan, karena kedua komponen ini sangat berpengaruh dalam meningkatkan bantingan lengan.
2. Bagi pelatih, dalam melatih para pegulat hendaknya diimbangi dengan peningkatan kondisi fisik berupa latihan *power* tungkai dan kelentukan sehingga nantinya latihan yang diberikan berhasil di terapkan oleh pegulat.
3. Penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk penelitian lain dalam permasalahan lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih besar sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada peneliti lainnya dalam meningkatkan bantingan lengan.

DAFTAR RUJUKAN

AMBO UPE. (2012). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Togok Ke Depan Dengan Kemampuan Teknik Bantingan Pinggang Pada Olahraga Gulat Mahasiswa Fik Unm Makassar*. *HUBUNGAN K*(7), 0–3.

Andesa, M., Nurseto, F., & Husin, S. (2018). Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, Kekuatan Tungkai, Kekuatan Lengan, Kekuatan Punggung Dan Fleksibilitas Terhadap Kecepatan Bantingan. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, *6*(4).

Andi Sultan Brilin Susandi Eka Wahyudhi, K., Ismail, M., Arfah, M., Otot Lengan, K., & Pergelangan Tangan dan Shooting Petanque Corespondensi Author, K. (2021). Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Keterampilan Shooting Atlet Petanque. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, *5*(1), 1–8. https://ojs.unm.ac.id/sportive/article/view/19169

Anung Probo Ismoko, P. S. (n.d.). *PENGARUH METODE LATIHAN DAN KOORDINASI TERHADAP POWER TUNGKAI ATLET BOLA VOLI JUNIOR PUTRI | Ismoko | Jurnal Keolahragaan*. https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2339

Arifin, M. B. U. B., & Nurdyansyah. (2018). Buku Ajar Metodologi Penelitian Pendidikan. *Umsida Press*, *0*, 1–143. https://doi.org/10.21070/2018/978-602-5914-19-5

Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. http://202.70.136.141:8080/handle/123456789/62880

Bayu Adhitiya.B, Arwin, B. R. I. (2021). *View of Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Kelenturan Pinggang Terhadap Hasil Bantingan Kayang dalam Olahraga Gulat*. https://ejournal.unib.ac.id/gymnastics/article/view/14955/7602

Bayu Purwo Adhi , Sugiharto Sugiharto, T. S. (n.d.). Pengaruh metode latihan dan kekuatan otot tungkai terhadap power otot tungkai. *Journal.Unnes.Ac.Id*. https://doi.org/10.15294/JPES.V6I1.17315

Bintoro, Y. (n.d.). *Kontribusi Kelentukan, Kekuatan, Dan Daya Tahan Atlet Gulat Sasana Bantul | Jurnal Olympia*. Retrieved September 15, 2022, from https://journal.binadarma.ac.id/index.php/olympia/article/view/1438

Dani Hamdika, Zulfikar, Y. M. (2015). Kontribusi antara Power Otot Lengan dan Kelentukan Togok terhadap Kemampuan Melempar Bola (Throw-in) pada Klub Sepakbola Persas Sabang Tahun 2011. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Unsyiah*, *1*(1),

