

**LATIHAN TEKNIK MENGANGKAT BEBAN MANIKEN
DAN BEBAN ORANG KAITANNYA DENGAN TEKNIK KAYANG
DAN FLEKSIBILITAS ATLET**

Bambang Erawan

=====

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas metode latihan kayang menggunakan beban maniken dan beban orang terhadap teknik kayang dalam olahraga gulat dikaitkan dengan tingkat fleksibilitas. Eksperimen dilakukan di GOR Pajajaran Bandung dengan menggunakan desain faktorial 2x2. Instrumen yang digunakan untuk mendapatkan data adalah tes teknik kayang olahraga gulat. Tes fleksibilitas pingang digunakan untuk mengukur tingkat fleksibilitas sampel. Dari hasil kajian statistik terhadap data tersebut dapat disimpulkan: 1) Secara keseluruhan metode latihan teknik dengan mengangkat beban orang memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan mengangkat beban maniken terhadap teknik kayang dikaitkan dengan fleksibilitas atlet. 2) Bagi atlet yang memiliki fleksibilitas tinggi, metode latihan teknik dengan mengangkat beban orang memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan mengangkat maniken terhadap teknik kayang dikaitkan dengan fleksibilitas atlet. 3) Bagi atlet yang memiliki fleksibilitas rendah, metode latihan teknik dengan mengangkat beban orang memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan mengangkat maniken terhadap teknik kayang. 4) Tidak terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan kayang mengangkat beban dengan fleksibilitas terhadap teknik kayang dalam olahraga gulat.

PENDAHULUAN

Gulat merupakan olahraga beladiri yang mempunyai ciri khas yaitu dilakukan oleh dua orang yang saling berhadapan di atas matras, pergulatan dilakukan dengan menggunakan teknik menarik, mendorong, menjegal, membanting, menekan, mengangkat dan menahan lawan sehingga kedua bahu lawan menempel pada matras dengan tidak melanggar peraturan yang berlaku.

Ada dua gaya yang dipertandingkan dalam olahraga gulat yaitu gaya Bebas (*Freestyle*) dan gaya Romawi Yunani (*Greeco Roman*). Batasan peraturan untuk gaya Bebas yaitu seorang pegulat diperbolehkan menangkap kaki lawan, mengkait kaki lawan, dan menggunakan seluruh bagian anggota badan untuk melakukan serangan, dengan kata lain bahwa dalam gaya Bebas atlet diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan untuk melakukan serangan. Sedangkan dalam gaya *Greeco Roman* tidak boleh menyerang bagian tungkai baik dengan menggunakan tangan maupun kaki. Demikian pula tidak boleh menggunakan tungkai secara aktif dalam melakukan gerakan atau teknik serangan, contohnya melakukan sapuan kaki seperti dalam olahraga judo.

Dalam gaya Bebas (*freestyle*) sulit sekali digunakan teknik kayang yaitu teknik membanting atau melempar lawan ke arah belakang dengan melakukan sikap kayang atau jembatan, karena pergulatan dilakukan dalam posisi tubuh yang rendah sehingga sulit untuk melakukan tangkapan pinggang. Pegulat dapat menangkap kaki dan mengkait kaki lawan untuk bertahan atau melepaskan diri dari serangan. Walaupun demikian, teknik kayang digunakan dalam gaya Bebas terutama dalam sikap bertahan dan serangan balik (*counter-attack*). Juga digunakan pada saat posisi *parterre* atau posisi berada di belakang lawan melalui teknik gulungan yaitu teknik menguasai lawan dengan cara menggulingkan lawan ke arah samping.

Dalam melakukan teknik kayang, pegulat yang dapat mengangkat lawan setengah angkatan maka memperoleh poin 1 dan saat berhasil melakukan bantingan dengan teknik kayang secara sempurna (yaitu lawan dapat diangkat dan dilempar atau dibanting ke arah belakang pegulat) maka pegulat tersebut memperoleh poin 5, sehingga poin yang diperoleh dalam periode tersebut menjadi 6 poin. Walaupun waktu periode belum mencapai 2 menit, pergulatan dihentikan jika selisih perolehan angka masing-masing pegulat sudah sebesar 6-0.

Setiap pegulat memiliki karakteristik yang bervariasi dalam melakukan suatu teknik serangan dalam pertandingan olahraga gulat. Pegulat pun dapat dibedakan dalam beberapa kategori. Tipe pertama adalah tipe pegulat yang menunggu untuk diserang oleh lawan. Pada tipe tersebut biasanya pegulat hanya memperoleh poin dari mengcounter lawan dan pasif dalam melakukan serangan. Tipe yang kedua adalah tipe penyerang. Pegulat tipe penyerang biasanya lebih agresif dalam melakukan serangan untuk mendapatkan poin yang cepat dalam suatu pertandingan untuk mencapai kemenangan. Tipe ketiga adalah pegulat tipe bertahan yaitu tipe yang biasanya hanya menunggu serangan lawan dan kurang aktif untuk memperoleh poin.

Dalam melakukan teknik kayang terdapat beberapa bentuk posisi untuk mengangkat lawan yaitu: posisi buaya (*crocodile*), posisi *parterre*, posisi berdiri di belakang lawan, posisi berdiri di depan lawan, posisi samping kiri dan kanan lawan. Masing-masing cara mengangkat lawan disesuaikan dengan posisi lawan yang dihadapi di lapangan.

