

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Deskripsi Konseptual

1. Hasil Belajar Teknik Bantingan Gulat

a. Hasil belajar

Belajar merupakan proses aktif dalam mengasimilasikan dan menghubungkan pengalaman yang dipelajari baik secara sengaja maupun tidak. Melalui kegiatan belajar akan menambah pengalaman, pemahaman dan merubah perilaku seseorang terhadap sesuatu yang diwujudkan dalam hasil belajar. Selajutnya bahwa belajar adalah segala proses dimana suatu organisme brubah perilakunya sebagi akibat dari pengalaman.¹ Seperti pendapat Slameto belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.² Sementara menurut Djamara dan Zain, belajar merupakan proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan.³

¹ Syaiful.S, *Konsep dan Makna pembelajaran*, (Bandung: CV Alfabeta, 2005), h. 13.

² Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h. 2.

³ Syaiful Bahri Djamara dan Aswan Zain, *Strategi Belajar Mengajar* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h. 10.

Kegiatan belajar tersebut melibatkan semua indera dalam proses belajar, yang akan merekam semua pengalaman-pengalaman belajar dan akan diimplementasikan dalam bentuk ritme proses belajar individu. Pengalaman-pengalaman seseorang dalam belajar akan menghasilkan hasil belajar yang optimal. Pemilihan metode dan strategi yang tepat pada suatu kondisi belajar akan mempercepat dan mengefektifkan hasil belajar.

Klasifikasi hasil belajar menurut Benyamin Bloom dalam Yusmawati secara garis besar membaginya menjadi tiga ranah, yakni ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotor.

Ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang tersiri dari enam aspek, yakni pengetahuan atau ingatan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi. Kedua aspek pertama disebut kognitif tingkat rendah dan keempat aspek berikutnya termasuk kognitif tingkat tinggi. Ranah afektif berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima aspek, yakni penerimaan, jawaban atau reaksi, penilaian, organisasi dan internalisasi. Ranah psikomotoris berkenaan dengan hasil belajar keterampilan dan kemampuan bertindak. Ada enam aspek ranah psikomotoris, yakni : (a) gerakan refleks, (b) keterampilan gerakan dasar, (c) kemampuan perseptual, (d) keharmonisan atau ketepatan, (e) gerakan keterampilan kompleks, dan (f) gerakan ekspresif dan interpretatif.⁴

Jika seseorang telah melalui beberapa tahapan tersebut maka akan mendapatkan hasilnya, dan hal ini tergantung dari usaha yang dilakukan masing-masing individu dalam proses belajarnya. Apakah dia sungguh-sungguh melakukan proses belajar dengan baik atau tidak.

⁴ Yusmawati, *Perencanaan Pembelajaran* (Jakarta: FIK UNJ, 2008), hh.133-135

Tahapan pembelajaran gerak agar menjadi sebuah keterampilan menurut Fitts and Posner dalam Trisna Ega Rahayu melalui tiga fase, yaitu:

1. Fase pertama dalam belajar keterampilan gerak disebut fase kognitif, karena pada tahap ini siswa sangat terfokus pada pemrosesan bagaimana suatu gerakan harus dilakukan. Seringkali siswa pemula ditahap ini teramati dari mulutnya yang berkonsentrasi penuh atas apa yang mereka lakukan atau sepenuhnya terlupa atas apa yang terjadi disekitar ketika mereka sedang mencoba memilih apa yang harus mereka perbuat untuk menampilkan suatu gerakan. Pada tahap awal ini, siswa berkonsentrasi untuk memperoleh ide umum dan urutan (sekuensi) suatu keterampilan.
2. Fase kedua dalam belajar keterampilan gerak disebut fase asosiatif. Pada tahap proses belajar ini, siswa bisa lebih berkonsentrasi pada suatu dinamika keterampilan, penguasaan timing, keterampilan dan koordinasi gerakan dari bagian-bagian keterampilan untuk menghasilkan kelancaran dan kehalusan gerakan.
3. Fase ketiga dalam belajar keterampilan gerak disebut fase otomatis. Pada fase ini siswa tidak berkonsentrasi pada suatu keterampilan. Pemrosesan telah berpindah ke pusat otak lebih bawah, dimana seseorang bebas berkonsentrasi pada sesuatu yang lain. Respons gerakan tidak memerlukan perhatian dari siswa.⁵

Tujuan kegiatan belajar adalah perubahan tingkah laku, baik yang menyangkut pengetahuan, keterampilan maupun sikap, bahkan meliputi segenap aspek pribadi siswa. Hal senada diungkapkan oleh Baharuddin dan Wahyuni bahwa belajar adalah aktivitas yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan perubahan dalam dirinya melalui pelatihan-pelatihan atau pengalaman-pengalaman.⁶ Woolfolk dalam Baharuddin dan Wahyuni juga

⁵ Ega Trisna Rahayu, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Implementasi Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* (Bandung: Alfabeta, 2013), hh. 170-171

⁶ Baharuddin dan Esa Nur Wahyuni, *Teori Belajar dan Pembelajaran* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2009), h. 12.

menyatakan. Belajar menyebabkan terjadinya perubahan perilaku yang bersifat permanen pada pengetahuan dan perilaku individu.⁷

Belajar ditandai dengan adanya perubahan tingkah laku yang dilakukan secara sadar dimana orang tersebut menyadari adanya perubahan dalam dirinya ini berarti bahwa hasil dari belajar hanya dapat diamati dari tingkah laku, yaitu adanya perubahan tingkah laku dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak terampil menjadi terampil. Tanpa mengamati tingkah laku hasil belajar, kita tidak akan dapat mengetahui ada tidaknya hasil belajar. Dimana perubahan tingkah laku tersebut merupakan hasil dari latihan atau pengalaman. Perubahan perilaku bersifat relatif permanen, yang berarti bahwa perubahan tingkah laku yang terjadi karena belajar untuk waktu tertentu akan tetap atau tidak berubah-ubah.

Tidak semua perubahan yang terjadi pada diri seseorang merupakan hasil belajar. Perubahan yang disebabkan karena pertumbuhan, perkembangan dan kematangan bukan merupakan akibat belajar. Seperti pertumbuhan jasmani bukan merupakan hasil dari belajar. Pertumbuhan jasmani adalah proses berlangsungnya perubahan jasmani yang sejalan dengan meningkatnya usia seseorang bukan karena hasil belajar.⁸

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan tingkah

⁷ *Ibid.*, h. 14.

