

**KONTRIBUSI KELENTUKAN DAN KEKUATAN OTOT PUNGGUNG
TERHADAP KEMAMPUAN BANTING KAYANG ATLET GULAT
PENGPROV SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Didepan Tim Penguji Jurusan Pendidikan Olahraga Untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

SAPRIYANTO

Nim : 89866

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kelentukan dan Kekuatan Otot Punggung
Terhadap Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat
Pengprov Sumatera Barat.

Nama : Sapriyanto

NIM : 89866

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. H. Ediswal M,Pd

NIP :19520928 197703 1003

Drs. Edwarsyah, M.Kes

NIP : 19591231 198803 1019

Mengetahui,

Ketua jurusan pendidikan olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO

NIP : 19620520 198703 1002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Pernyataan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan Dan Rekreasi Konsentrasi PGSD Penjas
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Kontribusi Kelentukan dan Kekuatan Otot Punggung
Terhadap Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat
Pengprov Sumatera Barat.**

Nama : Sapriyanto

NIM : 89866

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2011

	Tim penguji	Tanda Tangan
1. Drs. H. Ediswal M,Pd		1. _____
2. Drs. Edwarsyah M,Kes		2. _____
3. Prof. Dr. Syafruddin M.Pd, ,		3. _____
4. Drs. Qalbi Amra M,Pd		4. _____
5. Dra. Hj. Rosmaneli M,Pd		5. _____

KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahNya serta memberikan kesempatan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Kontribusi Kelentukan dan Kekuatan Otot Punggung Terhadap kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat Pengprov Sumatera Barat”**.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan bagi penulis dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olahraga pada program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.(UNP)

Disadari bahwa penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Drs. Syahrial Bahtiar M,Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta seluruh staf dan karyawan
2. Drs. Hendri Neldi M,Kes. AIFO sebagai ketua jurusan
3. Drs. H. Ediswal M,Pd selaku Pembimbing I
4. Drs. Edwarsyah M,Kes selaku Pembimbing II
5. Prof. Dr. Syafrudin M.Pd, Drs. Qalbi Amra M,Pd, Dra. Hj. Rosmaneli M,Pd selaku penguji

6. Kedua Orang Tua yang selalu mendukung dan memotifasi penulis
7. Rekan-rekan dan semua pihak yang turut membantu baik moril dan materil yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Dalam penulisan skripsi ini takkan luput dari kekilafan dan kekurangan . Maka penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaanya. Oleh karena itu dengan kerendahan hati, mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amien.

Wassalam

Penulis

ABSTRAK

Sapriyanto (2011). Kontribusi Kelentukan dan Kekuatan Otot Punggung Terhadap Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat Pengprov Sumatera Barat.

Penelitian ini berawal dari observasi di lapangan bahwa rendahnya kemampuan banting kayang atlet gulat sumatera barat. Diduga faktor yang memungkinkan menyebabkan rendahnya kemampuan banting kayang atlet gulat tersebut yaitu kelentukan dan kekuatan otot punggung. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelentukan dan kekuatan otot punggung terhadap kemampuan banting kayang atlet gulat pengprov sumatera barat.

Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini putra saja sebanyak 21 orang altet sebagai sampel dan di batasi pada yang berlatih gulat kurang lebih dua tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah 21 orang atlet putra. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kelentukan tubuh melalui tes standing trug fleksion dengan alat ukur flexsiometer dan tes kekuatan otot punggung dengan cara mengukur kekuatan otot punggung dengan alat ukur back and legdynamometer. Data dianalisis dengan teknis analisis regresi sederhana dan ganda.

Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dan ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil analisis data menunjukkan bahwa : (1) kelentukan memberikan kontribusi terhadap kemampuan banting kayang sebesar 83% (2) kekuatan otot punggung memberikan kontribusi terhadap kemampuan banting kayang sebesar 14%. (3) kelentukan dan kekuatan otot punggung secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan banting kayang sebesar 62,41%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelentukan dan kekuatan otot punggung merupakan dua faktor penting yang berkontribusi terhadap kemampuan banting kayang dalam olahraga gulat.

