



Kontribusi Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Bantingan Pinggang Pada Olahraga Gulat Siswa SMA Makassar Raya

Sarifuddin Arham¹, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP YPUP Makassar

Suastika Nurafiati², Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP YPUP Makassar

Sukmawati³, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP YPUP Makassar

Info Artikel

Diterima: 11-12-2020
Disetujui: 05-01-2021
Dipublikasikan: 25-01-2021

Kata Kunci:
Komponen Fisik,
Bantingan Pinggang,
Gulat, Siswa SMA
Makassar Raya

Abstrak

Gulat mengandung pengertian suatu perkelahian, pertarungan yang sengit untuk mengalahkan lawan dengan cara saling memukul, menendang, mencekik, bahkan menggigit. Namun pengertian ini berubah karena telah menjadi suatu cabang olahraga yang dilengkapi dengan peraturan yang dipatuhi oleh para pesertanya. Penguasaan teknik-teknik dasar adalah sangat penting karena menentukan keterampilan dan kemahiran secara keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga berarti seorang harus terampil melakukan beberapa gerakan teknik dasar. Jadi dengan penguasaan teknik dasar yang baik seorang atlet akan mempunyai peluang yang lebih besar dalam mencapai suatu prestasi. Salah satu teknik dasar adalah teknik bantingan pinggang. Jenis teknik bantingan ini memanfaatkan pinggang sebagai tumpuan teknik bantingan. Untuk dapat melakukan teknik dasar dengan sempurna, dipengaruhi oleh kondisi fisik atlet. Dalam olahraga gulat, tungkai sangat besar pengaruhnya terhadap prestasi atau hasil bantingan, karena fungsi tungkai adalah sebagai penopang tubuh. Selain sebagai penopang tubuh tungkai berfungsi juga sebagai tenaga pendorong awal dan pada saat pegulat melakukan gerakan mengangkat dan membanting. Sementara kekuatan otot lengan yang dimaksud yaitu kemampuan otot lengan untuk melakukan gerakan menarik dan merangkul lawan agar tidak lepas dari penguasaan. Peranan kekuatan otot lengan dalam melakukan bantingan sangatlah penting karena di samping dapat menunjang dalam memperoleh nilai bantingan pinggang.

Abstract

Wrestling contains the meaning of a fight, a fierce fight to defeat the opponent by hitting, kicking, strangling, and even biting each other. However, this understanding has changed because it has become a sport that is equipped with rules that are obeyed by its participants. Mastery of basic techniques is very important because determining overall skill and proficiency in a sport means having to be skilled at doing some basic movement techniques. So with a good mastery of basic techniques an athlete will have a greater chance of achieving an achievement. One of the basic techniques is the waist slam technique. This type of slamming technique utilizes the waist as a foundation for the slamming technique. To be able to perform basic techniques perfectly, it is influenced by the physical condition of the athlete. In sports, it has a very big influence on achievement or kickbacks, because the function of the legs is to support the body. Apart from being a support, the body also acts as an initial pusher and when the wrestler performs lifting and slamming movements. While the arm muscles in question is the ability of the arm muscles to pull and embrace the opponent so as not to be separated from mastery. The role of arm muscle strength in performing assistive slams is important because in addition it can help obtain the value of waist slams.

Alamat penulis: Bumi Batara Mawang Permai Blok AA9 No. 2, Gowa
E-mail penulis: arhamsarifuddin86@gmail.com

PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang mengajarkan tentang diri pribadi untuk bersaing secara sportivitas, belajar menerima kegagalan, fair play, menumbuhkan semangat pantang menyerah dan juga dari sisi lain dengan kegiatan olahraga dapat meningkatkan kondisi fisik. Salah satu kegiatan olahraga dari sekian banyak cabang olahraga adalah olahraga beladiri. Olahraga beladiri merupakan olahraga yang sangat memiliki ciri yang khas, karena olahraga beladiri adalah olahraga full body contact yaitu melibatkan tubuh untuk bersentuhan atau berhubungan oleh badan lawan dalam usaha untuk mengalahkan. Dari berbagai macam olahraga beladiri lainnya antara lain, pencak silat, kempo, taekwondo, sumo, tinju, judo, dan gulat. Dari beberapa banyak olahraga beladiri, olahraga gulat sekarang ini tidak kalah dengan olahraga beladiri lainnya, baik dalam hal prestasi maupun pemassalannya.