Banyak pegulat yang tidak dapat memanfaatkan tenaga lawan untuk mengalahkan secara mudah dan cepat. Maka penulis tergugah untuk meneliti bagaimana supaya atlet gulat dapat mengalahkan lawannya dengan waktu sedikit dan tenaga sedikit pula. Untuk mendukung hal tersebut harus ditunjang oleh faktor-faktor kondisi fisik yang terlatih.

Dilihat dari karakteristik gerak teknik kayang, maka komponen fisik yang dibutuhkan adalah power tungkai, kekuatan lengan, dan fleksibilitas pinggang. Power tungkai dibutuhkan untuk melakukan dorongan dengan kuat dan cepat pada saat lawan dilempar ke arah belakang. Kekuatan lengan dibutuhkan untuk memegang pinggang lawan dengan dua lengan dan menariknya ke bagian dada agar lawan tidak dapat bergerak sehingga mudah untuk mengangkatnya. Kekuatan lengan sangat penting dalam penguasaan terhadap lawan karena apabila kekuatan lengannya lemah pada saat memegang pinggang lawan maka lawan akan berusaha melepaskan diri dan menyerang balik sehingga menjadi suatu keuntungan bagi lawan. Kekuatan lengan akan lebih baik lagi kalau ditunjang dengan fleksibilitas pinggang. Fleksibilitas pinggang dalam melakukan teknik kayang adalah kemampuan seseorang dalam menggerakkan pinggangnya dalam satu ruang gerak sendi, tanpa menimbulkan cedera pada persendian dan otot.

Dalam meningkatkan kemampuan teknik kayang dapat digunakan latihan mengangkat maniken dan mengangkat orang. Penggunaan maniken dimaksudkan untuk mempermudah teknik menyerang lawan dari belakang sampai posisi lawan melayang di atas kepala dan jatuh pada posisi bahu menyentuh matras. Sedangkan latihan dengan mengangkat orang perlu penguasaan teknik yang sempurna karena jika terjadi kesalahan teknik akan mengakibatkan cedera pada kedua pegulat, sehingga dalam hal ini perlu ada penekanan latihan pemanasan untuk mempersiapkan teknik kayang menggunakan orang.

Fleksibilitas dibutuhkan oleh seorang pegulat untuk dapat melakukan teknik kayang. Hal ini disebabkan karena fleksibilitas merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat menentukan seorang pegulat agar dapat melakukan teknik kayang secara sempurna. Fleksibilitas yang dimaksud adalah

untuk menggerakkan sendi tulang dalam melakukan ekstensi tubuh. Dan bagian tubuh yang dominan untuk melakukannya adalah otot perut dan sendi tulang belakang.

Penggunaan alat bantu boneka (maniken) merupakan salah satu upaya yang kerap dilakukan oleh pelatih dan atlet untuk mengasah kemampuan teknik yang pada gilirannya dapat memberikan modal memadai bagi atlet dalam menyempurnakan gerakan menyerang, khususnya teknik kayang. Alat bantu ini disinyalir dapat membantu atlet terutama bagi atlet yang kemampuan fleksibilitasnya masih kurang memadai. Gerakan mengangkat maniken dalam teknik kayang memungkinkan mereka yang tidak memiliki fleksibilitas tinggi dapat lebih mudah melaksanakan rangkaian gerak teknik kayang, karena sebagai alat bantu, maniken dapat meminimalisir kelemahan fleksibilitas mereka, dan secara tidak langsung hal ini akan berpengaruh terhadap rasa percaya diri mereka, sehingga ketakutan terhadap cedera yang mungkin muncul sebagai dampak dari teknik gerakan kayang dapat dihindari.

Paparan tentang ragam metode dalam meningkatkan kemampuan teknik kayang beserta berbagai kondisi fisik pegulat sebagaimana telah dijelaskan di atas, menggiring penulis untuk mengkaji pengaruh latihan teknik mengangkat beban maniken dan beban orang dalam meningkatkan keterampilan teknik kayang yang dikaitkan dengan kemampuan fleksibilitas pegulat. Dengan demikian pertanyaan penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Apakah metode latihan teknik dengan mengangkat beban maniken memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan mengangkat beban orang terhadap teknik kayang yang dikaitkan dengan fleksibilitas atlet? 2) Bagi atlet yang memiliki fleksibilitas tinggi, apakah metode latihan teknik dengan mengangkat beban orang memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan mengangkat beban maniken terhadap teknik kayang yang dikaitkan dengan fleksibilitas atlet? 3) Bagi atlet yang memiliki fleksibilitas rendah, apakah metode latihan teknik dengan mengangkat beban maniken memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan mengangkat orang terhadap teknik kayang? 4) Apakah terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan mengangkat beban dengan fleksibilitas terhadap teknik kayang?