Kata kunci : Kelentukan, Kekuatan Otot Punggung, dan Banting Kayang

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Identifikasi masalah.....	4
C. Pembatasan masalah.....	5
D. Perumusan masalah.....	5
E. Tujuan penelitian.....	6
F. Kegunaan penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	7
1. Kelentukan.....	7
2. Kekuatan.....	9
3. Kemampuan Banting Kayang.....	13
B. Kerangka konseptual	18

C. Hipotesis.....	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	20
B. Waktu dan Tempat penelitian.....	20
C. Populasi dan Sampel.....	20
D. Defenisi Operasional.....	21
E . Instrumen Penelitian.....	23
F. Teknik Pengumpulan Data.....	28
G. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	32
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	36
C. Pengujian Hipotesis.....	41
D. Pembahasan.....	46
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran-Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	53

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan dalam bidang olahraga prestasi merupakan hal pokok yang di bicarakan baik pada Negara yang sedang berkembang maupun Negara yang sudah maju. Indonesia sebagai Negara yang sedang berkembang juga tengah giat-giatnya meningkatkan prestasi setiap cabang olahraga. Hal tersebut juga dapat dilihat dalam rumusan UU RI NO 3 (2005:4) tentang sistim keolahragaan Nasional yaitu: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dalam menumbuh kembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi”.

Berdasarkan kutipan diatas perlu adanya usaha dan upaya dalam meningkatkan prestasi olahraga ketingkat yang lebih tinggi dan melakukan pembinaan secara berkesinambungan agar prestasi olahraga dapat tercapai. Keolahragaan nasional yang telah memiliki UU ini bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran kualitas jasmani manusia, menanamkan nilai moral manusia, akhlak manusia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan Bangsa, memperkuat ketahanan Nasional serta mengangkat harkat dan martabat suatu kehormatan manusia.

Salah satu cabang olahraga prestasi adalah Gulat yang merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang ada di Indonesia yang sudah cukup lama ini. Gulat

(Wresteling) seperti olahraga lainnya, memiliki suatu ketentuan yang harus ditaati semua pegulat seperti, peraturan permainan dan menetapkan dalam bermain dengan tujuan mengunci dan memenangkan pertandingan, peraturan ini diterapkan pada semua gaya yang diakui dalam pergulatan moderen. (gaya romawi yunani dan gaya bebas).

Pegulat gaya romawi dilarang memegang bagian pinggang ke bawah, atau menjegal dengan menggunakan kaki secara aktif dalam melakukan serangan. Sedangkan pada gaya bebas diperkenankan memegang kaki dalam melakukan gerakan atau serangan. Di Indonesia, federasi. Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PB.PGSI) terus berupaya meningkatkan prestasi olahraga gulat dengan mengupayakan kejuaraan baik di tingkat daerah maupun nasional. Di Sumatera Barat olahraga gulat sudah muncul dari tahun 1971 sampai dengan sekarang masih menunjukkan aktifitas yang baik sekali. Hal ini dapat dilihat dalam pembinaan olahraga di KONI Sumatera Barat dimana gulat masih merupakan cabang olahraga super prioritas.

Berkaitan dengan pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga di tanah air, sudah sepatutnya pengembangan prestasi olahraga gulat di tumbuh kembangkan sesuai dengan kemajuan teknologi di bidang olahraga. Seorang pelatih yang berkualitas dan menerapkan ilmu pegetahuan secara ilmiah dibidang olahraga gulat yang pada akhirnya dapat melahirkan seorang atlet gulat berprestasi tinggi. Prestasi olahraga gulat bukan semata-mata di tentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga di tentukan oleh kesiapan yang memadai secara maksimal.

Untuk mencapai prestasi yang optimal perlu memperhatikan empat aspek latihan yang perlu dilatih Menurut Harsono (1988:88), (1) Kondisi fisik : Bertujuan agar kondisi fisik atlet meningkat ke kondisi puncak dan berguna untuk melakukan aktifitas olahraga dalam mencapai prestasi. (2) Mental : Mental merupakan daya penggerak dan pendorong untuk menjalankan kemampuan fisik, teknik dan taktik dalam melaksanakan aktifitas olahraga. (3) Teknik : Suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. (4) Taktik : Siasat atau akal yang dipergunakan pada saat pertandingan untuk mencari kemenangan secara sportif. Berbicara empat aspek latihan dalam olahraga gulat, salah satunya adalah teknik membanting kayang merupakan serangan yang memiliki poin yang paling tinggi.

