



Kontribusi Kelentukan, Kekuatan, Dan Daya Tahan Atlet Gulat Sasana Bantul

Yogi Bintoro¹, Ginanjar Nugraheningsih²

Universitas Mercu Buana, Yogyakarta, Indonesia^{1,2}

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Desember 2021

Disetujui Februari 2021

Dipublikasikan Maret 2021

*Keywords: kelentukan,
kekuatan dan daya tahan*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelentukan, kekuatan, dan daya tahan atlet gulat Sasana Bantul. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Gulat Sasana Bantul yang berjumlah 12 atlet, yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen untuk mengukur kekuatan otot lengan menggunakan tes Push Up, kelentukan menggunakan tes Sit and Reach, dan tes daya tahan menggunakan Multistage Fitness Test (*beep test*) telah melalui tahap validitas dan reliabilitas instrument. Melalui tahap Uji prasyarat analisis uji normalitas menggunakan Lilliefors dan uji homogenitas menggunakan Uji-F. Teknik analisis data menggunakan persentase (%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa. (1) Kontribusi kekuatan otot lengan keseluruhan atlet putra-putri sasana gulat Bantul berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), “kurang” sebesar 33,00% (4 atlet), “cukup” sebesar 42,00% (5 atlet), “baik” sebesar 8,00% (1 atlet), dan “sangat baik” 17,00% (2 atlet). Sehingga kontribusi kekuatan pada kategori cukup yaitu 42,00% dengan rata-rata 54,00. (2) Kontribusi kelentukan keseluruhan atlet putra-putri atlet sasana gulat Bantul berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), “kurang” sebesar 50,00% (6 atlet), “cukup” sebesar 8,33% (1 atlet), “baik” sebesar 33,34% (4 atlet), dan “sangat baik” 8,00% (1 atlet). Sehingga kontribusi kelentukan pada kategori kurang yaitu 50% dengan rata-rata 20,50. (3) Kontribusi daya tahan keseluruhan atlet putra-putri sasana gulat Bantul berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8,00% (1 atlet), “kurang” sebesar 16,67% (2 atlet), “cukup” sebesar 41,67% (5 atlet), “baik” sebesar 33,33% (4 atlet), dan “sangat baik” 0% (0 atlet). Sehingga kontribusi daya tahan pada kategori cukup yaitu 41,67% dengan rata-rata 37,38.

Abstract

This study aims to determine the contribution of flexibility, strength, and endurance of the Sasana Bantul. This research is quantitative descriptive. The method used is a survey with test and measurement techniques. The population in this study was the Wrestling Athletes of Sasana Bantul, totaling 12 athletes, which were taken using purposive

sampling technique. Instruments to measure arm muscle strength using the Push Up test, flexibility using the Sit and Reach test, and endurance tests using the Multistage Fitness Test (beep test) have passed the validity and reliability stages of the instrument. Through the prerequisite test stage, the normality test analysis uses Lilliefors and the homogeneity test uses the F-test. The data analysis technique used percentage (%). The results showed that. (1) The contribution of overall arm muscle strength in the Bantul wrestling gym is in the "very poor" category at 0% (0 athletes), "less" at 33.00% (4 athletes), "enough" at 42.00 % (5 athletes), "good" 8.00% (1 athlete), and "very good" 17.00% (2 athletes). So that the contribution of strength in the sufficient category is 42.00% with an average of 54.00. (2) The contribution of overall flexibility of athletes at the Bantul wrestling gym is in the "very poor" category of 0% (0 athletes), "less" 50.00% (6 athletes), "enough" of 8.33% (1 athlete), "good" by 33.34% (4 athletes), and "very good" 8.00% (1 athlete). So that the contribution of flexibility in the less category is 50% with an average of 20.50 (3) The overall endurance contribution of the Bantul wrestling gym is in the "very poor" category of 8.00% (1 athlete), "less" by 16.67% (2 athletes), "enough" by 41.67% (5 athletes), "good" by 33.33% (4 athletes), and "very good" 0% (0 athletes). So that the contribution of endurance in the sufficient category is 41.67% with an average of 37.38.

