

ABSTRAK

IRMAWATI SIHOTANG, NIM : 6131121030, Hubungan Antara *Power* Otot Lengan, Kelentukan Otot Pinggang Dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Bantingan Pinggang Pada Atlet Gulat Dairi Tahun 2020. (Pembimbing Skripsi : IBRAHIM WIYAKA)

Olahraga gulat merupakan cabang olahraga bela diri yang menggunakan gerakan-gerakan kombinasi tarikan, dorongan, mengangkat dan putaran serta menitik beratkan pada tehnik bantingan, gulungan, kuncian dan meningkatkan serangan terhadap lawan. Gulat adalah kontak fisik antara 2 orang dimana salah seorang pegulat harus menjatuhkan atau dapat mengontrol musuh mereka. Penguasaan tehnik dasar merupakan syarat utama untuk meraih prestasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *power* otot lengan, kelentukan otot pinggang dan *power* otot tungkai terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat Dairi tahun 2020. Jumlah sampel sebanyak 8 orang diperoleh dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen mengukur *power* otot lengan yaitu *medicine ball*, instrumen *sit and reach* untuk kelentukan otot pinggang, instrumen *vertical jump* untuk *power* otot tungkai dan dan instrumen bantingan pinggang.

Hasil analisis statistik pertama menunjukkan koefisien korelasi sebesar - 0,2. Koefisien determinasi sebesar 4% menjelaskan bahwa *power* otot lengan memberikan pengaruh sebesar 4% terhadap hasil bantingan pinggang sedangkan 96% dipengaruhi oleh variabel lain. Hasil analisis statistik kedua menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,50. Koefisien determinasi sebesar 25% menjelaskan bahwa kelentukan otot pinggang memberikan pengaruh sebesar 25% terhadap hasil bantingan pinggang sedangkan 75% dipengaruhi oleh variabel lain.

Hasil analisis statistik ketiga menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,075. Koefisien determinasi sebesar 0,5% menjelaskan bahwa *power* otot tungkai memberikan pengaruh sebesar 0,5% terhadap hasil bantingan pinggang sedangkan 99,5% dipengaruhi oleh variabel lain. Hasil analisis statistik keempat menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,87. Koefisien determinasi sebesar 75,69% menjelaskan bahwa *power* otot lengan, kelentukan otot pinggang dan *power* otot tungkai secara bersama-sama memberikan pengaruh sebesar 75,69% terhadap hasil bantingan pinggang sedangkan 24,31% dipengaruhi oleh variabel lain.

Kata Kunci : *Power* Otot Lengan, Kelentukan Otot Pinggang, *Power* Otot Tungkai, Bantingan Pinggang

ABSTRACT

IRMAWATI SIHOTANG, NIM : 6131121030, The Relationship Between Arm Muscle Power, Waist Muscle Flexibility and Leg Muscle Power of Clinch Fighting in Dairi Wrestling Athlete in 2020. (Mentor : IBRAHIM WIYAKA)

Wrestling is a martial art sport that uses a combination of pull, push, lift and spin movements and focuses on techniques of throwing, rolling, locking and increasing attracts on opponents. Wrestling is physical contact between 2 people where one of the wrestlers must knock down or be able to control their enemy. Mastery of basic techniques is the main requirement for achievement.

This study aims to determine the relationship between arm muscle power, waist muscle flexibility and leg muscle power on the results of clinch fighting in Dairi wrestling athletes in 2020. Total sample are 8 people was obtained by using total sampling technique. The instrument used in this study was an instrument to measure arm muscle power is medicine ball, a sit and reach instrument for flexibility in the waist muscles, a vertical jump instrument for leg muscle power and a clinch fighting instrument.

The first statistical analysis showed a correlation coefficient of -0.2. The coefficient of determination of 4% explains that the power of the arm muscles has an effect of 4% on the results of waist throwing while 96% is influenced by other variables. The second statistical analysis shows a correlation coefficient of 0.50. The coefficient of determination of 25% explains that the flexibility of the waist muscles has an effect of 25% on the results of waist throwing while 75% is influenced by other variables.

The third statistical analysis showed a correlation coefficient of 0.075. The coefficient of determination of 0.5% explains that the leg muscle power has an effect of 0.5% on the results of waist throwing while 99.5% is influenced by other variables. The fourth statistical analysis showed a correlation coefficient of 0.87. The determination coefficient of 75.69% explains that arm muscle power, waist muscle flexibility and leg muscle power together have an effect of 75.69% on the results of waist throwing while 24.31% are influenced by other variables.

Key Point : Arm muscle power, Waist muscle flexibility, Leg muscle power, Clinch fighting