⁸ Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar dan Pembelajaran* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006). 6.

laku yang bersifat relatif permanen pada diri seseorang sebagai hasil dari pengalaman atau latihan dan interaksi dengan lingkungannya. Perubahan sebagai hasil dari belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman, tingkah laku, keterampilan, kecakapan, kemampuan dan lain-lain yang merupakan aspek yang ada pada individu itu sendiri.

Menentukan pada diri seseorang telah terjadi proses belajar tidaklah mudah, sebab proses belajar bersifat internal. Artinya, belajar tidak dapat dilihat dengan nyata karena proses tersebut terjadi dalam diri seseorang yang sedang mengalami belajar. Apa yang sedang terjadi pada diri seseorang yang sedang belajar tidak dapat diketahui secara langsung tanpa melakukan sesuatu yang menunjukkan kemampuan belajarnya.

Kemampuan yang diperoleh seseorang setelah melakukan kegiatan belajar dinamakan hasil belajar. Hal ini sesuai dengan pendapat Sudjana, bahwa hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki seseorang setelah ia menerima pengalaman belajarnya.⁹ Pendapat lain mengemukakan bahwa hasil belajar adalah pencapaian bentuk perubahan perilaku yang cenderung menetap dari ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik dari proses belajar yang dilakukan dalam waktu tertentu.¹⁰

⁹ Nana Sudjana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar* (Bandung: Rosdakarya, 2008), h. 22.

¹⁰ Asep Jihad dan Abdul Haris, *Evaluasi Pembelajaran* (Yogyakarta: Multi Pressindo, 2009), h. 14.

Hasil belajar yang merupakan perubahan tingkah laku sebagai bukti belajar dapat diklasifikasikan ke dalam dimensi-dimensi atau kategori-kategori tertentu yang masing-masing memiliki ciri-ciri formal.¹¹ Ditinjau dari proses pengukuran dikatakan bahwa hasil belajar merupakan kecakapan nyata yang dapat diukur secara langsung dengan tes dan dapat dihitung hasilnya dengan angka. Hal ini berarti bahwa belajar seseorang dapat diperoleh melalui perangkat tes dan dengan hasil tes dapat memberikan informasi tentang seberapa jauh kemampuan penyerapan materi oleh seseorang setelah mengikuti proses pembelajaran.

Peneliti mengukur tingkat hasil belajar mahasiswa dalam penelitian ini dengan menggunakan pengukuran secara langsung melalui tes. Karena penilaian akhir gerak mahasiswa adalah dengan angka-angka atau penilaian yang diberikan oleh gurunya. Mahasiswa dapat mengetahui hasil belajarnya sesudah diadakan evaluasi, proses belajar yang panjang dapat terbayar ketika mengetahui hasil yang dicapai menunjukkan hasil yang baik atau maksimal, tetapi ketika hasil evaluasi menunjukkan nilai yang kecil, maka pasti ada yang kurang selama proses belajar berlangsung. Oleh karena itu evaluasi menjadi hal yang penting untuk mengetahui tingkat hasil belajar mahasiswa.

¹¹ Nana Sudjana, *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar* (Bandung: Sinar Baru Alagesindo, 2008), h. 45.

Berdasarkan kepada beberapa konsep dan penjelasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil belajar gerak dapat diartikan bahwa belajar gerak merupakan seperangkat peristiwa, kejadian, atau perubahan terjadi apabila seseorang berlatih yang menjadikan seseorang semakin terampil dalam melaksanakan suatu kegiatan. Hasil belajar gerak adalah hasil langsung dari praktek atau pengalaman. Hasil belajar gerak dapat diukur secara langsung, karena proses yang mengantarkan pencapaian perubahan perilaku berlangsung secara internal. Hasil belajar gerak adalah proses menghasilkan perubahan rencana permanen.

b. Teknik Bantingan

Gulat merupakan salah satu cabang olahraga tertua di dunia dan sudah dipertandingkan sejak *olympiade* kuno sampai *olympiade* modern. Dalam Buku Petunjuk dan Data Nasional dijelaskan bahwa salah satu peninggalannya adalah berupa gambar-gambar yang menunjukkan teknik-teknik bergulat yang terdapat pada dinding Raja Bani Hasan. Selain itu sejarah juga menunjukkan bahwa Negara-negara lainpun terdapat suatu jenis perkelahian yang serupa dengan bentuk-bentuk bergulat, seperti *sumo* di Jepang, *glima* di Iceland, *sohwingen* di Swiss, *Lancashire* di Scotch, *gumberland* di Irish, *catehras chath can* di Amerika Serikat dan *Greco roman* di Yunani.¹²

¹² Sri Sudono Sumarto, dkk, *Buku Petunjuk dan Data Olahraga Nasional*, (Jakarta: KONI Pusat, 1986).h. 75

Gulat di Indonesia juga membentuk suatu persatuan atau organisasi yaitu Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI) yang berdiri pada tahun 1960. hingga kini PGSI banyak melakukan kegiatan lokal, Nasional maupun Internasional. Salah satunya Indonesia mengirimkan teamnya ke *SEA Games* di Vietnam pada tahun 2004. Gulat seperti olahraga lainnya, tunduk pada peraturan yang tertulis dalam “peraturan permainan” (*rules of the games*). Dalam olahraga gulat pertandingan bertujuan untuk menjepit menindih lawan atau untuk memenangkan pertandingan dengan angka.

Kata gulat kita pasti berpikir adalah olahraga keras dimana peserta dalam pertandingan saling membanting dalam permainannya. Apalagi bagi orang awam yang menghubungkan pengertian gulat dengan suatu perkelahian yang berbahaya dan beresiko. Meskipun termasuk salah satu olahraga yang tertua didunia sebagian belum mengenal olahraga gulat.