E-mail: fyogibintoro@gmail.com¹
ginanjar@mercubuana-vogya.ac.id²

ISSN 2656-5994(online)
ISSN 2656-5986 (cetak)

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi manusia, pemeliharaan kesehatan diperlukan agar manusia dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan normal. Kesehatan jasmani didapatkan dari pemeliharaan kesehatan dan kegiatan berolahraga yang baik, kegiatan olahraga sudah sangat populer di zaman sekarang, hal ini dapat dilihat dari banyaknya kompetisi yang diadakan pada saat ini.

Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk meningkatkan dan menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bersemangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari serta dapat diandalkan untuk mengharumkan nama

bangsa melalui prestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktifitas berolahraga (Muchtar di dalam Martiani, dkk 2014: 15) yang menyatakan: "Kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani atau rekreasi saja, namun harus berfikir kearah peningkatan prestasi untuk dapat mengharumkan nama bangsa dan negara di gelanggang internasional".

Kajian penelitian relevan tentang olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi sebagai berikut: 1) modifikasi permainan sepakbola untuk siswa SMA penderita asma (Wibowo, 2013), aktivitas fisik terprogram untuk anak usia dini (Taroreh, 2017), program aktivitas fisik

manipulatif berbasis kinestetik anak usia 6 tahun (Taroreh & Wijaya, 2020), permainan tradisional sebagai materi pembelajaran atletik di Sekolah Dasar (Musiani & Taroreh, 2020), permainan CBA (*Culture Based Athletic*) pada pembelajaran atletik sebagai solusi alternatif melestarikan permainan tradisional di Sumatera Selatan (Taroreh & Satria, 2020), instrument penilaian sebagai contoh model penilaian kinerja hasil pembelajaran permainan bola voli di Sekolah Dasar (Taroreh, 2012), berbagai model pembelajaran lari jarak pendek pada siswa SMP (Mayanto dkk., 2021), media Flash Card untuk pembelajaran lari di Sekolah Menengah Atas (Nahar & Taroreh, 2020).

Pembinaan olahraga yang baik dapat dilihat dari ada tidaknya pembinaan atlet berjenjang dari junior sampai senior dan sarana prasarana yang memadai. Kemudian diadakannya kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan untuk dijadikan sebagai tolak ukur sukses atau tidaknya pembinaan yang dilakukan. Pengembangan dan pembinaan olahraga menjadi tanggung jawab bersama mulai dari pusat hingga ke daerah-daerah melalui induk organisasi yang ada demi tercapainya prestasi yang maksimal diantaranya dalam olahraga gulat.

Seorang pegulat dituntut mempunyai kondisi fisik yang kompleks untuk mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan. Menurut Sajoto (1988) komponen-komponen kondisi fisik dapat dikemukakan sebagai berikut, “kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), daya tahan umum (*cardiorespiratory*

endurance), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*)”. Komponen kondisi fisik tersebut harus dilatih secara sistematis agar dapat meningkatkan kondisi fisik seseorang. Hal ini sejalan dengan pendapat Satria (2019) bahwa dengan latihan yang dilaksanakan secara sistematis akan memudahkan tubuh untuk beradaptasi terhadap beban latihan dan mengurangi resiko terhadap cedera. Namun ada 3 unsur yang sangat penting didalam gulat yaitu: kelentukan, kekuatan dan daya tahan. kelentukan merupakan unsur yang penting dalam melakukan teknik bantingan agar tercapainya bantingan yang sempurna dan tidak mendapat cedera. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan olahraga gulat, disamping itu kekuatan memegang peranan penting dalam bantingan dan kunci, sehingga kekuatan menjadi unsur terpenting dalam permainan olahraga Gulat. Daya tahan juga merupakan unsur penting untuk mencapai kemenangan dalam permainan gulat, karena daya tahan mendukung kekuatan kelentukan dan juga keseimbangan tubuh.

