

PENGARUH LATIHAN KAYANG BERPUTAR DAN BACK UP TERHADAP KELENTUKAN PINGGANG DALAM TEKNIK MENGGULUNG PESERTA EKSTRAKURIKULER GULAT DI SMPN 10 BANJARBARU

Muslim , Norma Anggara dan Akhmad Amirudin
Pendidikan Jasmani JPOK FKIP
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru
Ulimmuslim155@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan apakah latihan kayang berputar dan back-up mempengaruhi kelentukan pinggang siswa yang berpartisipasi dalam gulat ekstrakurikuler di SMPN 10 Banjarbaru. Penelitian dilakukan untuk mengetahui apakah ada dampak setelah memberikan perawatan sebanyak 16 kali kepada 9 peserta ekstrakurikuler. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Mereka membuat desain pretest-posttest untuk satu kelompok, menggunakan metode tes, dan melakukan perlakuan dengan sampling purposive sebanyak 9 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan kayang berputar dan back up di SMPN 10 Banjarbaru meningkatkan kelentukan pinggang peserta ekstrakurikuler gulat.

Kata Kunci: kayang berputar; back up; kelentukan pinggang; teknik menggulung

ABSTRACT

The purpose of this study is to ascertain whether the workouts back-up kayaking and spinning have on the flexibility of the waist of students who wrestle for fun at SMPN 10 Banjarbaru. The purpose of the study was to determine whether there was any effect after treating 9 extracurricular participants 16 times. Researchers adopted a quantitative methodology for this study. They used the test method, created a pretest-posttest design for one group, and conducted the therapy on a purposive sample of 9 individuals. The outcomes demonstrated that the back-up kayaking and spinning workouts at SMPN 10 Banjarbaru improved the flexibility of the waist of participants in extracurricular wrestling.

Keywords: rotating; back up; waist flexibility; rolling technique

PENDAHULUAN

Pegulat, salah satu jenis bela diri, telah berkembang pesat. Pertandingan lokal dan internasional menunjukkan bahwa pegulat Indonesia sekarang dapat berpartisipasi di kejuaraan internasional.

Feri Kurniawan mengatakan "Gulat adalah olahraga kontak fisik antara dua orang, di mana salah seorang harus menjatuhkan atau dapat mengontrol musuh mereka" (2012: 125) dalam (ANNET & Naranjo, 2014) Banyak orang menganggap gulat sebagai aktivitas fisik yang sangat melelahkan dan melelahkan. Jika seorang atlet gulat ingin berprestasi, dia harus benar-benar menguasai teknik dasar gulat. Ini karena latihan dasar harus dilakukan berulang kali sampai Anda mahir.

Di Kalimantan Selatan gulat merupakan cabang olahraga unggulan dilihat dari prestasi yang dicapai Cabor Gulat Kalimantan Selatan selalu meraih medali di kejuaraan Nasional dan Internrestasi gulat di Kota Banjarbaru pada kejuaraan Porprov Xi di Kabupaten HSS berhasil memperoleh 4 medali dengan rincian satu medali perak dan tiga medali perunggu dari 13 atlet yang mengikuti bertanding.

Ekskul, juga disebut sebagai kegiatan ekstrakurikuler, adalah kegiatan yang dilakukan di luar waktu pelajaran dan dilakukan di sekolah atau di luar sekolah. Tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk memberikan siswa pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman tambahan serta membantu mereka mengembangkan karakter mereka sesuai dengan minat dan bakat mereka masing-masing (Nesra Barus, 2020). Menurut Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 060/U/1993 dan No.

080/U/1993, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran dan disesuaikan dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Minat dan bakat siswa dipertimbangkan saat merancang kegiatan ekstrakurikuler (Fahrizqi et al., 2021). Oleh karena itu, seseorang yang sangat bermotivasi akan mendorong dirinya untuk belajar lebih banyak tentang hal-hal baru agar mereka tidak melakukan kesalahan yang sama lagi. (Amirudin, 2019).

Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMPN 10 Banjarbaru sangat beragam diantaranya bola voli, bola basket, futsal, pencak silat dan gulat. Gulat merupakan cabang olahraga yang memiliki prestasi keadaan ini ditunjukkan dengan adanya mendali yang diperoleh pada kejuaraan kejuaraan gulat yang diikuti pada pekan olahraga daerah kompetisi pelajar daerah dan Porprov ke XI di Kab HSS.