PEMBAHASAN

1. Latihan Teknik Mengangkat Beban dengan Maniken dan Orang Terhadap Teknik Kayang Secara Keseluruhan

Latihan yang diberikan kepada atlet harus sesuai dengan kebutuhan atlet pada cabang olahraga yang digeluti, dalam hal ini adalah olahraga gulat. Berkaitan dengan hal ini Ozolin (1971) yang dikutip Lutan dkk (2000:210) menjelaskan sebagai berikut: "Suatu latihan motorik khusus dipakai untuk 1) memperoleh efek latihan dari cabang olahraga yang khusus ditekuninya, dan 2) dipakai untuk mengembangkan kemampuan biomotoriknya."

a. Efektivitas latihan dengan mengangkat beban maniken

Penggunaan boneka (maniken) dalam olahraga gulat pada dasarnya memiliki maksud untuk meminimalisir dampak negatif dari kemungkinan munculnya cedera baik bagi pegulat yang melakukan angkatan maupun bagi partner sebagai beban. Proses latihan yang disarankan sebagaimana paparan Giriwijoyo (1992:78) sebagai berikut: "Latihan dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu ..." Kemudian Harsono (1988:101) menyatakan, "Yang dimaksud dengan sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks."

Latihan mengangkat beban berupa maniken cenderung menganggap lawan bersikap pasif, yaitu beban diangkat tanpa ada reaksi dari lawan karena merupakan benda mati, sehingga teknik yang dilatih akan terbentuk dengan baik. Tetapi kelemahannya adalah tidak sesuai dengan pertandingan yang sebenarnya, karena lawan akan berontak dan memberikan perlawanan.

b. Efektivitas latihan dengan mengangkat beban orang

Latihan mengangkat beban berupa orang cenderung aktif, yaitu beban diangkat dengan mengadakan reaksi karena merupakan benda hidup, sehingga teknik yang dilatih akan terbentuk dengan baik, selain itu akan muncul alternatif teknik yang lain saat lawan memberikan reaksi. Hal lainnya adalah sesuai dengan pertandingan sebenarnya yang menyebabkan adanya aspek pengkondisian atau simulasi gerak. Kelemahannya adalah teknik mengangkat orang cenderung dilakukan kurang sempurna karena kekhawatiran membuat cedera lawan pada saat latihan.

Mengacu pada analisis efektivitas kedua latihan tersebut maka diduga latihan mengangkat beban orang akan memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan latihan mengangkat beban maniken dalam meningkatkan keterampilan teknik kayang.

2. Latihan Mengangkat Beban Orang dan Keterampilan Teknik Kayang Bagi Atlet yang Mempunyai Fleksibilitas Tinggi

Fleksibilitas penting dalam hampir semua cabang olahraga yang salah satunya adalah olahraga gulat. Fleksibilitas khususnya fleksibilitas pinggang dibutuhkan pada saat seorang pegulat melakukan teknik kayang. Berkenaan dengan pentingnya fleksibilitas dalam aktivitas olahraga, Yaxley (1986:48) menjelaskan: "The hallmark of good performance in sport is relaxation, a quality greatly assisted if the athlete is able to move his muscles and joints through their full range smoothly and with an economy of action. Flexibility is therefore essential in fitness training for any sport".

Maksud penjelasan di atas, relaksasi dalam olahraga adalah tanda dari penampilan yang baik, kualitas yang baik membantu jika atlet mampu untuk menggerakkan ototnya dan persendian diregangkan secara perlahan dan dengan aksi yang ekonomis. Oleh karena itu fleksibilitas merupakan hal yang penting dalam latihan kebugaran untuk berbagai jenis olahraga. Pegulat yang memiliki fleksibilitas tinggi cenderung dapat melakukan teknik kayang dengan sempurna. Hal ini mengacu pada pendapat Harsono (1988:164) bahwa, "Atlet yang fleksibel, kecuali kurang *injury-prone* (tidak mudah kena cedera), juga mempunyai peluang yang lebih besar untuk menciptakan prestasi yang optimal daripada atlet yang tidak fleksibel."

Latihan mengangkat beban orang mempunyai kelebihan dan kekurangan. Kelebihannya adalah pengkondisian terhadap teknik kayang yang sebenarnya dalam pertandingan, memberikan pemahaman terhadap alternatif lain saat beban orang mengadakan reaksi, dan teknik harus dilakukan dengan sempurna agar pelaksanaan gerakannya tidak mengalami hambatan, pengkondisian pengambilan ketepatan waktu (timing) tangkapan untuk melakukan angkatan teknik kayang. Sedangkan kelemahannya adalah kemungkinan cedera lebih besar jika teknik kayang dilakukan dengan kurang sempurna, baik bagi pegulat maupun bagi partner sebagai beban orang.

Mengacu pada penjelasan tersebut di atas, maka diduga latihan mengangkat beban orang memberikan pengaruh yang signifikan bagi atlet yang memiliki fleksibilitas tinggi.