Banting kayang merupakan serangan yang dapat menghasilkan nilai lima, 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 dilakukan dengan cepat sehingga lawan tidak dapat mengonter atau menghindari diri dari bantingan.

Dalam banting kayang sangat dibutuhkan kelentukan, kecepatan reaksi, koordinasi gerakan, kekuatan otot punggung, power, dan kemampuan teknik dasar senam untuk menjatuhkan lawan keposisi berbahaya. Seorang pegulat yang tidak memiliki kelentukan, kecepatan reaksi, koordinasi gerakan, kekuatan otot punggung, power dan kemampuan teknik dasar senam tidak menghasilkan bantingan kayang dengan kualitas yang baik, tetapi apabila seorang pegulat mempunyai kelentukan, kecepatan reaksi, koordinasi gerakan, kekuatan otot punggung, power dan kemampuan teknik dasar senam yang baik akan menghasilkan bantingan kayang yang berkualitas baik. Dengan demikian kelentukan, kecepatan reaksi, koordinasi gerakan, kekuatan otot punggung, power dan kemampuan teknik dasar senam dari pegulat dituntut untuk selalu bagus, sehingga dapat melakukan bantingan kayang dengan

kualitas yang baik juga, mudah-mudahan dengan diadakan penelitian ini, pada PORPROV yang akan datang atau iven-iven lain para pegulat dapat melakukan teknik banting kayang dengan kualitas yang baik.

Dilihat dari pengamatan peneliti dalam pertandingan kejurnas gulat 2010 di Riau dan iven-iven lainnya atlet Sumatera Barat kemampuan atlet untuk membanting kayang sangat rendah, hal ini mungkin disebabkan rendahnya kelentukan, kecepatan reaksi, koordinasi gerakan dan kekuatan otot punggung para atlet, makanya sering terjadi saat akan membanting kayang tidak sempurna sebagaimana yang diharapkan. Dalam olahraga gulat membanting kayang sangat penting untuk mendapatkan nilai atau untuk mengalahkan lawan-lawannya. Para atlet yang sudah mengikuti latihan dengan jangka waktu yang relatif lama, rendahnya kemampuan membanting mungkin disebabkan kelentukan, kecepatan reaksi, koordinasi gerakan, kekuatan otot punggung, power dan kemampuan teknik dasar senam yang masih kurang. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Kontribusi Kelentukan dan Kekuatan Otot Punggung Terhadap Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat Pengprov Sumatera Barat”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan banting kayang seorang pegulat. Faktor-faktor tersebut didefinisikan sebagai berikut:

1. Kelentukan

2. Kekuatan otot punggung
3. Kecepatan reaksi
4. Koordinasi gerakan
5. Power
6. Kemampuan teknik dasar senam

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan dan terbatasnya dana, tenaga dan waktu yang tersedia maka penelitian ini di batasi pada kelentukan tubuh dan kekuatan otot punggung terhadap kemampuan banting kayang

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah. Identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut :

1. Apakah kelentukan tubuh berkontribusi terhadap kemampuan banting kayang atlet gulat?
2. Apakah kekuatan otot punggung berkontribusi terhadap kemampuan banting kayang atlet gulat?
3. Apakah kelentukan tubuh dan kekuatan otot punggung secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan banting kayang atlet gulat?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang :

1. Kontribusi kelentukan tubuh terhadap kemampuan banting kayang atlet gulat
2. Kontribusi kekuatan otot punggung terhadap kemampuan banting kayang atlet gulat
3. Kontribusi kelentukan tubuh dan kekuatan otot punggung secara bersama-sama terhadap kemampuan banting kayang atlet gulat.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini berguna :

1. Penulis sebagai syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan kesehatan jasmani
2. Pelatih sebagai bahan untuk mengembangkan kemampuan atletnya.
3. Mahasiswa, sebagai bahan referensi dipepustakaan FIK UNP.
4. Atlet, sebagai bahan pengetahuan kekuatan otot untuk bantingan.
5. Pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. kelentukan (flexibility)

Menurut Wiranto Aris Munandar (1993:114-115), “ Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerakan seluas-luasnya”. Dalam pembentukannya berupa sendi , elastisitas otot dan ligament. Selain itu menurut Jonath/Krempel dalam Syafruddin (1999:58), “ Kelentukan diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas”.

