

KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELINCAHAN TERHADAP HALF NELSON PADA ATLET GULAT PROVINSI BENGKULU

Tri Wahono

Universitas Bengkulu
triwahono189@gmail.com

Syafrial

Universitas Bengkulu

Arwin

Universitas Bengkulu

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot lengan dan kelincahan terhadap *Half Nelson* secara ilmiah. Penelitian ini dilakukan di PPLP Propinsi Bengkulu tepatnya di sasana gulat dan lapangan pada tahun 2017. Metode penelitian yang digunakan metode korelasi dengan statistik *product moment* dan korelasi ganda, penelitian ini secara objektif atau apa adanya dengan sampel 21 orang atlet gulat Propinsi Bengkulu yang diambil dengan teknik *Total Sampling*. Adapun hasil $r_{hitung} = 0,91 > r_{tabel} = 0,433$ maka H_a diterima artinya terdapat hubungan yang berarti antara X_1 dengan Y . Hasil data $r_{hitung} = 0,79 > r_{tabel} = 0,433$ maka H_a diterima artinya terdapat hubungan yang berarti antara X_2 dengan Y . dan hasil data $r_{hitung} = 0,87 > r_{tabel} = 0,433$ maka H_a diterima artinya terdapat hubungan yang berarti antara X_1 , dan X_2 dengan Y . Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada kontribusi antara kekuatan otot lengan dan kelincahan terhadap kemampuan *half nelson* sebesar 75,69% dan pengaruh faktor lainnya sebesar 24,31%.

Kata kunci: Kekuatan Otot Lengan, Kelincahan dan *Half Nelson*

Abstract

This study aims to determine the contribution of arm muscle strength and agility to the of Half Nelson scientifically. This research was conducted in PPLP Bengkulu Province in the sasana wrestling and field in 2017. The research method used correlation method with product moment statistic and double correlation, this research is objective or what it is with 21 samples of athletes wrestling Bengkulu Province taken with technique Total Sampling. The results $r_{hitung} = 0,91 > r_{tabel} = 0,433$ then H_a accepted means there is a meaningful relationship between X_1 with Y . Results data $r_{hitung} = 0,79 > r_{tabel} = 0,433$ then H_a accepted means there is a meaningful relationship between X_2 with Y . and results the data $r_{hitung} = 0,87 > r_{tabel} = 0,433$ then H_a accepted means there is a meaningful relationship between X_1 , and X_2 with Y . So it can be concluded that there is a contribution between the arm muscle strength and agility to the ability of Half Nelson of 75,69% other by 24,31%.

Keywords: Muscle Arm Strength, Agility and Half Nelson

PENDAHULUAN

Olahraga Gulat adalah olahraga bela diri yang menggunakan gerakan-gerakan kombinasi, tarikan, dorongan, kunci, mengangkat dan putaran, dilakukan dalam usaha untuk mengurangi konsentrasi lawan dan meningkatkan serangan. Kekuatan otot sangat penting dalam olahraga gulat, khususnya dalam *half nelson* karena tanpa adanya kekuatan otot yang baik maka tidak akan tercipta suatu *half nelson* yang baik. Kekuatan otot yang digunakan dalam teknik gulat, khususnya dalam *half nelson* adalah kekuatan otot lengan. Kekuatan otot lengan berfungsi untuk mengunci, menarik, dan mendorong lawan guna menghilangkan kestabilan dalam bertahan. Kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk bergerak ke segala arah. Orang yang mempunyai kelincahan yang baik memungkinkan orang tersebut dapat bergerak ke segala arah dengan mudah dan baik. Kelincahan dalam *half nelson* berfungsi untuk mengubah arah posisi pegulat atas yang awalnya diatas pegulat bawah kemudian berpindah posisi kesamping pegulat bawah.

Menurut Syaifuddin (1997:36), otot merupakan suatu organ/alat yang memungkinkan tubuh dapat bergerak ini adalah sifat penting bagi organisme. Kontraksi otot-otot dapat mengadakan kontraksi dengan cepat, apabila ia mendapat rangsangan dari luar berupa rangsangan dari luar berupa rangsangan arus listrik, rangsangan mekanis panas, dingin dan lain-lain. Dalam keadaan sehari-hari otot ini bekerja atau berkontraksi menurut pengaruh atau perintah yang datang dari susunan saraf. Sedangkan menurut Mathews dalam Nurhasan (1983:13), kekuatan merupakan suatu dasar untuk mencapai suatu prestasi dalam suatu cabang olahraga yang memerlukan tenaga otot.

Kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting

peranannya pada cabang olahraga tertentu untuk meningkatkan prestasi. Seseorang yang mempunyai kelincahan akan dapat melakukan gerakan dengan cepat dan merubah posisinya tanpa mengalami kesulitan yang berarti. Seperti yang dikemukakan oleh Nurhasan (1983:15) "orang yang mempunyai kelincahan yang tinggi memungkinkan orang itu dapat bergerak ke segala arah dengan mudah ". Sedangkan menurut Suharno dalam Setra Anggoro (2014:19), menyebutkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.

Half Nelson adalah sebuah gabungan kunci paling sederhana. Pegulat dalam posisi atas meraih lengan lawan dari belakang dan mencekeram bagian belakang kepala lawan. Kemudian menekan lengan ke atas sambil mendorong ke arah lawan hingga mencapai posisi dada ke dada dengan lengan melingkar leher lawan untuk mendapatkan poin (Mark Mysnyk, 2010:181). *Half Nelson* dapat digunakan juga untuk mempertahankan kendali terhadap pegulat bawah dan dapat digunakan untuk mengungkit dan membalikkan pegulat bawah.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang berbentuk korelasional untuk melihat hubungan kekuatan otot lengan dan kelincahan terhadap *half nelson* pada atlet gulat Propinsi Bengkulu. Menurut Sugiyono (2006:8), Metode penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, dimana pengumpulan data

menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Pada penelitian ini menggunakan

metode *total sampling* karena semua atlet berjumlah 21 orang maka semua dijadikan sample penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan tes kekuatan otot lengan dan kelincahan terhadap *half nelson* pada atlet gulat Propinsi Bengkulu, maka sesuai rencana penelitian dan studi kepustakaan yang telah di kemukakan terdahulu, analisis dilakukan terhadap hasil tes ketiga variabel. Selanjutnya hasil penelitian kekuatan otot lengan (X_1) dan kelincahan (X_2) terhadap *half nelson* (Y) dijabarkan sebagai berikut :

Uji Hipotesis

- a. Uji Hipotesis Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan *Half Nelson* (X_1 dan Y). Bila dikonsultasikan dengan harga r product moment dengan $n = 21$ dan $\alpha = 0,05$ sebesar 0,433 ternyata $r_{hitung} = 0,91 > r_{tabel} = 0,433$. Dengan demikian ada hubungan yang positif antara kekuatan otot lengan dengan *half nelson* pada atlet gulat Propinsi Bengkulu. Dilihat dari hasil kontribusi antara kekuatan otot lengan terhadap *half nelson* atlet gulat Propinsi Bengkulu adalah sebesar 82,81%, sedangkan sisanya 17,19% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Untuk mengetahui kualitas keberartian regresi antara variabel dilakukan uji "t". Dengan derajat kebebasan $n - 2 = 21 - 2 = 19$ dan $\alpha = 0,05$ sebesar 2,093 ternyata $t_{hitung} = 9,40 > t_{tabel} = 2,093$ maka H_a dapat diterima. Sehingga ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan (X_1) terhadap *half nelson* (Y).
- b. Uji Hipotesis Hubungan Kelincahan Dengan *Half Nelson* (X_2 dan Y). Bila dikonsultasikan dengan harga r product moment dengan $n = 21$ dan $\alpha = 0,05$ sebesar 0,433 ternyata $r_{hitung} = 0,79 > r_{tabel} = 0,433$. Dengan demikian ada hubungan yang positif antara kelincahan dengan *half nelson* pada atlet gulat Propinsi Bengkulu. Dilihat dari hasil kontribusi

antara kelincahan terhadap *half nelson* atlet gulat Propinsi Bengkulu adalah sebesar 62,41%, Sedangkan sisanya 37,59 % dipengaruhi oleh faktor lainnya. Untuk mengetahui kualitas keberartian regresi antara variabel dilakukan uji "t". Dengan derajat kebebasan $n - 2 = 21 - 2 = 19$ dan $\alpha = 0,05$ sebesar 2,093 ternyata $t_{hitung} = 5,62 > t_{tabel} = 2,093$ maka H_a dapat diterima. Sehingga ada hubungan yang signifikan antara kelincahan (X_2) terhadap *half nelson* (Y).

