

**HUBUNGAN KEKUATAN GENGAMAN TANGAN, *POWER*  
OTOT LENGAN, KELENTUKAN TERHADAP HASIL  
BANTINGAN PADA ATLET GULAT DI SEKOLAH  
OLAHRAGA NEGERI SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Rafi Alifiansyah**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061382126059**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2024**

**HUBUNGAN KEKUATAN GENGAMAN TANGAN, *POWER*  
OTOT LENGAN, KELENTUKAN TERHADAP HASIL  
BANTINGAN PADA ATLET GULAT DI SEKOLAH  
OLAHRAGA NEGERI SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Rafi Alfiansyah**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061382126059**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan:**

**Mengetahui**

**Koordinator Program Studi**

**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd**

**NIP.198912012019032018**

**Pembimbing**



**Destriana, M.Pd**

**NIP.198912012023212025**



**HUBUNGAN KEKUATAN GENGAMAN TANGAN, *POWER*  
OTOT LENGAN, KELENTUKAN TERHADAP HASIL  
BANTINGAN PADA ATLET GULAT DI SEKOLAH  
OLAHRAGA NEGERI SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

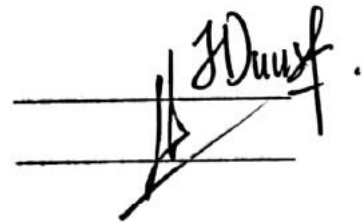
Oleh  
**Rafi Alifiansyah**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061382126059**  
**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**  
**Telah diujikan dan lulus pada:**

**Hari : Selasa**  
**Tanggal : 24 Desember 2024**

**TIM PENGUJI**

- 1. Ketua : Destriana, M.Pd**
- 2. Anggota : Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes**



**Palembang, 30 Desember 2024**  
**Mengetahui**  
**Koordinator Program Studi**



**Destriana, M.Pd**  
**NIP.198912012019032018**

Universitas Sriwijaya

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rafi Alifiansyah

NIM 06061382126059

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Kekuatan Genggaman Tangan, *Power* Otot Lengan, Kelentukan Terhadap Hasil Bantingan Pada Atlet Gulat Di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya" ini adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung saksi yang diajuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh- sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, 30 Desember 2024

Yang membuat pernyataan,



Rafi Alifiansyah

NIM. 06061382126059

## PRAKATA

Skripsi dengan judul “Hubungan Kekuatan Genggaman Tangan, *Power* Otot Lengan, Kelentukan Terhadap Hasil Bantingan Pada Atlet Gulat Di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Destriana, M.Pd sebagai pembimbing skripsi atas segala bimbingan yang telah diberikan kepada peneliti dalam melaksanakan penelitian, penulisan skripsi, hingga publikasi artikel. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bapak Dr. Hartono, M.A., selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Ibu Destriani, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga kepada Bapak Prof.Dr. Iyakrus, M.Kes selaku penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut juga penulis mengucapkan terima kasih kepada bapak dan ibu dosen S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama menempuh program sarjana.

Kemudian penulis ucapkan terima kasih kepada Keluarga Besar Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya yang telah memberikan izin, membantu dan mendukung selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

Palembang, 30 Desember 2024

Penulis,

Rafi Alifiansyah  
NIM. 06061382126059

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaannirahim

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat dan rahmat, serta hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa sholawat serta salam tercurah kepada Nabi Agung Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia ini.

Alhamdulillah berkat izin ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Kekuatan Genggaman Tangan, *Power* Otot Lengan, Kelentukan Terhadap Hasil Bantingan Pada Atlet Gulat Di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya” Penulis skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dan isi, maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik serta saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati yang terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya bagi dunia olahraga.

