

SARI

Sudarjo, 2009. *Hubungan antara Kelentukan Otot Punggung dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Gulungan Perut*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : I. Drs. H. Sulaiman, M.Pd., II. Drs. Nasuka, M.Kes.

Kata Kunci : Kelentukan otot punggung, kekuatan otot lengan, gulungan perut.

Prestasi pegulat Kabupaten Kendal tidak sebaik prestasi pegulat dari Kabupaten/Kota lain di Jawa Tengah. Olahraga gulat di Kabupaten Kendal mulai menampakkan prestasinya untuk tingkat pelajar sejak cabang gulat dipertandingkan pada POPDA (Pekan Olahraga Daerah) Jawa Tengah tahun 2002. Pada penyelenggaraan Pekan Olahraga Provinsi Jateng tahun 2009 yang baru lalu, prestasi pegulat Kendal masih belum mendapatkan hasil yang memuaskan. Penelitian untuk penulisan skripsi ini hanya dibatasi pada perumusan masalah, apakah terdapat hubungan antara kelentukan otot punggung dengan kemampuan gulungan perut dalam olahraga gulat? Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan gulungan perut dalam olahraga gulat? Dan apakah terdapat hubungan antara kelentukan otot punggung dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan gulungan perut dalam olahraga gulat?

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey test* dengan menggunakan populasi atlet gulat Kabupaten Kendal yang berjumlah 20 orang. Semua anggota populasi dijadikan sampel penelitian sehingga penelitian ini disebut dengan total sampel. Data penelitian diperoleh dari tes kelentukan otot punggung dengan *bridge-up test*, tes kekuatan otot lengan dengan *hand and grip dynamometer*, serta tes kemampuan gulungan perut dengan teknik gulungan yang benar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara kelentukan otot punggung dengan kemampuan gulungan perut sebesar 0.60 dan t_{hitung} sebesar 3.16 lebih besar dibanding dengan t_{tabel} 2.10 pada taraf signifikansi 5% sehingga signifikan. Hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan gulungan perut sebesar 0.77 dan t_{hitung} sebesar 5.10 lebih besar dibanding dengan t_{tabel} 2.10 pada taraf signifikansi 5% sehingga signifikan. Serta hubungan antara kelentukan otot punggung dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan gulungan perut sebesar 0.83 dan F_{hitung} sebesar 18.82 lebih besar dari F_{tabel} 3.59 pada taraf signifikansi 5% sehingga signifikan. Dukungan yang diberikan oleh kelentukan otot punggung terhadap kemampuan gulungan perut sebesar 36.00% serta dukungan yang diberikan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan gulungan perut sebesar 59.29%. Sedangkan dukungan secara bersama-sama kelentukan otot punggung dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan gulungan perut sebesar 68.89%.

Saran yang dapat diberikan adalah dalam memilih calon atlet hendaknya memperhatikan unsur kondisi fisik kelentukan otot punggung dan kekuatan otot lengan 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.

