

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN  
LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP  
KEMAMPUAN BANTING KAYANG**

**Studi Eksperimen Pada Atlet Gulat (Pusat Pendidikan Latihan Pelajar)  
PPLP Sumbar**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**NOVIA DIARNI**  
**1306830/2013**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai dan Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Banting Kayang Studi Experimen Pada Atlet Gulat (Pusat Pendidikan Latihan Pelajar) PPLP Sumatera Barat

Nama : Novia Diarni

NIM : 1306830 / 2013

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2017

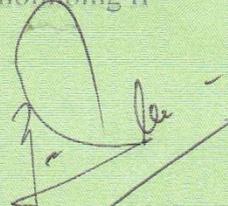
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



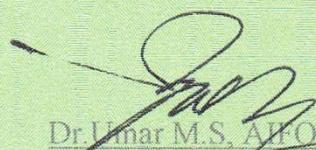
Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd  
NIP. 19850603 200912 1 006

Pembimbing II



Drs. Ediswal, M.Pd  
NIP. 19520928 197703 1 003

Mengetahui  
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar M.S, A.Pd  
NIP. 19610615 198703 1003

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Novia Diarni  
NIM :1306830 / 2013

Dinyatakan Lulus Setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
Dengan judul

**Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai dan Latihan Kekuatan Otot  
Lengan Terhadap Kemampuan Banting Kayang  
Studi Eksperimen Pada Atlet Gulat (Pusat Pendidikan Latihan Pelajar)  
PPLP Sumbar**

Padang, Juli 2017

Tim Penguji

Tanda Tangan

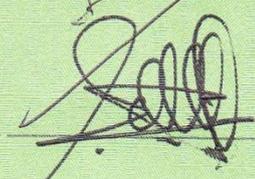
1. Ketua : Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd

1. 

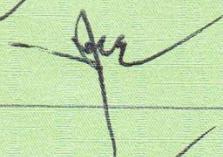
2. Sekretaris : Drs. Ediswal, M.Pd

2. 

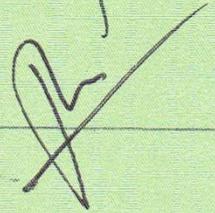
3. Anggota : Dr. Adnan Fardi, M.Pd

3. 

4. Anggota : Dr. Yendrizal, M.Pd

4. 

5. Anggota : Romi Mardela, M.Pd

5. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai dan Latihan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Banting Kayang Study Experiment Pada Atlet Gulat (Pusat Pendidikan Latihan Pelajar) PPLP Sumatera Barat”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2017



Novia Diarni  
NIM. 1306830/2013

## ABSTRAK

**Novia Diarni. 2017: Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai dan Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Banting Kayang Studi Experimen Pada Atlet Gulat (Pusat Pendidikan Latihan Pelajar) PPLP Sumatra Barat. Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat PPLP Sumatra Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap banting kayang atlet gulat PPLP Sumatera Barat. Penelitian ini memiliki tiga variabel yaitu latihan kekuatan otot tungkai ( $X_1$ ) latihan kekuatan otot lengan ( $X_2$ ) dan kemampuan banting kayang ( $Y$ ).