Wassalam

Rafi Alifiansyah

## PERSEMBAHAN DAN MOTO

Bismillahirrahmaannirahim

Diawali dengan lantunan syukur kepada Allah SWT, inginku ungkapkan terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidupku dan memberikan semangat, nasihat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan duka dalam perjuangan dibangku perkuliahan ini. Serta limpahan kasih dan sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

- ❖ Kedua Orang tuaku ayahku Abdul hakim Adya dan ibuku Retno Kusniah tercinta yang telah sabar membesarkan, mendidik, dan selamanya selalu memberikan kasih sayang, semangat, pengorbanan serta doa yang selalu dipanjatkan demi kelancaran dan kesuksesan. Gelar sarjana ini kupersempahkan kepada ayahku dan ibu Ku tercinta dan dunia akhirat ku.
- ❖ Teruntuk adikku Rakha oktarino yang selalu memberikan semangat dan selalu mendoakan saya dalam mencapai keberhasilan. Jangan ambil kelakuan yang buruknya,ambil yang baik"nya saja untuk masa depan mu dek.
- ❖ Terima kasih kepada Keluarga besarku Kakek, nenek, paman, bibi, sepupu dan lainnya. Telah memberi doa nya dan semangat nya untuk Alif.
- ❖ Ibu Destriani, M.Pd selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
- ❖ Terima kasih Ibu Destriana, M.Pd selaku dosen pembimbing saya yang selalu sabar dalam membimbing saya serta memberikan arahan dan semangat kepada saya.
- ❖ Terima kasih kepada bapak Prof. Dr. Iyakrus, M.kes. selaku dosen penguji saya yang telah memberi masukan dan bimbingan kepada saya.
- ❖ Kepala Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya Palembang, dan seluruh jajaran guru di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya Palembang yang telah menerima dan memberikan waktu untuk melaksanakan penelitian.
- ❖ Sahabat-sahabatku Abizaid alqodar, M.Ridho Kurniawan, Alfat Ukhsa, Imanuel Daeli, Riski Arrafi, Ahmad Zaki, Rahmat Fitriyansyah, RM.Bimo,Vina Oktaviana, Andi Daniel Selalu memberikan semangat, saran dan dorongan sampai terbentuknya skripsi ini.
- ❖ Teman-teman seperjuanganku (Abizaid,Alfat ,Ridho. Kurniawan,Vina Oktaviana , Riski Arrafi,Armansa, Riyan, Imanuel Daeli) yang telah memberikan semangat dalam penulisan skripsi ini.
- ❖ Terima kasih untuk teman-teman Kelas yang selalu bersama, berjuang dan memberikan pertolongan dalam penulisan skripsi maupun dalam pembelajaran.

- ❖ Serta semua pihak yang memberikan bantuan serta motivasi dari awal hingga akhir yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Motto

”Aku bisa sampai sekarang karena doa orang tua ku menembus langit.”

” Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”



## ABSTRAK

Jenis penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan gengaman tangan, *power* otot lengan dan kelentukan terhadap hasil bantingan atlet gulat di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 09 September sampai dengan 27 september 2024. Sampel sebanyak 15 atlet. Pengumpulan data menggunakan instrument tes dan pengukuran. Teknik analisis yang digunakan menggunakan uji regresi dan korelasi dengan bantuan SPSS versi 26. Kesimpulan pada penelitian ini adalah ada hubungan signifikan antara kekuatan gengaman tangan terhadap hasil bantingan dengan nilai sig sebesar  $0,023 > 0,05$ , hubungannya dapat dilihat dari koefisien determinasi  $R=0,988$  yang berarti bahwa berkorelasi sempurna. Kemudian ada hubungan signifikan antara kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil bantingan dengan nilai sig  $0,00 < 0,05$ , hubungannya dapat dilihat dari koefisien determinasi  $R=0,981$  yang berarti bahwa berkorelasi sempurna. Serta ada hubungan signifikan antara kontribusi kelentukan terhadap hasil bantingan dengan nilai sig  $0,000 < 0,05$ , hubungannya dapat dilihat dari koefisien determinasi  $R=0,720$  yang berarti bahwa berkorelasi kuat. Terakhir ada hubungan signifikan antara kontribusi kekuatan gengaman tangan, *power* otot lengan, dan kelentukan terhadap hasil bantingan pada atlet gulat Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya dengan nilai sig sebesar  $0,00 > 0,05$  hubungannya dapat dilihat dari koefisien determinasi  $R=0,973$  yang berarti bahwa berkorelasi sempurna.

