

SARI

Aris Wibowo, 2009. *Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Gulungan Depan*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : I. Agung Wahyudi, S.Pd., M.Pd., II. Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M.Pd.

Kata Kunci : Kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, gulungan depan.

Cabang olahraga gulat di Kota Semarang pernah mencapai masa jaya dengan prestasi yang dicapai dalam berbagai kejuaraan tingkat daerah dan nasional. Namun semenjak SMOA atau SGO sebagai basis pembinaan gulat di Kota Semarang ditutup, prestasi itu tidak pernah terulang.

Penelitian untuk penulisan skripsi ini hanya dibatasi pada perumusan masalah, apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kemampuan gulungan depan dalam olahraga gulat? Apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kemampuan gulungan depan dalam olahraga gulat? Serta apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan gulungan depan dalam olahraga gulat?

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey test* dengan menggunakan populasi atlet gulat Kota Semarang yang berjumlah 30 orang. Semua anggota populasi dijadikan sampel penelitian sehingga penelitian ini disebut dengan total sampel. Data penelitian diperoleh dari tes kekuatan otot lengan dengan *hand and grip dynamometer*, tes kekuatan otot tungkai dengan *back and leg dynamometer* serta tes kemampuan gulungan depan dengan teknik gulungan yang benar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan gulungan depan harga r sebesar 0.68 dan t_{hitung} sebesar 4.91 lebih besar dibanding dengan t_{tabel} 2.05 pada taraf signifikansi 5% sehingga signifikan. Hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan gulungan depan harga r sebesar 0.74 dan t_{hitung} sebesar 8.65 lebih besar dibanding dengan t_{tabel} 2.05 pada taraf signifikansi 5% sehingga signifikan. Serta hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan gulungan depan harga r sebesar 0.90 dan F_{hitung} sebesar 57.86 lebih besar dari F_{tabel} 3.35 pada taraf signifikansi 5% sehingga signifikan. Dukungan yang diberikan oleh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan gulungan depan sebesar 46.24% serta dukungan yang diberikan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan gulungan depan sebesar 54.76%. Sedangkan dukungan secara bersama-sama kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan gulungan depan sebesar 81%.

Saran yang dapat diberikan adalah dalam memilih calon atlet hendaknya memperhatikan unsur kondisi fisik kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai, dan bagi para pelatih supaya memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik yang lain di samping segi teknik, taktik dan mental atlet agar dapat mengembangkan kondisi fisik pegulat agar mencapai prestasi yang optimal.