Teknik teknik dasar yang perlu dikuasai dalam gulat yaitu bantingan, jatuhan, dan kunci. Ketiga teknik dasar tersebut mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain gulat, teknik bantingan adalah teknik yang menggunakan kekuatan otot lengan tangan dan otot paha yang paling dominan yang

bertujuan untuk mengalahkan lawan, teknik jatuhan adalah teknik dasar untuk meminimalisir tingkat cedera karena bantingan, sedangkan teknik kunci merupakan teknik dasar paling akhir yang harus dimiliki seorang pegulat dikarenakan teknik ini menjadi kunci kemenangan dalam permainan olahraga Gulat.

Pada olahraga gulat, terdapat dua gaya yang dipertandingkan baik nasional maupun internasional, yaitu gaya bebas (*free style*) dan gaya Greco Romawi Yunani (*Greco Romaine*). Menurut Juhanis (2012) “gaya bebas adalah tata cara permainan gulat yang memperkenalkan pegulat menyerang kedua kaki lawan untuk mengait, menarik kaki sesuai dengan aturan yang ditentukan. Sedangkan gaya greco Romawi adalah tata cara permainan gulat yang melarang pegulat menyerang bagian tubuh bawah panggul seperti menjegal, menarik kaki, melipat lawan”

a. Sejarah Gulat

Olahraga gulat menurut fakta-fakta sejarah merupakan cabang olahraga yang sangat tua usianya. Seperti yang diungkapkan Arasih (2015) dalam buku “The 1964 Olympic Guide” dan “*Der Freia Ringkamf Handbuchfur Trainer UndUbungsliter*” Bahwa usia gulat memang tua antara lain ketika 2050 tahun sebelum Masehi, gulat telah populer di Mesir.

b. Teknik Dasar Gulat

Menurut Iskandar (2019) “Seorang atlet gulat yang berambisi untuk berprestasi harus benar-benar menguasai teknik dasar gulat”.

Tanpa teknik dasar yang matang pegulat tidak akan bisa menguasai teknik-teknik pengembangan selanjutnya. Teknik-teknik dasar gulat ada dua posisi yaitu dalam posisi berdiri atau posisi atas dan posisi bawah atau telungkup.

c. Hakikat Kekuatan

Kekuatan merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk menunjang aktivitas fisik. Kerja otot yang maksimal dapat meningkatkan kemampuan kerja seseorang yang pada akhirnya akan meningkatkan prestasi individu dalam berolahraga. Seperti yang diungkapkan Mansur (2018) “Kekuatan merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi dengan tujuan membangkitkan ketegangan terhadap suatu ketahanan dalam satu kerja”. Bentuk latihan untuk kekuatan adalah memanfaatkan latihan angkat beban untuk peningkatan kekuatan (Wibowo et al., 2020)

d. Hakikat Kelentukan

Kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting untuk dipertimbangkan dalam suatu penampilan gerak, terutama sekali yang menyangkut kapasitas fungsional suatu persendian dan keluwesan gerak selanjutnya kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya (Sajoto, 1995). Sedangkan (Soekarman di dalam Andesa, 2018) menyatakan bahwa kelentukan ditentukan oleh kondisi tulang, otot, ligament, jaringan ikat dan kulit. Dari pernyataan di atas

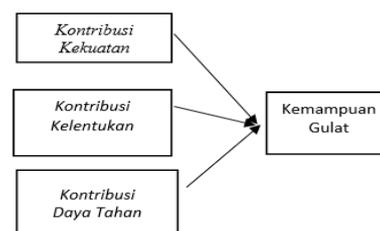
dapat disimpulkan bahwa Kelentukan merupakan kemampuan suatu persendian beserta otot-otot disekitarnya untuk melakukan gerak secara maksimal. Dilihat dari seseorang yang kurang memiliki kelentukan biasanya gerakannya akan kaku, kasar dan lamban.