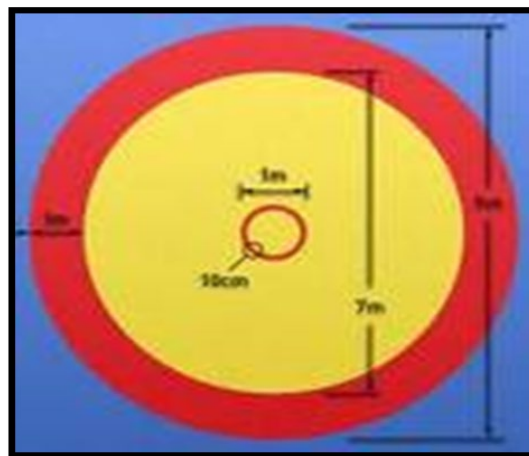
Pengertian gulat pada mulanya adalah suatu kegiatan yang menggunakan tenaga dan dimungkinkan mengandung pengertian suatu perkelahian atau pertarungan yang sangat sengit untuk mengalahkan lawan dengan saling memukul, mencekik, bahkan menggigit, sedangkan gulat sebagai alat bela diri dilakukan manusia pada saat orang itu terjepit dan tidak memiliki senjata, satu-satunya alat bela diri adalah dengan cara bergulat.¹³ Menurut Rubianto Hadi “gulat setelah menjadi salah satu cabang olahraga yang dilengkapi dengan peraturan yang harus di patuhi oleh para pesertanya, maka gulat diartikan sebagai suatu cabang olahraga yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan atau membanting, menguasai dan mengunci lawannya dalam keadaan terlentang dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan keselamatan lawannya”.¹⁴

¹³Otje Siswanto, *Peraturan Gulat Gaya Romawi, Gaya Bebas, Gulat Wanita, Gulat Pantai*, (Bandung: PGSI Jawa Barat, 2005), h. 50

¹⁴ Rubianto Hadi, *Buku Ajar Gulat*, (Semarang: FIK UNES 2004), hh. 1-2

Tujuan olahraga gulat adalah menjatuhkan lawan atau mendorong lawan sampai keluar zona pertandingan yang sesuai dengan peraturan pertandingan. Apabila pegulat mampu menjatuhkan lawannya sampai bahu menyentuh matras maka mendapat dua poin tetapi apabila pegulat hanya mendorong lawan sampai keluar zona maka mendapat satu poin. Dalam olahraga gulat terdapat 3 ronde dimana setiap rondanya berlangsung selama 2 menit.

Ukuran matras yang berlaku dalam pertandingan adalah 12 m x 12 m dengan garis tengah 9 meter serta daerah pasif 1 meter sekelilingnya daerah perlindungan luar 1,5 meter salah satu sisinya berhadapan diberi tanda biru dan merah sebagai tempat posisi pegulat (daerah sudut). Dibagian tengah matras terdapat lingkaran dengan diameter 1 meter sebagai tempat dimulainya pergulatan.¹⁵



Gambar 1: Matras Gulat Standar Internasional

Sumber: <http://www.amateurwrestlingphotos.com/mengreco/2003wt>

Olahraga gulat di bagi menjadi 4 kelompok berdasarkan umur yaitu *schollboys* (14 – 15 th), kadet (16 – 17 th), junior (18 – 20 th), senior (> 20 th).

¹⁵ Disorda, *Olahraga Gulat* (Jakarta: Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1995), h. 2.

Kelompok-kelompok umur ini juga memiliki pembagian kelas berdasarkan berat badan, yaitu sebagai berikut

Tabel 1. Pembagian Kelas Berdasarkan Berat Badan Pegulat

No.	Schollboys	Kadet	Junior	Senior
1	29 – 32 kg	39 – 42 kg	46 – 50 kg	50 – 55 kg
2	35 kg	46 kg	55 kg	60 kg
3	38 kg	50 kg	60 kg	66 kg
4	42 kg	54 kg	66 kg	74 kg
5	47 kg	58 kg	74 kg	84 kg
6	53 kg	63 kg	84 kg	96 kg
7	59 kg	69 kg	84 kg	120kg
8	66 kg	76 kg	96 – 120 kg	

Sumber: International Federation of Associated Wrestling Styles, International Wrestling Rules, (Lausanne: FILA),h. 16

Penilaian teknik dalam pertandingan gulat berdasarkan peraturan gulat internasional adalah sebagai berikut:

a) 1 angka teknik

- 1) Bagi pegulat yang membawa lawannya ke bawah dan menguasainya dari belakang (kontak 3 titik dengan matras yaitu 2 lengan dan 1 lutut atau 2 lutut dan 1 lengan/kepala).
- 2) Bagi pegulat yang melakukan tangkapan dengan benar pada posisi berdiri atau "*parterre*" tetapi tidak menyebabkan lawannya berada posisi *danger*.
- 3) Bagi pegulat yang biasa mengatasi tangkapan dan penguasaan lawannya dengan mengambil alih posisi penguasaan dari belakang (*over pass*).
- 4) Bagi pegulat yang bisa menjatuhkan lawannya dari posisi berdiri atau bisa membalikan lawannya dari posisi telungkup sehingga lawannya menopang punggungnya yang menghadap matras dengan satu atau dengan kedua tangannya.
- 5) Bagi pegulat yang terhalang tangkapannya karena lawannya menahan serangan secara *illegal*; tetapi pegulat penyerang bisa berhasil mengeksekusikan tangkapannya.

- 6) Bagi pegulat yang lawannya melarikan diri dari pergulatan, melarikan diri dari tangkapan, menolak untuk memulai pergulatan, melakukan gerakan *illegal* atau berbuat brutal.
 - 7) Bagi pegulat yang bisa menguasai lawannya dengan posisi *danger* selama satu detik atau lebih.
 - 8) Bagi pegulat yang seluruh satu kaki lawannya menginjak daerah pengaman (pada posisi berdiri).
 - 9) Bagi pegulat yang lawannya menolak untuk *ordered hold* dalam gaya bebas.
 - 10) Bagi pegulat yang lawannya membuat pergulatan terhenti karena cedera tanpa berdarah atau cedera yang tidak tampak.
 - 11) Bagi pegulat yang lawannya mengajukan *challenge*, akan tetapi Petugas Perwasitan atau Dewan Juri tidak mengubah keputusannya.
 - 12) Bagi pegulat yang lawannya (yang mengambil *clinch*) tidak memperoleh angka teknik dalam perpanjangan waktu dalam gulat gaya bebas.
- b) 2 angka teknik
- 1) Bagi pegulat yang melakukan tangkapan pada posisi *parterre* dan bisa menempatkan lawannya pada posisi *danger* atau pada posisi jatuhan seketika.
 - 2) Bagi pegulat penyerang yang lawannya berguling dengan pundaknya.
 - 3) Dalam pergulatan di bawah, bagi pegulat penyerang yang lawannya melarikan diri dari tangkapan dengan bergeser dari daerah pergulatan/*red zone* ke daerah pengaman dalam posisi *danger*.
 - 4) Bagi pegulat diatas yang lawannya tidak menempatkan posisi "*parterre*" dengan benar pada periode *ordered hild* Romawi Yunani sesudah peringatan pertama.
 - 5) Bagi pegulat bertahan yang lawannya mengeksekusikan tangkapan dengan kedua pundak menyentu matras secara bersama atau dengan berguling menggunakan kedua pundaknya sehingga terjadi jatuhan seketika.
 - 6) Bagi pegulat yang bisa memblok serangan lawannya pada posisi berdiri sehingga lawannya jatuh pada posisi *danger*.
- c) 3 angka teknik
- 1) Bagi pegulat yang melakukan tangkapan pada posisi berdiri membawa lawannya ke posisi *danger* dengan tangkapan yang membentuk garis lengkung kecil.

