

KONTRIBUSI POWER TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS PINGGANG TERHADAP HASIL TEKNIK BANTINGAN PINGGANG GEPITAN PADA KETIAK (Studi Deskriptif pada Atlet PPLP Gulat Jawa Barat)

Drs. Abdul Kadir AA, M.Sc.

ABSTRAK

Gagalnya pegulat dalam melakukan teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak, dan jaranganya teknik ini digunakan saat bertanding, maka penulis bertujuan dalam penelitian ini ingin mengetahui seberapa besar kontribusi power tungkai dan fleksibilitas pinggang terhadap efektivitas hasil teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Instrumen yang di gunakan adalah *Vertical Jump* untuk mengukur power tungkai, *Lucky Meter* untuk mengukur fleksibilitas pinggang, bantingan pinggang gepitan pada ketiak untuk mengukur efektivitas teknik bantingan pinggang. Sedangkan untuk mengumpulkan data untuk penelitian ini, di gunakan atlet PPLP JABAR 2011 sebagai populasi dan sampel penelitian.

Dari hasil pengolahan dan analisis data dapat ditarik beberapa kesimpulan mengenai efektivitas bantingan pinggang gepitan pada ketiak ditinjau dari power tungkai dan fleksibilitas pinggang :

1. Terdapat *kontribusi power* tungkai terhadap hasil teknik bantingan pinggang gepitan ketiak pada cabang olahraga gulat.
2. Terdapat *kontribusi fleksibilitas* pinggang terhadap hasil teknik bantingan pinggang gepitan ketiak pada cabang olahraga gulat.
3. Terdapat *kontribusi* antara *power* tungkai dan *fleksibilitas* pinggang secara bersama-sama terhadap hasil teknik bantingan pinggang gepitan ketiak pada cabang olahraga gulat.

Kata Kunci : teknik bantingan pinggang, power tungkai dan fleksibilitas pinggang.

PENDAHULUAN

Gulat merupakan cabang olahraga beladiri individu yang mempunyai ciri khas tersendiri yaitu saling berhadapan dengan menggunakan anggota tubuh untuk menjatuhkan lawan dengan cara antara lain menarik, mendorong, membanting dan menjegal dengan tujuan posisi kedua bahu lawan menempel di atas matras, sehingga terjadilah *touché* (kemenangan mutlak). *Touche* digunakan untuk menyatakan bahwa seorang pegulat dikalahkan dengan jatuhan. Dalam olahraga gulat dikenal dengan dua gaya yang dipertandingkan yaitu gaya Romawi Yunani dan gaya Bebas. Gulat menurut Peraturan Gulat Internasional (1980:1) yaitu: "Gulat adalah suatu kegiatan yang menggunakan tenaga, didalamnya dimungkinkan mengandung suatu perkelahian, pertarungan yang sengit untuk mengalahkan lawan dengan saling menarik, mendorong, membanting dan mengunci".

Mengacu pada pendapat tersebut di atas, jelas sekali bahwa olahraga gulat sering kali menggunakan tenaga lawan sebagai cara untuk menaklukan lawan. Teknik dasar dalam cabang olahraga gulat yaitu terdiri dari 3 bagian teknik dasar yaitu teknik serangan, teknik pertahanan dan teknik counter. Prawirasaputra (1993:1) mengatakan, bahwa:

"Teknik serangan terbagi dalam beberapa gerakan yaitu : tarikan, dorongan, angkatan, kaitan, kayang, kombinasi, dan bantingan. Sedangkan teknik pertahanan terbagi dalam tiga posisi yaitu : posisi pertahanan atas atau berdiri, posisi pertahanan dalam posisi kodok, dan posisi pertahanan dalam posisi telungkup".

Dengan demikian mengutip dari penjelasan di atas dapat kita ketahui bahwa teknik bantingan gepitan pada ketiak termasuk salah satu teknik serangan. Berikut proses pelaksanaan teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak:

1. Sikap bergulat awal, pegulat saling berhadapan dengan lawan, dengan posisi kedua kaki setengah jongkok. Posisi kaki kanan melangkah sedikit agak ke depan dan kaki kiri ke belakang, tujuannya untuk mendapatkan keseimbangan, serta badan sedikit membungkuk dengan posisi tangan di depan.
2. Pegulat yang menyerang terlebih dahulu memegang pergelangan lawan dengan tangan kiri, dan tangan kanan pegulat memegang di belakang leher lawan.
3. Gerakan selanjutnya dalam teknik ini adalah untuk menghilangkan keseimbangan lawan dengan cara sedikit menarik lawan ke depan sehingga hilang keseimbangan untuk melakukan gerakan selanjutnya.
4. Tangan kanan yang berada di belakang leher pindah menggepit bawah ketiak lawan sambil memindahkan kaki kanan tepat berada di depan kaki kanan lawan, kaki kiri mengikutinya sehingga kaki kiri pegulat tersebut juga berada tepat di depan kaki kiri lawan sambil sedikit jongkok sehingga pantat penyerang lebih rendah di bandingkan pantat lawan dan badan lawan menempel di punggung.
5. Selanjutnya tarik lengan kiri dan badan lawan ke arah depan bersamaan dengan meluruskan kedua tungkai dengan power sehingga badan lawan terangkat.
6. Tarik kearah kiri dengan memutar pinggang sambil muka pegulat menoleh kekiri kemudian langsung melempar atau membanting lawan hingga jatuh ke matras.

Bantingan pinggang gepitan pada ketiak menurut pengalaman penulis sebagai atlet dan pelatih ialah bantingan yang dilakukan dengan menggunakan tarikan lengan dengan fleksibilitas pinggang dan power tungkai yang baik, maka akan menghasilkan teknik bantingan yang sempurna.

