

ABSTRAK

KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT TUNGKAI, DAN KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN BANTINGAN PINGGUL PADA ATLET GULAT PPLP LAMPUNG TAHUN 2014

Oleh

MAHYUDI DWI SEPTIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, dan kelentukan terhadap kemampuan bantingan pinggul pada atlet PPLP gulat Lampung. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 5 atlet, dengan sampel sebanyak 5 atlet, sehingga disebut sampel populasi. Pengumpulan data kekuatan lengan menggunakan *pull and push dynamometer*, kekuatan otot tungkai menggunakan *vertical jump test*, Kelentukan menggunakan *Flexometer*, serta analisis data menggunakan *regresi*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan memiliki koefisien korelasi 0,914 dan memberikan kontribusi sebesar 83,57%, kekuatan otot tungkai memiliki koefisien korelasi 0,914 dan memberikan kontribusi sebesar 83,51%, Kelentukan memiliki koefisien korelasi 0,494 dan memberikan kontribusi sebesar 24,42%.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa variabel yang memberikan kontribusi terbesar terhadap kemampuan bantingan pinggul adalah kekuatan otot lengan yaitu sebesar 83,57%. Sebagai implikasikan untuk memperoleh keberhasilan bantingan pinggul pada olahraga gulat, perlu memperhatikan semua unsur fisik terutama kekuatan otot lengan.

Kata Kunci : Bantingan Pinggul, Gulat, Kekuatan, Kelentukan, Otot Lengan, Tungkai.