- 2) Untuk setiap tangkapan yang dieksekusikan dengan mengangkat lawan dari matras dan menjatuhkannya dengan tangkapan yang membentuk gambaran garis lengkung kecil meskipun satu atau kedua lutut pegulat penyerang bertumpuh di atas matras.
- 3) Bagi pegulat yang melakukan tangkapan amplitude tinggi, tetapi lawannya tidak jatuh pada posisi *danger* (lawan jatuh dalam posisi telungkup).
- d) 5 angka teknik
 - 1) Semua bantingan *amplitude* tinggi yang dieksekusikan pada posisi berdiri sehingga pegulat bertahan langsung berada pada posisi *danger*.
 - 2) Pegulat yang biasa mengangkat lawannya yang sedang dalam posisi "*parterre*" dan kemudian menjatukan lawannya dengan tangkapan *amplitude* tinggi sehingga langsung berada pada posisi *danger*.¹⁶

Berdasarkan uraian di atas permainan gulat dalam penelitian ini adalah suatu olahraga yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan/membanting, menguasai, dan mengunci lawannya dalam keadaan telentang dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan keselamatan lawannya.

Pada umumnya gaya gulat yang dipertandingkan baik ditingkat nasional maupun internasional ada gaya yaitu; (1) Gaya Romawi (*Grego Romance*), (2) Gaya Bebas (*Free style*).¹⁷ Diantara kedua gaya tersebut dapat dibedakan dari teknik bergulat, sedangkan didalam pelaksanaan pertandingannya semuanya sama. Pada gaya romawi yunani pegulat tidak diperkenankan menyerang dengan memegang kaki lawan baik dengan

¹⁶ PB. PGSI, *Peraturan Gulat Internasional*, (Jakarta: PGSI 2010), hh. 44-45

¹⁷ Disorda, *Op.Cit*, h. 5

tangan maupun dengan kaki. Sedangkan untuk gaya bebas diperbolehkan, asal tidak dalam bentuk memukul maupun menendang lawannya.

Gaya Romawi Yunani itu adalah salah satu gaya yang di pertandingkan pada olahraga gulat selain gaya bebas. Gaya Romawi-Yunani adalah tata cara permainan gulat yang melarang pegulat menyerang bagian tubuh bawah panggul seperti menjegal, menarik kaki, melipat lawan atau menggunakan kaki secara aktif untk melakukan setiap pergerakan. Seperti halnya olahraga yang lain, peraturan pertandingan sudah tersusun secara baik dalam *Rule of Game* dan membatasi pelaksanaanya yang bertujuan untuk menjatuhkan lawan atau melaksanakan jatuhan untuk memenangkan pertandingan dengan angka. Berikut teknik yang termasuk kedalam gaya romawi:

- a) Menjatuhkan lawan dengan tarikan tangan dapat dilakukan pada tangan kiri atau kanan
- b) Menjatuhkan lawan dengan mengangkat lawan pada bagian pinggang
- c) Membanting lawan dengan pinggang dan dengan tangan dileher
- d) Membanting lawan dengan setengah kayang
- e) Menjatuhkan lawan dengan posisi jongkok dengan menarik kedua tangan
- f) Menjatuhkan lawan dalam posisi jongkok dengan kayang
- g) Menjatuhkan lawan dalam posisi jongkok $\frac{1}{2}$ nelson
- h) Menjatuhkan lawan dalam posisi jongkok nelson penuh
- i) Menjatuhkan lawan dalam posisi jongkok dengan gulung dapat dilakukan ke kiri dan ke kanan¹⁸

Gulat gaya bebas dan Yunani-Romawi merupakan gaya gulat yang biasa digunakan di kompetisi tingkat internasional termasuk olimpiade. Perbedaan utama antara kedua gaya ini adalah dalam pemberian nilai.

¹⁸ Ibid, hh. 13-21.

Dalam gaya Yunani-Romawi dan gaya bebas penekanannya adalah membalikan lawan pada punggungnya. Pegulat tidak perlu menahan punggung lawan selama waktu tertentu untuk memperoleh nilai, hanya perlu membalikan lawan sehingga punggungnya mampu menguasai dengan bantingan, tetapi hanya punya waktu untuk mengembalikan poin dan lawan harus kembali ke posisi netral. Tidak ada poin untuk tindakan untuk melepaskan diri. Gulat Yunani-Romawi berbeda dengan gaya bebas dalam hal ini tidak diperbolehkan menggunakan kaki untuk membelit atau menjegal kaki lawan, tetapi hanya gerakan di atas pinggang yang diperbolehkan.¹⁹

Teknik gulat gaya bebas dibagi kedalam dua gerakan yaitu teknik bagian atas dan teknik bagian bawah. Teknik atas terdiri dari teknik bantingan pinggang, teknik menjatuhkan lawan dengan tangkapan dua kaki, teknik dengan sapuan kaki. Sedangkan teknik bagian atas terdiri dari teknik menggulung lawan, teknik kombinasi satu kaki dan leher.²⁰ Berikut gambar teknik gulat gaya bebas bagian bawah dan bagian atas:

- a) Teknik bantingan pinggang
- b) Teknik menjatuhkan lawan dengan tangkapan dua kaki
- c) Teknik dengan sapuan kaki
- d) Teknik menggulung lawan
- e) Teknik kombinasi kuncian satu kaki dan leher²¹

¹⁹ Mark Mysnyk, *Gerakan Dan Serangan Gulat Peraih Kemenangan*, (USA: Human Kinetics, 1994) h, 181.