e. Hakikat Daya Tahan

Daya tahan otot adalah kemampuan otot rangka atau sekelompok otot untuk meneruskan kontraksi pada periode atau jangka waktu yang lama dan mampu pulih dengan cepat setelah lelah (Parahita, 2009). Salah satu unsur kesegaran jasmani yang sangat penting adalah daya tahan. Menurut (Nugraheningsih & Saputro, 2019) dengan daya tahan yang baik, performa atlet akan tetap optimal dari waktu ke waktu karena memiliki waktu menuju kelelahan yang cukup panjang dan mampu pulih dengan cepat setelah lelah. Hal ini berarti bahwa atlet mampu melakukan gerakan, yang dapat dikatakan, berkualitas tetap tinggi sejak awal hingga akhir pertandingan.

f. Atlet

Atlet adalah seseorang yang melakukan olahraga baik pemula, amatir, ataupun profesional selalu berusaha mencapai prestasi sekurang-kurangnya menjadi juara. Sedangkan seseorang yang melakukan olahraga dengan tujuan mendapatkan kebugaran jasmani, kesehatan, maupun kesenangan bahkan hanya sekedar hobi disebut penikmat olahraga (Hawindri, 2016).



Gambar 1. Kerangka Berfikir

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Hidayat (2006) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subyek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi.

a. Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Gulat Sasana Bantul. Teknik pengambilan data menggunakan *purposive sampling*, yang berarti teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu.

b. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Matondang (2009) Instrumen merupakan suatu alat yang karena memenuhi persyaratan akademis maka dapat

dipergunakan sebagai alat untuk mengukur suatu obyek ukur atau mengumpulkan data mengenai suatu variabel. Untuk mengukur kekuatan otot lengan peneliti mengambil data dengan menggunakan instrumen tes *push up* selama 1 menit. Untuk mengukur klenaturan peneliti mengambil data dengan menggunakan alat tes *Sit and Reach* sebanyak 2 kali pengulangan dan diambil nilai tertinggi. Sedangkan untuk mengukur daya tahan peneliti menggunakan Tes *Multistage Fitness Test (beep test)*. Disebutkan bahwa validitas instrumen tes *Push Up* sebesar 0,91 dan *Sit and Reach* sebesar 0,85. Sedangkan validitas tes *Multistage Fitness Test (beep test)* adalah sebesar 0,78. Reliabilitas instrument tes *push up* sebesar 0,86, *sit and reach* sebesar 0,84 dan *Multistage Fitness Test (beep test)* sebesar 0,81. Sehingga instrument tes memenuhi kriteria untuk dijadikan sebagai instrument tes dalam penelitian ini.

c. Teknik Anaisis Data

Apabila data setiap masing-masing tes telah dikumpulkan, langkah selanjutnya melakukan tahap uji prasyarat analisis. 1) uji normalitas menggunakan *Lilliefors*. 2) Uji homogenitas menggunakan Uji-F. Dilanjutkan menganalisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis deskriptif persentase dengan rumus sebagai berikut:

$$\% = \frac{n}{N} \times 100$$

Keterangan:

n = nilai yang diperoleh
N = jumlah seluruh nilai

Untuk menghitung persentase per indikator, maka peneliti juga menggunakan teknik perhitungan analisis persentase untuk menjawab rumusan masalah yang ada. Rumus dari teknik analisis persentase itu sendiri ialah sebagai berikut:

$$P = \frac{\Sigma X1}{\Sigma Xn} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Jumlah / besarnya persentase

$\Sigma X1$ = Jumlah skor aktual

$\Sigma X2$ = Jumlah skor ideal

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

1) Tahap Uji Pra syarat Analisis:

a) Uji Homogenitas

Tabel 1. *Test of Homogeneity of Variances*

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kekuatan (X1)	1.554	1	10	.241
Kelentukan (X2)	.235	1	10	.639
Dayatahan (X3)	.104	1	10	.754

Dari tabel 1 dapat diamati ketiga variable (X1, X2, X3) nilai signifikansi (p) \geq 0.05 menunjukkan kelompok data berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama dan bersifat homogen.