Kelentukan penting dilaksanakan sehari-hari, lebih-lebih bagi seorang atlet suatu cabang yang menentukan keuletan gerak seperti senam, atletik, gulat, dan permainan. Seseorang yang lentur maka akan lebih lincah gerakannya sehingga akan lebih baik prestasinya. Dengan kata lain kelentukan merupakan kemampuan pargelangan, persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan kesemua arah secara optimal. Istilah lain yang sering dikonotasikan sama dengan kelentukan adalah keluwesan, kelenturan dan flexibility.

Menurut Syafruddin(1999:58), “ Kelentukan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan dalam gerakan-gerakan , mencegah cedera, dan mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi ”. Selain itu menurut Soegijanto (1990:19)

mengatakan “ kelentukan merupakan kelentukan badan, gerakan yang mudah dan luas.

Pada dasarnya kelentukan dapat dilihat dari beberapa unsur sudut pandang. Bila dilihat dari kebutuhan suatu cabang olahraga, maka kelentukan dapat dibedakan atas kelentukan umum dan kelentukan khusus. Sedangkan dilihat dari bentuk pelaksanaannya maka kelentukan dapat dibedakan atas kelentukan aktif dan kelentukan pasif serta kelentukan statis dan dinamis. Menurut Jonath/Krempel dalam Syafruddin (1999:59) kemampuan kelentukan dibatasi oleh beberapa factor antara lain :1) Koordinasi otot sinergis dan antagonis.2) Bentuk persendian.3) Temperatur otot. 4) Kemampuan tendon dan ligament.5) Kemampuan proses pengendalian fisiologis persyarafan dan 6) Usia dan jenis kelamin.

Untuk mengembangkan kemampuan kelentukan dilakukan latihan peregangan otot yang bertujuan untuk memperluas gerakan sendi. Ada tiga bentuk teknik latihan kelentukan (Setiawan 2005:114) sebagai berikut :

1. Peregangan dinamik (Dinamic Strech)

Peregangan yang dilakukan dengan menggerakkan anggota tubuh secara berirama. Gerak berirama ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan ruang gerak persendian.

2. Peregangan statik (static strech)

3. Peregangan statik merupakan cara untuk meregangkan sekelompok otot secara perlahan-lahan sampai titik rasa sakit yang kemudian

dipertahankan selama 20 hingga 30 detik . Untuk memperoleh hasil yang maksimal , sebaiknya tiga kali dalam setiap bentuk latihan.

4. Peregangan pasif
5. Waktu melakukan peregangan pasif, sipelaku berusaha agar sekelompok otot tertentu tetap rileks. Untuk meregangkan otot tersebut secara perlahan-lahan sampai tercapai rassa titik sakit. Peregangan ini dipertahankan selama 20 hingga 30 detik.

Peregangan ini perlu dilakukan secara hati-hati karena kemungkinan besar sipembantu tak tahu pasti batas titik sakit. Sebelum melakukan latihan kelentukan sebaiknya dilakukan pemanasan tubuh yang cukup secara menyeluruh.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dipastikan bahwa dengan memiliki tingkat kelentukan yang baik dapat memperluas gerakan persendian pada setiap aktifitas fisik yang memungkinkan otot, ligament dan persendian pada tulang bekerja semaksimal mungkin. Dengan demikian jelas bahwa kelentukan memegang peranan yang sangat besar dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan dan dalam mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain.