Hasil porprov dan wawancara yang dilakukan pada pelatih gulat pada 10 November 2022 menunjukkan bahwa atlet menggunakan gerakan yang tidak efektif saat melakukan latihan kelentukan pinggang untuk menggulung lawan. Namun, teknik gulungan adalah yang paling sering digunakan untuk mendapatkan poin dalam pertandingan gulat. Banyak atlet gulat Kota Banjarbaru yang merupakan peserta porprov, yang berlangsung dari 7 hingga 10 November 2022, menggunakan teknik gulungan. di mana teknik gulungan atlet seringkali gagal karena mereka tidak dapat menggulung tubuh lawan dengan kelentukan pinggang mereka. Selain itu, kelentukan pinggang mereka tidak dapat menguasai gerak lawan atau dipatahkan oleh lawannya, sehingga atlet tampak tidak percaya diri saat melakukan gulungan pada lawannya. Saya berharap penelitian ini akan menghasilkan hasil terbaik untuk semua pihak yang terlibat, yaitu teknik menggulung yang efektif untuk peserta gulat ekstrakurikuler di SMPN 10 Banjarbaru.

Gerakan kayang digunakan untuk melatih kekuatan otot perut, kaki, bahu, tangan, dan kelentukan pinggang. Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan pada ruang gerak sendi yang paling luas (Hidayatullah & Firdaus, 2022).

Salah satu manfaat olahraga back-up untuk kesehatan dan kebugaran tubuh adalah meningkatkan kelentukan dan kekuatan otot pinggang. Kali ini kita akan membahas tegkurap dengan kedua kaki dirapatkan ke belakang dan badan lurus. Kemudian, dengan tangan di samping pelipis kanan dan kiri, angkat dada dan kepala (Loliana, Sutisyana, Ari, 2022). Buku yang ditulis oleh Wahyu Dwi Yulianto, Panduan Tes Fisik dan Teknik Gulat, menyatakan bahwa fleksibilitas tubuh terkait dengan keduanya. Sementara kelentukan terkait dengan kondisi tulang dan persendian, kelenturan terkait dengan elastisitas otot, tendon, dan ligamen. Dengan latihan keduanya, gerak persendian akan lebih luas dan gerak otot, tendon, ligamen, dan persendian akan lebih mudah. Kelentukan, menurut Nurhasan et al. (2005: 18), adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakannya (range of movement).

Oleh karena itu, seorang pegulat harus memiliki kualitas fisik yang tinggi untuk menang dalam teknik menggulung, seperti kelentukan pinggang yang ideal selama proses menggulung. Latihan sangat penting untuk mengasah bakat tersebut untuk mencapai potensi terbaiknya, dan latihan harus dilakukan secara menyeluruh dan terprogram (Islam et al., 2021). Peneliti percaya bahwa evaluasi harus dilakukan untuk latihan kelentukan pinggang agar teknik gulungan yang digunakan efektif. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut pada atlet tentang pengaruh latihan kayang berputar dan back up terhadap teknik gulungan atlet ekstrakurikuler di SMPN 10 Banjarbaru.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik tes dan perlakuan. Untuk penelitian ini, praeksperimen yang digunakan adalah One-Group pretest-posttest, dengan desain berikut:

Pre Tes(X1) ----- Treatment(V) -----Posttest(X2)

Keterangan :

X1 : Pretest atau test awal kelentukan pinggang

V : Perlakuan Latihan kayang berputar dan back up

X2 : Post Test atau test akhir kelentukan pinggang

SUBJEK PENELITIAN

Dalam penelitian ini, semua peserta ekstrakurikuler gulat di SMPN 10 Banjarbaru, yang berjumlah 16 orang, diambil sebagai sampel, dan teknik pengambilan sampel purposive digunakan.