Gulat pada mulanya adalah suatu kegiatan yang menggunakan tenaga yang di dalamnya dimungkinkan mengadakan pengertian suatu perkelahian, pertarungan yang sengit untuk mengalahkan lawan dengan cara saling memukul, menendang, mencekik, bahkan menggigit. Namun pada tahap selanjutnya pengertian ini berubah karena telah menjadi suatu cabang olahraga yang dilengkapi dengan peraturan yang dipatuhi oleh para pesertanya. Dan gulat memiliki pengertian sebagai suatu olahraga yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan atau membanting, menguasai, dan mengunci lawannya dalam keadaan terlentang dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan keselamatan lawannya.

Gulat merupakan olahraga prestasi yang mempunyai ciri khas yaitu olahraga yang berhadapan dengan menggunakan anggota tubuh, berusaha untuk menjatuhkan lawan dengan cara menarik, mendorong, menjegal, membanting, menekan, menahan, sehingga kedua lawan menempel di atas matras dengan tidak melanggar peraturan yang telah ditentukan.

Teknik merupakan suatu bagian segmen dasar penting yang berperan dalam suatu cabang olahraga dalam bentuk penampilan yang digunakan untuk mencapai prestasi yang

diharapkan, didalam pengembangan teknik untuk pencapaian suatu prestasi diperlukan suatu bentuk latihan teknik yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan penguasaan keterampilan teknik gerakan dalam suatu cabang olahraga. Penguasaan teknik-teknik dasar adalah sangat penting karena menentukan keterampilan dan kemahiran secara keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga berarti seorang harus terampil melakukan beberapa gerakan teknik dasar. Jadi dengan penguasaan teknik dasar yang baik seorang atlet akan mempunyai peluang yang lebih besar dalam mencapai suatu prestasi. Dengan menguasai teknik dasar, apabila diumpamakan seorang prajurit dia memiliki amunisi yang banyak dan senjata yang komplit, sehingga memudahkan melakukan penyerangan dan pertahanan, serta dapat lebih bervariasi dalam menerapkan strategi (Rubianto Hadi, 2004 : 16-17).

Penguasaan teknik dasar adalah merupakan syarat utama untuk meraih prestasi, untuk itu harus dilakukan latihan yang lebih efektif dan efisien, terutama sekali dalam teknik dan metode latihan, sehingga penguasaan teknik dasar dapat dikuasai dengan sempurna. Teknik dasar gulat harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu, guna dikembangkan mutu prestasi gulat sebab menang atau kalahnya seorang atlet dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar permainan gulat (Rubianto Hadi, 2004 : 16).

Dengan demikian penguasaan teknik dasar merupakan modal utama untuk meraih prestasi. Melihat kenyataan tersebut seorang atlet gulat yang berambisi untuk berprestasi harus benar-benar menguasai teknik dasar gulat. Dengan menguasai teknik dasar, apabila diumpamakan seorang prajurit dia memiliki amunisi yang banyak dan senjata yang lengkap, sehingga memudahkan melakukan penyerangan dan pertahanan, serta dapat lebih bervariasi dalam menerapkan strategi.

Salah satu teknik dasar adalah teknik bantingan pinggang. Bantingan pinggang lazim dipergunakan pada gulat gaya Yunani Romawi atau Greco Roman (Rajko Petrov, 1987 : 230). Jenis teknik bantingan ini memanfaatkan pinggang sebagai tumpuan teknik bantingan.

Untuk dapat melakukan teknik dasar dengan sempurna, dipengaruhi oleh kondisi fisik atlet.

Dalam olahraga gulat, tungkai sangat besar pengaruhnya terhadap prestasi atau hasil bantingan, karena fungsi tungkai adalah sebagai penopang tubuh. Selain sebagai penopang tubuh tungkai berfungsi juga sebagai tenaga pendorong awal dan pada saat pegulat melakukan gerakan mengangkat dan membanting. Sementara kekuatan otot lengan yang dimaksud yaitu kemampuan otot lengan untuk melakukan gerakan menarik dan merangkul lawan agar tidak lepas dari penguasaan. Peranan kekuatan otot lengan dalam melakukan bantingan sangatlah penting karena di samping dapat menunjang dalam memperoleh nilai bantingan pinggang. Sedangkan kelentukan togok depan dalam melakukan bantingan pinggang sangatlah penting karena dalam menjatuhkan lawan yang dibanting dilakukan dengan menarik lawan ke bawah, sehingga memperoleh teknik bantingan pinggang yang sempurna.