²⁰ Ibid, hh, 8-12.

²¹ Disorda, *Op.Cit*, hh. 9-11.

Teknik gulat yang dikaji dalam penelitian ini adalah teknik bantingan pinggang. Teknik bantingan pingang (*clinch fighting*) menurut Rajko Petrov dalam Juhanis adalah teknik bantingan sangat baik untuk mengunci lawan serta membantingnya dengan waktu yang bersamaan. Bantingan pinggang lazim dipergunakan pada gulat gaya Yunani Romawi atau *Greco Roman*.²² Jenis teknik bantingan ini memanfaatkan pinggang sebagai tumpuan teknik bantingan.

Bantingan adalah teknik dan taktik serangan jarak jangkauan dekat yang dilakukan dengan terlebih dahulu dengan menangkap salah satu komponen tubuh lawan, selanjutnya melalui proses mendorong atau menarik lawan untuk dihempaskan. Salah satu teknik dasar bantingan adalah teknik bantingan pinggang. Teknik bantingan ini fokus pada lemparan pinggang yang lebih tepatnya dengan menggunakan putaran pinggul, kemudian dengan tarikan tangan dan hentakan pinggul yang kuat maka lawan dapat dilumpuhkan dengan bantingan ke depan.²³

Menurut Rubianto yang harus diperhatikan dalam melakukan teknik bantingan pinggang adalah: (1) tumpuan kaki agar bisa mengatur titik berat badan berada di antara dua kaki. Sebab dengan demikian tubuh akan stabil dan tumpuan menjadi kuat. (2) Jarak pinggang dengan lantai dasar lebih

²² Raiko, Petrov, *The ABC Of Wrestling* Alih Bahasa oleh Juhanis (Lausanne: International of Associated Wrestling Styles-FILA, 1996), h. 61

²³ Prawira Saputra, *Bentuk-Bentuk Latihan Teknik dan Kondisi Fisik Olahraga Gulat*, (Bandung: PGSI, 1993), h. 5.

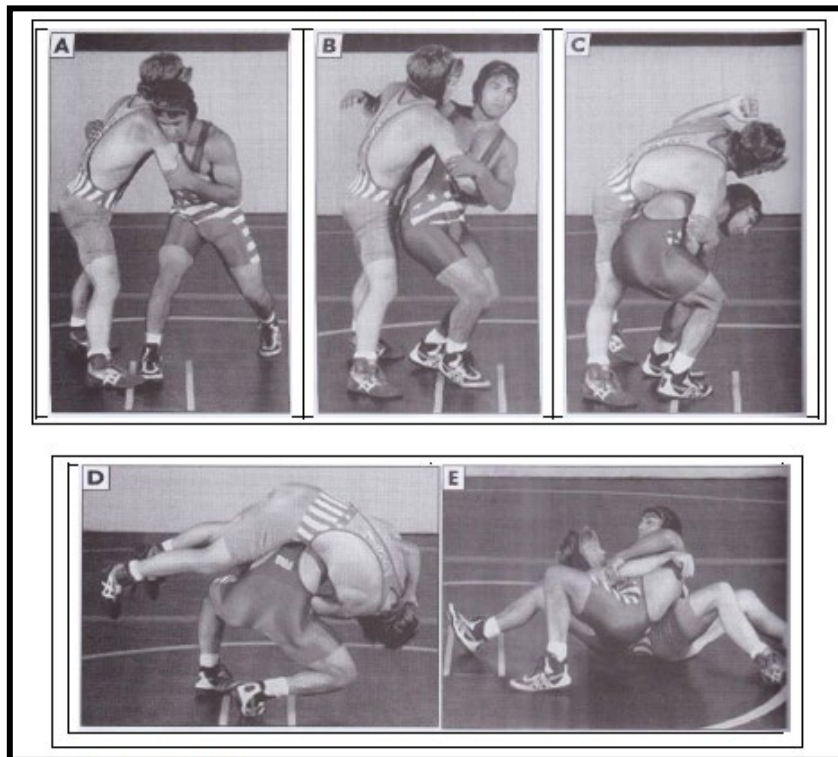
pendek atau lebih rendah dari jarak pinggang ke lantai dasar lawan, sebab yang posisi lebih pendek, artinya lebih dekat pada dasar atau landasan menjadikan posisi tubuh akan lebih stabil. (3) Usahakan agar lawan mudah tergoyang atau tergoncang sebab dengan demikian keadaan tubuh lawan tidak stabil dan mudah untuk dijatuhkan.²⁴

Pelaksanaan teknik bantingan pinggang dari analisis gerak di atas, yaitu: Posisi kaki kanan melangkah sedikit agak kedepan dan kaki kiri dibelakang, tujuannya untuk mendapatkan keseimbangan. Badan sedikit membungkuk dengan posisi tangan didepan, lalu pegulat menyerang terlebih dahulu dengan memegang pergelangan lengan lawan dengan tangan kiri dan tangan kanan pegulat memegang bagian bawah ketiak lawan. Tangan kanan berada diketiak lawan sambil memindahkan kaki kanan tepat berada didepan kaki kanan lawan, kaki kiri mengikutinya sehingga kaki kiri pegulat tersebut juga berada didepan kaki kiri lawan sambil sedikit jongkok sehingga pantat penyerang lebih rendah bila dibandingkan dengan pantat lawan dan badan lawan menempel di punggung. Tarik lengan kiri dan badan lawan kearah depan secara bersamaan dengan meluruskan kedua tungkai dan tarik lengan sehingga badan lawan terangkat. Tarik kearah kiri dengan memutar pinggang dan arah kepala pegulat menoleh ke kiri kemudian langsung membanting lawan hingga kedua kaki lawan terangkat melayang dan jatuh ke matras.