INSTRUMEN PENELITIAN

Alat pertama yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kelentukan pinggang untuk mengumpulkan data awal tentang berapa banyak kelentukan pinggang yang dimiliki masing-masing atlet. Setelah itu, sampel diberikan pelatihan selama 1,5 bulan untuk meningkatkan kelentukan pinggang mereka. Uji reliabilitas dilakukan dengan metode test-and-retest, dua kali uji coba (et al., 2018). Cara mengukurnya adalah dengan melakukan dua kali kayang sampel kelentukan pinggang. Ini dilakukan dengan menahan badan melengkung dengan kedua tangan dan kaki. Sebuah skor dalam satuan tujuan diberikan untuk ukuran kelentukan pinggang terbaik dari dua percobaan. Instrument yang digunakan untuk mengukur kelentukan pinggang melalui teknik kayang (Bridge-Up) adalah alat untuk mengukur lentingan tubuh atau fleksibilitas pinggang (Bridge-Up), (Johnson dan Nelson, 1996, hlm. 201), dan untuk mengangkat pinggang setinggi lantai.

HASIL PENELITIAN

Setelah tes awal, peserta Ekstrakurikuler Gulat SMPN 10 Banjarbaru diberi latihan kayang berputar dan beck-up. Hasil tes awal dan akhir disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. 7 Data hasil tes awal dan tes akhir dan besarnya perubahan

No	Nama	Nomor Dada	Hasil		Selisih
			Tes Awal	Tes Akhir	
1	ahmad Nur Irfansyah	921	44	46	2
2	M.Padilah	491	43	45	2
3	M.Alpin	187	41	43	2
4	Selva	839	31	32	1
5	Adelia Rahmawati	842	29	30	1
6	Nurin Najwa Iskandar	492	28	30	2

7	Aulia Safitri	678	29	31	2
8	Wafa Nazilifah	495	29	32	3
9	Kisana Nutri		28	30	2

Di bawah ini adalah rangkum dari hasil perhitungan T-Score untuk data hasil pengukuran dan tes:
 1. Tes awal

Legend No	Nama	Nomor Dada	Tes I	Tes II	Foot work Test (detik)		
					Tes Awal		
					Hasil	Z-Score	T-Score
1	ahmad Nur Irfansyah	921	43.9	44	44	1.05	60.52
2	M.Padilah	491	43.3	43.9	44	1.04	60.38
3	M.Alpin	187	39,5	41	41	0.64	56.45
4	Selva	839	30.8	31.1	31	-0.71	42.88
5	Adelia Rahmawati	842	28.9	29	29	-0.98	40.16
6	Nurin Najwa Iskandar	492	28.4	28.9	29	-1.00	40.03
7	Aulia Safitri	678	29.3	29.7	30	-0.89	41.11
8	Wafa Nazilifah	495	29.2	29.6	30	-0.90	40.98
9	Kirana putri	1188	28,2	28,4	28	-1.07	39.35

Dalam tes pertama setelah penelitian, panjang pinggang diukur. Skor terendah adalah 39,35, skor tertinggi adalah 61, dan simpangan baku adalah 9.30. Hasil terendah adalah 28, dan skor tertinggi adalah 44, masing-masing dengan rata-rata 33,94 dan standar deviasi 6,86. Hasil perhitungan tersedia pada halaman 70 dan lampiran 22 dari dokumen.

2. Tes akhir

Tes terakhir yang dilakukan setelah penelitian, yang mengukur kelentukan pinggang, diperoleh skor terendah 30, skor tertinggi 46, rata-rata 36, dan standar deviasi 7. Untuk skor T, diperoleh skor terendah 41.14, skor tertinggi 63, rata-rata 47.75, dan simpangan 8.34. Hasil perhitungan dapat dilihat pada lampiran 22 halaman 70.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pemberian perlakuan (treatment) pada latihan latihan kayang berputar dan back up. Ada, pengaruh secara positif antara/perlakuan yang diberikan dengan latihan kayang berputar dan back up terhadap kelentukan pinggang pada Peserta ekstrakurikuler gulat SMPN 10 Banjarbaru. Dengan demikian latihan kayang berputar dan back up dapat meningkatkan kelentukan pinggang seseorang dengan keadaan yang sadar dan posisi timing latihan konstan tidak terputus-putus. Proses latihan juga disesuaikan dengan teori Bompas: dalam latihan untuk mengubah kelentukan pinggang, diperlukan banyak pertemuan latihan antara enam belas dan dua puluh empat, tetapi dalam penelitian ini peneliti melakukan enam belas pertemuan perlakuan latihan untuk meningkatkan kelentukan pinggang dengan menggunakan latihan kayang berputar dan back up pada peserta ekstrakurikuler gulat SMPN 10. Banjarbaru.