Gagalnya seorang pegulat dalam melakukan bantingan pinggang disebabkan kurang baiknya teknik yang dimiliki juga disebabkan oleh faktor kondisi fisik. Dari penjelasan diatas, bisa di temukan permasalahan yaitu mengapa teknik bantingan pada pinggang tersebut sering gagal dilakukan oleh seorang pegulat? Untuk dapat melakukan teknik dengan baik dalam latihan maupun pertandingan tentu sangat memerlukan penguasaan kemampuan fisik, teknik, taktik serta mental. Berkaitan dengan hal tersebut Harsono (1988:100) menjelaskan bahwa: "Untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet yang maksimal, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental".

Secara rinci penjelasan dari setiap komponen tersebut adalah (1) latihan fisik (*physical training*), komponen ini merupakan komponen paling dasar dalam meningkatkan keterampilan atlet dalam melakukan olahraga gulat. Dikarenakan olahraga beladiri ini merupakan olahraga yang sangat kompleks dalam artian seluruh tubuh atlet ikut berperan dalam melakukan gerakan, maka harus diperhatikan dan perlu di kembangkan atau dilatih yaitu diantaranya: daya tahan *kardiovaskular*, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), dan *power*. (2) latihan teknik (*technical training*), jika seorang atlet gulat ingin meningkatkan prestasinya, maka selain latihan fisik sebagai pondasi juga harus di sertai dengan latihan teknik sehingga lebih mahir dalam melakukan teknik-teknik saat bertanding. Semakin sering melakukan latihan teknik, atlet tersebut akan menghasilkan teknik yang baik pula, sehingga seluruh teknik yang ada dalam olahraga tersebut dapat di kuasai dengan sempurna. (3) latihan taktik, jika seorang atlet menguasai semua teknik dengan baik tetapi atlet tersebut tidak memiliki taktik maka

hasilnya akan sia-sia, maksud dari latihan taktik tersebut adalah kemampuan atlet untuk mengorganisir semua teknik yang telah dikuasai, sehingga dapat menghasilkan strategi untuk mengalahkan lawan, latihan ini khusus dimaksudkan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau *neomuscular*. Kesempurnaan teknik dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keseluruhan. Gerak dasar setiap bentuk teknik haruslah dikuasai secara sempurna sehingga taktik pun akan terbentuk dari kesempurnaan gerak tersebut. (4) latihan mental, perkembangan mental atlet tidak kalah penting, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang dengan baik, prestasi yang tinggi tidak mungkin tercapai. Latihan mental adalah latihan-latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (*maturitas*) atlet serta perkembangan emosional dan *impulsif*. Misalnya semangat bertanding, pantang menyerah, keseimbangan emosional meskipun dalam keadaan situasi *stress*, *sportifitas*, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. Keempat aspek tersebut haruslah seiring dilatih dan harus diajarkan secara serempak, sehingga prestasi akan meningkat dan menghasilkan prestasi yang diharapkan.

Seperti telah dikatakan di atas, untuk melakukan teknik bantingan pada pinggang dengan baik tentu tidak mudah tanpa ada dukungan dari aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Salah satu aspek yang erat hubungannya dengan judul penelitian ini adalah aspek fisik. Aspek-aspek kondisi fisik menurut Pesurnay dan Sidik (2006:17) adalah: “Kecepatan, kecepatan kekuatan (*power*), kekuatan, daya tahan kekuatan, daya tahan kecepatan (*stamina*), dan *fleksibilitas*”. Dalam melakukan teknik bantingan gepitan pada ketiak tentu sangat memerlukan komponen-komponen kondisi fisik, diantaranya: *power* lengan, kekuatan otot pinggang, *fleksibilitas* pinggang, dan *power* tungkai. Komponen kondisi fisik yang dominan harus dimiliki sesuai dengan konsep permasalahan yaitu *power* tungkai dan *fleksibilitas* pinggang. *Power* menurut Hasono (1988:200) adalah: “Kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Tungkai menurut Damiri (1994:54) yaitu: “Merupakan alat gerak yang mempunyai fungsi mengangkat, memindahkan, melempar dan lain sebagainya”.

Power tungkai yang baik akan memberikan *kontribusi* yang berarti terhadap hasil bantingan, ketika pegulat memegang lengan, mengangkat dan membanting lawan dengan kuat dan cepat sehingga lawan tidak bisa melepaskan diri, hal tersebut bisa dilakukan ketika pegulat mempunyai *power* yang baik. Tidak hanya komponen kondisi fisik *power* tetapi *fleksibilitas* pinggangpun dibutuhkan untuk menunjang gerak membanting dan memperbaiki sikap tubuh. Pada saat melakukan bantingan pada pinggang *fleksibilitas* pinggang diperlukan ketika pegulat yang akan membanting memutar tubuh dan membanting dengan cepat.

Definisi *fleksibilitas* dikemukakan oleh Harsono (1988:163) adalah: “Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang sendi”. Sedangkan *fleksibilitas* menurut Matjan (2005:28) adalah: “Tingkat ruang gerak suatu persendian”. Senada dengan kedua ahli tersebut, Nurhasan dan Cholil (2007:176) menjelaskan tentang *fleksibilitas* adalah: “Kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami menimbulkan cedera pada persendian dan otot di sekitar persendian itu”.

Fleksibilitas pinggang mempunyai peranan pada gerak melempar atau membanting, pada saat membanting sendi dan otot-otot pinggang bergerak dibantu oleh bahu sehingga ruang gerak lebih luas, kemudian pinggang melakukan gerak fleksi untuk menghasilkan bantingan pada pinggang dengan maksimal.

Dari analisis kaji awal terhadap pola gerak teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak dan konsep komponen fisik, baik yang di persyaratkan dalam teknik tersebut, maka muncul pertanyaan berapa kontribusi dari *power tungkai* dan *fleksibilitas* pinggang terhadap efektivitas hasil teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak?.

