

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Teknik bantingan merupakan serangan yang sangat bernilai dalam olahraga gulat, yaitu dilakukan dengan cara mengangkat lawan ke atas lalu dilanjutkan dengan menjatuhkannya ke atas matras. Di dalam olahraga gulat terdapat beberapa macam teknik bantingan, yaitu teknik bantingan bahu, teknik bantingan kayang, dan teknik bantingan pinggang. Menurut (Upe, 2018), teknik bantingan pinggang merupakan teknik gulat gaya Yunani-Romawi yang sering digunakan dalam setiap latihan maupun pertandingan, karena jika seorang pegulat berhasil melakukan teknik bantingan pinggang maka dengan mudah dapat mengungguli lawannya.

Untuk melakukan teknik bantingan pinggang secara optimal, seorang atlet gulat memerlukan beberapa komponen kondisi fisik yang mendukung. Kekuatan otot lengan merupakan salah satu komponen yang sangat penting, mengingat fungsi tangan sebagai genggamannya sangat kritis dalam melakukan bantingan pinggang. Daya ledak dipusatkan di tangan; apabila genggamannya tidak kuat maka bantingan pinggang tidak akan maksimal (Citrawati et al., 2024). Selain kekuatan otot lengan, kelenturan otot pinggang juga memiliki peranan penting karena gerak rotasi pinggang menjadi poros utama dalam pelaksanaan teknik bantingan pinggang.

(Saputra et al., 2024), tentang hubungan kekuatan otot lengan dan otot perut terhadap kemampuan gulungan pinggang atlet gulat Provinsi Bengkulu menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan melakukan teknik gulungan pinggang. Sementara itu, (B et al., 2021) dalam penelitian tentang kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelenturan pinggang terhadap hasil bantingan kayang dalam olahraga gulat menemukan bahwa kelenturan pinggang memberikan kontribusi sebesar 49,9% terhadap hasil bantingan. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa kekuatan otot lengan dan kelenturan pinggang merupakan variabel penting yang perlu diperhatikan dalam pembinaan atlet gulat.

Bantingan pinggang atau yang dikenal dengan istilah *hip throw (koshi nage dalam terminologi judo)* merupakan salah satu teknik bantingan fundamental dalam olahraga gulat. Teknik ini melibatkan mekanisme biomekanika yang kompleks, di mana pegulat harus mampu memanfaatkan pusat gravitasi tubuhnya untuk mengangkat dan membanting lawan ke matras. Keberhasilan eksekusi teknik bantingan pinggang sangat bergantung pada koordinasi antara kekuatan otot-otot yang terlibat (Drs. Abdul Kadir AA, 2011).

Kekuatan otot lengan memegang peranan yang sangat penting dalam pelaksanaan teknik bantingan pinggang. Otot-otot lengan, termasuk *biceps*, *triceps*, *deltoideus*, dan otot-otot *forearm*, berfungsi sebagai pengatur pegangan dan penarik lawan ke arah tubuh pegulat. Tanpa kekuatan otot lengan yang memadai, pegulat akan kesulitan untuk menarik dan mengontrol lawan saat pelaksanaan teknik bantingan (Muhammad Qasash Hasyim1, 2025).

Di sisi lain, kelentukan otot pinggang juga merupakan faktor kondisi fisik yang tidak kalah pentingnya dalam teknik bantingan pinggang. Kelentukan pinggang memungkinkan pegulat untuk melakukan rotasi dan ekstensi pinggang secara optimal, sehingga dapat memaksimalkan momentum yang dihasilkan untuk membanting lawan. Keterbatasan kelentukan pinggang akan menyebabkan gerakan bantingan menjadi kaku dan tidak eksplosif, sehingga mengurangi efektivitas teknik tersebut (Rambe, Riris N., Lubis, Ade A., Suaimah, Nur., Siregar, 2023).

Berdasarkan pengamatan peneliti selama mengikuti latihan dan pertandingan gulat, ditemukan bahwa banyak atlet yang memiliki kemampuan fisik yang cukup baik namun masih mengalami kesulitan dalam melaksanakan teknik bantingan pinggang dengan sempurna. Hal ini mengindikasikan adanya kemungkinan hubungan yang signifikan antara komponen kondisi fisik tertentu, khususnya kekuatan otot lengan dan kelentukan otot pinggang, dengan kemampuan bantingan pinggang pegulat.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan awal pada latihan atlet gulat, ditemukan bahwa sebagian besar atlet masih mengalami kendala dalam melakukan teknik bantingan pinggang. Beberapa atlet menunjukkan genggamannya yang kurang kuat akibat kekuatan otot lengan yang belum optimal, serta gerakan putaran pinggang yang kurang sempurna yang disebabkan oleh rendahnya tingkat kelentukan otot pinggang. Kondisi ini berdampak pada efektivitas dan efisiensi gerakan bantingan pinggang yang dilakukan selama latihan maupun pertandingan.