²⁴ Rubianto Hadi, *Op.Cit*, hh. 71-72

Pelaksanaan gerakan teknik bantingan menurut Dan Gable adalah sebagai berikut:

- a) Dengan *overhook* dan *underhook*, pegulat melangkah ke arah lawan.
- b) Dengan langkah mundur
- c) Merendahkan pinggul
- d) Menjatuhkan searah lutut
- e) Mengakhiri dalam posisi menekan lebih kuat ke arah bawah untuk pengendalian.²⁵



Gambar 2. Teknik Bantingan Pinggang

Sumber: Dan Gable, *Coaching Wrestling Successfully*, Edisi Terjemahan (United States Of America: Human Kinetics, 1999), h. 114

Pelaksanaan teknik bantingan pinggang berdasarkan analisis teknik bantingan di atas, yaitu: (1). Sikap Awal: Kaki kanan maju selangkah dan

²⁵ Dan Gable, *Coaching Wrestling Successfully*, Edisi Terjemahan (United States Of America: Human Kinetics, 1999), h. 114.

posisi kaki kiri melakukan kuda-kuda dengan telapak kaki jinjit, Posisi badan sedikit rendah kemudian membelakangi lawan. Tangan kiri berada dilengan kanan lawan, tangan kanan di bawah ketiak lawan. Pandangan kepala ke arah kaki. (2). Gerakan membanting: Mengeser kaki kiri ke belakang dengan kaki jinjit dan Kaki kanan diangkat dengan posisi di samping kaki lawan. Posisi badan lebih rendah dengan lutut di tekuk rendah badan sedikit menyerong. Tangan kiri menarik dan tangan kanan mendorong ke atas. Pandangan kepala mengikuti arah tarikan. (3). Gerakan akhir yaitu: Kaki kiri sedikit di tekuk ke depan sedangkan kaki kanan lurus. Badan sedikit miring condong ke kiri dengan lutut di depan. Memegang tangan dan menahan lawan yang jatuh di matras. Menghadap lawan yang terjatuh di matras.

Didalam pergulatan sering kali untuk menghilangkan keseimbangan lawan dengan cara sedikit menarik lawan ke depan sehingga hilang keseimbangan lawan. Agar bisa fokus atau berkonsentrasi untuk melihat serangan atau target sasaran pada posisi menyerang seorang pegulat harus memperhitungkan serangnya. Jika seorang pegulat menyerang lawan yang siap maka serangan akan diblok dan akan mengalami kegagalan, untuk itu seorang pegulat harus menyerang lawan disaat keseimbangan lawan kurang baik, dalam posisi lengah atau kurangantisipasi. Dalam pergulatan sering kali untuk menghilangkan keseimbangan lawan dengan cara sedikit menarik lawan ke depan sehingga lawan tidak fokus.

Sumber tenaga yang dipakai pegulat dalam melakukan teknik bantingan agar menghasilkan bantingan yang sempurna yaitu apabila menggunakan tarikan lengan yang dibantu oleh gerakan pinggang. Gagalnya seorang pegulat dalam melakukan teknik bantingan pinggang disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: kurang baiknya teknik, konsentrasi, taktik dan kondisi fisiknya. Berkaitan dengan itu Harsono menyatakan bahwa “Untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi Atlet yang maksimal, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet antara lain: latihan fisik, teknik, taktik, dan mental”.²⁶

Berdasarkan pendapat di atas hasil belajar bantingan dalam penelitian ini adalah pencapaian bentuk perubahan perilaku yang cenderung menetap dari ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik dari proses belajar gerak bantingan dengan benar dari awal sampai akhir bantingan dimulai dari gerakan awalan, gerak membanting, dan gerakan akhir yang dilakukan dalam waktu tertentu.

2. Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya. Serabut otot yang ada dalam otot akan memberikan respon apabila dikenakan beban dalam latihan.

²⁶ Harsono, *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*, (Jakarta: CV Tambak Kesuma, 1988), h. 5.

Respon ini akan membuat otot lebih efisien dan mampu memberikan respon lebih baik kepada sistem urat syaraf pusat.

Kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik, dan juga memegang peranan penting dalam melindungi atlet kita dari kemungkinan cedera. Kekuatan juga bisa menjadikan atlet bisa lari lebih cepat, melempar lebih jauh, memukul, dan menendang lebih keras. Pada cabang olahraga gulat kekuatan sangat dibutuhkan ketika atlet ingin mengangkat badan lawan. Apabila atlet memiliki kekuatan yang baik sudah pasti atlet bisa melakukan teknik dengan benar dan efisien tanpa merasakan kelelahan yang berarti.

Kekuatan saja belumlah cukup, untuk dimiliki oleh seorang atlet untuk mencapai prestasinya, karena tuntutan komponen fisik yang dibutuhkan selanjutnya bukan hanya sekedar kemampuan dasar biomotorik saja, akan tetapi sudah merupakan kemampuan yang telah dikembangkan dan saling berintegrasi. Cabang-cabang olahraga membutuhkan kekuatan yang lebih, ada yang berulang-ulang dan lama, ada yang membutuhkan kekuatan maksimal dan pada cabang olahraga gulat membutuhkan kekuatan sekejap tetapi dengan daya ledak. Kekuatan dapat dirinci menjadi tiga bentuk yaitu: (a), Kekuatan maksimum, (b). Kekuatan elastis (*power*) (c). Daya tahan kekuatan²⁷

²⁷ Kardjono, *Modul Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik*, (Bandung: UPI 2008), h. 21.

a) Kekuatan maksimum

Kekuatan maksimum adalah gaya/tenaga terbesar yang dihasilkan oleh otot yang berkontraksi dengan tidak menentukan berapa cepat suatu gerakan dilakukan atau berapa lama gerakan itu dapat diteruskan. Ini adalah penting dalam nomor-nomor dimana suatu tahanan besar perlu diatasi atau dikontrol.

b) Kekuatan elastis

Kekuatan elastis adalah tipe kekuatan yang sangat diperlukan dimana otot dapat bergerak cepat terhadap suatu tahanan. Kombinasi dari kecepatan kontraksi dan kecepatan gerak adalah kadang-kadang disebut “*power daya*”. Kekuatan macam ini sangat diperlukan pada nomor-nomor yang eksplosif, seperti dalam lari *sprint*, lempar dan lompat, memukul menendang *dan* gerak lain yang menggunakan kecepatan.

c) Daya tahan kekuatan

Daya tahan kekuatan adalah kemampuan otot-otot untuk terus menerus menggunakan daya dalam menghadapi meningkatkan kelelahan. Daya tahan kekuatan adalah kombinasi antara kekuatan dan lamanya gerakan. Melalui suatu latihan seperti *sit-up* sampai mencapai kelelahan merupakan suatu tes daya tahan kekuatan.²⁸

²⁸ Ibid, hh. 21-22.