Dalam upaya mendapatkan temuan-temuan baru sering kali di hadapkan kepada berbagai macam permasalahan yang muncul dan memerlukan penyelesaian. Selanjutnya permasalahan ini di angkat ke dalam suatu penelitian ilmiah supaya mendapatkan jawaban yang tepat atas permasalahan tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dalam penelitian ini penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Berapa besar *kontribusi power* tungkai terhadap hasil teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak?
2. Berapa besar *kontribusi fleksibilitas* pinggang terhadap hasil teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak?
3. Berapa besar *kontribusi power* tungkai dan *fleksibilitas* pinggang secara bersama-sama terhadap hasil teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak?

Sesuai dengan masalah penelitian yang akan diungkap dan dirumuskan oleh penulis maka dalam penelitian ini tujuan yang akan dicapai adalah:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat *kontribusi* dari *power* tungkai terhadap hasil teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat *kontribusi fleksibilitas* pinggang terhadap hasil teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat *kontribusi power* tungkai dan *fleksibilitas* pinggang secara bersama-sama terhadap hasil teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak.

Dalam setiap penelitian atau penulisan seseorang maupun kelompok diharapkan dapat bermanfaat, baik bagi diri sendiri maupun bagi atlet gulat.

Penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan kegunaan sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini berguna untuk memberikan informasi ilmiah dalam bidang olahraga, khususnya olahraga gulat serta ilmu kepelatihan olahraga pada umumnya. Terutama yang berkaitan dengan *power* tungkai dan *fleksibilitas* pinggang yang berpengaruh pada hasil teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak.

2. Secara praktis

Secara praktis hasil penelitian ini dapat direkomendasikan kepada pembina olahraga atau pelatih khususnya cabang olahraga gulat sebagai salah satu bahan informasi, tentang *kontribusi power* tungkai dan *fleksibilitas* pinggang terhadap hasil teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak, sehingga dapat memberikan pola latihan yang sesuai untuk penerapan teknik bantingan pinggang dan landasan untuk proses pembinaan dalam mencari bibit-bibit atlet yang baik.

A. Hakekat olahraga Gulat

1. Olahraga Gulat di Masyarakat

Gulat adalah cabang olahraga beladiri yang akhir-akhir ini cukup banyak diminati di kalangan masyarakat, baik anak-anak maupun dewasa, laki-laki maupun perempuan. Tata cara dalam cabang olahraga ini mengacu kepada peraturan yang disusun dalam *Rules Of The Game* yang berada dalam pengawasan *Federation Internationale de Lutte Amateur (FILA)*, di Indonesia induk organisasinya adalah Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI).

Di lingkungan masyarakat, olahraga ini tidak hanya kaum pria saja yang mempunyai minat dan bakat yang besar, di kalangan wanitapun cabang olahraga beladiri ini mempunyai peminat yang banyak. Sebagai bukti akan keterlibatan wanita dalam olahraga ini dapat di lihat dengan banyaknya pertandingan-pertandingan gulat untuk kaum wanita diselenggarakan di Indonesia maupun dimancanegara, sehingga muncul banyak pegulat wanita yang sudah mengikuti pertandingan taraf nasional bahkan internasional misalnya:

PORDA, KEJURDA, KEJURNAS, SEA Games, ASIAN Games dll. Seperti gagasan (Fleskin, 1974) yang dikutip Sutresna (2001:11) menyatakan bahwa: “Wanita memiliki kesempatan dan kemampuan yang sama dengan kaum laki-laki mendorong kaum wanita dari segala tingkat dan kalangan, untuk lebih berpartisipasi dan menunjukkan kemampuannya dalam kegiatan olahraga”. Adanya perubahan tatanan budaya dalam kehidupan masyarakat, yang diawali dengan pemberian nilai yang sama antara anak laki-laki dalam kehidupan keluarga. Olahraga bahkan dijadikan sebagai alat untuk *mengeliminir* kekurangan yang selama berabad dijadikan landasan pembedaan kemampuan fisik. Sehingga dari penjelasan di atas, dalam cabang olahraga ini tidak ada perbedaan gender, meskipun bagi kaum wanita olahraga gulat termasuk olahraga yang bersifat *maskulin* atau olahraga keras untuk mengukur prestasi setinggi-tingginya.

2. Olahraga Gulat sebagai Olahraga Pendidikan, Rekreasi dan Prestasi

Olahraga gulat mampu berperan di berbagai bidang, seperti dalam bidang Pendidikan, Rekreasi dan Prestasi. Dalam pendidikan cabang olahraga ini cukup berperan sehingga dapat mengajarkan seorang siswa atau peserta didik untuk bela diri, bersikap *sportif*, tidak mudah menyerah, disiplin, menahan emosi dll. Gulat sebagai olahraga rekreasi disini dimaksudkan, olahraga ini dapat sebagai tontonan yang menarik dan penonton pun akan sangat menikmati permainannya. Selain penonton, pegulatnya pun dapat menikmati keindahan gerak dalam bermain gulat. Seperti yang telah dikatakan Umbach dan Jhonson (1968 : 23): “*Recreational wrestling is play, and nearly everyone can enjoy it*” (Rekreasi gulat adalah bermain, dan hampir semua orang menikmatinya). Selain itu juga apabila sudah menjadi atlet nasional maupun internasional dapat mewakili daerahnya untuk mengikuti pertandingan di luar sehingga dapat mengenal daerah lain itu sebagai contoh gulat sebagai olahraga rekreasi. Kemudian yang terakhir gulat sebagai olahraga prestasi, dalam cabang olahraga ini akan menghasilkan banyak prestasi jika kita sebagai atlet dapat berlatih dengan baik dan sungguh-sungguh. Jika atlet mempunyai prestasi dalam artian mendapatkan juara nasional apalagi juara taraf internasional dalam olahraga ini, dapat mempermudah kita untuk mendapatkan beasiswa, kemudian masuk sekolah atau perguruan tinggi melalui jalur prestasi (PMDK), serta yang tidak kalah pentingnya atlet akan mendapatkan bonus dari hasil kejuaraan tersebut dan lain lain.