3. Latihan Mengangkat Beban Maniken dan Keterampilan Teknik Kayang Bagi Atlet yang Mempunyai Fleksibilitas Rendah

Latihan mengangkat beban baik maniken maupun orang tetap membutuhkan fleksibilitas, maka latihan mengangkat beban maniken tidak akan memberikan hasil yang maksimal jika latihan yang dilakukan tidak didukung oleh fleksibilitas yang baik. Dalam hal ini teknik kayang yang dilakukan pada saat mengangkat beban maniken tidak akan memberikan hasil yang sempurna. Berkaitan dengan hal tersebut, Harsono (1988:163) menjelaskan bahwa perbaikan dalam kelentukan akan dapat:

- a. Mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera pada otot dan sendi,
- b. Membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan (agility),
- c. Membantu perkembangan prestasi,
- d. Menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan-gerakan, dan
- e. Membantu memperbaiki sikap tubuh

Penggunaan maniken sebagai alat bantu latihan dalam rangka meningkatkan kemampuan teknik kayang merupakan salah satu dari beberapa bentuk latihan yang dapat dilakukan. Mengenai alat bantu, Hamalik (1995:51) menjelaskan, "Alat bantu belajar merupakan semua alat yang dapat digunakan untuk membantu siswa melakukan perbuatan belajar, sehingga kegiatan belajar menjadi lebih efisien dan efektif." Dalam hal ini maniken sebagai alat bantu berfungsi untuk memberikan efisiensi dan efektivitas hasil latihan dan untuk mempermudah pelaksanaan latihan teknik kayang.

Penggunaan alat bantu maniken pun diberikan dalam rangka mengatasi rendahnya kemampuan fleksibilitas dari beberapa pegulat. Dengan menggunakan maniken diharapkan teknik kayang dapat dilakukan dengan baik. Jika pegulat yang mempunyai fleksibilitas rendah melakukan teknik kayang menggunakan orang, maka kemungkinan munculnya cedera akan semakin besar. Oleh karena itu penggunaan alat bantu maniken dalam melatih teknik kayang adalah penting bagi pegulat yang mempunyai fleksibilitas rendah.

Mengacu pada penjelasan tersebut di atas, maka diduga latihan mengangkat beban maniken memberikan pengaruh yang signifikan bagi atlet yang memiliki fleksibilitas rendah.

3. Interaksi antara Metode Latihan dengan Fleksibilitas terhadap Teknik Kayang

Fleksibilitas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam penampilan olahraga, terutama berkaitan dengan teknik-teknik gerak yang dilakukan secara dinamis. Gulat merupakan salah satu olahraga yang memiliki beragam teknik gerak, salah satunya adalah teknik kayang.

Pendekatan metode latihan baik dengan mengangkat beban maniken maupun beban orang sebagai salah satu faktor ekstrinsik harus diimbangi dengan kemampuan atlet. Sebaik apapun pendekatannya harus selalu dibarengi dengan pertimbangan keadaan atau kondisi atlet.

Efektivitas proses pelatihan akan bisa dicapai hanya bila atlet siap memberikan respon terhadap tugas-tugas yang diminta pada saat pelatihan berlangsung. Banyak faktor yang turut mempengaruhi hasil latihan, terutama dalam cabang olahraga gulat yang dinamis dan menampilkan beragam teknik gerak, salah satunya adalah teknik kayang. Atlet yang memiliki fleksibilitas tinggi tentunya akan dapat melakukan teknik kayang dengan sempurna, sebaliknya atlet yang mempunyai fleksibilitas rendah akan mengalami hambatan untuk melakukan teknik kayang. Keterbatasan ini hanya bisa ditanggulangi dengan

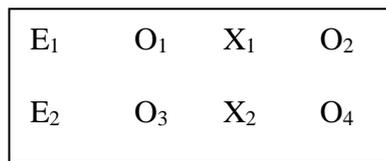
pendekatan atau latihan yang dirancang sedemikian rupa, sehingga atlet dapat melakukan teknik kayang dengan sempurna.

Implementasi dua bentuk latihan tersebut membawa pada satu simpulan bahwa penerapan bentuk latihan yang sesuai dengan kondisi atlet akan memberikan pengaruh yang lebih baik. Dengan demikian diduga terdapat interaksi antara metode latihan dengan fleksibilitas terhadap teknik kayang dalam olahraga gulat.

METODE PENELITIAN

1. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau treatment. Di samping itu penulis ingin mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diselidiki atau diamati. Desain penelitian merupakan acuan atau pedoman dalam melaksanakan penelitian. Desain penelitian mengarahkan pada pencapaian tujuan penelitian. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *randomize control-group pre-test and post test design*. Arikunto (2002:84) menggambarannya dalam pola sebagai berikut:



Gambar 1
Desain Penelitian

Keterangan:

- E₁ adalah kelompok eksperimen 1
- E₂ adalah kelompok eksperimen 2
- X₁ adalah latihan mengangkat beban maniken
- X₂ adalah latihan mengangkat beban orang
- O₁ dan O₃ adalah tes awal atau observasi awal
- O₂ dan O₄ adalah tes akhir atau observasi akhir

Desain penelitian di atas dapat disederhanakan menjadi desain penelitian seperti terlihat pada bagan berikut ini.

Metode Fleksibilitas	A ₁ Mengangkat Beban Maniken	A ₂ Mengangkat Beban Orang
Tinggi (B ₁)		
Rendah (B ₂)		

Gambar 2
Desain Operasional Penelitian

A. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan sumber diperolehnya informasi dan data. Mengenai populasi oleh Sudjana (1989:6) dijelaskan sebagai berikut: "Populasi adalah

totalitas semua nilai mungkin, baik hasil menghitung maupun pengukuran kuantitatif atau kualitatif dari pada karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap dan jelas.” Populasi dalam penelitian ini adalah atlet gulat junior Pelatda Jawa Barat sebanyak 30 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 30 orang yang diambil melalui sampling jenuh dan padat.