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet gulat PPLP Sumatera Barat yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, yaitu keseluruhan populasi yang berjumlah 20 orang. Instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes banting kayang, dengan menggunakan waktu selama 30 detik. Sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas, uji homogenitas data dan uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan banting kayang yaitu dari rata-rata 6 pada *pree test* menjadi 8,5 pada *post test*, dimana  $t_{hitung} (15,62) > t_{tabel} (1,83)$ . 2) Terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan banting kayang yaitu dari rata-rata 6,1 pada *pree test* menjadi 9,2 pada *post test* dimana  $t_{hitung} (13,28) > t_{tabel} (1,83)$ . 3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan kekuatan otot tungkai dan latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan banting kayang yaitu dari rata-rata *post test* kelompok latihan kekuatan otot tungkai 8,5 dan rata-rata *post test* kelompok latihan kekuatan otot lengan 9,2  $t_{hitung} (3,28) > t_{tabel} (1,83)$ . Dimana perbedaan pada kelompok latihan kekuatan otot tungkai meningkat 2,5 sedangkan latihan kekuatan otot lengan meningkat 3,1.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “ **Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai dan Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Banting Kayang Studi Experimen pada Atlet Gulat PPLP Sumatra Barat** “ Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pembuatan dan penyusunan skripsi ini peneliti mendapatkan bantuan yang sangat mendukung dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua (Ayahanda Junan dan Ibunda Zahari), dan Saudara-Saudari tercinta yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil.
2. Bapak Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing satu, yang juga telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Ediswal M.Pd sebagai pembimbing dua, yang juga telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Adnan Fardi, M.Pd, Bapak Dr. Yendrizar, M.Pd, Bapak Romi Mardela S.Pd, M.Pd, sebagai Tim Penguji, yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.

6. Drs. Syafrizal, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang.
7. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan sebagai pembimbing, yang juga telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
9. Rekan-rekan mahasiswa se angkatan 2013 dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga segala bantuan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan kepada peneliti menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT, mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri, PPLP Sumbar tempat penelitian, dan Jurusan Kepelatihan serta pembaca pada umumnya.

Peneliti telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini, namun peneliti menyadari baik isi maupun penulisan masih belum sempurna untuk itu kepada pembaca, peneliti mengharapakan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan di masa yang akan datang.

Padang, Juli 2017

**Penulis**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori.....	9
1. Olahraga Gulat ( <i>Wrestling</i> ).....	9
2. Banting Kayang atau Bantingan .....	12
3. Hakekat Kekuatan Otot Tungkai .....	15
4. Hakekat Kekuatan Otot Lengan.....	18
5. Hakekat Latihan .....	22
B. Penelitian yang Relevan.....	29
C. Kerangka Konseptual .....	31
D. Hipotesis Penelitian .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	38
D. Instrument Penelitian .....	40
E. Teknik Pengumpulan Data.....	41
F. Teknik Analisis Data .....	46

## **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data .....	48
1. Hasil Tes Awal dan Hasil Test Akhir Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat PPLP Sumatra Barat Latihan Kekuatan Otot Tungkai .....	48
2. Hasil Tes Awal dan Hasil Test Akhir Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat PPLP Sumatera Barat Latihan Kekuatan Otot Lengan .....	49
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	51
C. Pembahasan .....	56
D. Keterbatasan Penelitian .....	61
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Simpulan.....	63
B. Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	66
<b>LAMPIRAN</b> .....	68

## DAFTAR TABEL

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Atlet Gulat PPLP Sumbar .....	38
2. Sampel Atlet Gulat PPLP Sumbar .....	39
3. Pembagian berat badan dan boneka bantingan yang digunakan Atlet Gulat PPLP Sumbar .....	40
4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal dan Hasil Tes Akhir kemampuan banting kayang atlet gulat PPLP Sumatera Barat .....	48
5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal dan Hasil Tes Akhir Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat PPLP Sumatera Barat .....	50
6. Uji Normalitas Data .....	52
7. Uji Homogenitas Data .....	53
8. Uji-t <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....	53
9. Uji-t <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....	54
10. Uji-t <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....	55