**Kata kunci:** Genggaman Tangan, *Power* Otot Lengan, Kelentukan, Bantingan Gulat

## ABSTRACT

*This quantitative research aims to examine the relationship between hand grip strength, arm muscle power, and flexibility with the wrestling throw performance of athletes at the Sriwijaya State Sports School. The research was conducted from September 9 to September 27, 2024. A sample of 15 athletes was used. Data collection was carried out using test instruments and measurements. The analysis technique used regression and correlation tests with the help of SPSS version 26. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between hand grip strength and throw performance, with a significance value of  $0.023 > 0.05$ . The relationship is shown by the coefficient of determination  $R = 0.988$ , indicating a perfect correlation. Then, there is a significant relationship between arm muscle power contribution and throw performance, with a significance value of  $0.00 < 0.05$ . The relationship is shown by the coefficient of determination  $R = 0.981$ , indicating a perfect correlation. There is also a significant relationship between flexibility contribution and throw performance, with a significance value of  $0.000 < 0.05$ . The relationship is shown by the coefficient of determination  $R = 0.720$ , indicating a strong correlation. Lastly, there is a significant relationship between the combined contribution of hand grip strength, arm muscle power, and flexibility on throw performance in wrestling athletes at the Sriwijaya State Sports School, with a significance value of  $0.00 < 0.05$ . The relationship is shown by the coefficient of determination  $R = 0.973$ , indicating a perfect correlation.*

**Keywords:** *Hand Grip Strength, Arm Muscle Power, Flexibility, Wrestling Throw*

## DAFTAR ISI

<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN DAN MOTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1.Latar Belakang .....	1
1.2.Permasalahan Penelitian.....	4
1.1.1. Identifikasi Masalah.....	4
1.1.2. Batasan Masalah.....	4
1.1.3. Rumusan Masalah .....	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.4. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1. Hakikat Gulat .....	7
2.1.1. Teknik Gulat.....	8
2.1.2. Teknik Bantingan .....	10
2.2. Definisi Kekuatan Genggaman Tangan.....	11
2.3. <i>Power</i> Otot Lengan .....	13
2.4. Kelentukan .....	14
2.5. Hipotesis Penelitian.....	15
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>16</b>
3.1. Jenis Penelitian.....	16
3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	16
3.3. Instrumen Penelitian.....	16
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian .....	20
3.4.1. Populasi Penelitian .....	20

3.4.2. Sampel penelitian.....	20
3.5. Variabel dan Definisi Operasional Variabel .....	20
3.5.1. Variabel Penelitian .....	20
3.5.2. Definisi Operasional Variabel .....	21
3.6. Teknik Pengumpulan Data .....	22
3.7. Teknik Analisis Data .....	22
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>23</b>
4.1. Hasil Penelitian .....	23
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	23
4.1.2. Karakteristik Sampel Penelitian.....	23
4.1.3. Uji Hipotesis.....	28
4.2 Pembahasan.....	38
4.2.1 Pembahasan Hubungan Genggaman Tangan ( $X_1$ ) Terhadap Bantingan Gulat .....	38
4.2.2 Pembahasan Hubungan <i>Power</i> Otot Lengan ( $X_2$ ) Terhadap Hasil Bantingan Gulat (Y) .....	39
4.2.3 Pembahasan Hubungan Kelentukan ( $X_3$ ) Terhadap Hasil Bantingan Gulat (Y) .....	40
4.2.4 Pembahasan Hubungan Genggaman Tangan ( $X_1$ ), <i>Power</i> Otot Lengan ( $X_2$ ), Dan Kelentukan ( $X_3$ ) Terhadap Hasil Bantingan Gulat (Y).....	41
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>43</b>
5.1. Kesimpulan .....	44
5.2. Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>53</b>

**DAFTAR TABEL**

<b>Tabel 3. 1 Norma Penilaian Tes Handgrip Dynamometer .....</b>	<b>17</b>
<b>Tabel 3. 2 Norma Penilaian Tes Two Hand Madicine Ball .....</b>	<b>18</b>
<b>Tabel 3. 3 Norma Penilaian Tes <i>Sit and Reach</i> .....</b>	<b>19</b>
<b>Tabel 3. 4 Norma Penilaian Tes Bantingan Gulat .....</b>	<b>19</b>
<b>Tabel 4. 1 Putri BMI .....</b>	<b>23</b>
<b>Tabel 4. 2 Kekuatan Genggaman Tangan Putri .....</b>	<b>24</b>
<b>Tabel 4. 3 Kekuatan Genggaman Tangan Putra .....</b>	<b>24</b>
<b>Tabel 4. 4 Power Otot Lengan Putri.....</b>	<b>25</b>
<b>Tabel 4. 5 Kelentukan Putri.....</b>	<b>26</b>
<b>Tabel 4. 6 Kelentukan Putra.....</b>	<b>26</b>
<b>Tabel 4. 7 Bantingan Putri.....</b>	<b>27</b>
<b>Tabel 4. 8 Bantingan Putra .....</b>	<b>27</b>