B. Instrumen Penelitian

Agar penelitian menjadi lebih konkrit, maka perlu ada data. Data tersebut diperoleh pada awal eksperimen sebagai data awal dan pada akhir eksperimen sebagai data akhir. Tujuannya agar dapat mengetahui pengaruh hasil perlakuan yang merupakan tujuan akhir dari eksperimen. Dalam pengumpulan data untuk mengetahui kemampuan awal dan kemampuan setelah diberikan perlakuan atau kemampuan akhir, penulis menggunakan 1) tes teknik kayang dalam olahraga gulat dan 2) tes fleksibilitas panggul. Dalam hal ini instrumen penelitian untuk teknik kayang diarahkan pada penilaian proses yaitu penilaian terhadap pelaksanaan teknik kayang melalui tiga orang juri (penilai). Sedangkan untuk fleksibilitas panggul diarahkan pada penilaian hasil yaitu penilaian terhadap kemampuan fleksibilitas panggul. Instrumen penelitian untuk tes fleksibilitas sendi panggul menggunakan tes yang mengukur jarak ujung tumit dan ujung jari tangan dalam sikap kayang dengan validitas = 0.98 dan reliabilitas = 0.90.

HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh berupa skor teknik kayang olahraga gulat sebagai variabel yang akan dikaji sebagaimana hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, dianalisis melalui pengujian ANAVA dua jalan. Untuk memperoleh kesimpulan yang akurat dan sesuai dengan persyaratan yang harus dipenuhi, dilakukan dua persyaratan analisis yakni uji normalitas dan uji homogenitas terhadap data yang akan dianalisis. Secara rinci hasil pengujian yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1) Uji Normalitas

Tabel 1

Ringkasan Hasil Uji Normalitas Data Skor Tes Teknik Kayang Olahraga Gulat Masing-Masing Kelompok Melalui Uji Lilliefors $\alpha = 0,05$

Kelompok	n	L_o	L_t	Kesimpulan
I	14	0,188	0,227	Normal
II	16	0,187	0,213	Normal
III	8	0,200	0,285	Normal
IV	6	0,293	0,319	Normal
V	9	0,176	0,271	Normal
VI	7	0,214	0,300	Normal

2) Uji Homogenitas Varians

Tabel 2

Ringkasan Hasil Uji Homogenitas Varians Teknik Kayang Masing-masing Kelompok Melalui Uji Bartlet

Kelompok	Varians	Var. gab.	Harga B	df	x^2	x^2_t	Kesimpulan
1	13,84	16,12	31,39	3	0,11	7,81	Homogen
2	16,67						
3	17,36						
4	16,67						

Tabel 3
Ringkasan Hasil Uji Homogenitas Varians Teknik Kayang Masing-masing Kelompok Secara Keseluruhan Menggunakan Uji Bartlett

Kelompok	Varians	F _o	F _t	Kesimpulan
A-1 dan A-2	17,17 16,25	1,06	2,43	Homogen

3) Pengujian Hipotesis

Tabel 4
Hasil Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok Secara Keseluruhan

Kelompok	\bar{X}	s	\bar{X}	s	t-hitung	t-tabel	Signifikansi
A ₁	78,00	6,71	88,21	8,23	2,26	2,16	Signifikan
A ₂	77,50	6,58	93,13	6,80	3,85	2,13	Signifikan

Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh nilai t-hitung kelompok A₁ = 2,26, dan kelompok A₂ = 3,85. Pengujian tersebut menggunakan uji beda dua pihak pada taraf signifikansi $\alpha = 0.975$ dan $dk = n - 1$. Kriteria pengujian adalah terima H₀ jika nilai t-hitung lebih kecil dari t_(0.05;n-1), maka H₀ ditolak, karena nilai t-hitung kedua kelompok lebih besar dari t-tabel. Kesimpulannya terdapat peningkatan hasil latihan yang signifikan dari kedua kelompok latihan. Dalam hal ini latihan kayang baik menggunakan beban maniken maupun beban orang memberikan pengaruh yang berarti terhadap teknik kayang dalam olahraga gulat.

Tabel 5
Hasil Uji Signifikansi Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok Secara Keseluruhan

Kelompok	\bar{X}	s	t-hitung	t-tabel	Signifikansi
A ₁	10,36	4,14	3,53	1,70	Signifikan
A ₂	15,63	4,03			

Berdasarkan Tabel tersebut, diperoleh nilai t-hitung = 3,53. Pengujian tersebut menggunakan uji kesamaan dua rata-rata (uji satu pihak) pada taraf signifikansi $\alpha = 0.95$ dan $dk = n_1 + n_2 - 2$. Kriteria pengujian adalah terima H₀ jika nilai t-hitung lebih kecil dari t_(1 - α), maka H₀ ditolak, karena nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel. Kesimpulannya adalah terdapat perbedaan peningkatan hasil latihan yang signifikan. Dalam hal ini latihan kayang menggunakan beban orang memberikan pengaruh yang lebih berarti dibandingkan latihan kayang menggunakan beban maniken terhadap teknik kayang dalam olahraga gulat.