Cabang olahraga gulat di Sulawesi Selatan belum begitu populer dikalangan pelajar dan siswa, namun gulat merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki PPLP yang dikelola oleh Dispora Sulawesi Selatan dan olahraga gulat masuk dalam kurikulum di SMA seperti pada SMA Makassar Raya. gulat merupakan salah satu matapelajaran pilihan yang cukup banyak peminatnya, dan menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler dalam kampus. hal ini dibuktikan dengan adanya beberapa siswa sma Makassar Raya yang berhasil mewakili Sulawesi Selatan pada kejuaraan anatar siswa tingkat nasional yaitu pada Pekan Olahraga Siswa Nasional (POMNAS) di Banjarmasin Kalimantan Selatan, Pra PON di Semarang-Jawa Tengah tahun 2011 dan PON tahun 2012 di Riau. Berdasarkan pengalaman dan pengamatan kami pada siswa yang memprogramkan matapelajaran pilihan olahraga gulat, ada beberapa siswa dalam melakukan teknik bantingan terutama teknik bantingan pinggang terdapat beberapa siswa yang dapat melakukan dengan baik dan sebagian lagi siswa masih kurang sempurna dalam melakukan teknik bantingan pinggang, hal ini diduga karena siswa tersebut kurang memiliki kondisi fisik yang baik terutama unsur fisik kekuatan tungkai tungkai, kekuatan otot lengan dan kelentukan.

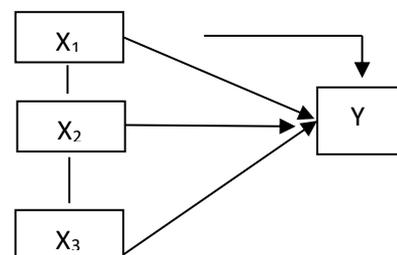
Dari uraian di atas tentang peranan otot tungkai, otot lengan dan kelentukan terhadap bantingan pinggang dalam olahraga gulat, penulis tertarik untuk meneliti teknik bantingan pinggang tentang kemungkinan adanya hubungan antara kekuatan tungkai dan kekuatan lengan terhadap teknik bantingan pinggang, dengan menyusun penelitian dengan judul : “Kontribusi Komponen Fisik terhadap Kemampuan Bantingan Pinggang pada Olahraga Gulat Siswa SMA Makassar Raya”.

METODE

Metode merupakan cara atau teknik yang dipergunakan untuk mencari pembuktian secara ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam suatu penelitian. Arah dan tujuan pengungkapan fakta atau kebenaran disesuaikan dengan yang ditemukan dalam penelitian untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Winarno Surahmad (1982:86) mengemukakan bahwa: Metode merupakan cara yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk serangkaian hipotesis dengan mempergunakan teknik serta alat bantu metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif.

Variabel penelitian yaitu komponen fisik, kekuatan tungkai, kekuatan lengan, kelentukan, dan kemampuan bantingan pinggang. Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian.



Gambar 6. Desain Penelitian
Sumber: Sugiyono, 2000

Keterangan:

X1: Kekuatan tungkai

X2: Kekuatan lengan

X3: Kelentukan

Y: Kemampuan bantingan pinggang

Populasi merupakan suatu kumpulan atau kelompok individu yang dapat diamati oleh anggota populasi itu sendiri atau bagi orang lain yang mempunyai perhatian terhadapnya. Populasi menurut Sugiyono (2000:57) . Berdasarkan pendapat tersebut diatas, maka populasi dari penelitian ini adalah keseluruhan Siswa SMA Makassar Raya yang telah lulus matapelajaran TP. Gulat. Namun populasi tersebut dibatasi pada siswa laki-laki saja agar mempunyai kesamaan sifat dalam hal jenis kelamin.

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam satu penelitian. Pengertian tentang sampel didasari oleh pandangan Suharsimi Arikunto (1996:117) bahwa :” Sampel ialah sebagian dari anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu yang disebut teknik sampling. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini relatif banyak, maka peneliti membatasi dengan melakukan pemelihan secara acak dengan mempergunakan teknik “Simple Radom Sampling” dengan cara undian, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 45 orang siswa putra.