2. Kekuatan

Kekuatan dapat diartikan sebagai tenaga maksimal yang dapat di hasilkan dalam suatu usaha otot secara tunggal. Menurut Castil dalam arsil (1999:44) mengemukakan”kekuatan adalah kemampuan maksimal untuk melakukan atau

melawan gaya. Friedrich dalam Syafruddin (1996) mengemukakan "kekuatan adalah kemampuan dari suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan fisik atau komponen kondisi fisik yang menyangkut kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan ototnya disaat menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Namun, bila di lihat dari bentuk kekuatan yang digunakan dapat dibedakan atas:

a. Kekuatan maksimal

Kekuatan maksimal merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan secara maksimal (Syafruddin, 1999:37). Kekuatan maksimal dalam gulat berfungsi saat atlet akan melakukan serangan untuk menjatuhkan lawan atau dengan untuk mencari poin. Disana terlihat jelas bahwa kekuatan mendukung otot untuk bekerja maksimal. Contoh: Dalam melakukan bantingan kayang .

b. Kekuatan kecepatan

Merupakan kemampuan untuk mengatasi beban tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi (Syafruddin, 1999:37). Kemampuan ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan, kebanyakan cabang olahraga membutuhkan kekuatan kecepatan atau power, kekuatan kecepatan terutama dibutuhkan cabang olahraga yang menuntut ledakan otot. Kekuatan kecepatan ini juga dibutuhkan dalam olahraga gulat pada saat melakukan serangan telusup banting kayang.

c. Daya tahan kekuatan.

Merupakan kombinasi antara kekuatan dan daya tahan. Daya tahan kekuatan adalah kemampuan otot untuk mempertahankan atau mengatasi kelelahan yang disebabkan pambebanan dalam waktu yang relative lama.

Dari sekian banyak pendapat di atas jelaslah bahwa tujuan tetap sama yaitu kemampuan otot untuk mengatasi beban atau aktifitas saat bekerja. Kekuatan telah menjadi unsur yang paling dominan diantara unsur-unsur kondisi fisik lainnya, sebab apabila tidak ada kekuatan maka tidak akan ada kecepatan, daya tahan, kondisi lainnya.

Penjelasan diatas merupakan pengertian kekuatan otot dilihat dari kerjanya secara umum, namun ditinjau dari bentuk kontraksi otot yang terjadi maka kekuatan menurut Syafruddin (1999:39) dapat dibedakan atas: a) Kekuatan isotonic (dinamis). Merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dimana otot berkontraksi secara isotonic yaitu terjadi perubahan panjang otot saat berkontraksi. b) Kekuatan isometric (statis) yaitu saat berkontraksi otot tidak adanya gerakan atau dengan kata lain tidak adanya perubahan panjang otot saat mengatasi beban. c) Kekuatan auxotonik merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan berkontraksi auxotonik yaitu saat berkontraksi otot mengalami perubahan panjang dan perubahan tegangan secara bersamaan.

Berdasarkan kutipan diatas jelas sekali bahwa kekuatan otot memiliki peranan yang sangat penting dalam olahraga gulat. Apabila seorang pagulat

memiliki kekuatan otot yang bagus dan kuat maka kemungkinan akan menghasilkan kemampuan mengunci, membanting, menyebabkan lawan tidak dapat bergerak.

Dalam melakukan aktifitas olahraga ada kalanya di perlukan bentuk kekuatan yang berbeda satu sama lain, jenis kekuatan tersebut BOMPA dalam Syafruddin (1999:40) mengemukakan sebagai berikut: a) Kekuatan umum (general strength). Merupakan dari seluruh sistim otot dan merupakan pondasi dari program kekuatan. b) Kekuatan khusus (specific strength). Merupakan kekuatan yang diperlukan secara specific dan merupakan karakteristik masing-masing cabang. c) Kekuatan maksimal (maximum strength). Kekuatan yang dapat dilakukan oleh sistim otot atau saraf selama suatu kontraksi maksimum. d) Kekuatan daya tahan (muscular strength). Kemampuan otot untuk mempertahankan kerjanya dalam waktu yang lama. e) Daya (power). Merupakan produk dari kekuatan dan kecepatan untuk melakukan force maksimal dalam waktu yang sangat pendek. f) Kekuatan obsolut (obsolute strength). Merupakan kemampuan seorang atlet untuk mengatasi force maksimum dalam waktu yang sangat pendek. g) Kekuatan relative (relative strength). Perbandingan antara kekuatan obsolut dan berat badan.