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Konseptul .....	34
2. Boneka Bantingan atau <i>Dummy</i> .....	43
3. Grafik Histogram Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Banting Kayang Atlet PPLP Sumatera Barat .....	49
4. Grafik Histogram Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat PPLP Sumatera Barat (Latihan Kekuatan Otot Lengan) .....	51
5. Atlet Gulat PPLP Sedang Melakukan Pemanasan .....	100
6. Kekuatan Otot Lengan dalam bentuk Latihan <i>Push Up</i> .....	101
7. Kekuatan Otot Lengan dalam Mengangkat Membalik Tubuh.....	101
8. Latihan Kekuatan Otot Tungkai dengan cara Menggendong ( <i>PiggybackCarry</i> ) .....	102
9. Latihan Kekuatan Otot Tungkai dengan cara Menggendong <i>Squats</i> .....	102
10. Atlet Melakukan <i>Pre Test 1</i> .....	103
11. Atlet Melakukan <i>Pre Test 2</i> .....	103
12. Atlet Melakukan <i>Post Test 1</i> .....	104
13. Atlet Melakukan <i>Post Test 2</i> .....	104
14. Foto Bersama Atlet dan Pelatih Gulat PPLP Sumbar .....	105

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Program Latihan Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Banting Kayang Atlet Gulat PPLP Sumbar .....	68
2. Data mentah penelitian tes kemampuan banting kayang beserta nama-nama Atlet Gulat PPLP Sumatra Barat .....	79
3. Pembagian Kelompok .....	80
4. Data Tes Awal (Pree-Test) Kemampuan Banting Kayang (X1) dengan Latihan Kekuatan Otot Tungkai .....	81
5. Data Tes Awal (Pree-Test) Kemampuan Banting Kayang (X1) dengan Latihan Kekuatan Otot Lengan .....	82
6. Data Tes Akhir (Post-Test) Kemampuan Banting Kayang (X1) dengan Latihan Kekuatan Otot Tungkai .....	83
7. Data Tes Akhir (Post-Test) Kemampuan Banting Kayang (X1) dengan Latihan Kekuatan Otot Lengan .....	84
8. Hasil Rata-Rata Hitung dan Standar Deviasi Pre- Test dan Post- Test.....	85
9. Analisis Kelas Interval Pada Distribusi Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat PPLP Sumatra Barat .....	86
10. Analisis Pencarian Norma Tes .....	87
11. Uji Normalitas Sebaran Data Pre-test Latihan Kekuatan Otot Tungkai ...	88
12. Uji Normalitas Sebaran Data Pre-test Latihan Kekuatan Otot Lengan.....	89
13. Uji Normalitas Sebaran Data Post-test Latihan Kekuatan Otot Tungkai ..	90
14. Uji Normalitas Sebaran Data Post-test Latihan Kekuatan Otot Lengan ....	91
15. Analisis Varians Data Awal, Latihan Kekuatan Otot Tungkai dan Latihan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Banting Kayang...	92
16. Analisis Varians Data Akhir, Latihan Kekuatan Otot Tungkai dan Latihan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Banting Kayang ..	93
17. Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Banting Kayang.....	94

18. Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Banting Kayang .....	95
19. Perbedaan Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai dan Latihan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Banting Kayang .....	96
20. Luas Lengkungan Normal standar Dari 0 ke Z (Bilangan Dalam Badan Menyatakan Desimal) .....	97
21. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors .....	98
22. Nilai Persentil Untuk Distribusi t .....	99
23. Dokumentasi Penelitian .....	100

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pembangunan dalam bidang olahraga prestasi merupakan hal pokok yang dibicarakan 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 Tahun 2005 pasal 1 ayat 13 tentang Sistem Keolahragaan Nasional berbunyi: “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 berkesenambungan 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, memperkokoh ketahanan Nasional serta mengangkat harkat dan martabat suatu kehormatan manusia”.

Salah satu cabang olahraga prestasi adalah olahraga gulat yang merupakan salah satu cabang olahraga bela diri di Indonesia yang sudah cukup lama. Gulat (Wrestling) seperti olahraga lainnya, memiliki suatu ketentuan yang harus ditaati semua pegulat seperti, peraturan permainan atau

pertandingan yang di capai dalam bermain dengan tujuan agar pertandingan dapat berjalan dengan baik dan teratur. Pertandingan olahraga gulat memiliki peraturan dan diterapkan pada semua gaya yang ada atau diakui dalam pergulatan moderen seperti gaya romawi dan gaya bebas.

