

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP KEMAMPUAN GULUNGAN OLAHRAGA GULAT MAHASISWA PENJASKESREK STKIP YPUP MAKASSAR

Amsi Samir¹, Andi Sahrul Jahrir², Ariana Asri³
nazrisyaputrah@gmail.com andisahruljahrir@gmail.com
ariana.asri1401@gmail.com

ABSTRAK

AMSI SAMIR, 2022. Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Gulungan Olahraga Gulat Mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar. Dibimbing oleh Andi Sahrul Jahrir dan Ariana Asri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; (1) apakah ada hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan gulungan olahraga gulat mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar, (2) apakah ada hubungan kekuatan otot perut terhadap kemampuan gulungan olahraga gulat mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar, (3) apakah ada hubungan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan gulungan olahraga gulat mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Metode yang digunakan adalah kuantitatif, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

Populasi penelitian ini adalah keseluruhan mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 30 orang mahasiswa. Dalam penelitian ini cara pengambilan sampel yaitu dengan cara teknik *ramdong sampling* dimana sampel diambil dengan cara diacak. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, analisis korelasi, analisis regresi pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ melalui SPSS versi 21.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan gulungan olahraga gulat mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar, dengan nilai $r = 0.682$ ($p < \alpha = 0,05$); (2) Ada hubungan kekuatan otot perut terhadap kemampuan gulungan olahraga gulat mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar, dengan nilai $r = 0,645$ ($p < \alpha = 0,05$); (3) Ada hubungan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan gulungan olahraga gulat mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar r , dengan nilai koefisien determinasi $R^2 = 0,541$ atau 51,4% ($p < \alpha = 0,05$).

Kata kunci: kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut terhadap kemampuan gulungan olahraga gulat mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar

ABSTRACT

Amsi Samir, 2022. *The Correlation of Arm Muscle Strength and Abdominal Muscle Strength to the Ability of Rolling on Wrestling Sport of the Student of Penjaskesrek STKIP-YPUP Makassar.* Supervised by Andi Sahrul Jahrir and Ariana Asri.

This research was aim to know: (1) Is there a correlation of arm muscle strength to the ability of rolling on wrestling sport, (2) is there a correlation of abdominal muscle strength to the ability of rolling on wrestling sport, (3) is there a correlation of arm muscle strength and correlation of abdominal muscle strength to the ability of rolling on wrestling sport of the student of Penjaskesrek STKIP-YPUP Makassar. The kind of this research was correlation research. Method that used was quantitative, with collecting data technique used was measuring and test. The population of this research was all of the students of Penjaskesrek STKIP YPUP Makassar. Sample that used was the student in men gender there are 30 students. Random sampling was used in this research to take the sample where this sample was take with disordered. Technique data analysis that used in this research was descriptive analysis, correlation analysis, regression to the significant level $\alpha = 0.05$ by SPSS version 21. The research result show that: (1) There is a correlation of arm muscle strength to the ability of rolling on wrestling sport, with score $r = 0.682$ ($p < \alpha = 0.05$); (2) There is a correlation of abdominal muscle strength to the ability of rolling on wrestling sport, with score $r = 0.645$ ($p < \alpha = 0.05$); (3) There is a correlation of arm muscle strength and correlation of abdominal muscle strength to the ability of rolling on wrestling sport of the student of Penjaskesrek STKIP-YPUP Makassar, with coefficient determination score $R^2 = 0.541$ or 51.4% ($p < \alpha = 0.05$).

Keywords: Arm Muscle Strength, Abdominal Muscle Strength, the ability of rolling, Wrestling sport.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum. Tujuannya adalah untuk membantu anak tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya.

Gulat adalah salah satu cabang olahraga yang termasuk seni beladiri yang bersifat pribadi sehingga melakukannya dengan kontak jasmani antara dua orang petarung untuk saling menjatuhkan musuh. Olahraga gulat sangat identik dengan dua orang yang saling berhadapan untuk mengalahkan lawannya dengan memiliki teknik dari masing-masing pegulatnya.