Kekuatan otot lengan dalam penelitian ini termasuk jenis kekuatan elastis karena digunakan untuk gerakan membanting. Kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk membawa suatu benda mendekat pada tubuh.²⁹ Kekuatan otot lengan merupakan hasil kerja otot yang berupa kemampuan untuk menarik beban, salah satunya adalah kekuatan otot pada bagian lengan yang berfungsi untuk mobilitas pada persendian lengan. Salah satu fungsi dari otot lengan antara lain menarik beban.³⁰

Kekuatan otot memerlukan kombinasi aksi dari sejumlah otot tangan dan lengan bawah, dan aksi ini sangat penting untuk atlet gulat. Kekuatan otot lengan adalah salah satu metode yang umum digunakan dalam pengukuran kekuatan ekstremitas atas. Untuk itu pada cabang olahraga gulat kekuatan otot lengan sangatlah penting ketika pegulat ingin melakukan teknik-teknik yang ada pada cabang olahraga gulat, teknik-teknik dasar seperti menyusup menggulung dan membanting sangatlah membutuhkan kekuatan genggam tangan.

Kekuatan otot lengan dalam penelitian ini adalah adalah kemampuan seseorang dalam melakukan serangkaian kelompok otot lengan atas dan lengan bawah yang mengaplikasikan tenaga secara maksimal melalui satu pengerahan tenaga dalam waktu yang singkat.

²⁹ Harsono, *Op.Cit*, h. 177.

³⁰ *Ibid*, h. 176

3. Kelincahan

Dalam keterampilan bantingan gulat komponen fisik selain keseimbangan adalah kelincahan. Kelincahan merupakan faktor yang paling utama dalam peningkatan prestasi bagi seorang atlet. Komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh siswa atau atlet dalam usaha dan mengembangkan meningkatkan prestasi. Keterampilan yang harus dimiliki oleh setiap pemain gulat adalah keterampilan fisik untuk dapat menunjang dan mendukung penampilan dalam bermain gulat di suatu pertandingan. Secara daya tarik dalam bermain gulat adalah keterampilan para pemain untuk dapat mengatur serangan dengan menghasilkan angka serta mampu bertahan dan kembali menyerang.

Menurut Johansyah kecepatan, kelincahan dan daya tahan kecepatan adalah kemampuan penting yang dapat mempengaruhi kinerja dalam berbagai olahraga. Mengintegrasikan kecepatan, kelincahan, dan daya tahan kecepatan ke dalam rencana pelatihan tahunan dan memanipulasi variabel pelatihan khusus dapat mengoptimalkan kapasitas performa. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan, kelincahan, dan daya tahan kecepatan akan menghasilkan penampilan atlet yang terbaik.³¹

Kelincahan adalah keterampilan dari seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan

³¹ Johansyah Lubis, *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013), h. 92.

dikehendaki. Kelincahan sangat penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam cabang olahraga seperti dalam permainan gulat. Kelincahan (*agility*) adalah keterampilan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.³²

Menurut Sukadiyanto dan Dangsina Muluk menjelaskan bahwa komponen kelincahan merupakan perpaduan dari unsur kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi. Jadi kelincahan bukan merupakan suatu unsur kebugaran otot, tetapi hasil perpaduan dari berbagai unsur. Untuk itu bila menyebutkan kecepatan dan fleksibilitas tentu telah mencakup kelincahan.³³

Definisi kelincahan menurut Widiastuti adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.³⁴ Keterampilan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain yaitu suatu keterampilan untuk merubah posisi badan ketika melakukan gerakan secara cepat dan tepat dalam permainan gulat.

Jadi, dapat diambil kesimpulan bahwa orang yang lincah adalah orang yang mempunyai keterampilan untuk mengubah arah dan posisi tubuh

³² <http://peeweeisme.blogspot.com/2011/01/tes-untuk-mengukur-kelincahan.html>, (Diakses, 20 Juni 2015).

³³ Sukadiyanto dan Dangsina Muluk, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, (Bandung: Lubuk Agung 2011), h. 59.

³⁴ Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*, (Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya, 2011), h. 17.

dengan lentuk dan reaksi yang cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya yang didukung juga dengan kekuatan, dan koordinasi gerak tubuh. Kegunaan secara langsung kelincahan terhadap permainan gulat adalah mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda dan simultan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, efektif dan efisien, mempermudah orientasi lawan dan lingkungan. Faktor yang mendukung dalam kelincahan yaitu kecepatan melempar yang merupakan senjata bagi pemain bertahan, ketepatan yang merupakan koordinasi gerak yang menghasilkan lemparan yang baik, fleksibilitas yang baik karena tanpa fleksibilitas orang tidak dapat melakukan gerak leluasa atau gerak yang lincah.

Kelincahan ini pula bergantung pada faktor-faktor kecepatan, keseimbangan, kelentukan, waktu reaksi, kekuatan dan koordinasi, ini berarti kelincahan mengandung kondisi fisik yang merupakan suatu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan. Komponen yang berkaitan dengan kelincahan yang dikemukakan di atas yaitu kecepatan, keseimbangan, kelentukan, waktu reaksi, kekuatan dan koordinasi.

Kelincahan juga sering diistilahkan dengan ketangkasan, ketangkasan sendiri memiliki arti keterampilan untuk mengubah arah gerakan atau bagian tubuh secara tiba-tiba. Kelincahan melibatkan penekanan yang lebih besar pada deselerasi dan sekali kali dengan akselerasi reaktif, perubahan arah

dan kecepatan.³⁵ Tudor Bomp dalam bukunya mengatakan kelincahan adalah keterampilan untuk berhenti, cepat berubah arah, mempercepat dalam menanggapi suatu isyarat eksternal.³⁶ Kelincahan dipengaruhi oleh dua hal yaitu persepsi dan keterampilan pengambilan keputusan dan perubahan arah kecepatan.

Dalam mengembangkan kelincahan, harus memperhatikan faktor-faktor sebagai berikut:

(1). Focus visual: kepala atlet hendaknya ada pada posisi netral dan mata focus kedepan. (2). Gerak lengan: gerakan lengan hendaknya digunakan sebagai cara untuk menghasilkan tingkat dan panjang langkah besar. (3). Latihan plyometric: kemampuan untuk melakukan deselerasi dari suatu kecepatan adalah syarat untuk merubah arah. Untuk menjadi seorang yang tangkas, harus bisa mengadakan koordinasi gerakan dengan sebaik-baiknya. Seseorang harus mengeluarkan segenap kekuatan, daya tahan, keseimbangan serta kelenturannya.³⁷

Berdasarkan teori-teori diatas yang dimaksud kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengambil keputusan bergerak dengan cepat, berhenti, berubah arah dengan efektif dan efisien ke berbagai posisi dan arah yang dikehendaki tanpa kehilangan keseimbangan pada saat melakukan gerakan bantingan.