Tabel 6
Hasil Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Latihan Masing-Masing Kelompok

Kelompok	\bar{X}	s	\bar{X}	s	t-hitung	t-tabel	Signifikansi
----------	-----------	---	-----------	---	----------	---------	--------------

A ₁ B ₁	82,50	4,63	94,38	1,77	9,03	2,36	Signifikan
A ₁ B ₂	71,67	2,58	80,00	5,48	5,77	2,57	Signifikan
A ₂ B ₁	82,22	4,41	98,33	2,50	11,60	2,31	Signifikan
A ₂ B ₂	71,43	2,44	86,43	3,78	11,02	2,45	Signifikan

Berdasarkan tabel tersebut di atas, diperoleh nilai t-hitung kelompok A₁B₁ = 9,03, kelompok A₁B₂ = 5,77, kelompok A₂B₁ = 11,60 dan kelompok A₂B₂ = 11,02. Pengujian tersebut menggunakan uji beda dua pihak pada taraf signifikansi $\alpha = 0.975$ dan $dk = n - 1$. Kriteria pengujian adalah terima H₀ jika nilai t-hitung lebih kecil dari $t_{(0.05;n-1)}$, maka H₀ ditolak, karena nilai t-hitung tiap kelompok lebih besar dari t-tabel. Kesimpulannya adalah terdapat peningkatan hasil latihan yang signifikan dari masing-masing kelompok latihan. Dalam hal ini latihan kayang menggunakan beban maniken pada tingkat fleksibilitas yang tinggi dan rendah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap teknik kayang dalam olahraga gulat. Begitu pula dengan latihan kayang menggunakan beban orang pada tingkat fleksibilitas yang tinggi dan rendah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap teknik kayang dalam olahraga gulat.

Tabel 7
Hasil Uji Signifikansi Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan Masing-Masing Kelompok

Kelompok	\bar{X}	s	t-hitung	t-tabel	Signifikansi
A ₁ B ₁ dan A ₂ B ₁	11,88	3,72	2,20	1,75	Signifikan
	16,11	4,17			
A ₁ B ₂ dan A ₂ B ₂	8,33	4,08	3,47	1,80	Signifikan
	15,00	4,08			

Berdasarkan tabel tersebut di atas, diperoleh nilai t-hitung kelompok A₁B₁ dan A₂B₁ = 2,20. Sedangkan kelompok A₁B₂ dan A₂B₂ = 3,47. Pengujian tersebut menggunakan uji kesamaan dua rata-rata (uji satu pihak) pada taraf signifikansi $\alpha = 0.95$ dan $dk = n_1 + n_2 - 2$. Kriteria pengujian adalah terima H₀ jika nilai t-hitung lebih kecil dari $t_{(1-\alpha)}$, maka H₀ ditolak, karena nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel. Kesimpulannya adalah terdapat perbedaan peningkatan hasil latihan yang signifikan antara kelompok latihan kayang menggunakan beban maniken dengan beban orang pada tingkat fleksibilitas tinggi terhadap teknik kayang dalam olahraga gulat. Dalam hal ini latihan kayang menggunakan beban orang pada tingkat fleksibilitas yang tinggi memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap teknik kayang dalam olahraga gulat. Kesimpulan pengujian hipotesis lainnya adalah terdapat perbedaan peningkatan hasil latihan yang signifikan antara kelompok latihan kayang menggunakan beban maniken dengan beban orang pada tingkat fleksibilitas rendah. Dalam hal ini latihan kayang menggunakan beban orang pada tingkat fleksibilitas yang rendah memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap teknik kayang dalam olahraga gulat.

Tabel 8
Data Peningkatan Skor Hasil Tes Teknik Kayang Atlet Yuniior Cabang Olahraga Gulat Jawa Barat

Sumber Varians	A ₁	A ₂	Jumlah
B ₁	n	8	9
	$\sum x$	95	145
	$\sum x^2$	1225	2375
	\bar{x}	11,88	16,11

B ₂	n	6	7	13
	∑x	50	105	155
	∑x ²	500	1675	2175
	\bar{x}	8,33	15,00	10,36
Jumlah	n	14	16	30
	∑x	145	250	395
	∑x ²	1725	4050	5775
	\bar{x}	10.11	15.56	12.84

Tabel 9
Ringkasan Hasil Analisis Varians Dua Jalan

Sumber Varians	JK	dk	RJK	F _o	F _t	
JKA	207,21	1	207,21	17,43**	4,22	7,72
JKB	35,49	1	35,49	2,98	4,22	7,72
JKAB	12,38	1	12,38	1,04	4,22	7,72
JKD	309,09	26	11,89			
JKT	574,17	29				

1. Perbedaan pengaruh latihan kayang menggunakan beban maniken dan orang terhadap teknik kayang secara keseluruhan.

Hasil analisis terhadap data hasil teknik kayang yang diperoleh secara keseluruhan menunjukkan rata-rata nilai yang diperoleh kelompok atlet yang dilatih dengan latihan kayang menggunakan beban maniken (A_1) adalah 10,36 dan simpangan baku (sd) adalah 4,14. Proses pelatihan kayang menggunakan beban orang yang diterapkan pada kelompok atlet yang lain secara keseluruhan memberikan hasil dengan perolehan rata-rata nilai (A_2) adalah 15,63 dan simpangan baku sebesar 4,03. Dengan menggunakan analisis varian dua jalan (Anava) dengan taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ diperoleh signifikansi perbedaan antara dua metode latihan tersebut di atas F_o sebesar 17,43 sedangkan nilai F_t adalah 4,22 atau dengan kata lain $F_o > F_t$. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa perbedaan hasil antara metode latihan kayang menggunakan beban maniken dengan menggunakan beban orang menunjukkan perbedaan yang berarti. Dengan demikian bagi atlet gulat untuk meningkatkan kemampuan teknik kayang lebih baik menggunakan latihan kayang menggunakan beban orang.