- c. Uji Hipotesis Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Kelincahan Secara Bersamaan Terhadap *Half Nelson* (X_1 dan X_2 Terhadap Y). Bila dikonsultasikan dengan harga r product moment dengan $n = 21$ dan $\alpha = 0,05$ sebesar 0,433 ternyata $r_{hitung} = 0,87 > r_{tabel} = 0,433$. Dengan demikian ada hubungan yang positif antara kekuatan otot lengan dan kelincahan dengan *half nelson* pada atlet gulat Propinsi Bengkulu. Pengujian hipotesis ketiga ini menggunakan korelasi ganda. Dilihat dari hasil kontribusi antara kekuatan otot lengan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap *half nelson* adalah sebesar 75,69% sedangkan sisanya 24,31% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Untuk mengetahui kualitas keberartian regresi antara variable dilakukan uji "t" Berdasarkan perhitungan di atas di peroleh F_{hitung} sebesar 28,02 sedangkan F_{tabel} 4,38 pada $\alpha = 0,05$ dan $dk = n - 2 = 21 - 2 = 19$ adalah 4,38. Jadi $F_{hitung} = 28,02 > F_{tabel} = 4,38$. Maka dapat dinyatakan bahwa korelasi berganda tersebut signifikan.
- d. Uji Hipotesis Kontribusi antara kekuatan Otot Lengan dan Kelincahan Secara Bersamaan Terhadap *Half Nelson* (X_1 dan X_2 Terhadap Y). Kontribusi kekuatan otot lengan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap *half nelson* yaitu 75,69%.
- e.

Pembahasan Penelitian

- a. Hubungan Kekuatan Otot Lengan

Terhadap *Half Nelson*.

Berdasarkan hasil analisis yang dikemukakan dan dari hasil pengujian hipotesis ternyata diterima kebenarannya bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan *half nelson*. Kekuatan otot lengan berperan penting dalam gerakan *half nelson*, semakin kuat otot lengan pegulat maka semakin besar pula kemungkinan terciptanya *half nelson* yang sempurna.

Kekuatan otot lengan berfungsi untuk mengunci, menarik, dan mendorong lawan guna menghilangkan kestabilan dalam bertahan terutama pada teknik *half nelson*. Hal ini juga diperkuat oleh pendapat Mark Mysnyk (2010:181), menyatakan bahwa gerakan *half nelson* adalah Pegulat dalam posisi atas meraih lengan lawan dari belakang dan mencekram bagian belakang kepala lawan. Kemudian menekan lengan ke atas sambil mendorong.

b. Hubungan Kelincahan Terhadap *Half Nelson*.

Berdasarkan hasil analisis yang dikemukakan dan dari hasil pengujian hipotesis ternyata diterima kebenarannya bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan *half nelson*. Kelincahan berperan penting juga dalam *half nelson*, semakin baik kelincahan pegulat maka semakin mudah juga pegulat untuk melakukan *half nelson*.

Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Kelincahan sangat diperlukan terutama untuk melakukan *half nelson* yang gerakannya membutuhkan perubahan posisi pegulat atas saat akan melakukan *half nelson*, seperti yang dikemukakan Bobby Douglas (2010:120), Pegulat atas menekan lengan pegulat bawah sambil menggunakan

pinggang dengan rapat, yang mendorong lengan dan pinggul pegulat bawah ke matras. Pada akhir dari gerakan itu, pegulat atas melakukan gerakan kunciangan lengan, diposisi ini, pegulat atas melompat secepat mungkin ke sisi samping kiri/kanan pegulat bawah untuk melakukan *half nelson*.

c. Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelincahan Terhadap *Half Nelson*.