b) Uji Normalitas

Tabel 2. *Test of Normality*

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Kekuatan	.200	12	.200
Kelentukan	.239	12	.056
Dayatahan	.123	12	.200*
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Kekuatan	.902	12	.166
Kelentukan	.913	12	.233
Dayatahan	.965	12	.846

Nilai signifikansi (p) pada uji Kolmogorov-Smirnov untuk variable (X1), (X2) dan (X3) adalah ($p > 0,05$) data berdistribusi normal. Nilai signifikansi (p) pada uji Shapiro-Wilk untuk variable (X1), (X2) dan (X3) adalah ($p > 0,05$) data berdistribusi normal.

2) Hasil

a) Kondisi fisik atlet gulat Sasana Bantul (Putra-Putri)

Tabel 3. Hasil Kondisi Fisik Atlet Gulat Sasana Bantul (Putra-Putri)

No.	Interval	Kategori	f	%
1.	$173,49 < X$	Sangat Baik	1	8,3%
2.	$157,83 < X \leq 173,49$	Baik	2	16,7%
3.	$142,17 < X \leq 157,83$	Cukup	5	41,7%
4.	$126,51 < X \leq 142,17$	Kurang	4	33,3%
5.	$X \leq 126,51$	Sangat Kurang	0	0%
JUMLAH			12	100%

Penyajian dalam bentuk distribusi frekuensi, kondisi fisik keseluruhan atlet putra-putri sasana gulat Bantul sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi, Kondisi Fisik Atlet Gulat Sasana Bantul (Putra-Putri)

N	Valid	12
	Missing	0
	Mean	150.0017
	Median	144.1850
	Mode	143.88
	Std. Deviation	15.66271
	Variance	245.321
	Range	48.26
	Minimum	127.64
	Maximum	175.90
	Sum	1800.02



Gambar 2. Diagram Kondisi Fisik Atlet Gulat Sasana Bantul (Putra-Putri)

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 2 menunjukkan kondisi fisik keseluruhan atlet putra-putri sasana gulat Bantul berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), “kurang” sebesar 33,30% (4 atlet), “cukup” sebesar 41,70% (5 atlet), “baik” sebesar 16,70% (2 atlet), dan “sangat baik” 8,30% (1 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, kondisi fisik keseluruhan atlet putra-putri sasana gulat Bantul dalam kategori “cukup” yaitu 41,7% dengan rata-rata 150,00.

b) Kekuatan otot lengan atlet gulat Sasana Bantul (Putra-Putri)

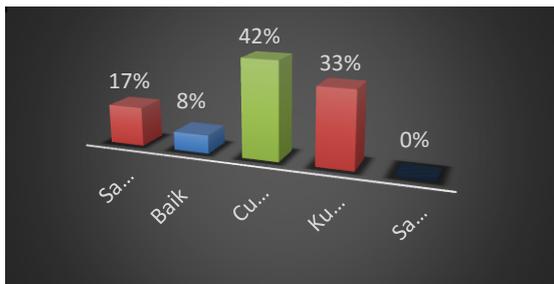
Tabel 5. Hasil Kekuatan Otot Lengan Atlet Gulat Sasana Bantul (Putra-Putri)

Kekuatan		
N	Valid	12
	Missing	0
	Mean	54.0000
	Median	56.5000
	Mode	38.00 ^a
	Std. Deviation	11.93924
	Variance	142.545
	Skewness	.070
	Std. Error of Skewness	.637
	Kurtosis	-.803
	Std. Error of Kurtosis	1.232
	Range	35.00
	Minimum	38.00
	Maximum	73.00
	Sum	648.00

Penyajian dalam bentuk distribusi frekuensi, kekuatan lengan keseluruhan atlet putra-putri sasana gulat Bantul sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi, Kekuatan Atlet Gulat Sasana Bantul (Putra-Putri)