21–27. http://www.jim.unsyiah.ac.id/penjaskesrek/article/view/567
Dwi Rizki Ambarwati, Widiastuti Widiastuti, K. P. (2017). Pengaruh daya ledak otot lengan, kelentukan panggul, dan koordinasi terhadap keterampilan tolak peluru gaya O'Brien. *Jurnal Keolahragaan*, *5*(2), 207–215. https://doi.org/10.21831/JK.V5I2.14918
Erawan, B. (2010). HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI BERPRESTASI, FREKUENSI BANTINGAN, DAN POWER LENGAN DENGAN PRESTASI GULAT GAYA BEBAS. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, *2*(2), 52–64. https://doi.org/10.17509/JKO-UPI.V2I2.16193
Hadi, R., & Sulistiono, S. (2016). *HUBUNGAN KETEBALAN LEMAK DENGAN DAYA TAHAN ATLET GULAT PELATDA JAWA TENGAH TAHUN 2015*. *36*(1).
Heka Maya Sari Br Sembiring, James Tangkudung, Yusmawati, W. (2018). *PENGARUH KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN PINGGANG DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KETERAMPILAN BANTINGAN LENGAN*. *17*(1), 6–12. https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=PENGARUH+KEKUATAN+OTOT+TUNGKAI%2C+KELENTUKAN+PINGGANG+DAN+PERCAYA+DIRI+TERHADAP+KETERAMPILAN+BANTINGAN+LENGAN&btnG=
Indrayana, B. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Punggung Dan Kelentukan Terhadap Hasil Banting Kayang Samping Clen Bawah Pada Atlet PPLP Provinsi Jambi. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, *2*(Januari 2018), 1–7.
Irvan Mustafa. (2022). Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Keseimbangan dan Tinggi Badan terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada SMP Negeri 2 Bolupoddo. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, *6*(1), 22–31. https://ojs.unm.ac.id/sportive/article/view/31535
Lubis, H. M., Sulastri, D., & Afriwardi, A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Ketahanan Kardiorespirasi, Kekuatan dan Ketahanan Otot dan Fleksibilitas pada Mahasiswa Laki-Laki Jurusan Pendidikan Dokter Universitas Andalas Angkatan 2013. *Jurnal Kesehatan Andalas*, *4*(1). https://doi.org/10.25077/JKA.V4I1.213
Maya Sari Br Sembiring, H. M., Tangkudung, J., Yusmawati, Y., & Widiastuti, W. (2018). PENGARUH KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN PINGGANG DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KETERAMPILAN BANTINGAN LENGAN. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *17*(1). https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i1.5035
Nadapdap, R., & Mahfud, I. (2021). KONTRIBUSI POWER TUNGKAI DAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP BANTINGAN BAHU PADA ATLET GULAT PUTRA LAMPUNG TAHUN 2021. *Journal Of Physical Education*, *2*(2), 44–50. https://doi.org/10.33365/JOUPE.V2I2.1268
Prof. Dr. A. Muri Yusuf, M. P. (n.d.). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan - Prof. Dr. A. Muri Yusuf, M.Pd. - Google Buku*. Retrieved September 15, 2022, from https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=RnA-DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA2&dq=metode+penelitian+kuantitatif+korelasional&ots=JxdqHh0wbf&sig=NGb1hw1vs1aVv_EuKbhI57XLG6U&redir_esc=y#v=onepage&q=metode penelitian kuantitatif korelasional&f=false
Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KECEPATAN DAN KELENTUKAN DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH. *Jurnal Performa Olahraga*, *2*(01), 69–81. https://doi.org/10.24036/JPO67019
Sandu Siyoto, M. A. S. (2015). *DASAR METODOLOGI PENELITIAN - Sandu Siyoto, Muhammad Ali Sodik - Google Buku*. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=QPhFDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=+buku+sugiyono+Metodologi+Penelitian&ots=Ic-rtJZ67h&sig=1NcfFAhYF5sTQ1zGEvLd2alk6CU&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
Susilawati, D. (2018). *Tes dan Pengukuran - Dewi Susilawati - Google Buku*. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=nkZMDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA39&dq=buku+tes+dan+pengukuran+widiastuti&ots=_V7KPutUNk&sig=K68iFK97QaEOwpZ-Dx-Cbb2ht2U&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
Yogi Bintoro, D., & Nugraheningsih, G. (2021). Kontribusi Kelentukan, Kekuatan, Dan Daya Tahan Atlet Gulat Sasana Bantul. *Journal.Binadarma.Ac.Id*, *3*(1). https://journal.binadarma.ac.id/index.php/olympia/article/view/1438

Yudi, M., & Hernawan. (2020). Model Keterampilan Bantingan Lengan Olahraga Gulat Untuk Atlet Pemula. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *11*(02), 188–203. https://doi.org/10.21009/GJIK.112.10

Yunyun Yudiana, Herman Subardjah, dan T. J. (n.d.). Latihan fisik. *103.23.244.11*. Retrieved September 15, 2022, from http://103.23.244.11/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196506141990011-YUNYUN_YUDIANA/Latihan_Kondisi_Fisik.pdf