Dalam permainan gulat, otot lengan merupakan bagian tubuh yang berpengaruh dalam kemampuan gulungan. Maka dari itu diperlukan kekuatan otot lengan dalam melakukangulungan sehingga lawan dapat dibanting dengan cepat dan kekuatan gulungan bisa dimaksimalkan dengan baik untuk dikunci danmemenangkan suatu pertandingan, kekuatan otot lengan juga berperang untuk mengontrol lawanketika melakukan seranganuntuk mendapatkan poin pada permainan gulat, oleh karena itu kekuatan otot lengan salah satu faktor yang sangat penting dalam permainan gu' '

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis penelitian korelasi. Penelitian korelasional mengacu pada studi yang bertujuan untuk mengungkapkan hubungan antara variabel melalui penggunaan statistik korelasional.

Setiap penelitian harus menggunakan suatu metode penelitian. Metode penelitian merupakan penelitian menggunakan metode survei dengan pelayanan korelasional. Menurut Sukardi (2017:166) korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkatan hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian korelasi adalah penelitian yang dilakukan untuk menemukan ada atau tidaknya dua atau lebih variable. Dalam bidang pendidikan, metode korelasi banyak digunakan sebagai

penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif.

1. Tempat Dan Waktu Penelitian

Tempat dan waktu penelitian ialah tempat yang akan di lakukan pengambilan data atau tes, adapun tempat yang akan digunakan atau dilaksanakan dalam penelitian ini adalah lapangan STKIP YPUP MAKASSAR tahun 2021/2022.

2. Definisi Operasional Variabel

a. Variabel bebas adalah

- Kekuatan otot Lengan
- Kemampuan otot perut

b. Variabel Terikat adalah kemampuan gulungan dalam olahraga gulat

3. Populasi dan Sampel

• Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Sedangkan menurut Sugiyono (2018:80) populasi bukanlah hanya orang, tetapi juga objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh objek atau subjek.

31

Dari penjelasan tersebut, maka populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar angkatan 2018 yang berjumlah 105 Mahasiswa laki-laki.

• Sampel

Menurut Indrawan dan Yaniawati (2017:91-95) Sample merupakan upaya penelitian untuk menetapkan bagian dari populasi, dengan mempertimbangkan representasi dari elemen populasi, untuk memperoleh data dan informasi penelitian. Elemen populasi merupakan satuan dari objek yang diamati seperti orang, waktu, benda, atau sesuatu yang lain.

Menurut Ma'ruf Abdullah (2015: 254) cara menentukan sampel menggunakan teknik *random sampling* yakni jika jumlah subjek dijadikan populasi besar, dapat di ambil 10-15% atau lebih. Sampel yang saya gunakan dalam penelitian ini adalah 28% dari populasi sehingga diperoleh jumlah sampel dan Sampel yang akan diteliti sebanyak 30 Mahasiswa program studi PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar.

4. Teknik Analisis Data

Suatu penelitian dapat digunakan dua jenis analisis, yaitu analisis statistik analisis non statistik. Karena data penelitian ini berupa angka maka data dianalisis dengan analisis statistik. Analisis statistic adalah cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk dikumpulkan, disusun dan dianalisis data dari penyelidikan yang berupa angka-angka.

Kegiatan pengumpulan dan penelitian dilakukan di lapangan STKIP YPUP Makassar yaitu dengan empat tahapan, yaitu tiga tahapan untuk mengukur variable prediktor (X) dan satu tahapan untuk mengukur variabel kriterium (Y) bagi seluruh penelitian dan dilanjutkan dengan pengolahan data untuk menghitung statistik dari data yang diperoleh. Jadi seluruh analisis data statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis komputer dengan bantuan program SPSSversi21.