Dari penglihatan saya masih banyak atlet salah melakukan Gerakan Teknik bantingan yang kurang sempurna sehingga tidak berhasil dalam melakukan teknik bantingan pinggang. Akan tetapi banyak masukan dari seorang pelatih untuk atlet dalam berlatih Teknik bantingan yang benar dan mudah untuk dipahami seorang atlet

Salah satu teknik dasar adalah teknik bantingan pinggang. Bantingan pinggang lazim dipergunakan pada gulat gaya Yunani *Romawi* atau *Greco Roman*. Jenis teknik bantingan ini memanfaatkan Yang harus diperhatikan dalam melakukan teknik bantingan pinggang adalah

1. Kedua kaki harus sedikit menekuk dan harus sejajar tidak boleh satu kaki kedepan maupun kebelakang.
2. Perhatikan jarak pinggang kita dengan tubuh lawan tidak boleh terlalu jauh antar pinggang kita dan tubuh lawan supaya saat kita melakukan teknik bantingan pinggang mudah untuk melakukan nya.
3. Jarak pinggang dan lantai harus berdekatan saat kita melakukan Teknik bantingan pinggang. Sebab saat kita lebih pendek atau lebih mendekat ke lantai kita bisa lebih mudah mendapatkan poin .
4. Usahakan agar lawan mudah tergoyang atau tergoncang sebab dengan demikian keadaan tubuh lawan tidak stabil dan mudah untuk dijatuhkan

Untuk dapat melakukan teknik dasar dengan sempurna, dipengaruhi oleh kondisi fisik atlet. Kondisi fisik atlet kelentukan sangat besar pengaruhnya terhadap prestasi atau hasil bantingan, karena power pada otot lengan berguna untuk menarik dan merangkul lawan secara cepat untuk menghindari lawan

yang akan membalikkan serangan. Oleh karena itu seorang atlet atau pegulat harus memiliki *power* otot lengan yang baik untuk menghindari kerugian

Pada saat penyerangan. Kelentukan dalam gulat sangat dibutuhkan untuk melakukan beberapa gerakan seperti bantingan. Bantingan dalam olahraga gulat ada beberapa yaitu: 1. Bantingan lengan; 2. Bantingan pinggang dan 3. Bantingan kayang (*jublish*). Bantingan tidak akan sempurna jika pegulat tidak memiliki kekuatan otot lengan karena kekuatan pada otot lengan adalah sebagai tenaga 4 pendorong awal dan pada saat pegulat melakukan gerakan mengangkat dan membanting. Mengingat teknik bantingan pinggang memiliki peran yang sangat baik untuk memperoleh poin, maka teknik bantingan pinggang harus sering dilatih.

Adapun alasan peneliti mengambil judul “Hubungan Kekuatan Otot lengan, Kelentukan Otot Pinggang Terhadap Hasil Bantingan Pinggang Pada Atlet Jakarta” penulis menduga kurangnya pengetahuan tentang melakukan teknik bantingan pinggang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan otot pinggang terhadap kemampuan dalam bantingan pinggang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan bantingan pinggang dalam olahraga gulat. Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti mencoba

melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kekuatan Otot lengan, Kelentukan Otot Pinggang keterampilan Bantingan Pinggang Pada Atlet Jakarta”

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Faktor apa saja yang mempengaruhi hasil bantingan pinggang.
2. Apakah Kekuatan otot lengan berperan terhadap hasil bantingan pinggang.
3. Apakah kelentukan otot pinggang berperan terhadap pada keterampilan bantingan pinggang.
4. Sejauh manakah hubungan Kekuatan otot lengan, kelentukan otot pinggang terhadap keterampilan bantingan pinggang.
5. Sejauh manakah hubungan kekuatan otot lengan, kelentukan otot pinggang terhadap keterampilan bantingan pinggang.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah agar penelitian terarah, dan fokus dalam sasaran penelitian Teknik bantingan pinggang gulat tidak menyimpang dari sasaran penelitian. Oleh karena itu, untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai yaitu untuk mengetahui sejauh mana bisa menguasai keterampilan teknik bantingan, dan mengetahui sejauh mana kekuatan otot lengan dan kelentukan otot pinggang dalam melaksanakan keterampilan Teknik bantingan pinggang gulat.

Mengingat luasnya latar belakang masalah yang teridentifikasi dan keterbatasan yang dimiliki peneliti, maka penelitian ini dibatasi pada masalah hubungan antara kekuatan otot lengan (X1) dan kelentukan otot pinggang (X2) terhadap keterampilan bantingan pinggang (Y) dalam olahraga gulat. Penelitian ini difokuskan pada atlet gulat yang aktif berlatih dan mengikuti program latihan secara rutin.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan bantingan pinggang pada Atlet Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan otot pinggang terhadap kemampuan bantingan pinggang pada Atlet Jakarta ?
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan otot pinggang terhadap keterampilan bantingan pinggang pada Atlet Jakarta ?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Untuk mengetahui hubungan antara Kekuatan otot lengan terhadap kemampuan bantingan pada atlet gulat
2. Untuk membantu para pelatih dan pelajar berapa penting kekuatan otot lengan terhadap bantingan pinggang

3. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan, kelenturan otot pinggang terhadap kemampuan bantingan pinggang pada atlet gulat
4. Untuk mengetahui seberapa penting otot pinggang dalam Teknik bantingan pinggang
5. Sebagai bahan referensi seorang pelatih dalam melakukan Latihan Teknik bantingan pinggang

