PENGARUH LATIHAN TEKNIK BANTINGAN LENGAN DAN BANTINGAN LEHER MENGGUNAKAN MANEKIN TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN ATLET GULAT JUNIOR GAYA GRECO-ROMAN KOTA BANJARMASIN TAHUN 2025

Nurul Khatimah[1] , Endang Pratiwi[2], Ahmad Maulana[3]

[1]Pendidikan Olahraga, 89201, Fakultas Pendidikan Olaharaga, Universitas Islam Kalimantan Selatan (UNISKA) Muhammad Arsyad Al-Banjari, 2102040087

[2]Pendidikan Olahraga, 89201, Fakultas Pendidikan Olaharaga, Universitas Islam Kalimantan Selatan (UNISKA) Muhammad Arsyad Al-Banjari, 1111099101

[3]Pendidikan Olahraga, 89201, Fakultas Pendidikan Olaharaga, Universitas Islam Kalimantan Selatan (UNISKA) Muhammad Arsyad Al-Banjari, 1115099102

E-mail : khatimahnurul888@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui perubahan waktu pelaksanaan teknik bantingan lengan dan bantingan leher setelah latihan menggunakan manekin serta membandingkan perubahan kedua teknik. Penelitian menggunakan desain one-group pretest–posttest dengan dua variabel hasil. Sampel terdiri atas 20 atlet gulat junior gaya Greco-Roman Kota Banjarmasin yang menjalani pengukuran awal dan akhir untuk kedua teknik. Waktu yang lebih singkat menunjukkan pelaksanaan yang lebih cepat. Rata-rata waktu bantingan lengan menurun dari 21,85 detik (SD = 6,95) menjadi 18,65 detik (SD = 6,44), atau turun 3,20 detik. Rata-rata waktu bantingan leher menurun dari 22,50 detik (SD = 7,02) menjadi 19,60 detik (SD = 7,31), atau turun 2,90 detik. Uji Wilcoxon menunjukkan penurunan waktu yang signifikan pada bantingan lengan ($Z = -3{,}948$; $p < 0{,}001$) dan bantingan leher ($Z = -3{,}943$; $p < 0{,}001$). Perbandingan perubahan kedua teknik menggunakan uji-t berpasangan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, $t(19) = 0{,}65$; $p = 0{,}527$. Dengan demikian, waktu pelaksanaan kedua teknik menurun setelah periode latihan, tetapi tidak ditemukan bukti bahwa penurunan salah satu teknik lebih

besar secara signifikan. Karena tidak terdapat kelompok kontrol, perubahan tersebut tidak dapat diatribusikan secara pasti hanya kepada latihan menggunakan manekin.

DAFTAR PUSTAKA

Andi Kasanrawali, Endang Pratiwi, M.Adam Mappaompo, Norma Anggara, Rio Wardhani, D. Y. N. M. (2023). Pembinaan Mental Training Terhadap Atlet Gulat Kota Banjarmasin. ***Jurnal Pengabdian Universitas Singaperbangsa Karawang*****,** ***3*****(02), 6–12. https://journal.unsika.ac.id/index.php/moroones/index**

Bambang Erawan. (2010). Latihan Teknik Mengangkat Beban Manekin Dan Beban Orang Kaitannya Dengan Teknik Kayang Dan Fleksibilitas Atlet. Journal of Chemical Information and Modeling, 110(9), 1689–1699.

Basri, N. H., Sarifin, G., & Rahman, A. (2023). KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP BANTINGAN PADA ATLET JUDO. ***JURNAL ILARA; Jurnal Hasil Penelitian, Aplikasi Teori, Analisa, Dan Pembahasan Kepustakaan Tentang Keolahragaan*****,** ***14*****(4), 43–48.**

Bobby, J., Barus, N., Pratama, S., Manik, G., & Handoko, A. H. (2024). ***Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan ANALISIS PERFORMA TEKNIK DAN RECOVERY PADA ATLET GULAT SUMUT PELATDA JANGKA PANJANG PON XXI / 2024 ANALYSIS OF TECHNICAL PERFORMANCE AND RECOVERY IN NORTH SUMATERA WRESTLING ATHLETES LONG TERM TRAINING PON XXI / 2024 Jur. 12*****, 352–360.**

Citrawati, I., Nurseto, F., & Siswoyo, J. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Bantingan Pinggang Pada Atlet Gulat Putra Pelatprov Lampung. ***Aisyah Journal Of Physical Education (AJoPE) e-ISSN: 3046-790X*****,** ***3*****(2), 58–63.**

Dadang Prayoga, H., & Maulana, A. (2022). Pengaruh Latihan Loncat Naik Turun Bangku dan Jumping Jack di Lahan Rawa Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. ***Jurnal Porkes, 5*****(2), 695–705. https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6456**

GINTING, G. (2024). ***PENGEMBANGAN VARIASI TEKNIK BANTINGAN LENGAN BELA DIRI GULAT USIA 15–18 TAHUN DI CLUB GULAT KARO INDONESIA*****. UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI.**

Intan Fitriani , Zikrur Rahmat, dan T. sarwita3. (2022). ***PENGARUH LATIHAN KARET TERHADAP KEMAMPUAN LEMPAR LEMBING PADA ATLET BINAAN KOTA LHOKSEUMAWE*****.**

Irawan, A. (2015). ***Bantingan Lengan, Bantingan Kepala dan Tarikan Lengan pada Gaya Romawi - Yunani Cabang Olahraga Gulat*****.**

Khairuddin, K. (2017). Olahraga dalam Pandangan Islam. ***JOI (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan, Kesehatan, Rekreasi*****,** ***1*****(2), 1–14.**

Meysha Surya Widian. (2019). PENGARUH LATIHAN MANEKIN DAN BERPASANGAN TERHADAP HASIL GULUNGAN PERUT GULAT PADA ATLET PELATPROV PUTRA LAMPUNG. ***Sports Culture, 11*****(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI**

Saleh, M. Sahib, M. S. (2019). ***PERBANDINGAN METODE LATIHAN MULTI BALL DENGAN METODE LATIHAN BERPASANGAN DALAM KETERAMPILAN BERMAIN TENIS MEJA PADA SISWA SMU NEGERI 8 MAKASSAR*****.** ***11,*** **109–116.**

Supriadi, D., & Nancy, T. S. (2023). ***gaya bebas (free style) dan gaya greco roman atau Yunani Romawi. 05*****(02), 164–172. https://doi.org/10.35724/mjpes.v5i01.4750**

Upe. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Togok Ke Depan Dengan Kemampuan Teknik Bantingan Pinggang Pada Olahraga Gulat Mahasiswa Fik Unm Makassar. ***Jurnal ILARA, HUBUNGAN K*****(7), 0–3.**

Wati, K., & Setyawati, H. (2023). ***Indonesian Journal for Physical Education and Sport Evaluasi Prestasi Atlet Gulat Pelatda Provinsi Jawa Tengah*****.** ***4,*** **67–75.**

Yudi, M. (2020). ***Model Keterampilan Bantingan Lengan Olahraga Gulat Untuk Atlet Pemula.***

Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. ***Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan, 7*****(1).**