No.	Interval	Kategori	f	%
1.	$71,895 < X$	Sangat Baik	2	17%
2.	$59,965 < X \leq 71,895$	Baik	1	8%
3.	$48,035 < X \leq 59,965$	Cukup	5	42%
4.	$36,105 < X \leq 48,035$	Kurang	4	33%
5.	$X \leq 36,105$	Sangat Kurang	-	0%
JUMLAH			12	100%



Gambar 3. Diagram Kekuatan Atlet Gulat Sasana Bantul (Putra-Putri)

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 3 menunjukkan kekuatan keseluruhan atlet putra-putri sasana gulat Bantul berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), “kurang” sebesar 33,00% (4 atlet), “cukup” sebesar 42,00% (5 atlet), “baik” sebesar 8,00% (1 atlet), dan “sangat baik” 17,00% (2 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, kekuatan otot lengan keseluruhan atlet putra-putri sasana gulat Bantul dalam kategori “cukup” yaitu 42,00% dengan rata-rata 54,00.

c) Kelentukan atlet gulat Sasana Bantul (Putra-Putri)

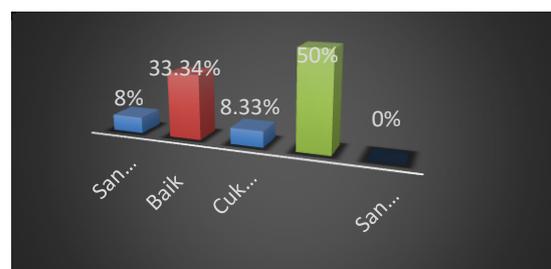
Tabel 7. Hasil Kelentukan Atlet Gulat Sasana Bantul (Putra-Putri)

Kelentukan		
N	Valid	12
	Missing	0
	Mean	20.5000
	Median	19.0000
	Mode	18.00
	Std. Deviation	3.89639
	Variance	15.182
	Skewness	.310
	Std. Error of Skewness	.637
	Kurtosis	-1.390
	Std. Error of Kurtosis	1.232
	Range	12.00
	Minimum	15.00
	Maximum	27.00
	Sum	246.00

Penyajian dalam bentuk distribusi frekuensi, kelentukan keseluruhan atlet putra-putri sasana gulat Bantul sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi, Kelentukan Atlet Gulat Sasana Bantul (Putra-Putri)

No.	Interval	Kategori	f	%
1.	$26,335 < X$	Sangat Baik	1	8,33%
2.	$22,445 < X \leq 26,335$	Baik	4	33,34%
3.	$18,555 < X \leq 22,445$	Cukup	1	8,33%
4.	$14,665 < X \leq 18,555$	Kurang	6	50%
5.	$X \leq 14,665$	Sangat Kurang	-	0%
JUMLAH			12	100%



Gambar 4. Diagram Kelentukan Atlet Gulat Sasana Bantul (Putra-Putri)

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 4 menunjukkan kelentukan keseluruhan atlet putra-putri sasana gulat Bantul berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), “kurang” sebesar 50,00% (6 atlet), “cukup” sebesar 8,33% (1 atlet), “baik” sebesar 33,34% (4 atlet), dan “sangat baik” 8,00% (1 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, kelentukan keseluruhan atlet putra-putri sasana gulat Bantul dalam kategori “kurang” yaitu 50% dengan rata-rata 20,50.

d) Daya tahan atlet gulat Sasana Bantul (Putra-Putri)

Tabel 9. Hasil Daya Tahan Atlet Gulat Sasana Bantul (Putra-Putri)

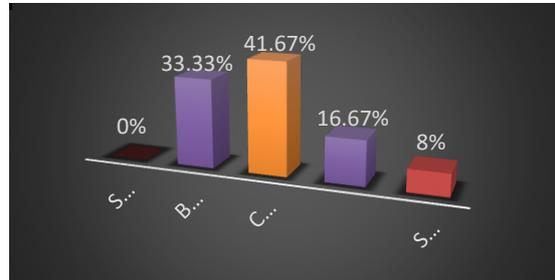
Daya Tahan		
N	Valid	12
	Missing	0
Mean		37.3833
Median		37.8000
Mode		26.40 ^a
Std. Deviation		6.12192
Variance		37.478
Skewness		-.305
Std. Error of Skewness		.637
Kurtosis		-.647
Std. Error of Kurtosis		1.232
Range		19.80
Minimum		26.40
Maximum		46.20
Sum		448.60