3. Teknik dalam Olahraga Gulat

Dalam cabang olahraga gulat terdapat berbagai teknik, berikut merupakan teknik dasar dalam cabang olahraga bela diri ini yaitu terdiri dari 3 teknik dasar diantaranya teknik serangan, teknik pertahanan dan teknik counter. Prawirasaputra (1993:1) mengatakan, bahwa: “Teknik serangan terbagi dalam beberapa gerakan yaitu : tarikan, dorongan, angkatan, kaitan, kayang, kombinasi, dan bantingan. Sedangkan teknik pertahanan terbagi dalam tiga posisi yaitu : posisi pertahanan atas atau berdiri, posisi pertahanan dalam posisi kodok, dan posisi pertahanan dalam posisi telungkup”.

Dari teknik - teknik tersebut, bila dilakukan dalam pertandingan akan menghasilkan serangkaian gerak yang baik digunakan untuk menjatuhkan lawan, itupun harus sesuai dengan *timing* yang tepat dan kemampuan melakukan teknik yang baik pula.

3.1 Teknik Bantingan

Teknik bantingan termasuk ke dalam teknik serangan, dalam melakukan teknik ini pegulat harus menggunakan tenaga lawan untuk melakukannya supaya lebih mudah dan ringan. Dikutip dari Pedoman Pelatih Gulat PGSI (2008:2) dikatakan bahwa: “Teknik bantingan dalam olahraga gulat yaitu diantaranya bantingan leher, bantingan lengan,

bantingan bahu, bantingan pinggang, *Sway*, *Kayang* (*Zubles*)“. Dari masing-masing bantingan tersebut terbagi lagi kedalam macam variasi, misalnya dalam teknik kayang (*Zubles*) terbagi ke beberapa teknik yaitu kayang belakang, kayang samping, kayang depan. Teknik bantingan pinggang gepitan ketiak yang penulis teliti termasuk kedalam salah satu teknik bantingan pinggang.

3.2 Analisis Gerak Bantingan Pinggang Gepitan pada Ketiak

Kemahiran membanting dalam gulat merupakan salah satu kebutuhan yang harus dimiliki oleh pegulat. Dikatakan demikian karena bantingan pinggang gepitan ketiak dalam gulat berfungsi sebagai teknik serangan yang *efektif* dalam menghasilkan nilai, berikut ini dikemukakan urutan teknik bantingan pinggang gepitan ketiak diantaranya:

1. Sikap bergulat awal, pegulat saling berhadapan dengan lawan, dengan posisi kedua kaki setengah jongkok. Posisi kaki kanan melangkah sedikit agak ke depan dan kaki kiri ke belakang, tujuannya untuk mendapatkan keseimbangan, serta badan sedikit membungkuk dengan posisi tangan di depan.
2. Gerak memegang lengan, mengunci pengangan tersebut dilakukan dengan posisi badan berdiri menghuyung, Langkah kuda-kuda turun pada waktu yang bersamaan untuk mempersiapkan mengunci pinggang.
3. Pegulat bergerak ke depan dengan tangan memegang bawah ketiak lawan, dan mengunci pinggang lawan. Posisi lawan berada dalam penguasaan pegulat, dengan tangan pegulat memegang lengan dan tangan yang satunya memegang di bawah ketiak, mengunci pinggang, dan posisi pegulat berada di samping badan lawan dengan posisi lutut di tekuk.
4. Pegulat menyelesaikan dengan mengangkat dan menjatuhkan lawan.
5. Setelah menjatuhkan lawan, pegulat mengunci lawan dalam posisi berbahaya.

3.3 Latihan dan Cara Melatih Teknik Bantingan Pinggang Gepitan pada Ketiak

Agar lebih menguasai teknik bantingan pinggang gepitan ketiak, diperlukan proses latihan berulang-ulang secara *sistematis*. Banyak cara untuk meningkatkan keluwesan gerak khususnya bantingan pinggang gepitan ketiak dalam cabang olahraga gulat. Bantingan pinggang gepitan ketiak terdiri atas beberapa gabungan gerakan yang *kompleks* dan terdapat beberapa tahapan-tahapan yang harus dilakukan untuk mendapatkan teknik bantingan pinggang gepitan ketiak yang sempurna. Cara melatih bantingan pinggang gepitan ketiak tersebut adalah sebagai berikut:

3.3.1 Latihan teknik

Dalam cabang olahraga gulat latihan teknik sangatlah penting untuk keluwesan gerak, otomatisasi gerakan, sehingga akan memudahkan seorang pegulat melakukan teknik tersebut. Menurut Satriya, (2007:52) teknik adalah: "Gerakan-gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang ditekuni oleh atlet".

Selanjutnya Bempa (1994:4) mengatakan bahwa:

"Sport specific techniques are developed and revined. The technical aspect involves developing the capacity to perform all technical action correctly; perfecting the required technique based on rasional and economichal performance, yet with the higes possible velocity, hight amplitude, and a demonstration of force; performing specivic techniques under both normal and sircumstance (i,e weather);improve the technique of performing related sport; and finally ensure the ability to perform all the movements in the area of general and special exercises correctly".

Untuk melakukan upaya teknis, haruslah mengembangkan teknik secara tepat dan keseluruhan, teknik yang sempurna haruslah berdasarkan atas penampilan yang *rasional* dan *ekonomis*, juga tentunya adanya kesempatan yang baik dan menggunakan kekuatan yang baik pula, sehingga pada akhirnya jika melakukan semua aspek tersebut dengan benar dapat menghasilkan teknik yang sempurna.

Teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak ini dapat dilakukan jika pegulat tersebut mahir karena itu merupakan suatu kebutuhan yang harus dimiliki, sehingga teknik itu berfungsi *efektif* dalam menghasilkan nilai. Cara untuk melatih teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak ini dapat dilakukan dengan 3 cara yaitu :

1. Latihan Tanpa menggunakan Lawan
2. Latihan Menggunakan Boneka
3. Latihan Menggunakan Lawan

3.3.2 Latihan Taktik

Taktik akan membantu keberhasilan seorang pegulat dalam suatu pergulatan, baik taktik penyerangan maupun taktik pertahanan. Seperti yang dikatakan oleh Bompa disarikan oleh Satriya, (2000:27): “Memikirkan taktik adalah sesuatu yang terbaik bagi setiap atlet dalam mempersiapkan taktik. Cara ini dibatasi oleh pengetahuan atlet terhadap taktik dan berbagai taktik yang ada”

Seorang atlet gulat harus berlatih bagaimana taktik menyerang yang baik, khususnya dalam melakukan serangan menggunakan bantingan pinggang gepitan ketiak. Hal ini dimaksudkan supaya dalam melakukan serangan tidak mengalami kegagalan atau malah balik di serang oleh lawan.

Atlet gulat juga harus berlatih taktik bertahan, seperti melakukan *counter* terhadap lawan yang akan menyerang. Karena kalau atlet tersebut baik dalam menyerang tetapi kurang baik dalam bertahan dan *counter* akan menyebabkan ketidak seimbangan sehingga atlet tersebut akan mudah dikalahkan lawan.

3.3.3 Latihan Mental

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya, menurut Harsono (1998 : 101) menyatakan: “Psychological training adalah training guna mempertinggi efisiensi mental atlet, terutama apabila atlet berada dalam suatu situasi stress yang kompleks”. Apabila mental atlet tidak berkembang walaupun fisik, teknik, taktik atlet baik itu percuma karena prestasi tinggi tidak akan tercapai..Latihan mental ini harus menekankan pada kedewasaan emosional atlet itu. Untuk melatih mental atlet gulat di antaranya:

- 1) Melakukan uji tanding (memperbanyak jam terbang bertanding),
- 2) Membuat pertandingan kecil dengan teman latihan,
- 3) Membiarkan atlet berlatih tanpa pelatih, dan
- 4) Menerapkan sikap disiplin pada aturan

4. Hakekat Kondisi Fisik

Pengertian kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan & motivasi). Dengan semua kemampuan jasmani, tentu saja terdiri dari elemen-elemen fisik yang peranannya berbeda-beda dari satu kesiapan kondisi fisik pada suatu cabang olahraga untuk berprestasi lebih baik.

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Seperti yang dikatakan Harsono (1988 : 153) :

“Jika kondisi fisik baik dan terlatih maka akan ada peningkatan kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, terjadi ekonomi gerak yang lebih baik, akan terjadi pemulihan yang lebih cepat dalam organ tubuh setelah latihan, dan yang terakhir adanya respon yang cepat dari organisme jika diperlukan”.

Apabila faktor-faktor tersebut tidak atau kurang tercapai itu berarti perencanaan dan sistematik latihan kurang sempurna, dan dapat berpengaruh pada peningkatan hasil prestasi, jadi semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *deskriptif*. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Sukardi (2003:157) mengatakan bahwa: “Penelitian *deskriptif* merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasikan objek sesuai dengan apa adanya. Dengan kata lain penelitian ini juga sering disebut *noneksperimen*, karena pada penelitian ini tidak ada kelompok *kontrol* dan memanipulasi variabel penelitian.

Sedangkan Tarsito (2004:139) mengatakan bahwa: “Metode *deskriptif* tertuju pada pemecahan masalah yang ada pada masa sekarang”. Pelaksanaan metode-metode *deskriptif* tidak terbatas hanya sampai pada pengumpulan dan penyusunan data, tetapi meliputi analisis dan interpretasi mengenai data itu.

Ciri-ciri metode *deskriptif* menurut Tarsito (2004:140) adalah:

1. Memusatkan diri pada pemecahan masalah-masalah yang ada pada masa sekarang, pada masalah-masalah yang aktual.
2. Data yang dikumpulkan mula-mula disusun, dijelaskan dan kemudian dianalisa (karena itu metode ini sering pula disebut *metode analitik*).

Berdasarkan pada penjelasan tersebut di atas maka langkah penelitian ini tidak terbatas pada proses pengumpulan dan penyusunan data saja tetapi meliputi analisis dan interpretasi arti data yang diperoleh tersebut.

Pemanfaatan metode deskriptif dalam penelitian ini diharapkan dapat mengungkapkan *kontribusi power* tungkai dan *fleksibilitas* pinggang terhadap *efektivitas* hasil teknik bantingan pinggang gepitan ketiak pada cabang olahraga gulat.

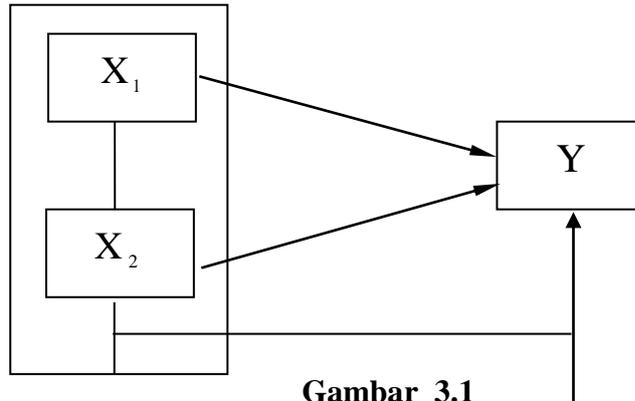
Desain Penelitian

Desain penelitian diperlukan dalam suatu penelitian karena *desain* penelitian dapat menjadi pegangan yang lebih jelas dalam melakukan penelitiannya. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Arikunto (1998:44) desain penelitian adalah: “Rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan”.