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Menurut Destriana dalam Ramadhani et al., (2022) Olahraga merupakan bagian unsur dari kehidupan manusia, jika dilakukan dengan cara yang tepat maka akan membawa dan membangun suatu kegiatan positif. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Gulat sebagai bentuk olahraga beladiri individu, sering kali melibatkan dua orang yang saling berhadapan dengan tujuan menarik, mendorong, menjegal, dan membanting lawannya hingga salah satu pegulat berakhir dengan kedua bahunya menempel pada matras. Terdapat dua gaya utama dalam gulat, yaitu gaya bebas (free style) dan gaya Greco-Roman, yang memiliki peraturan yang berbeda (Napitupulu et al., 2023). Gaya bebas mengizinkan pegulat menggunakan seluruh anggota tubuhnya secara aktif, baik untuk menyerang maupun bertahan dari serangan lawan, dengan pengecualian pada daerah tubuh yang dianggap vital, seperti mata dan kemaluan.

Seorang pegulat diharapkan memiliki kondisi fisik yang kompleks untuk mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan. Menurut Yudi, (2020), komponen-komponen kondisi fisik dapat diuraikan sebagai berikut: kekuatan (strength), daya tahan (endurance), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), keseimbangan (balance), koordinasi (coordination), kelincahan (agility), ketepatan (accuracy), dan reaksi (reaction). Latihan kondisi fisik harus dilakukan secara teratur dan sudah terprogram dengan baik, hal itu berguna untuk meningkatkan kondisi fisik pemain secara benar dan bertahap, oleh sebab itu kondisi fisik sangatlah penting bagi pemain, karena bisa meningkatkan kualitas bermain individu (Nugraha & Syafi'i, 2022).

Olahraga gulat memiliki komponen kebugaran jasmani di antaranya kelentukan, kekuatan, dan daya tahan merupakan unsur penting dalam olahraga gulat. Kelentukan diperlukan untuk menjalankan teknik bantingan tanpa cedera. Teknik dasar gulat melibatkan bantingan, jatuhan, dan kunci, yang harus dikuasai

oleh setiap pegulat. Teknik bantingan memanfaatkan kekuatan otot lengan dan paha untuk mengalahkan lawan, sementara teknik jatuhan digunakan untuk meminimalisir cedera akibat bantingan. Teknik kunci, sebagai teknik dasar terakhir, menjadi kunci kemenangan dalam olahraga gulat, oleh karena itu, setiap pegulat perlu menguasai ketiga teknik dasar tersebut, tetapi genggamannya atau grip sangat penting dalam pelaksanaan bantingan, daya ledak dipusatkan di tangan, apabila genggamannya tidak kuat maka bantingan tidak maksimal (Bintoro & Nugraheningsih, 2021).

Salah satu teknik dalam olahraga gulat yaitu teknik bantingan yang merupakan serangan yang memiliki nilai. Teknik bantingan dilakukan dengan mengangkat lawan yang kemudian dilanjutkan dengan gerakan menjatuhkannya ke matras. Teknik bantingan terdiri dari beberapa macam yaitu teknik bantingan pinggang, teknik bantingan bahu dan teknik bantingan kayang, dan lain-lain. Untuk melakukan suatu teknik bantingan diperlukan beberapa komponen yang harus dilatih secara terus menerus guna memperoleh hasil yang maksimal. Komponen-komponen yang dibutuhkan antara lain: kekuatan otot, genggamannya tangan dan kelenturan.