Penyajian dalam bentuk distribusi frekuensi, daya tahan keseluruhan atlet putra-putri sasana gulat Bantul sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi, Daya Tahan Atlet Gulat Sasana Bantul (Putra-Putri)

No.	Interval	Kategori	f	%
1.	46,56 < X	Sangat Baik	-	0%
2.	< X ≤ 46,56	Baik	4	33,33%
3.	34,32 < X ≤ 40,44	Cukup	5	41,67%
4.	28,2 < X ≤	Kurang	2	16,67%

34,32				
5.	X ≤ 28,2	Sangat Kurang	1	8,33%
JUMLAH			12	100%



Gambar 5. Diagram Daya Tahan Atlet Gulat Sasana Bantul (Putra-Putri)

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 5 menunjukkan daya tahan keseluruhan atlet putra-putri sasana gulat Bantul berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8,33% (1 atlet), “kurang” sebesar 16,67% (2 atlet), “cukup” sebesar 41,67% (5 atlet), “baik” sebesar 33,33% (4 atlet), dan “sangat baik” 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 37,38, daya tahan atlet putri sasana gulat Bantul dalam kategori “cukup”.

b. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelentukan, kekuatan, dan daya tahan atlet gulat sasana Bantul. Hasil penelitian menunjukkan kontribusi kekuatan, kelentukan, dan daya tahan atlet gulat sasana Bantul dipaparkan sebagai berikut:

- 1) Kontribusi kekuatan otot lengan keseluruhan atlet putra-putri sasana gulat Bantul berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), “kurang” sebesar 33,00% (4 atlet), “cukup” sebesar 42,00% (5 atlet), “baik” sebesar 8,00% (1

atlet), dan “sangat baik” 17,00% (2 atlet). Sehingga kontribusi kekuatan atlet gulat Sasana Bantul pada kategori “cukup” yaitu 42,00% dengan rata-rata 54,00.

- 2) Kontribusi kelentukan keseluruhan atlet putra-putri atlet sasana gulat Bantul berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), “kurang” sebesar 50,00% (6 atlet), “cukup” sebesar 8,33% (1 atlet), “baik” sebesar 33,34% (4 atlet), dan “sangat baik” 8,00% (1 atlet). Sehingga kontribusi kelentukan atlet gulat Sasana Bantul pada kategori “kurang” yaitu 50% dengan rata-rata 20,50
- 3) Kontribusi daya tahan keseluruhan atlet putra-putri sasana gulat Bantul berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8,33% (1 atlet), “kurang” sebesar 16,67% (2 atlet), “cukup” sebesar 41,67% (5 atlet), “baik” sebesar 33,33% (4 atlet), dan “sangat baik” 0% (0 atlet). Sehingga kontribusi daya tahan atlet gulat Sasana Bantul pada kategori “cukup” yaitu 41,67% dengan rata-rata 37,38.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang sudah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa kekuatan atlet gulat sasana Bantul dalam kategori “cukup”, kelentukan atlet gulat sasana Bantul dalam kategori “kurang”, dan daya tahan atlet gulat sasana Bantul dalam kategori “cukup”. Sehingga aspek kekuatan dan daya tahan berkontribusi terhadap atlet gulat sasana Bantul, sedangkan aspek

kelentukan kurang berkontribusi terhadap atlet gulat sasana Bantul.