Berdasarkan hasil analisis yang dikemukakan dan dari hasil pengujian hipotesis ternyata hipotesis yang diajukan diterima kebenarannya ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kelincahan terhadap *half nelson* dan dapat disimpulkan bahwa semakin kuat otot lengan dan semakin lincah gerakan maka semakin baik pula melakukan *half nelson*. Untuk melakukan *half nelson* membutuhkan kekuatan otot lengan yang kuat pada saat mendorong lengan dan pinggul pegulat bawah ke matras sehingga menciptakan teknik *half nelson* yang baik dan kelincahan dibutuhkan pada saat pegulat atas melompat secepat mungkin ke sisi samping kiri/kanan pegulat bawah untuk melakukan *half nelson*.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan disasana gulat PPLP Propinsi Bengkulu, maka dapat dikemukakan simpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan (X_1) dengan *half nelson* (Y) pada atlet gulat Propinsi Bengkulu. Hal ini dibuktikan dengan $r_{hitung} = 0,91 > r_{tabel} = 0,433$. dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ $t_{hitung} = 9,40 > t_{tabel} = 2,093$. Hal ini berarti kekuatan otot lengan sangat mempengaruhi hasil dari *half nelson* saat menekan lengan pegulat keatas sambil mendorong ke arah lawan hingga mencapai posisi dada ke dada dengan lengan melingkar leher lawan.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara

kelincahan (X_2) dengan *half nelson* (Y) pada atlet gulat Propinsi Bengkulu. Hal ini dibuktikan dengan $r_{hitung} = 0,79 > r_{tabel} = 0,433$. dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ $t_{hitung} = 5,62 > t_{tabel} = 2,093$. Hal ini berarti kelincahan mempengaruhi hasil dari kemampuan *half nelson* saat pegulat atas melompat secepat mungkin ke sisi

samping kiri/kanan pegulat bawah untuk melakukan gerakan *half nelson*.

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan (X_1) dan kelincahan (X_2) terhadap kemampuan *half nelson* (Y) pada atlet gulat Propinsi Bengkulu. Hal ini dibuktikan dengan $r_{hitung} = 0,87 > r_{tabel} = 0,433$. dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ $F_{hitung} = 28,02 > t_{tabel} = 4,38$. Hal ini berarti kekuatan otot lengan dan kelincahan terhadap *half nelson* sangat mempengaruhi kekuatan menekan lengan pegulat keatas sambil mendorong dan kelincahan saat pegulat atas melompat secepat mungkin ke sisi samping kiri/kanan pegulat bawah untuk melakukan gerakan *half nelson*.
4. Ada kontribusi antara kekuatan otot lengan (X_1) dan kelincahan (X_2) terhadap *half nelson* (Y) pada atlet gulat Propinsi Bengkulu sebesar 75,69%. Hal ini membuktikan bahwa kekuatan otot lengan (X_1) dan kelincahan (X_2) terhadap *half nelson* (Y) yang diberikan pada tingkat distribusi kuat dan 24,31% dipengaruhi oleh faktor lainnya

Saran

Adapun saran-saran yang dapat peneliti sampaikan melalui hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Pelatih disarankan untuk melatih unsur kekuatan otot lengan dan kelincahan Pegulat dengan efisien guna meningkatkan kemampuan *Half Nelson* sehingga dapat mendukung dalam penciptaan poin atau nilai dengan mudah.
2. Bagi Atlet disarankan agar dapat mengembangkan kemampuan *Half*

Nelson berdasarkan analisis yang telah diteliti dalam penelitian ini. Dan Pegulat melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.

3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan populasi atau sampel yang lebih besar serta pengembangan instrumen yang lebih tepat. Kemudian diharapkan menghitung ulang untuk instrumennya.

4.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Bobby Douglas. (2010). *Buku Panduan Drill Gulat*. Sleman: PT Intan Sejati Klaten
- Mark Mysnyk. (2010). *Gerakan dan Serangan Gulat Peraih Kemenangan*. Sleman: PT Intan Sejati Klaten
- Nurhasan. (1983). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: IKIP Bandung
- Setra Anggoro. (2014). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Tendangan Mae Geri Atlet Karate Lemkari Kota Bengkulu*. Bengkulu. Universitas Bengkulu (Skripsi)
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syaifuddin. (1997). *Untuk Siswa Perawat*. Jakarta: EGC