Kekuatan otot sangat penting dalam olahraga gulat, khususnya dalam teknik bantingan karena tanpa adanya kekuatan otot yang baik maka tidak akan tercipta suatu teknik bantingan yang baik, begitu juga sebaliknya dengan kekuatan otot yang baik maka akan tercipta suatu teknik bantingan yang baik. Kekuatan otot yang digunakan dalam teknik bantingan, khususnya dalam teknik bantingan pinggang antara lain: kekuatan otot lengan, kekuatan otot punggung dan kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot lengan berfungsi untuk menarik dan mendorong lawan guna menghilangkan kesetabilan dalam bertahan, kemudian secara bersama-sama kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai menarik dan mengangkat lawan, sedangkan kekuatan otot punggung berfungsi untuk menopang badan lawan ketika diangkat dan akan dilakukan bantingan. Genggamannya tangan berfungsi untuk menjaga lawan agar tetap berada dalam penguasaan dengan cara mengaitkan kedua tangan ketika menguasai lawan. Genggamannya tangan yang kurang kuat akan mengakibatkan pegulat kehilangan lawan saat melakukan penyerangan. Sedangkan

kelentukan diperlukan ketika pegulat yang akan membanting memutarakan tubuh dan membanting dengan cepat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Andesa et al., 2017) bahwa fleksibilitas atau kelentukan memberikan kontribusi terhadap kecepatan bantingan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan, ditemukan bahwa masih terdapat atlet gulat di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya yang belum menunjukkan performa maksimal dalam melaksanakan teknik bantingan. Ketika melakukan bantingan, atlet seringkali terlihat kurang bertenaga dan kurang menggunakan kekuatan tubuh secara optimal. Hal ini menyebabkan gerakan bantingan yang dilakukan menjadi tidak sekuat yang diharapkan. Selain itu, gerakan bantingan juga masih terlihat kaku dan kurang lentur, yang seharusnya memberikan efek yang lebih efektif dalam menekan atau mengendalikan lawan. Dalam beberapa kesempatan, terutama saat menarik atau membalik lawan, terlihat bahwa genggam tangan atlet kurang kuat dan tidak stabil. Ini berpotensi mempengaruhi kontrol terhadap lawan dan mengurangi keberhasilan teknik bantingan yang dilakukan. Kekuatan genggam tangan yang lemah juga bisa menyebabkan kesulitan dalam mempertahankan posisi atau mengeksekusi teknik lanjutan setelah bantingan. Semua faktor ini menunjukkan bahwa masih terdapat kelemahan yang perlu dibenahi, baik dalam hal kekuatan fisik, kelenturan gerakan, maupun teknik genggam tangan, agar atlet dapat mencapai hasil yang lebih optimal dalam pertandingan. Diperlukan perhatian khusus terhadap aspek-aspek ini, melalui latihan yang lebih intensif dan terarah, untuk meningkatkan kekuatan, kelenturan, dan keterampilan teknis yang diperlukan dalam melaksanakan bantingan secara efektif.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh oleh Khoerul Ummah, (2022) yang berjudul "Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelenturan Pinggang Terhadap Hasil Bantingan Teknik Sasaetsuri KOMI ASHI Pada atlet Judo Putra Kota Bandar Lampung", menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kelenturan pinggang, terhadap hasil bantingan teknik sasae sturi komi ashi pada atlet judo Kota Bandar Lampung.



Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kekuatan genggam tangan, *power* otot lengan, dan kelenturan tubuh terhadap hasil bantingan atlet gulat putra di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya. Penelitian ini penting untuk memberikan wawasan kepada pelatih dalam merancang program latihan yang lebih spesifik dan efektif untuk meningkatkan teknik bantingan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan rekomendasi praktis bagi pelatih dalam mengoptimalkan latihan sesuai dengan kebutuhan fisik atlet, sehingga teknik bantingan menjadi lebih maksimal. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul “Hubungan Kekuatan Genggam Tangan, Power Otot Lengan, dan Kelenturan Terhadap Hasil Bantingan Atlet Gulat Putra di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya”.

## **1.2. Permasalahan Penelitian**

### **1.1.1. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, permasalahan yang terjadi dilokasi penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Genggam tangan yang kurang maksimal sehingga lawan masih sering terlepas
2. Saat akan membanting atlet masih kesulitan untuk mengangkat lawan karena belum memiliki tenaga yang cukup
3. Momentum bantingan yang dihasilkan atlet kurang tepat dipengaruhi oleh posisi punggung yang kurang membungkuk karena kelenturan yg kurang baik.
4. Unsur konsisi fisik seperti kekuatan genggam tangan, *power* otot lengan dan kelenturan yang lemah mempengaruhi hasil bantingan.

### **1.1.2. Batasan Masalah**

Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu belum diketahuinya kontribusi kekuatan genggam tangan, *power* otot lengan dan kelenturan terhadap hasil bantingan atlet gulat di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.