³⁵ Kemenpora, *Pelatihan Pelatih Fisik Level I*, (Jakarta: Kemenpora 2007), h. 38.

³⁶ Tudor O. Bomp, *Theory and Methodology of Training edisi terjemahan* (Iowa: Kendall Hunt Pub., Camp, 2009)., h. 324

³⁷ Kemenpora, *op.cit*, h. 39.

B. Kerangka Berpikir

1. Hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap hasil belajar teknik bantingan

Tujuan olahraga gulat adalah menjatuhkan lawan atau mendorong lawan sampai keluar zona pertandingan yang sesuai dengan peraturan pertandingan. Apabila pegulat mampu menjatuhkan lawannya sampai bahu menyentuh matras maka akan mendapat dua poin tetapi apabila pegulat hanya mendorong lawan sampai keluar zone maka akan mendapat satu poin.

Dalam olahraga gulat, kekuatan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan Atlet dalam melakukan teknik-teknik dasar, khususnya teknik dasar bantingan. Seperti yang telah dijelaskan pada proses pelaksanaan bantingan sebelumnya bahwa kekuatan otot lengan sangat menentukan prestasi atau hasil bantingan. Dalam permainan gulat, kekuatan otot lengan sangat digunakan misalnya pada saat pegulat baru saja memulai pertandingan ketika pluit baru ditiupkan oleh wasit pasti kedua gulat langsung menarik satu sama lain. Disaat-saat moment awal itulah pegulat sering kali lengah dan terkena poin dikarenakan sang lawan melakukan teknik menyusup kebelakang, teknik menyusup inilah sangat tergantung dengan bagaimana kemampuan menarik dari pegulat itu sendiri. Kekuatan otot lengan yang dimaksud yaitu kemampuan otot lengan untuk melakukan gerakan menarik dan merangkul lawan agar tidak lepas dari penguasaan lawan setelah diangkat menggunakan pinggang untuk kemudian

dihempaskan atau dibanting ke matras. Dengan demikian di duga terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil belajar teknik bantingan.

2. Hubungan antara kelincahan terhadap hasil belajar teknik bantingan

Kelincahan adalah suatu unsur kondisi fisik yang penting. Seseorang pemain dikatakan lincah bila ia mempunyai kemampuan bergerak dari suatu tempat ke tempat yang lain dan mampu mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan kesadaran dan ke seimbangan.

Dalam cabang olahraga gulat kelincahan merupakan salah satu faktor pendukung yang sangat penting untuk dapat menghasilkan gerakan atau teknik yang sempurna, begitu pula dalam melakukan keterampilan teknik bantingan. Keterampilan teknik bantingan secara cepat dan tepat. Dalam membanting lawan kondisi fisik seperti kelincahan sangat mempengaruhi, seperti berlari menghindari serangan lawan secara cepat yang bertujuan untuk melindungi dari lawan. Tanpa adanya kelincahan yang baik, seorang pemain tidak akan mungkin dapat melakukan perubahan arah maupun perubahan posisi dengan sempurna.

Keberadaan kelincahan menjadi salah satu syarat yang memegang peranan penting dalam keterampilan teknik bantingan dengan bergerak ke berbagai arah dengan cepat dan tepat untuk menghindari lawan dalam posisi yang sesulit apapun. Karena di dalam unsur kelincahan itu pegulat harus dapat bergerak dengan cepat dan memiliki keseimbangan. Sehingga di duga terdapat hubungan antara kelincahan dengan hasil belajar teknik bantingan.

3. Hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelincahan terhadap hasil belajar teknik bantingan.

Upaya untuk mengoptimalkan hasil belajar teknik bantingan perlu dukungan oleh kemampuan fisik yang baik, karena ini disebabkan berlaku juga pada kemampuan bantingan yang diberikan kepada mahasiswa. Tuntutan yang utama yang harus dicapai oleh mahasiswa harus mampu memahami dan mengetahui sehingga mahasiswa dapat melakukan gerakan yang baik untuk melakukan teknik bantingan yang berhasil. Untuk mencapai tujuan yang diharapkan tersebut maka perlu memahami unsur-unsur apa saja yang dapat meningkatkan hasil belajar teknik bantingan.

Kekuatan lengan tidak dapat dipisahkan dari kondisi fisik seseorang yang dapat memberikan sumbangan terhadap teknik bantingan dengan baik. Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan. Oleh karena itu untuk mendapatkan kekuatan lengan yang baik maka terlebih dahulu harus dilatih otot-otot lengan sehingga dapat dipastikan ada hubungan antara kekuatan lengan dengan hasil belajar teknik bantingan. Sehingga mahasiswa yang memiliki kekuatan lengan tidak akan mengalami kesulitan yang berarti dalam proses pembelajaran teknik bantingan, bahkan dalam pembelajaran ini mahasiswa yang memiliki unsur kekuatan tersebut lebih baik jika dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak memiliki unsur teknik bantingan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Dalam aktivitas olahraga banyak sekali hal-hal yang harus dilakukan dalam masalah kelincahan ini. Kelincahan juga sangat diperlukan untuk mendapatkan hasil belajar bantingan. Kelincahan menjadi faktor yang sangat penting dan tidak dapat diabaikan dalam usaha mencapai hasil belajar teknik bantingan yang optimal. Hasil belajar teknik bantingan banyak menuntut kemampuan merubah arah atau posisi. Aplikasinya dalam pertandingan jelas terlihat pada waktu melakukan serangan. Sehingga di duga terdapat hubungan secara bersama-sama antara kekuatan otot lengan dan kelincahan dengan hasil belajar teknik bantingan.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian dan kajian teori maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil belajar bantingan pada mahasiswa KOP gulat Universitas Negeri Jakarta.
2. Terdapat hubungan antara kelincahan dengan hasil belajar bantingan pada mahasiswa KOP gulat Universitas Negeri Jakarta.
3. Terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelincahan secara bersama-sama dengan hasil belajar bantingan pada mahasiswa KOP gulat Universitas Negeri Jakarta.