5. Hasil Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif hasil data penelitian yang terdiri dari nilai tes kekuatan otot lengan dan otot perut terhadap kemampuan gulungan olahraga gulat. Data yang disajikan berikut ini adalah data kekuatan otot lengan dan otot perut dan kemampuan gulungan olahraga gulat.

Tabel 4.1 deskriptif kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan guluan olahraga gulat pada mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar berikut :

Statistik	Variabel		
	Kekuatan Otot Lengan (X ₁) Kali	Kekuatan Otot Perut (X ₂) Kali	Kemampuan Gulungan Olahraga Gulat (Y) Poin
N	30	30	30
Mean	29,60	20,23	6,83
Median	30,00	20,50	7,00
Mode	32	18	8
Std. Deviation	5,494	2,609	1,351
Variance	30,179	6,806	1,730
Range	20	9	4
Minimum	20	16	5
Maximum	40	25	9
Sum	888	607	205

Uji Normalitas Data

Berdasarkan tabel tersebut yang merupakan rangkuman hasil pengujian normalitas data pada tiap-tiap variabel penelitian, dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Dalam pengujian normalitas data kekuatan otot lengan diperoleh nilai KS-Z= 0.743 Dan P = 0.640 lebih besar dari pada nilai $\alpha = 0.05$ dengan demikian data kekuatan otot lengan yang diperoleh berdistribusi normal.
2. Dalam pengujian normalitas data kekuatan otot perut diperoleh nilai KS-Z = 0.752 Dan P = 0.623 lebih besar dari pada nilai $\alpha = 0.05$ dengan demikian data kekuatan otot perut yang diperoleh berdistribusi normal.
3. Dalam pengujian normalitas data kemampuan gulungan olahraga gulat diperoleh nilai KS-Z = 0.981 Dan P = 0.291 lebih besar dari pada nilai $\alpha = 0.05$ dengan demikian data kemampuan olahraga gulat yang diperoleh berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Setelah melakukan uji persyaratan normalitas data pada hipotesis yang akan diuji, maka lebih lanjut dilakukan pengujian terhadap hipotesis, untuk membuktikan kebenarannya. Hasil perhitungan statistik pada hipotesis penelitian diuraikan sebagai berikut :

a. Hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan gulungan olahraga gulat mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar.

Data hasil analisis korelasi yang berkaitan dengan hasil kemampuan gulungan olahraga gulat akan di sajikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.4. Uji Hipotesisi Pertama

Korelasi	N	r	P _{value}	Keterangan
X ₁	30	0,682	0,000	Signifikan

Hipotesis pertama yang akan diuji pada penelitian ini adalah “ ada hubungan

b. Hubungan kekuatan otot perut terhadap kemampuan gulungan olahraga gulat mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar.

Data hasil analisis korelasi yang berkaitan dengan hasil kemampuan gulungan olahraga gulat akan di sajikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.5 Tabel Hipotesis Kedua

Korelasi	N	r	P _{value}	Keterangan
X ₂ .Y	30	0,645	0,000	Signifikan

c. Hubungan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan gulungan olahraga gulat mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar.

Hipotesis ketiga yang akan diuji pada penelitian ini adalah “ ada hubungan kekuatan otot lengan (X₁) dan kekuatan otot perut (X₂) terhadap

kemampuan gulungan olahraga gulat (Y) mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar.

Tabel 4.6 Uji Hipotesis dengan Ketiga

Korelasi	N	R	R²	P_{value}	Keterangan
X ₁ .X ₂ .Y	30	0,735	0,541	0,000	Signifikan

PEMBAHASAN

a. Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Gulungan Olahraga Gulat Mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar.

Berdasarkan penelitian menunjukan bahwa ada hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan gulungan olahraga gulat Mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar, dengan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,682.

Menurut Abdul Narlan dan Dicky Try Juniar (2020:57) “kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi dalam satu kali usaha maksimal melawan beban.

b. Hubungan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Gulungan Olahraga Gulat Mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar.