### **1.1.3. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah diatas maka, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara genggaman tangan terhadap hasil bantingan atlet gulat Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya?
2. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot lengan terhadap hasil bantingan atlet gulat Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya?
3. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan terhadap hasil bantingan atlet gulat Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya?
4. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan genggaman tangan, *power* otot lengan, dan kelentukan terhadap hasil bantingan olahraga gulat di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui kontribusi kekuatan genggaman tangan terhadap hasil bantingan atlet gulat di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya
2. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil bantingan atlet gulat di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya
3. Untuk mengetahui kontribusi kelentukan terhadap hasil bantingan atlet gulat di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya
4. Untuk mengetahui kontribusi kekuatan genggaman tangan, *power* otot lengan dan kelentukan terhadap hasil bantingan atlet gulat di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya

### **1.4. Manfaat Penelitian**

Melalui penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan bisa memberikan:

1. Manfaat Teoritis:
  - a. Dapat menunjukkan bukti-bukti ilmiah tentang hubungan kekuatan genggaman tangan, *power* otot lengan, kelentukan dalam bantingan olahraga gulat.
  - b. Dapat digunakan sebagai bahan informasi dalam penelitian kedepannya
2. Manfaat Praktis:
  - a. Bagi guru Penjaskes, sebagai informasi yang dapat digunakan oleh guru dalam meningkatkan kemampuan bantingan dalam olahraga gulat.

- b. Bagi siswa, sebagai sarana dalam meningkatkan kemampuan bantingan dalam olahraga gulat.
- c. Bagi sekolah, sebagai pedoman dalam penyusunan program dan pembelajaran bela diri, khususnya untuk olahraga gulat.
- d. Bagi pembaca, sebagai bahan bacaan dan referensi dalam rangka mengembangkan khasanah ilmu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andesa, M., Nurseto, F., & Husin, S. (2017). Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, Kekuatan Tungkai, Kekuatan Lengan, Kekuatan Punggung Dan Fleksibilitas Terhadap Kecepatan Bantingan. 1, 1–11.
- Arikunto, S. (n.d.). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Arimbi, D., Jaeni, & Precillia, M. (2022). TEKNIK BANTINGAN PADA PERGURUAN SILAT TADJIMALELA. 01(02), 28–36.
- Alfionita Saketa, V., & Lam Akhmady, A. (2022). Survei Kondisi Fisik Atlet Nomor Lari Pada Club Atletik Mandiri Kota Ternate. *Jurnal IPTEK Olahraga Dan Rekreasi*, 1(2), 70–87.  
<https://jurnal.stkipkieraha.ac.id/index.php/jipo>.
- Ade Mulyono, Rima Febrianti, & Satrio Sakti Rumpoko. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan Handstand Push-Up Dan Floor Push-Up Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Atlet Gulat Putra Jawa Tengah Tahun 2020. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(2), 35–45.  
<https://doi.org/10.36728/jip.v7i2.1631>
- Al Wafi, R., Saputra, S. A., & Sugiarto, T. (2022). UPAYA MENINGKATKAN KONDISI FISIK ATLET GULAT REMAJA DAN JUNIOR BANYUWANGI SETELAH MASA PANDEMI. *SPJ: SPORT PEDAGOGY JOURNAL*, 1(1), 2022.
- Ardiansyah, M. W. (2020). Analisis Tingkat Kekuatan Otot Peras Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Masseur Dan Masseur Koni Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2), 1–10.
- Asmi, A. (Jurusan P. O. F. I. K. U. N. P. (2016). Kontribusi Kekuatan Tangan Dan Kelentukaan Togok Terhadap Bantingan Grand Amplitude Pada Olahraga Gulat. *Jurnal Menssana*, 1(1), 75–85.
- Baley, A Jemes. (1986). *Pedoman atlet*. Semarang: Dahara Prize.