Gulat gaya romawi memiliki ciri bergulat dengan cara menyusup serta dilarang memegang bagian pinggang kebawah, atau menjegal lawan dengan menggunakan kaki secara aktif dalam melakukan serangan. Sedangkan untuk gaya bebas seorang pegulat diperkenankan mempergunakan kaki dalam melakukan gerakan atau serangan.

Organisasi yang mengelola olahraga gulat di Indonesia adalah lembaga PB PGSI (Pengrus Besar Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) yang berkedudukan di Jakarta, organisasi ini terus berupaya meningkatkan prestasi olahraga gulat dengan mengupayakan kejuaraan-kejuaraan di tingkat daerah sampai ketinggian nasional sesuai dengan tingkatannya. Di Sumatera Barat olahraga gulat sudah muncul dari tahun 1971 sampai dengan sekarang masih menunjukkan akitifitas yang tinggi seperti adanya Pekan olahraga Daerah, Kejuaran Daerah, Porprov dan lain-lain. Hal ini dapat dilihat dalam persiapan pembinaan olahraga di KONI Sumatera Barat dan pengurus PGSI (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Sumbar.

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 tentunya 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.

Seorang gulat yang akan tampil di area pertandingan membutuhkan kondisi fisik yang baik, karena kondisi fisik merupakan salah satu kebutuhan yang diperlukan atlet untuk dapat berprestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai modal dasar untuk mendapatkan prestasi tinggi.

Seorang pegulat dalam iven pertandingan dimana kekuatan otot sangat diperlukan, dengan memiliki kekuatan otot yang kuat maka seorang pegulat akan mampu mengangkat lawan pertandingan dan dapat mengalahkan lawan tersebut hingga tercapai tujuan yang diharapkan.

Dalam pertandingan atau permainan kekuatan otot tungkai dan kekuata otot lengan sangat diperlukan untuk menahan dan mengangkat beban yang akan di angkat. Namun memerlukan daya tahan yang tinggi pada saat melakukan banting kayang dalam permainan atau pertandingan, hingga pegulat mampu menggunakan waktu 2x3 menit dalam pertandingan tersebut.

Sedangkan kelincahan sangat dibutuhkan untuk menipu lawan sehingga membuat lawan jadi terkecoh dan dapat mengeluarkan teknik yang benar. Dalam pertandingan kecepatan juga dibutuhkan untuk mengatasi serangan dari lawan. Kemudian kelenturan dalam pertandingan sangat dibutuhkan pula untuk mengatasi diri dari himpitan lawan dan bagaimana cara untuk menyelamatkan diri dari lawan tersebut. Oleh sebab itu keseimbangan juga berperan penting untuk mengangkat lawan dan bagaimana cara

melakukan bantingan kayang terhadap lawan sehingga lawan tersebut kehilangan kontak dengan matras.

Banting kayang yang sempurna merupakan serangan yang dapat menghasilkan nilai 5 (lima), hal ini dapat terjadi apabila dilakukan dengan teknik yang tepat dan sempurna dengan membutuhkan energi serta kelentukan yang baik. Di samping itu dalam melakukan banting kayang harus dilakukan dengan cepat sehingga lawan tidak dapat mengonter atau menghindari diri dari bantingan.

Banting kayang merupakan suatu teknik yang membutuhkan kelentukan, kecepatan reaksi, keseimbangan, koordinasi gerakan, kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan. Seorang pegulat yang tidak memiliki kelentukan, kecepatan reaksi, keseimbangan, koordinasi gerakan, kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan, tidak menghasilkan bantingan kayang dengan kualitas yang baik, tetapi apabila seorang pegulat mempunyai kelentukan, kecepatan reaksi, keseimbangan, koordinasi gerakan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan yang baik cenderung menghasilkan bantingan kayang yang lebih sempurna.