Data-data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan variabel yang terlibat yakni komponen fisik terdiri dari data kekuatan tungkai, data kekuatan lengan, data kelentukan dan data kemampuan bantingan pinggang.

1. Tes kekuatan otot tungkai digunakan Leg Dynamometer
2. Pengukuran kekuatan otot lengan
3. Tes kelentukan togok ke depan
4. Tes Kemampuan Teknik Bantingan Pinggang

Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif maupun infrensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, nilai minimum, dan nilai maksimum.
2. Analisis secara infrensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi dan regresi.

Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis statistik dengan bantuan komputer pada program SPSS versi 19.00 dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha = 0.05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data empiris yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas: komponen fisik kekuatan tungkai, kekuatan lengan, kelentukan, dan kemampuan bantingan pinggang pada olahraga gulat siswa SMA Makassar Raya terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan proses pengujian nantinya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik statistik infrensial. Adapun analisis data secara deskriptif dimaksudkan agar mendapatkan gambaran umum data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, range, data maksimum dan minimum, tabel frekuensi dan grafik. Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Untuk pengujian hipotesis, jika ternyata data berdistribusi normal, maka akan digunakan uji statistik parametrik, yaitu regresi (uji r), tetapi jika ternyata data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji statistik non parametrik.

Nilai Statistik	Komponen Fisik			Kemampuan Bantingan Pinggang
	Kekuatan tungkai	Kekuatan lengan	Kelentukan	
N	45	45	45	45
Absolute	0,139	0,153	0,148	0,165
Positif	0,139	0,153	0,148	0,151
Negatif	-0,071	-0,107	-0,083	-0,165
KS-Z	0,933	1,024	0,996	1,104
As.Sig	0,349	0,245	0,275	0,175

Tabel 2. Hasil uji analisis koefisien regresi ganda terhadap kemampuan bantingan pinggang

Variabel	R	R ²	F	P _{value}	Keterangan
Komponen fisik kekuatan tungkai (X ₁), Kekuatan lengan (X ₂), dan Kelentukan (X ₃) Kemampuan bantingan pinggang (Y)	0,880	0,775	47,063	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa hasil uji analisis koefisien regresi ganda dengan menggunakan uji-r regresi dikemukakan sebagai berikut; nilai R hitung (R) diperoleh = 0,880 (Pvalue < 0,05) setelah dilakukan uji signifikan atau keberartian regresi ganda dengan menggunakan uji F regresi diperoleh F hitung = 47,063 (Pvalue < 0,05), maka H₀ ditolak dan H₁ diterima, berarti ada kontribusi yang signifikan komponen fisik kekuatan tungkai, kekuatan lengan, dan kelentukan terhadap kemampuan bantingan pinggang pada olahraga gulat Siswa SMA Makassar Raya.

Kontribusi komponen fisik kekuatan tungkai terhadap kemampuan bantingan pinggang pada olahraga gulat dapat digambarkan dengan persamaan regresi yang diperoleh. Berdasarkan hasil analisis melalui perhitungan komputerisasi program SPSS diperoleh persamaan regresi komponen fisik kekuatan tungkai terhadap kemampuan bantingan pinggang pada olahraga gulat adalah $\hat{Y} = -0,722 + 0,644 X_1$. Melalui persamaan tersebut, dimana koefisien regresi yang diperoleh adalah bertanda negatif maka bentuk kontribusi komponen fisik kekuatan tungkai terhadap kemampuan bantingan pinggang pada olahraga gulat adalah sumbangan yang negatif. Hal ini berarti bahwa setiap terjadi kenaikan komponen fisik kekuatan tungkai sebesar -1 point, akan diikuti pula kenaikan kemampuan bantingan pinggang sebesar 0,644 point pada konstanta -0,722. Dengan kata lain untuk memperoleh kemampuan bantingan pinggang yang jauh, komponen fisik kekuatan tungkai sangat dibutuhkan.

Besar kontribusi variabel bebas komponen fisik kekuatan tungkai dilihat dari nilai R square yaitu sebesar 0,415, hal ini berarti bahwa komponen fisik kekuatan tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan bantingan pinggang sebesar 41,50%, sedangkan sisanya yaitu dari faktor lain.