Berdasarkan penelitian menunjukan bahwa ada hubungan kekuatan otot perut terhadap kemampuan gulungan olahraga gulat Mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar, dengan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,645.

Kekuatan adalah tenaga yang dipakai untuk mengubah keadaan gerak atau bentuk dari suatu benda. Dan lengan sebagai bagian anggota tubuh atas, berfungsi untuk melakukan gerakan menarik, memegang atau menolak suatu benda. Lengan adalah salah satu anggota tubuh bagian atas yang disusun berdasarkan kerangka tulang dan otot-otot atau sekelompok otot yang membungkusnya. Terdapat tiga bagian lengan yaitu lengan atas, lengan bawah, dan tangan (Hanif, 2017:49-50).

c. Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Gulungan Olahraga Gulat Mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar.

Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan kekuatan otot perut terhadap kemampuan gulungan olahraga gulat Mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar, dengan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,541 atau 54,1%.

Menurut Iwan Setiawan dkk (2021:10) Gulat adalah kontak fisik antara dua orang, dimana salah seorang pegulat harus menjatuhkan atau dapat mengontrol musuh mereka. Teknik fisik yang ditunjuk dalam gulat adalah joint lock, clich fighting, graphing hold dan leverage. Teknik ini dapat menyebabkan teknik yang serius.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, penguji hasil penelitian, dan pembahasan, dapat di ambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan gulungan olahraga gulat Mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar.
2. Ada hubungan kekuatan otot perut terhadap kemampuan gulungan olahraga gulat Mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar.
3. Ada hubungan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan gulungan olahraga gulat Mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar.

SARAN

Adapun saran saya dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pembaca, hasil penelitian ini bisa menjadi acuan untuk mengenai olahraga gulat khususnya teknik gulungan
2. Bagi Mahasiswa dan Seluruh Pelaku Olahraga sepak bola, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan olahraga gulat sehingga dapat menguasai teknik permainan dalam olahraga gulat

3. Bagi dosen atau Pelatih, hasil penelitian ini dapat menjadi tolak ukur faktor pengaruh keberhasilan dalam melakukan kemampuan gulungan dalam olahraga gulat
4. Bagi Masyarakat, bahwa dengan memiliki faktor pendukung yang maksimal maka akan memperoleh prestasi yang baik pula.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Sofyan Hanif.2017. *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. PT. RajaGrafino Peserada: Jakarta.
- Bobby Dounglas. 2010. *Buku Panduan Drill Gulat*. Sleman: PT. Intan Sejati Klaten.
- Bambang Erawan. 2008. *Gulat*. Bandung:Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Oktara, Bebbi. 2010. *Cabang Olahraga Populer Aktivitas Ketangkasan dan Bela Diri*. Jakarta: CV. Bina Muda Cipta Kreasi
- Kurniawan. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*.Jakarta:Laskar Aksara
- Dini Rosdiani 2015. *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Bandung: PT Alfabeta, cv
- Emral. 2017. *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana
- Fenanlampir, Albertus dan Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Halim, Nur Ichsan. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Hadi. 2004. *Buku Ajar Gulat*. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Indrawan, Rully dan Poppy Yaniawati. 2016. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Campuran untuk Manajemen, Pembangunan, dan Pendidikan*. Bandung: Refika Aditama.
- Muchlis Ahmad. 2020. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Banten. Yayasan Pendidikan dan Sosial.
- Ngatma & Adryani. 2017. *Test dan pengukuran untuk evaluasi dalam pendidikan*: Yogyakarta. FADILATAMA

- Nurhasan. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surabaya
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Sudarjo.2009. *Hubungan Antara Kelentukan Otot Punggung dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Gulungan Perut Pada Atlet Kabupaten Kendal*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Sukardi. 2017. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya*. Jakarta: Sinar Grafika Offset.
- Susanto, Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Oce Wiriawan. 2017. *Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta. Thema Publishing