Dengan demikian kelentukan, kecepatan reaksi, keseimbangan, koordinasi gerakan, kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan dari pegulat dituntut untuk selalu kuat dan bagus, sehingga dapat melakukan bantingan kayang dengan kualitas yang baik juga, dengan memiliki kemampuan yang handal diharapkan pegulat dapat melakukan teknik banting kayang dengan kualitas yang baik.

Dilihat dari pengamatan peneliti dalam pertandingan gulat daerah, gulat junior 2016 di Padang dan iven-iven lainnya atlet gulat PPLP Sumbar kemampuan atlet untuk membanting kayang rendah, karena didalam pertandingan atlet yang mendapatkan nilai bantingan dengan sempurna hanya beberapa orang saja. Sedangkan didalam bantingan memiliki 2 kriteria penilaian yaitu banting kayang sempurna perolehan nilai 5 dan banting kayang tidak sempurna dengan nilai 3.

Dari pertandingan tersebut yang peneliti amati tidak semua atlet gulat mampu melakukan teknik banting kayang dengan sempurna. Hal ini mungkin dipengaruhi rendahnya kelentukan, keseimbangan, kecepatan reaksi, koordinasi gerakan, kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan para atlet, makanya sering terjadi saat akan membanting kayang tidak sempurna sebagaimana yang diharapkan.

Dalam olahraga gulat membanting kayang sangat menguntungkan para pegulat untuk mendapatkan nilai atau mengalahkan lawan-lawannya. Para atlet yang sudah mengikuti latihan dengan jangka waktu yang relatif cukup lama pun, masih memiliki kemampuan membanting yang tidak baik. Mungkin disebabkan kelentukan, kecepatan reaksi, keseimbangan, koordinasi gerakan, kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan yang masih kurang.

Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian agar kekurangan yang di alami ini dapat diketahui untuk diperbaiki dimasa yang akan datang. Dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat "Pengaruh latihan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan banting kayang pada atlet gulat PPLP Sumbar".

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas, maka diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pengaruh kondisi fisik terhadap kemampuan banting kayang pada atlet gulat PPLP Sumbar.
2. Pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan banting kayang pada atlet gulat PPLP Sumbar.
3. Pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan banting kayang pada atlet gulat PPLP Sumbar.
4. Pengaruh latihan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan banting kayang pada atlet gulat PPLP Sumbar.
5. Perbedaan pengaruh latihan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan banting kayang pada atlet gulat PPLP Sumbar.
6. Pengaruh koordinasi gerakan terhadap kemampuan banting kayang pada atlet gulat PPLP Sumbar.
7. Pengaruh program latihan yang kurang tepat.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah yaitu :

1. Pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan banting kayang pada atlet gulat PPLP Sumbar.

2. Pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan banting kayang pada atlet gulat PPLP Sumbar.
3. Perbedaan pengaruh latihan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan banting kayang pada atlet gulat PPLP Sumbar.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan yaitu :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan banting kayang pada atlet gulat PPLP Sumbar?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan banting kayang pada atlet gulat PPLP Sumbar?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan banting kayang pada atlet gulat PPLP Sumbar?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Seberapa besar pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan banting kayang pada atlet gulat PPLP Sumbar.
2. Seberapa besar pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan banting kayang pada atlet gulat PPLP Sumbar.

3. Seberapa besar perbedaan pengaruh latihan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan banting kayang pada atlet gulat PPLP Sumbar.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Untuk penulis sendiri sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Untuk Fakultas Ilmu Keolahragaan menambah bahan kepustakaan karya ilmiah mahasiswa tentang olahraga gulat.
3. Bagi atlet gulat PPLP Sumbar dapat memahami tentang prioritas latihan fisik dan sebagai bahan informasi tambahan bagi Pembina.
4. Untuk jurusan kepelatihan olahraga sebagai penambah wawasan dan ilmu tentang olahraga gulat.