

ABSTRAK

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PUNGGUNG TERHADAP KEMAMPUAN BANTINGAN BAHU PADA ATLET GULAT PUTRA LAMPUNG TAHUN 2016

Oleh

ANGGUN TIARA PERTIWI

Masalah dalam penelitian ini adalah bantingan bahu pada atlet gulat kurang sempurna karena pada saat pegulat mengaikatkan kedua tangan ketika menguasai lawan, genggam tangan yang kurang kuat akan mengakibatkan pegulat kehilangan lawan saat melakukan penyerangan, mempengaruhi bantingan bahu sehingga momentum daya ledak yang disalurkan tidak baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung terhadap kemampuan bantingan bahu pada atlet gulat putra lampung. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *deskriptif kuantitatif*. Sampel yang digunakan sebanyak 20 atlet gulat putra lampung. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Untuk teknik pengambilan data tes kekuatan otot lengan dengan menggunakan alat *push and pull dynamometer*, sedangkan pengambilan data tes kekuatan otot punggung menggunakan alat *Back and Leg dynamometer* dan pengambilan data kemampuan bantingan bahu dengan tiga kali kesempatan dan dipilih hasil bantingan yang terbaik. Teknik analisis data dengan menggunakan rumus korelasi ganda kemudian diuji dengan teknik analisis korelasi *product moment* dan diuji signifikan. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan bantingan bahu 0,834, ada hubungan kekuatan otot punggung terhadap kemampuan bantingan bahu sebesar 0,57, serta terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung terhadap kemampuan bantingan bahu 0,858

Kata Kunci : bantingan bahu, kekuatan otot lengan, kekuatan otot punggung.