Berdasarkan kutipan disamping dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan banting kayang kekuatan otot merupakan suatu kemampun yang tidak bisa dilupakan terutama kekuatan otot punggung. Otot punggung yang

terdiri dari otot bagian pinggang. Untuk melihat kekuatan tersebut dapat dilakukan melalui tes, yaitu dengan menggunakan back and leg dynamometer. Dengan memiliki kekuatan otot punggung yang dimiliki oleh seorang atlet gulat yang digunakan untuk banting kayang yang baik, maka atlet gulat bisa menciptakan nilai yang maksimal.

3. Kemampuan Banting Kayang

a. Pengertian Kemampuan

Kemampuan adalah kapasitas individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan. (wikipedia/kemampuan). Sedangkan kemampuan fisik adalah kemampuan tugas-tugas yang menuntut stamina, keterampilan, kekuatan, dan karakteristik serupa. (Wikipedia/kemampuan)

Menurut peraturan gulat internasional “ bantingan adalah suatu gerakan atau tangkapan yang dilakukan pada posisi berdiri yang mengakibatkan lawan kehilangan kontak” (2010:45).Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikemukakan, kemampuan banting kayang adalah 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.

Pada olahraga gulat kemampuan banting kayang banting sangat penting karena untuk mendapatkan nilai yang tinggi. Seorang pegulat, kelentukan, kecepatan reaksi, koordinasi gerakan dan kekuatan otot punggung harus bagus karena hal tersebut sangat berpengaruh dalam

membanting lawan, oleh karena itu dalam olahraga gulat membanting sangat dibutuhkan untuk memenangkan suatu pertandingan.

Membanting atau bantingan merupakan serangan yang dilakukan oleh tangan dan punggung dalam posisi berdiri dengan membutuhkan kelentukan dan kekuatan otot punggung yang kuat dan kecepatan reaksi, serta koordinasi gerakan dan tepat pada sasaran.

b. Teknik Banting Kayang

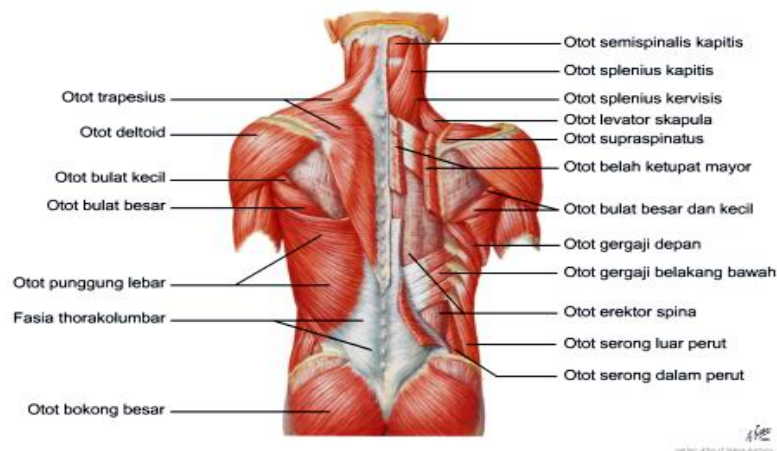
Banting kayang adalah suatu gerakan atau tangkapan yang dilakukan pada posisi berdiri yang mengakibatkan lawan kehilangan kontak dengan matras dan menggambarkan suatu garis lengkung lebar di udara, kemudian langsung di jatuhkan kematras dalam posisi danger (berbahaya) Peraturan gulat internasional (2010:45). Banting kayang kayang dalam olahraga gulat sangat penting sekali, dimana untuk mendapatkan nilai lima dan memenangkan pertandingan mutlak harus menggunakan teknik banting kayang ini. Maka dari itu, disamping kelentukan dan kekuatan otot punggung bagus, teknik banting kayang pun harus bagus.