- Bintoro, Y., & Nugraheningsih, G. (2021). Kontribusi Kelentukan, Kekuatan, Dan Daya Tahan Atlet Gulat Sasana Bantul. *Jurnal Olympia*, 3(1), 26–36. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v3i1.1438>
- Bompa, T. O. (1990). *Teory and methodology of training key to athletic performance*. Departemen of Physical Education York University Toronto Antonio Canada.
- Catur Wijayanti, H., & Asmi, A. (2019). Hubungan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat PPLP Sumatera Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(5), 27–30.
- Destriana, Kurdi, F. N., & Hartati. (2021). A variation of push up for overheadpass on volleyball games. *International Journal of Human Movement andSports Sciences*, 9(1), 97–102. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090113>
- Dowes, Hasan. (1993). *Anatomi I Asteologi*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Dwi Afriyanti, F., & Destriana. (2024). Implementation of Physical Test Re-sults Measurement Using a Pencak Silat Sports Web Application. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 13(1), 132–138. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Erawan,B.(2010). HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI BERPRESTASI, FREKUENSI BANTINGAN, DAN POWER LENGAN DENGAN PRESTASI GULAT GAYA BEBAS. *Jurnal Kepeatihan Olahraga*, 2(2), 52–64.
- Evelyn C, Pearce. (1999). *Anatomi dan fisiologis untuk paramedis*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Fitriana, P., & Komara, D. (2019). HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI BANTINGAN DAN POWER LENGAN DENGAN PRESTASI GULAT. *Jurnal Kepeatihan Olahraga*, 1(2), 46–57.
- Faiz, A., Nugraha Permana Putra, & Nugraha, F. (2022). Memahami Makna Tes,

- Pengukuran (Measurement), Penilaian (Assessment), Dan Evaluasi (Evaluation) Dalam Pendidikan. *Jurnal Education and Development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*, 10(3), 492–495.
- Firdaud Napitupulu, Fitriana Puspa Hidasari, M. F. B., & Ahmad Atiq, W. Suwanto. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Terhadap Bantingan Gulat Pada Club Gulat Pontianak. 4, 532–543.
- Gustiawan, A., Ali, M., & Artikel, I. (2021). Survei Program Latihan Atlet Gulat Kabupaten Kerinci Kerinci District Wrestling Athlete Training Program Survey. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 03(02), 53–59.
- Harista dan Trisnowiyanto. 2016. Perbedaan efek latihan medicine ball dan latihan clapping push-up terhadap daya ledak otot lengan pemain bulutangkis remaja usia 13-16 tahun. *Jurnal Kesehatan*, vol.1 no.1. Surakarta: Poltekkes Negeri Surakarta.
- Ibnu Surya. (2018). Studi Evaluatif Tes Push Up untuk Pengukuran Daya Tahan Otot Lengan.
- Indrayana, B. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Punggung Dan Kelentukan Terhadap Hasil Banting Kayang Samping Clen Bawah Pada Atlet Pplp Provinsi Jambi. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.21009/jsce.02101>
- Iyakrus, Haris Silaban, E., Indra Bayu, W., Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, P., Sriwijaya, U., Ilir, O., & Selatan, S. (2023). Journal of Physical Education Survei kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet gulat Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya Survey of physical condition and basic technical skills of wrestling athletes at Sriwijaya State Sport School. 2, 48–54.
- Iyakrus, Syafaruddin, & Ramadhan, I. A. (2021). The Flexibility Training Model Developed to Improve Sepaksila and Service Skills for Tekong Athletes in Sepaktakraw Game. 513(1992), 434–437. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201230.142>

- Irawan, R. (2014). Hubungan Kelentukan Togok, Daya Ledak Otot Tungkai, Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Servis Slice Tennis Lapangan. *Journal of Physical Education*, 1(2), 119–124.  
<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>
- Jahrir, A. S., & Yusuf, A. (2021). Pengaruh Latihan Good Morning dan Hyperekstension Terhadap Kemampuan Bantingan Pinggang Olahraga Gulat Mahasiswa STKIP YPUP Makassar. *Jendela Olahraga*, 6(2), 10–18.  
<https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.6959>
- Januareva, T. S. (2023). Jurnal dunia pendidikan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(November), 67–78.  
<http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/2083>
- Juhanis. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Bantingan Pinggang Pada Olahraga Gulat Mahasiswa
- Juhanis, D. (2017). The Waist Slam Ability of Athlete on Wrestling Sport. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 6(8), 1474–1476.  
<https://doi.org/10.21275/ART20176065>
- Kembara, R., Hidasari, F. P., Bafadal, M. F., & Triansyah, A. (2022). Hubungan power tungkai dan kelentukan terhadap bantingan lengan pada pegulat putra. 6(September), 132–14
- Maya Sari Br Sembiring, H. M., Tangkudung, J., Yusmawati, Y., & Widiastuti, W. (2018). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang Dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Bantingan Lengan. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1).  
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i1.5035>
- Mahardika, I Wyn, Sudiana, I Kt., dan Sudarmada, I Nyn. 2014. Pengaruh pelatihan medicine ball scoop toss dan medicine ball throw terhadap peningkatan daya ledak otot lengan. *Journal Ilmu Keolahragaan*, vol2. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.