DAFTAR PUSTAKA

- Andesa, M. (2018). Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, Kekuatan Tungkai, Kekuatan Lengan, Kekuatan Punggung Dan Fleksibilitas Terhadap Kecepatan Bantingan Pada Atlet Gulat Putra Lampung.
- Arasih, R. (2015). Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Gulat Kabupaten Brebes.
- Hawindri, B. S. (2016). Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula. *In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM*. 284–292.
- Hidayat, D. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta Atik.
- Iskandar, T. (2019). Tinjauan Minat Belajar Mahasiswa Olahraga Terhadap Mata Kuliah Gulat di Universitas Islam 45 Bekasi. *Journal of SPORT*, 3, 62–69.
- Juhanis. (2012). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Bantingan Pinggang pada Olahraga Gulat Mahasiswa FIK UNM. *Jurnal ILARA*, III(1), 60–80.
- Mansur, D. (2018). Pengaruh latihan squat menggunakan free weight dan gym machine terhadap kekuatan, power, dan hypertrophy otot. *Jurnal Keolahraagaan*, 6(2), 150–161.
- Martiani, M., Sugiyanto, S., & Pujiyanto, D. (n.d.). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Punggung Terhadap Kemampuan Bantingan Pinggang Dalam Olahraga Gulat Atlet Pengda PGSI Provinsi Bengkulu.
- Matondang, Z. (2009). Validitas dan reliabilitas suatu instrumen penelitian. *Jurnal Tabularasa*, 6(1), 87–97.

- Mayanto, Akis dkk. (2021). Model Pembelajaran Jarak Pendek Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 114–120. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1174>.
- Musiandi, T., & Taroreh, B. S. (2020). Pengembangan Pembelajaran Atletik Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Sumatera Selatan. *Jurnal Olympia*, 2(1), 29–37. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i1.885>.
- Nahar, A., & Taroreh, B. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Lari Melalui Media Flash Card di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Olympia*, 2(2), 34–41. Retrieved from <http://journal.binadarma.ac.id/index.php/olympia/article/view/1266>.
- Nugraheningsih, G., & Saputro, Y. A. (2019). Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Matakuliah Pencaksilat Mahasiswa Ilmu Keolahragaan. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.560>
- Parahita, A. (2009). Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Daya Tahan Otot pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 9-12 Tahun.
- Sajoto, M. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Depdikbud Dirjen.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Depdikbud Dirjen.
- Satria, M.Haris. (2019). Pengaruh Latihan Kekuatan Jari-Jari Tangan Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya. *Jurnal Sport Area*, 4(1), 230–239. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(1\).2349](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(1).2349).
- Taroreh, B. S. (2012). Model Performance Assesment of Learning Outcomes of Volleyhool Ball in Elementary School. *Journal of Physical Education and Sports*, 1(2), 79–86. <https://doi.org/10.15294/JPES.V1I2.806>.
- Taroreh, B. S. (2017). Development Model Approach Through Exercise Kinesthetic Game Circuit for Children Ages 4-6 Years. *JIPES - Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 3(1), 41. <https://doi.org/10.21009/JIPES.031.06>
- Taroreh, B. S., & Satria, M. H. (2020). Implementasi Permainan CBA pada Pembelajaran Atletik sebagai Solusi Alternatif Melestarikan Permainan Tradisional di Sumatera Selatan. *Jurnal Curere*, 4(1). <https://doi.org/10.36764/jc.v4i1.348>.
- Taroreh, B. S., & Wijaya, M. A. (2020). Program Aktivitas Fisik Manipulatif Berbasis Kinestetik Untuk Anak Usia 6 Tahun. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1>
- Wibowo, A. T. (2016). Gaya Hidup, Kebugaran Jasmani, dan Konsentrasi Atlet Bolabasket Tim Satya Wacana Salatiga Menghadapi indonesian basketball league (IBL) 2017. *Sportif*, 2(2), 76–84.
- Wibowo, A. T., Sari, A. S., & ... (2020). Pengaruh Workout From Home Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot. *Jurnal Olahraga & ...*, 2019, 54–59. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK/article/view/223>
- Wibowo, A., & Kushartanti, W. (2013). Modifikasi Permainan Sepakbola bagi Siswa SMA Penderita Asma. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 104–119. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/2567/2121>.