C. Susunan otot punggung:

- 1) Otot semispinalis kapitis
- 2) Otot splenius kapitis
- 3) Otot splenius kervisis
- 4) Otot levator scapula
- 5) Otot supraspinatus
- 6) Otot belah ketupat mayor

- 7) Otot bulat besar dan kecil
- 8) Otot gergaji depan
- 9) Otot gergaji belakang bawah
- 10) Otot erector spina
- 11) Otot serong luar perut
- 12) Otot serong dalam perut
- 13) Otot trapesius
- 14) Otot deltoid
- 15) Otot bulat besar
- 16) Otot punggung lebar
- 17) Fasia thorakolumbar
- 18) Otot bokong besar

Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar otot punggung berikut ini:



(Gambar 1.Susunan Otot Punggung)

Membanting kayang dapat di pengaruhi oleh beberapa unsur, diantaranya unsur kemampuan,gerakan, kekuatan dan kecepatan, kemampuan membanting yang di maksud dalam penelitian ini adalah : kecepatan. Kekuatan dan kecepatan seorang pegulat dalam melakukan bantingan

terhadap sasaran. Salah satu kondisi fisik yang sangat penting adalah kecepatan dan kekuatan dapat di lihat dengan melakukan gerakan sebanyak mungkin dalam waktu yang sesingkat mungkin dalam 2x (dua kali) pengulangan. Dalam hal ini untuk mengukur kemampuan membanting biasa di lakukan dengan melakukan gerakan membanting kayang sebanyak mungkin dalam waktu 30 detik. Kemampuan membanting yang baik akan didapatkan dengan latihan terprogram.

Latihan menurut Let zelter dalam Syafrudin (1999:18) ada tiga tujuan latihan olahraga antara lain:

- 1) Olahraga dapat memperbaiki atau meningkatkan prestasi
- 2) Latihan olahraga bertujuan untuk menstabilkan atau mempertahankan prestasi.
- 3) Latihan olahraga berusaha menghindari terjadinya penurunan prestasi

Begitu juga halnya dengan kemampuan seseorang dalam membanting, kemapuan membanting di tingkatkan melalui latihan sehingga dengan latihan terprogram dapat menghasilkan kemampuan dengan baik.

d. Kaitan kelentukan dengan kemampuan banting kayang

Kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam kegiatan olahraga. Menurut pakar olahraga, kelentukan memegang peranan penting yang sangat besar dalam mempelajari

keterampilan-keterampilan gerakan dan dalam mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain. Kelentukan adalah kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan –gerakan ke semua arah secara optimal.

Pada olahraga gulat khususnya dalam kemampuan banting kayang, kelentukan merupakan suatu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan sekali yaitu pada saat melakukan banting kayang dengan sekuat-kuatnya yang disertai gerakan tangan dan punggung ke arah bantingan.

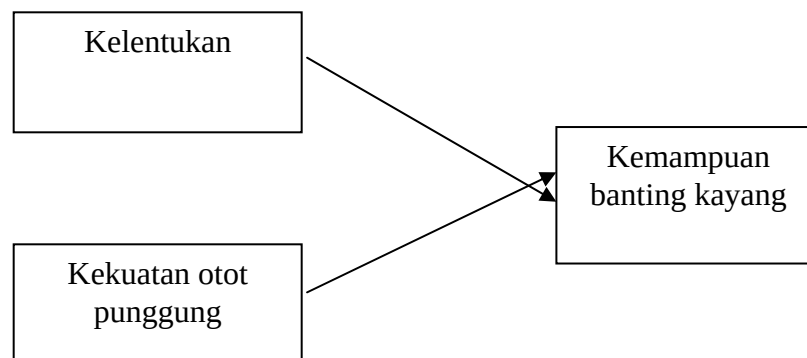
e. Kaitan kekuatan otot punggung dengan kemampuan banting kayang

Sama halnya dengan kelentukan, kekuatan otot punggung merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang memiliki peranan yang sangat penting, apalagi dalam olahraga gulat. Semua cabang olahraga yang memerlukan power dalam waktu yang relatif lama pada dasarnya memerlukan kekuatan otot, cabang olahraga gulat khususnya dalam pertandingan kekuatan otot punggung sangat mempengaruhi sekali pada saat melakukan gerakan banting kayang atau kemampuan membanting. Wilda Yatim (1999:5), banting kayang dapat dipengaruhi beberapa unsur diantaranya, kelentukan, kekuatan, kemampuan, kecepatan, koordinasi gerakan dan kecepatan reaksi. Disini sangat jelas sekali, bahwa kekuatan otot punggung sangat berkaitan erat terhadap kemampuan banting kayang.