Hasil kesamaan dua rata-rata (uji satu pihak) pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ dan $dk = n_1 + n_2 - 2$, menunjukkan hasil bahwa t -hitung = 3,53 lebih besar dari t -tabel = 1,70. dengan demikian maka H_o ditolak, atau hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal ini berarti bahwa secara keseluruhan hasil latihan teknik kayang dalam olahraga gulat yang memperoleh latihan menggunakan beban orang menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan latihan kayang menggunakan beban maniken.

2. Perbedaan hasil teknik kayang antara atlet yang dilatih dengan metode latihan menggunakan beban maniken dan beban orang pada tingkat fleksibilitas yang tinggi.

Kelompok atlet dengan tingkat fleksibilitas tinggi yang memperoleh latihan menggunakan beban maniken (A_1B_1) memperoleh rata-rata skor sebesar 11,88 dengan simpangan baku sebesar 3,72. Sedangkan kelompok atlet dengan tingkat fleksibilitas tinggi yang memperoleh latihan menggunakan beban orang (A_2B_1) memperoleh rata-rata skor sebesar 16,11 dengan simpangan baku sebesar 4,17. Berdasarkan hasil analisis uji kesamaan dua rata-rata (uji satu pihak) dengan taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ dan $dk = n_1 + n_2 - 2$, menunjukkan hasil bahwa t -hitung = 2,20 lebih besar dari t -tabel = 1,75. Dengan demikian maka H_o ditolak, atau hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal ini berarti bahwa pada kelompok atlet yang mempunyai fleksibilitas tinggi maka hasil latihan teknik kayang dalam olahraga gulat yang memperoleh latihan menggunakan beban orang menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan latihan menggunakan beban maniken.

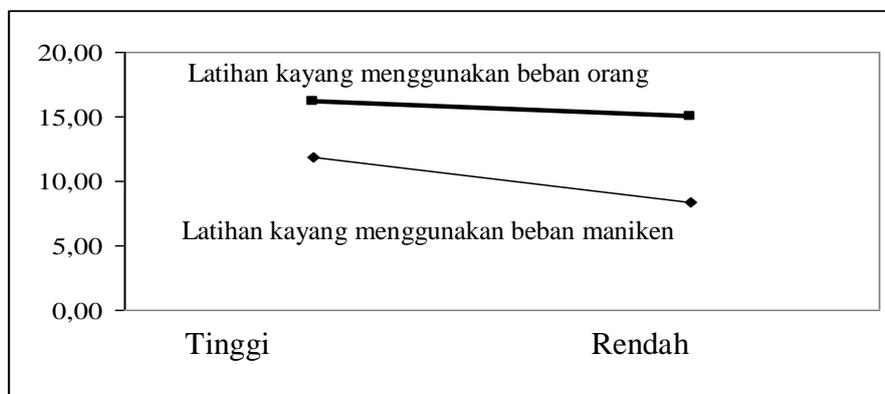
3. Perbedaan hasil teknik kayang antara atlet yang dilatih menggunakan metode latihan menggunakan beban maniken dan beban orang pada tingkat fleksibilitas yang rendah.

Kelompok atlet dengan tingkat fleksibilitas rendah yang memperoleh latihan menggunakan beban maniken (A_1B_2) memperoleh rata-rata skor sebesar 8,33 dengan simpangan baku sebesar 4,08. Sedangkan kelompok atlet dengan tingkat fleksibilitas rendah yang memperoleh latihan menggunakan beban orang (A_2B_2) memperoleh rata-rata skor sebesar 15,00 dengan simpangan baku sebesar 4,08. Berdasarkan hasil analisis uji kesamaan dua rata-rata (uji satu pihak) dengan taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ dan $dk = n_1 + n_2 - 2$, menunjukkan hasil bahwa $t_{hitung} = 3,47$ lebih besar dari $t_{tabel} = 1,80$. dengan demikian maka H_0 ditolak, atau hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal ini berarti bahwa pada kelompok atlet yang mempunyai fleksibilitas rendah maka hasil latihan teknik kayang dalam olahraga gulat yang memperoleh latihan menggunakan beban orang menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan latihan menggunakan beban maniken.