Program latihan yang jelas dan tepat memastikan latihan diberikan dengan hati-hati dan mengacu pada prinsip latihan. Dengan menggunakan alat dan metode latihan yang tersedia di tempat latihan, tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan kelentukan pinggang. Di SMPN 10 Banjarbaru, peserta ekstrakurikuler gulat menunjukkan kemauan yang kuat dari dalam diri mereka sendiri, dan peneliti memberikan motivasi langsung kepada mereka sebagai pelatih.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan kayang berputar dan back up dilakukan. Hasil tes awal menunjukkan bahwa kelentukan pinggang tertinggi adalah 44 sentimeter dan yang terendah adalah 28 sentimeter; setelah latihan, kelentukan pinggang tertinggi adalah 46 sentimeter dan yang terendah adalah 30 sentimeter. Menurut observasi di lapangan dan hasil tes awal dan akhir kelentukan pinggang menggunakan meteran pada 9 peserta ekstrakurikuler gulat SMPN 10 Banjarbaru yang melakukan latihan kayang berputar dan back up baik secara individu maupun bersama, empat di antara mereka menunjukkan peningkatan yang signifikan, yaitu 2 cm, dan lima lainnya menunjukkan peningkatan yang cukup, yaitu 1 cm.

Hasilnya menunjukkan bahwa peserta ekstrakurikuler gula menerima pengaruh yang signifikan dari latihan kayang berputar dan back up terhadap kelentukan pinggang mereka. Hasil analisis data menunjukkan pengaruh yang signifikan dengan $\alpha = 0,05$, $n=15$, atau tingkat kepercayaan 95%. Hasil uji t menunjukkan pengaruh signifikan sebesar 2,3%.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan kayang berputar dan back up pada peserta ekstrakurikuler gulat di SMPN 10 Banjarbaru berdampak signifikan pada kelentukan pinggang mereka.

SARAN

Terdapat beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan yaitu sebagai berikut :

1. Disarankan bagi mereka yang memiliki kelentukan pinggang yang lebih rendah untuk meningkatkannya, dan bagi mereka yang sudah baik untuk mempertahankannya dengan mengikuti latihan dengan lebih bersungguh-sungguh dan meningkatkan kedisiplinan.
2. Disarankan perlu memperluas dan memperdalam keilmuan kepelatihan agar memiliki lebih banyak lagi variasi latihan dalam melatih.
3. Disarankan agar lebih memberikan perhatian kepada peserta ekstrakurikuler gulat dengan memfasilitasi berupa bantuan peralatan latihan.
4. Disarankan untuk melakukan penelitian tentang efek latihan untuk meningkatkan kelentukan pinggang dengan menggunakan berbagai jenis latihan dan sampel yang lebih besar dari berbagai usia, karena ini akan memungkinkan penerapan strategi latihan yang sesuai dengan usia atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirudin, A. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5711>
- ANNET, N., & Naranjo, J. (2014). No Analisis struktur co-dispersion indikator yang berhubungan dengan kesehatan di pusat rasa subjektif kesehatan Title. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 2071–2079.
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Hidayatullah, K., & Firdaus, K. (2022). The Effect of Waist Flexible, Body Mass Index, and Confidence on the Accuracy of Smash Ball Volley. *Jurnal Muara Pendidikan*, 7(2), 404–411. ejournal.stkip-mmb.ac.id/index.php/mp
- Islam, U., Muhammad, K., Al, A., Banjarmasin, B., Mangkurat, U. L., & Pemula, A. (2021). *BANJARMASIN*. 4(1), 23–37.
- Komaini, A., Sahri, J., & Tohidin, D. (2018). Pengembangan Instrumen Tes Kelentukan Statis Berbasis Teknologi Sensor. *Jurnal Sosioteknologi*, 17(3), 343–349. <https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2018.17.3.1>
- Loliana, Sutisyana, Ari, D. (2022). 1,2,3 Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu Jalan W.R. Supratman, Bengkulu, 38371, Indonesia. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 253–266. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Nesra Barus, J. B. (2020). Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo2Max) Siswa Ekstrakurikuler Gulat Di Sma Negeri 1 Barusjahe Kabupaten Karo. *Kinestetik*, 4(1), 108–116. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10649>