B. Kerangka Konseptual

Pada dasarnya kelentukan dan kekuatan otot punggung seorang pegulat sangat menentukan kualitas bantingan atau kemampuan membanting apalagi dilakukan secara cepat, tepat dan terarah. Kelentukan dan kekuatan otot punggung di peroleh dari latihan sehingga dengan latihan akan memberikan efek yang positif terhadap kemampuan membanting, semakin bagus kelentukan dan kekuatan otot punggung semakin tinggi pula hasil kemampuan dalam bantingan.

Berdasarkan hal tersebut dapat diduga ada kaitanya antara kelentukan dan kekuatan otot punggung terhadap kemampuan banting kayang, kontribusi kelentukan dan kekuatan otot punggung terhadap kemampuan banting kayang dapat di gambarkan seperti di bawah ini:



Gambar 2. Kerangka konseptual

B. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual diatas, maka di ajukan hipotesis penelitian sebagai berikut :

- 1 Kelentukan tubuh memberikan kontribusi terhadap kemampuan banting kayang.
- 2 Kekuatan otot punggung memberikan kontribusi terhadap kemampuan banting kayang
- 3 Kelentukan tubuh dan kekuatan otot punggung secara bersama-sama memberikan kontribusi yang bermakna terhadap kemampuan banting kayang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi kelentukan terhadap kemampuan banting kayang. Besarnya kontribusi kelentukan terhadap kemampuan banting kayang yaitu sebesar 83%.
2. Terdapat Kontribusi kekuatan otot punggung terhadap kemampuan banting kayang. Kontribusi kekuatan otot punggung terhadap kemampuan banting kayang yaitu sebesar 14%.
3. Terdapat Kontribusi kelentukan dan kekuatan otot punggung secara bersamaan terhadap Kemampuan banting kayang. Kontribsinya sebesar 62,41%.

B. Saran-saran.

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui pada kemampuan banting kayang dalam olahraga gulat, yaitu:

1. Bagi pelatih disarankan untuk melatih unsur-unsur kelentukan dan kekuatan otot punggung yang dominan dalam kemampuan banting kayang.

2. Bagi atlet disarankan dapat meningkatkan kemampuan banting kayang dengan cara melakukan latihan teknik secara sistimatis dan berkesinambungan.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta didaerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik Atlet*: FIK UNP
- Aris munandar, Wiranto (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB Bogor
- Hadi, sutrisno (1990). *Statistik*. Yogyakarta. Andi offset..
- Harsono, H.P.(1988). *prinsip-prinsip pelatihan*.ITB dan FOK Bandung
- Kier Kendal, Don, R. Joseph. J. Graber and Robert. E. Johson. 1980. *Measurement and Evaluation For Physical Educator*. Dubaqua. Iowa: Wm. C. Brown Company Publisher.
- Lutan Rusli dkk .(2005). *Manusia Dan Olahraga*: ITB dan FPOK Bandung
- Noverman, Adri. (2006). *Pembinaan Atlet Gulat Sumatra Barat*: FIK UNP
- Nurhasan. (1984). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP Padang
- Peraturan Gulat Internasional.Bandung. 2010
- Setiawan, Iwan. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung
- Soegijanto. (1990). *Sepak Bola*. Padang: FIK-UNP Padang
- Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta
- Sudjana.(1996). *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito..
- Syafruddin.(1996). *Pengantar Ilmu Melatih Padang*: FPOK IKIP Padang.
- Syafruddin.(1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang. FIK UNP.
- Umar. (2007). *Anatomi Tubuh Manusia*: UNP Press.
- UU RI.No 3. (2005).*Sistim Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara
- Yatim, Wilda. (2005).*Atlas Anatomi*.Jakarta. Djambatan