- Mcgrath, R. P., Vincent, B. M., Lee, I., Kraemer, W. J., & Peterson, M. D. (2022). Time-varying Approach. 50(11),2259–2266.  
<https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001683>.Handgrip
- Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., YULIA CITRA, A., Schulz, N. D., nad set .(6102) .S ,otnaimraH & ,.M .E ,ildiraF ,.T ,ajderinaT ,.د , غ سان, د .  
 pengukuran. Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar, 6(August), 128.
- Nadapdap, R., & Mahfud, I. (2022). Kontribusi Power Tungkai Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Bantingan Bahu Pada Atlet Gulat Putra Lampung Tahun 2021. *Journal Of Physical Education*, 2(2), 44–50.  
<https://doi.org/10.33365/joupe.v2i2.1268>
- Nugraha, T. Y., & Syafi'i, I. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping Rope Dan Boomerang Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Athlete Performance Profile*, 5(2), 102–113.
- Nurhasan (2000), Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. FPOK UPI Bandung.
- Nadapdap, R., & Mahfud, I. (2022). Kontribusi Power Tungkai Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Bantingan Bahu Pada Atlet Gulat Putra Lampung Tahun 2021. *Journal Of Physical Education*, 2(2), 44–50.  
<https://doi.org/10.33365/joupe.v2i2.1268> *Olahraga*, 21(1), 87.  
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i1.12548>
- Ramadhani, D., Usra, M., & Jasmani dan Kesehatan, P. (2022). Survei Kondisi Fisik Tim Sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC Bhayangkara Sriwijaya FC Football Team Physical Condition Survey.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. Saputra, F. E., & Riyadi, M. A. (2016). Dengan Load Cell Berbasis Arduino Uno. Perancangan Pengukur Kekuatan Genggaman Tangan Dengan Load Cell Berbasis Arduino Uno, VOL.5(1), 8.
- Septian. (n.d.). Model Keterampilan Bantingan Lengan Olahraga Gulat untuk Atlet



- Pemula. 2020, 02(11), 188–203.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Alfabeta.
- Suharno. (1993). Ilmu kepelatihan olahraga. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sabilah, M. I. (2023). EFEK PERBEDAAN LATIHAN BULGARIAN BAG DENGAN IRAMA GERAKAN TERHADAP POWER OTOT ATLET GULAT DITINJAU DARI KEKUATAN OTOT DAN KECEPATAN REAKSI. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 15(1), 37–48.
- Sahrul Jahrir, A., & Yusuf, A. (2022). KONTRIBUSI KEKUATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP BANTINGAN PINGGANG OLAHRAGA GULAT. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), 71–76. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>
- Syahputra, M. (2015). Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbol SMP Negeri 13 Yogyakarta. *Journal of Geotechnical and Geoenvironmental Engineering ASCE*, 120(11), 259.
- Topan, A., & Subagio, I. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Puslatda Jawa
- Wibowo, W. A., Bayu, W. I., Iykrus, I., Kurdi, F. N., Hartati, H., & Syafaruddin, S. (2023). Development of a digital-based sit and reach box for measuring body flexibility. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 13(1), 100. <https://doi.org/10.35194/jm.v13i1.3272> terhadap Kecepatan Memanjat Kategori Speed pada Atlet Klub Olahraga Panjat Tebing Universitas Sriwijaya.
- Yudho, F. H. P., Limudin, L., Aryani, M., Dimiyati, A., Julianti, R. R., & Iqbal, R. (2022). Analisis keterhubungan daya ledak otot lengan dengan keterampilan menembak bola tangan. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan*
- Yuniada, Y., Subarjah, H., dan Juliantine, T..2008. Dasar-dasar kepelatihan. Jakarta: Universitas Terbuka.

Yudi, M. (2020). Model Keterampilan Bantingan Lengan Olahraga Gulat Untuk Atlet Pemula. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 188–203. <https://doi.org/10.21009/gjik.112.10>