Dari hasil analisis data dengan menggunakan uji regresi, diperoleh koefisien regresi komponen fisik kekuatan lengan

sebesar 0,711. Uji keberartian koefisien regresi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga rhitung dengan r product moment. Pada $\alpha = 95\%$ dengan N = 45 diperoleh nilai probabilitas (Pvalue < 0,05), berarti ada kontribusi yang signifikan komponen fisik kekuatan lengan terhadap kemampuan bantingan pinggang SISWA SMA MAKASSAR RAYA.

Kontribusi komponen fisik kekuatan lengan terhadap kemampuan bantingan pinggang dapat digambarkan dengan persamaan regresi yang diperoleh. Berdasarkan hasil analisis melalui perhitungan komputerisasi program SPSS diperoleh persamaan regresi komponen fisik kekuatan lengan terhadap kemampuan bantingan pinggang adalah $\hat{Y} = -2,069 + 0,711 X_2$. Melalui persamaan tersebut, dimana koefisien regresi yang diperoleh adalah bertanda positif maka bentuk kontribusi komponen fisik kekuatan lengan terhadap kemampuan bantingan pinggang adalah sumbangan yang positif. Hal ini berarti bahwa setiap terjadi kenaikan komponen fisik kekuatan lengan sebesar 1 point, akan diikuti pula kenaikan kemampuan bantingan pinggang sebesar 0,711 point pada konstanta -2,069. Dengan kata lain untuk memperoleh kemampuan bantingan pinggang yang maksimal, komponen fisik kekuatan lengan sangat dibutuhkan.

Besar kontribusi variabel bebas komponen fisik kekuatan lengan dilihat dari nilai R square yaitu sebesar 0,506, hal ini berarti bahwa komponen fisik kekuatan lengan lari memberikan kontribusi terhadap kemampuan bantingan pinggang sebesar 50,60%, sedangkan sisanya yaitu dari faktor lain.

Dari hasil analisis data dengan menggunakan uji regresi, diperoleh koefisien regresi komponen fisik kelentukan terhadap kemampuan bantingan pinggang sebesar 0,641. Uji keberartian koefisien regresi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga rhitung dengan r product moment. Pada $\alpha = 95\%$ dengan N = 45 diperoleh nilai probabilitas (Pvalue < 0,05), berarti ada kontribusi yang

signifikan komponen fisik kelentukan terhadap kemampuan bantingan pinggang pada olahraga gulat SISWA SMA MAKASSAR RAYA.

Kontribusi komponen fisik kelentukan terhadap kemampuan bantingan pinggang pada olahraga gulat dapat digambarkan dengan persamaan regresi yang diperoleh. Berdasarkan hasil analisis melalui perhitungan komputersasi program SPSS diperoleh persamaan regresi komponen fisik kelentukan terhadap kemampuan bantingan pinggang pada olahraga gulat adalah $Y = -2,577 + 0,641 X$. Melalui persamaan tersebut, dimana koefisien regresi yang diperoleh adalah bertanda positif maka bentuk kontribusi komponen fisik kelentukan terhadap kemampuan bantingan pinggang pada olahraga gulat adalah sumbangan yang positif. Hal ini berarti bahwa setiap terjadi kenaikan komponen fisik kelentukan sebesar 1 point, akan diikuti pula kenaikan kemampuan bantingan pinggang sebesar 0,641 point pada konstanta -2,577. Dengan kata lain untuk memperoleh kemampuan bantingan pinggang yang baik, komponen fisik kelentukan sangat dibutuhkan.

Besar kontribusi variabel bebas komponen fisik kelentukan dilihat dari nilai R square yaitu sebesar 0,411, hal ini berarti bahwa komponen fisik kelentukan memberikan kontribusi terhadap kemampuan bantingan pinggang sebesar 41,10%, sedangkan sisanya yaitu dari faktor lain.

Dari hasil analisis data regresi ganda, diperoleh nilai R hitung ($R = 0,880$), setelah dilakukan uji signifikan atau uji keberartian regresi ganda dengan menggunakan uji F regresi diperoleh nilai F hitung = 47,063, dengan tingkat signifikan 0,000. Oleh karena nilai probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari 0,05 ($P < 0,05$), maka model regresi dapat digunakan untuk memprediksikan kemampuan bantingan pinggang (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan. Hal ini berarti, ada kontribusi yang signifikan komponen fisik kekuatan tungkai, kekuatan lengan, dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan bantingan pinggang pada olahraga gulat SISWA SMA MAKASSAR RAYA. Nilai koefisien determinasi (R square) yang diperoleh = 0,775, hal ini berarti bahwa 77,50% kemampuan bantingan pinggang dijelaskan oleh komponen fisik kekuatan tungkai, kekuatan lengan, dan kelentukan, sedangkan sisanya 22,50%

dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diamati dalam penelitian ini. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila mahasiswa memiliki komponen fisik kekuatan tungkai, kekuatan lengan, dan kelentukan yang baik, maka akan diikuti terhadap kemampuan bantingan pinggang yang baik pula.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan komponen fisik kekuatan tungkai terhadap kemampuan bantingan pinggang pada olahraga gulat Siswa SMA Makassar Raya.
2. Ada kontribusi yang signifikan komponen fisik kekuatan lengan terhadap kemampuan bantingan pinggang pada olahraga gulat Siswa SMA Makassar Raya.
3. Ada kontribusi yang signifikan komponen fisik kelentukan terhadap kemampuan bantingan pinggang pada olahraga gulat Siswa SMA Makassar Raya.
4. Ada kontribusi yang signifikan komponen fisik kekuatan tungkai, kekuatan lengan, dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan bantingan pinggang pada olahraga gulat Siswa SMA Makassar Raya.

SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para guru penjas, pembina maupun pelatih cabang olahraga gulat, bahwa kiranya dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan bantingan pinggang bagi mahasiswa atau atlet yang dibina, hendaknya perlu memperhatikan unsur kemampuan fisik yang dapat menunjang, seperti komponen fisik kekuatan tungkai, kekuatan lengan, dan kelentukan.
2. Bagi para mahasiswa atau atlet cabang olahraga gulat khususnya teknik bantingan pinggang, direkomendasikan bahwa atlet atau mahasiswa perlu membekali diri mengenai pengetahuan tentang pentingnya mengembangkan dan memiliki kemampuan fisik seperti komponen fisik kekuatan tungkai, kekuatan lengan, dan kelentukan guna dapat lebih meningkatkan kemampuan melakukan lompat jauh dengan maksimal.

3. Bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas.

REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi, 1992. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Penerbit Rineka Cipta.
- Baley, James A., 1982, *The Athlete's guide: Increasing Strength, Power and Agility*. Parke Publisshing Company, Inc., West Nyak. New York.
- Barrow, Harold M. dan McGee. Rosemary. 1979. *A Practical Approach to measurement in Physical education*. Philadelphis: Lea & Febiger
- Brian J. Sharkey, *Kebugaran & Kesehatan* (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2003),p.181.
- Fox, E.L, Bowers, R.W, Foss, M.L, 1988, *The Psychological Basis Of Physical Education and Athletics*. Saunders College Publishing, New York.
- Hadi, Sutrisno, 1986. *Metodologi Research*. Jilid VI. Yogyakarta : Andi Offset.
- Halim, Ichsan Nur, 2004. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar. State University of Makassar Press.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : Departemen P & K, Proyek Pengembangan Pendidikan Tinggi.
- Harre. D. 1982. *Principle Of Sport Training. Introducttion To Theory Of Methodes Of Training*. Sportverlag. Berlin.
- Ismaryati, 2006. *Tes dan Pengukuran olahraga*. Surakarta. Sebelas Maret University Press.
- Johnson B.L. & J. K. Nelson, 1986. *Practical Measurement for Evaluation in physical Education*. New York : Mac Milan Publishing Company.
- Keith art, Kasahara Shigeru. 11973, *Coaching Techniques For Freestyle and Greco Roman Wrestling*, Parker Publishing Company, Inc.
- Petrov Rajko, 1987, *Freestyle and Greco Roman Wrestling*, FH.A.
- PGSI, 1985, *Seperempat abad Gulat di Indonesia*, Jakarta : Persatuan Gulat Seluruh Indonesia Cabang Jakarta Barat.
- Rubianto Hadi, 2004, *Buku Ajar Gulat*, Semarang : FIK UNNES.
- 2003. *Diklat ilmu kepelatihan dasar*. Semarang. Unnes.
- Sajoto Moch. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. FPOK IKIP Semarang.
- Sugiyono, 2002. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta.
- Susilo, Drs, Edi Nurindah, dkk, 1998. *Peraturan Gulat Nasional/Internasional*. Jakarta. Direktorat Keolahraagaan Dirjen Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda, dan Olahraga.
- Umbach, Arnold Swede, and Peery Rex. 1983. *Wrestling. Athletic Institute Series*. New York.