4. Interaksi antara latihan kayang menggunakan beban dengan tingkat fleksibilitas atlet gulat.

Berkaitan dengan proses pengujian hipotesis yang keempat yaitu tentang ada tidaknya interaksi antara latihan kayang menggunakan beban dengan tingkat fleksibilitas atlet gulat dapat dijabarkan sebagai berikut:

- a. Pada kelompok atlet yang memiliki fleksibilitas tinggi, penerapan latihan kayang menggunakan beban orang memberikan hasil rata-rata peningkatan skor sebesar 16,17 dan simpangan baku sebesar 4,17. Data tersebut menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok atlet yang dilatih dengan menggunakan beban maniken yakni perolehan hasil rata-rata peningkatan skor sebesar 11,88 dengan simpangan baku sebesar 3,72.
- b. Pada kelompok atlet yang memiliki fleksibilitas rendah, penerapan latihan kayang menggunakan beban orang memberikan hasil rata-rata peningkatan skor sebesar 15,00 dan simpangan baku sebesar 4,08. Data tersebut menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok atlet yang dilatih dengan menggunakan beban maniken yakni perolehan hasil rata-rata peningkatan skor sebesar 8,33 dengan simpangan baku sebesar 3,72.
- c. Kajian analisis terhadap data-data tersebut di atas yakni dengan menggunakan uji Anava dua jalan pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ diperoleh $F_0 = 1,04$, sedangkan nilai $F_t = 4,22$. Karena nilai F_0 lebih kecil dari F_t maka hipotesis nol diterima dan hipotesis penelitian ditolak. Dengan kata lain tidak terdapat interaksi antara latihan kayang menggunakan beban dengan tingkat fleksibilitas atlet gulat. Gambar berikut ini menunjukkan tidak adanya interaksi antara kedua variabel tersebut di bawah ini.



Gambar 4.1
Grafik Interaksi Antara Latihan Kayang Menggunakan Beban dengan Tingkat Fleksibilitas Atlet Gulat Yunior

Mengacu pada Gambar tersebut mengindikasikan bahwa latihan kayang menggunakan beban tidak memiliki kaitan yang saling mempengaruhi dengan tingkat fleksibilitas atlet gulat. Penerapan metode dalam latihan kayang pada atlet gulat bukan merupakan sesuatu yang independen, dengan kata lain pemilihan metode yang akan diterapkan pada atlet gulat tidak perlu mempertimbangkan tingkat fleksibilitas atlet. Kajian terhadap konsep latihan dapat menginformasikan bagi atlet yang memiliki kemampuan fisik dan teknik di atas rata-rata sebagaimana halnya yang dimiliki atlet gulat junior Jawa Barat serta dibarengi dengan tingkat fleksibilitas yang tinggi dan rendah melalui latihan kayang menggunakan beban orang yang dalam tatanannya lebih banyak memakai metode pembebanan memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan latihan kayang menggunakan beban maniken. Dalam hal ini latihan kayang menggunakan beban maniken dapat diberikan sebagai variasi latihan.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

- a. Secara keseluruhan metode latihan teknik dengan mengangkat beban orang memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan mengangkat beban maniken terhadap teknik kayang dikaitkan dengan fleksibilitas atlet.
- b. Bagi atlet yang memiliki fleksibilitas tinggi, metode latihan teknik dengan mengangkat beban orang memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan mengangkat maniken terhadap teknik kayang dikaitkan dengan fleksibilitas atlet.
- c. Bagi atlet yang memiliki fleksibilitas rendah, metode latihan teknik dengan mengangkat beban orang memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan mengangkat maniken terhadap teknik kayang.
- d. Tidak terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan kayang mengangkat beban dengan fleksibilitas terhadap teknik kayang dalam olahraga gulat.

2. Saran

- a. Bagi para pembina, pelatih, atlet gulat dan pembaca pada umumnya agar menerapkan prinsip-prinsip latihan dalam melatih kondisi fisik, khususnya komponen daya tahan, kekuatan dan fleksibilitas melalui penggunaan beban orang. Sedangkan untuk variasi latihan dapat menggunakan beban maniken.
- b. Seyogyanya kedua bentuk latihan tersebut lebih ditingkatkan, dengan menggunakan sarana latihan yang lebih efektif dan efisien, baik dalam segi pelaksanaan latihan maupun pemahaman tujuan dari latihan tersebut, sehingga atlet menyadari arti pentingnya tujuan latihan dan sasaran latihan.
- c. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek fisik maupun teknik, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal fisik atau teknik lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet gulat.
- d. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Camaione dan Tillman. (1980). *Teaching and Coaching Wrestling*. Canada: John Wiley & Sons Inc.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Kasahara dan Keith. (1973). *Coaching Techniques For Freestyle and Greco-Roman Wrestling*. West Nyack, New York: Parker Publishing Company Inc.
- Lausanne. (2003). *Peraturan Gulat Internasional*. Terjemahan oleh Siswanto. Bandung: Macias. (1965). *Learning How Wrestling*. Mankato, Minnesota: Creative Educational Society Inc.
- Nasution. (1991). *Metode Research*. Bandung: Jemmars.
- Prawirasaputra, Sudradjat. (1993). *Olahraga Gulat*. Pengda PGSI Jawa Barat.
- Sudjana, Nana. (1989). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Surakhmad, W. (1998). *Pengantar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Tarsito.
- Tiberia Harvat. (2005). *Olahraga Gulat*. Jakarta: Makalah Seminar Kepelatihan. PB. PGSI.
- Umbach and Johnson. (1974). *Successful Wrestling; Its Bases and Problems*. Dubuque. Iowa: C. Brown Company Publishers.
- Bambang Erawan, M.Pd. adalah tenaga pengajar di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI, dengan bidang keahlian Gulat, dan Karate.*