

# PERBANDINGAN KELENTURAN DAN KELINCAHAN ATLET GULAT KOTA BANJARMASIN DENGAN ATLET GULAT KOTA BANJARBARU

Muhammad Rezqi

(Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari)

[riskyirsadi@gmail.com](mailto:riskyirsadi@gmail.com)

## ABSTRAK

Proses pelaksanaan penelitian ini, dimulai dari pengajuan proposal, seminar, pengurusan perizinan, pengambilan data kelenturan *sit and race* dan kelincahan *Agility Cone or Compass Drill* sampai pada perhitungan statistik menggunakan microsoft excel dalam menganalisis data. Setelah dilaksanakan pengambilan data kelenturan dan kelincahan atlet gulat melalui instrumen Tes Kelenturan dan Kelincahan dapat diperoleh data atlet gulat kota Banjarmasin dengan kota Banjarbaru. Selanjutnya dilakukan uji persyaratan analisis dengan menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas. Setelah pengujian persyaratan dipenuhi, maka dilaksanakan pengujian hipotesis penelitian dengan melakukan uji dua rata-rata atau uji dua pihak dengan membandingkan nilai t yang diperoleh dari perhitungan dengan nilai t pada tabel. Hasil yang diperoleh t tabel dan t hitung kelenturan dan kelincahan adalah  $-1,76 < 4,23 < 19,3$  pada tarap nyata 0,05 sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara tingkat kelenturan dan kelencihan atlet gulat kota Banjarmasin dengan kota Banjarbaru.

**Kata Kunci:** perbandingan<sup>1</sup>, kelenturan<sup>2</sup>, kelincahan<sup>3</sup>,

## ABSTRACT

The process of carrying out this research, starting from submitting proposals, and seminars, arranging permits, taking data on the flexibility of *sit and races*, and agility of the *Agility Cone or Compass Drill* to statistical calculations using Microsoft Excel in analyzing data. After collecting data on the flexibility and agility of wrestling athletes through the Flexibility and Agility Test instruments, data on wrestling athletes from Banjarmasin and Banjarbaru can be obtained. Then the analysis requirements test was carried out using the normality test and homogeneity test. After testing the requirements are met, then testing the research hypothesis is carried out by conducting a two-way test or a two-party test by comparing the t-value obtained from the calculation with the t-value in the table. The results obtained by the t table and t calculation of flexibility and agility are  $-1.76 < 4.23 < 19.3$  at a significant level of 0.05 so it can be concluded that there is a difference between the level of flexibility and agility of Banjarmasin City wrestling athletes and Banjarbaru city.

**Keywords:** *comparison*<sup>1</sup>, *flexibility*<sup>2</sup>, *Agility*<sup>3</sup>,

Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan dukungan moril kepada penulis.

Penulis sangat menyadari sepenuhnya masih terdapat berbagai kekurangan dalam penelitian tindakan kelas ini, sehingga penulis akan sangat menghargai segala kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Akhir kata, semoga penelitian tindakan kelas ini bisa bermanfaat bagi pembaca. Semoga Allah SWT selalu memberikan berkah, rahmat, hidayah serta inayah-Nya kepada kita semua, Aamiin Ya Robbal Alaamiin.

## REFERENSI

- Andriani, Z., Fasya, A. G., & Hanapi, A. (2015). Antibacterial Activity of the Red Algae *Eucheuma cottonii* Extract from Tanjung Coast, Sumenep Madura. *Alchemy*, 4(2), 93–100. <https://doi.org/10.18860/al.v4i2.3200>
- Anggriawan, R. D. (2016). Kontribusi Power Otot Tungkai Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Smashpada Pemain Bola Voli. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(3).
- Bal, B. S., Kaur, P. J., & Singh, D. (2011). Effects Of A Short Term Plyometric Training Program Of Agility In Young Basketball Players. *Brazilian Journal of Biomotricity*, 5(4), 271–278.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Komite Olahraga Nasional Olahraga.
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41–59.
- Grauch, V. J. S., & Hudson, M. R. (2007). Guides to understanding the aeromagnetic expression of faults in sedimentary basins: Lessons learned from the central Rio Grande rift, New Mexico. *Geosphere*, 3(6), 596–623.
- Gustiranda. (2018). *Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan dan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Smash Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir*. Universitas Islam Riau.
- Hadi. (2004). *Buku Ajar Gulat*. Jurusan Pendidikan Kepeltihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan, Departemen Pendidikan dan Budaya.
- Hasyim, A. H. (2020). Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket Mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(2), 143–151.
- Juhanis. (2016). Studi Eksperimental Pengaruh Metode Latihan dan Power Pada Mahasiswa FIK UNM Makassar. *JIPES*, 2(2), 1–7.
- Khairuddin. (2017). *Sejarah pendidikan Islam*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI.
- Khumaedi, M. (2012). Reliabilitas Instrumen Penelitian Pendidikan. *JPTM: Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, 12(1), 25–0.
- Kurniawan, F. (2012). *Buku Pintar Olahraga*. Niaga Swadaya.
- Lutan, R. S., Giriwijoyo, S., M., I., Setiawan, I., Nadisah., Hidayat, I., Nurhasan., & Wiramihardja, K. K. (1998). *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Mikanda, R. (2014). *Buku Superlengkap Olahraga*. Dunia Cerdas.

Mulyono. (2020). Profil Fisik Calon Mahasiswa Baru Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *SATRIA Journal Of "Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(2), 40–44.