Untuk memberikan kelancaran dalam pelaksanaan penelitian ini penulis merancang desain penelitian sebagai berikut:

1. Menetapkan populasi dan sampel penelitian
2. Pengambilan dan pengumpulan data melalui tes dan pengukuran
3. Analisis data
4. Menetapkan kesimpulan

Sesuai dengan masalah tersebut, maka dalam hal ini penulis menggunakan desain penelitian sebagai berikut :



Gambar 3.1
Desain Penelitian

Keterangan gambar 3.1:

X₁ : *Power Tungkai*

X₂ : *Fleksibilitas Pinggang*

Y : Hasil Tes Bantingan Pinggang Gepitan Ketiak

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Fokus penelitian diarahkan pada *Kontribusi Power Tungkai dan Fleksibilitas Pinggang terhadap Bantingan Pinggang Gepitan pada Ketiak*, data dari ketiga *variable* tersebut terangkum pada tabel berikut ini :

Tabel 4.1

HASIL PERHITUNGAN NILAI RATA-RATA DAN STANDAR DEVIASI

Butir Tes	Nilai Rata-rata	Standar Deviasi
Power Tungkai	49,3	16,5
Fleksibilitas Pinggang	41,9	9,56
Teknik Bantingan Pinggang Gepitan pada Ketiak	2,6	0,6

Setelah diketahui nilai rata-rata dan *standar deviasi* masing-masing butir tes, selanjutnya penulis melakukan uji *normalitas* dan *homogenitas* yang bertujuan untuk menentukan uji statistika yang selanjutnya akan digunakan.

B. Pengujian Prasyarat Analisis Varians

Untuk memperoleh kesimpulan yang akurat dan sesuai dengan prasyarat yang harus dipenuhi, dilakukan dua persyaratan analisis yakni uji *normalitas* dan *homogenitas* terhadap data yang akan dianalisis. Secara rinci hasil pengujian yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak, dilakukan uji *normalitas* dengan menggunakan uji *Liliefors* guna mengetahui sejauh mana normalitas data tersebut, langkah ini ditempuh karena sampel kurang dari 100 seperti yang dinyatakan Arikunto (2002:112): “apabila subjek kurang dari 100 lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi”. Berkenaan dengan hal ini sampel pada penelitian ini berjumlah 10 orang yang berarti penelitian ini dapat diasumsikan sebagai kelompok kecil. Dengan menggunakan taraf kepercayaan $\alpha = 0.05$, hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 4.2

Tabel 4.2
HASIL PERHITUNGAN UJI DISTRIBUSI NORMAL

Butir Tes	L-Hitung	L-Tabel	Kesimpulan
Power Tungkai	0,2365	0,2580	Normal
Fleksibilitas Pinggang	0,2291	0,2580	Normal
Teknik Bantingan Pinggang Gepitan pada Ketiak	0,0980	0,2580	Normal

Nilai L_0 untuk setiap *variable* ternyata lebih kecil dibandingkan dengan nilai L_t dengan kata lain data yang diperoleh pada setiap sampel berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Sebagaimana paparan terdahulu untuk melangkah pada pengujian analisis lebih lanjut, sebelumnya harus dilakukan uji homogenitas terhadap data yang akan dianalisis, uji *homogenitas* ini bertujuan untuk mengetahui *homogen* tidaknya data dari dua variansi atau beberapa variansi kelompok sampel. Tabel berikut ini memuat hasil uji *homogenitas*.

Tabel 4.3
HASIL PERHITUNGAN UJI HOMOGENITAS

Kelompok	Varians	Var. Gabungan	Harga B	dk	χ_o^2	χ_t^2	Kesimpulan
1	16.5						
2	9.56						
		8.88	25,60	9	-66560	5,99	Homogen
3	0.6						

Melalui pengujian *Honogenitas* Uji *Bartlett* dengan taraf kepercayaan $\alpha = 0.05$ diperoleh kesimpulan bahwa populasi memiliki varians yang *homogen*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai χ_o^2 (-66560) lebih kecil dari χ_t^2 (5,99).

C. Perhitungan dan Pengujian Korelasi

Setelah diketahui *normalitas* dan *homogenitas* dari setiap butir tes, selanjutnya adalah menghitung korelasi dari setiap butir tes dan mengujinya. Data tes yang penulis ambil skor-skor tertinggi tes dari setiap butir tes. Hasil perhitungan korelasi tersebut dapat dilihat pada Tabel 4.4.

Tabel 4.4
BESARNYA HUBUNGAN ANTARA VARIABEL

NO	VARIABEL	KOEFESIEN KORELASI
1	$X_1 \cdot Y$	0,71
2	$X_2 \cdot Y$	0,94
3	$X_1 \cdot X_2$	0,49
4	$X_1 \cdot X_2 \cdot Y$	0,96

Keterangan :

X_1 = Power tungkai

X_2 = Fleksibilitas pinggang

Y = Bantingan pinggang gepitan pada ketiak

Berdasarkan pada tabel 4.3 dalam penelitian ini diperoleh korelasi antar *variabel*. Hasil korelasi *power* tungkai dan *fleksibilitas* pinggang dengan teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak menunjukkan hubungan yang tinggi. Sedangkan antara *variabel* X_1 dengan X_2 menunjukkan hubungan yang tinggi. Serta hasil penghitungan koefisien korelasi gabungan menunjukkan ada hubungan yang tinggi, sehingga dapat disimpulkan *power* tungkai dan *fleksibilitas* pinggang turut mempengaruhi teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak dalam cabang olahraga gulat.

D. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi

Setelah diperoleh besarnya hubungan antara *variabel* maka, langkah selanjutnya adalah melakukan uji *signifikansi* koefisien korelasi dengan pendekatan uji t. Uji *signifikansi* adalah untuk melihat keberartian ketiga hubungan. Hasil dari pengujian tersebut dapat dilihat pada Tabel 4.5.

Tabel 4.5
HASIL KOEFESIEN KORELASI

Korelasi	r	t-Hitung	t-Tabel	Signifikansi
ry_1	0,71	4,23	2,31	<i>Signifikan</i>
ry_2	0,94	22,8	2,31	<i>Signifikan</i>

Dari hasil *signifikansi* tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang *signifikan* antara *power* tungkai dengan teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak dan terdapat hubungan yang *signifikan* antara *fleksibilitas* pinggang dengan teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak. Berdasarkan hasil pengujian *signifikansi* korelasi *power* tungkai dengan teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak $r =$ diperoleh t hitung sebesar yang lebih besar dari t-tabel ($dk = n - 2 = 8$, $\alpha = 0,05$)= 2,31 Artinya, H_0 ditolak. Kesimpulan: korelasi antara *power* tungkai dengan teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak menunjukkan adanya korelasi yang *signifikan*. Dan berdasarkan hasil pengujian *signifikansi* korelasi *fleksibilitas* pinggang dengan teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak $r =$ diperoleh t-hitung sebesar yang lebih besar dari t tabel ($dk = n - 2 = 8$, $\alpha = 0,05$)= 2,31 Artinya, H_0 ditolak . Kesimpulan: korelasi *fleksibilitas* pinggang dengan teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak menunjukkan adanya korelasi yang *signifikan*.

Untuk mengetahui *signifikansi* korelasi gabungan antara *power* tungkai dan *fleksibilitas* pinggang secara bersama-sama dengan teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak dapat dilihat pada Tabel 4.6.

Tabel 4.6
HASIL KORELASI GABUNGAN

KORELASI	R_{y12}	F-hitung	F-tabel	Signifikansi
R_{y12}	0,96	41,14	4,74	<i>Signifikan</i>

Berdasarkan tabel tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa gabungan antara *power* tungkai dengan *fleksibilitas* pinggang secara bersama-sama dengan teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak, menunjukkan adanya hubungan yang berarti atau *signifikan*. Oleh karena, berdasarkan hasil pengujian *signifikansi* korelasi ganda antara *power* tungkai dengan *fleksibilitas* pinggang secara bersama-sama dengan teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak $r =$ diperoleh F-hitung sebesar yang lebih besar dari F- tabel ($dk = 2,7$ $\alpha = 0,05$) = 4,74 Artinya, H_0 ditolak. Kesimpulan : korelasi gabungan antara *power* tungkai dengan *fleksibilitas* pinggang secara bersama-sama dengan teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak menunjukkan adanya korelasi yang *signifikan*.

E. Uji Kontribusi tiap Variabel

Langkah selanjutnya adalah menghitung persentase dukungan *power* tungkai, *fleksibilitas* pinggang dan gabungan keduanya antara *power* tungkai dan *fleksibilitas* pinggang terhadap teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak. Mengenai besarnya persentase dukungan dari kedua *variabel* serta gabungan dapat dilihat pada Tabel 4.7.

Tabel 4.7

PERSENTASE DUKUNGAN VARIABEL X_1 (*POWER* TUNGKAI), X_2 (*FLEKSIBILITAS* PINGGANG) TERHADAP VARIABEL Y (*HASIL* TEKNIK BANTINGAN PINGGANG GEPITAN PADA KETIAK)

Variabel	r	$r^2 \times 100\%$	Persentase Dukungan	Kriteria
ry ₁	0,71	0,5051 x 100%	50,41%	Sedang
ry ₂	0,94	0,8836 x 100%	88,36%	Tinggi
Ry ₁₂	0,96	0,9216x 100%	92,16%	Tinggi

Sebagai acuan tes itu mempunyai koefisien yang cukup tinggi atau rendah, maka Mathews (1963) yang disarikan Nurhasan dan Cholil (2007:48) memberikan standar untuk menilai koefisien korelasi suatu tes sebagai berikut:

$r = 0,90-0,99$ berarti sempurna (tinggi)

$r = 0,80-0,89$ berarti cukup

$r = 0,70-0,79$ berarti sedang

$r = 0,60-0,69$ berarti kurang

$r =$ dibawah 0,59 berarti kurang sekali

Dari hasil penghitungan persentase dukungan *power* tungkai, *fleksibilitas* pinggang dan gabungan keduanya antara *power* tungkai dan *fleksibilitas* pinggang terhadap teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak menunjukkan bahwa *kontribusi* atau dukungan yang diberikan oleh *power* tungkai terhadap teknik bantingan pinggang sebesar 50,41% , *fleksibilitas* pinggang terhadap teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak sebesar 88,36%, sedangkan gabungan dari keduanya antara *power* tungkai dengan *fleksibilitas* pinggang terhadap teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak memberikan *kontribusi* sebesar 92,16%

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data, maka penulis dapat menjelaskan temuan-temuan dari penelitian yaitu:

1. Para atlet PPLP Gulat Jabar hampir semua mempunyai power tungkai dan fleksibilitas yang baik terbukti dari hasil pengukuran pada saat melaksanakan penelitian.
2. Menurut analisis penulis, setelah melakukan penelitian ini dapat diketahui bahwa bantingan pinggang gepitan ketiak tidak akan berhasil dilakukan dengan sempurna bila kurangnya power tungkai dan fleksibilitas pinggang selain itu, posisi pegulat, ketepatan serta aspek-aspek fisik yang lainnya pun mempengaruhi.
3. Berdasarkan penelitian diperoleh bahwa power tungkai memberikan kontribusi terhadap efektivitas hasil teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak dan mendapat kontribusi positif sebesar 50,41%. Besar kontribusi power tungkai terhadap bantingan pinggang gepitan pada ketiak yang sudah melampaui lebih dari 50% merupakan hasil yang dapat menggiring pada simpulan bahwa power tungkai mempunyai peranan yang cukup penting dalam olahraga gulat.
4. Berdasarkan penelitian diperoleh bahwa fleksibilitas pinggang memberikan kontribusi terhadap efektivitas hasil teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak pada cabang olahraga gulat dan memberikan kontribusi positif sebesar 88,36%. Besarnya dukungan dari komponen ini menyimpulkan bahwa fleksibilitas memberikan kontribusi yang sangat tinggi bagi keberhasilan atlet dalam melakukan teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak.
5. Berdasarkan penelitian diperoleh bahwa power tungkai dan fleksibilitas pinggang secara bersama-sama mempunyai kontribusi terhadap efektivitas hasil teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak, karena memberikan kontribusi sebesar 92,16%. Dari hasil kontribusi yang tinggi hampir mencapai 100 % maka komponen-komponen tersebut saling berpengaruh besar satu sama lain, sehingga apabila power tungkai nya besar dan fleksibilitasnya besar maka bantingan pinggangnya pun akan menghasilkan gerakan dan nilai yang sempurna.

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pembahasan pada Bab IV mengenai *efektivitas* hasil bantingan pinggang gepitan pada ketiak ditinjau dari *power* tungkai dan *fleksibilitas* pinggang, maka penulis menyimpulkan bahwa:

1. Terdapat *kontribusi power* tungkai terhadap hasil teknik bantingan pinggang gepitan ketiak pada cabang olahraga gulat.
2. Terdapat *kontribusi fleksibilitas* pinggang terhadap hasil teknik bantingan pinggang gepitan ketiak pada cabang olahraga gulat.
3. Terdapat *kontribusi power* tungkai dan *fleksibilitas* pinggang secara bersama-sama terhadap hasil teknik bantingan pinggang gepitan ketiak pada cabang olahraga gulat.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, implikasi atau rekomendasi yang dapat penulis kemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih atau pembina cabang olahraga gulat hendaknya, harus memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik yang sesuai untuk meningkatkan kualitas dari teknik-teknik yang ada pada cabang olahraga gulat, sesuai dengan analisa gerakan tersebut sehingga ada kesesuaian sehingga menghasilkan gerakan yang *maksimal*. Selain itu aspek-aspek lain seperti teknik, taktik dan mental juga haruslah diperhatikan, sehingga apabila semua unsur terpenuhi maka akan menghasilkan atlet yang benar-benar matang dan mencapai *performance* yang *maksimal*.

2. Bagi para atlet gulat penulis menyarankan untuk melatih *power* tungkai dan *fleksibilitas* pinggang apabila ingin memiliki kemampuan teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak yang baik, dan meningkatkan kondisi fisik lainnya untuk mendukung teknik bantingan pinggang gepitan pada ketiak dalam cabang olahraga gulat.
3. Bagi klub gulat penulis menyarankan untuk lebih menspesifikasikan pada salah satu teknik untuk dikuasai oleh atletnya, sehingga atlet mempunyai teknik yang dapat menjadi andalan pada saat bertanding. Lebih baiknya lagi klub mengikuti turnamen rutin untuk memantau kemampuan teknik yang dimiliki atlet, khususnya bantingan pinggang gepitan pada ketiak.
4. Bagi para atlet dan pelatih terutama pada cabang olahraga gulat, prestasi yang optimal tidak hanya bisa dicapai dengan latihan yang keras saja, tetapi yang paling penting adalah kualitas latihan dan program latihan yang dijalannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Pratik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Camaione n Tillman, (1986). *The Rules of Wrestling*
- Damiri, Achmad, (1994). *Anatomi Manusia*. Bandung. FPOK UPI. Bandung.
- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta. CV Tambak Kusuma.
- Kuswanto. (2009). *Kontribusi Power Lengan dan Fleksibilitas Pinggang Terhadap Efektivitas Hasil Bantingan Bahu*. UPI Bandung: tidak diterbitkan.
- Lutan, Rusli, (2007). *Modul Penelitian Pendidikan dalam Pelatihan Olahraga*. FPOK UPI. Bandung.
- Matjan, Bastinus. (2005). *Olahraga dan Cedera*. FPOK UPI. : Bandung
- Nurhasan. H., Hasanudin, Cholil. (2007). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung, Diktat FPOK UPI. Bandung.
- Nurhasan. H., Hasanudin, Cholil. dan Hidayah, Nidaul. (2008). *Modul Mata Kuliah Statistik*. FPOK UPI. Bandung.
- PB. PGSI, (2008). *Peraturan Gulat Internasional*. PB. PGSI. Jakarta.
- Pesurnay, L.P. dan Sidik, D.Z.(2006). *Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi Se-Indonesia*. Koni Pusat : Jakarta.
- Prawirasaputra, Sudrajat, (1995). *Peraturan Gulat Nasional*. Jakarta. Pengurus Pusat Persatuan Gulat Seluruh Indonesia.
- Satriya, Japar Sidik, Dikdik dan Imanudin, Iman (2007), *Metodologi Kepeleatihan Olahraga*. Bandung : FPOK UPI Bandung.
- Sudjana, Nana, (2001). *Metoda Statistika*. Tarsito. Bandung.
- Sutresna, Nina, (2001). *Wanita dan Olahraga*. Bandung
- Umbach, W.A dan Johnson, R.W (1968). *Successful Wrestling*. Dubuque: Iowa

Penulis :

Drs. Abdul Kadir AA, M.Sc.adalah tenaga pengajar di Jurusan/Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, dengan bidang keahlian Manajemen Olahraga, Gulat dan Judo.