

Pengaruh Latihan Beban Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Gulat

Nisa Fetriani^{1*}, Eri Barlian², yendrizal³, Desi Purnama Sari⁴
^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.
Email Korespodensi: nisafetriany02@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah banyaknya para atlet Gulat Kabupaten Agam mengalami penurunan pada kondisi fisik dimana salah satunya yaitu lemahnya kekuatan otot tungkai atlet sehingga menurunnya pencapaian prestasi yang maksimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh Latihan beban terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet gulat Kabupaten Agam. Jenis penelitian ini adalah penelitian yang bersifat eksperimen. Populasi penelitian ini adalah atlet gulat Kabupaten Agam dengan sampel penelitian sebanyak 12 orang atlet dimana 8 orang atlet putra dan 4 orang atlet putri. Jenis data menggunakan data primer dan data sekunder. Analisis data yang digunakan adalah Teknik analisis data menggunakan rumus t-tes uji t. Dimana hasil uji t pada putra didapatkan $t_{hitung} 14.856 > t_{tabel} 1.895$ dengan nilai mean pre-test 70.9375 dan nilai mean post-test 131.375. Sedangkan hasil uji t putri didapatkan $t_{hitung} 26.359 > t_{tabel} 2.353$ dengan nilai mean pre-test 55.375 dan nilai mean post-test 107.125. Dapat disimpulkan bahwa Latihan beban tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet gulat kabupaten agam.

Kata Kunci: Latihan Beban; Kekuatan Otot Tungkai; Atlet Gulat

The Effect of Weight Training on Increasing Leg Muscle Strength Agam Regency Wrestling Athlete

ABSTRACT

The problem in this research is that many Agam Regency wrestling athletes experience a decline in their physical condition, one of which is the weakness of the athlete's leg muscle strength, resulting in a decrease in achieving maximum performance. The aim of this research was to determine whether or not there was an effect of weight training on increasing leg muscle strength in Agam Regency wrestling athletes. This type of research is experimental research. The population of this study was Agam Regency wrestling athletes with a research sample of 12 athletes, of which 8 were male athletes and 4 were female athletes. Data types use primary data and secondary data. The data analysis used is a data analysis technique using the t-test formula. Where the results of the t test for men showed $t_{count} 14.856 > t_{table} 1.895$ with a mean pre-test score of 70.9375 and a mean post-test score of 131.375. Meanwhile, the results of the female t test showed that $t_{count} 26.359 > t_{table} 2.353$ with a mean pre-test score of 55.375 and a mean post-test score of 107.125. It can be concluded that weight training does not have a significant effect on increasing leg muscle strength in Agam district wrestling athletes.

Keywords: Weight Training; Leg Muscle Strength; Wrestling Athletes

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik seseorang dalam kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam memperoleh kemenangan dan mencapai prestasi yang baik(Adhi et al., 2017). Setiawan (2018) mengatakan bahwa “olahraga prestasi adalah membina olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dalam mencapai prestasi melalui pengetahuan. Sedangkan olahraga beladiri merupakan kegiatan yang mengajarkan tentang diri pribadi seseorang dalam bersaing secara sportivitas, dapat menerima kegagalan, fair play, menumbuhkan semangat pantang menyerah untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang. Barlian, E., (2021) mengakatan bahwa” Tujuan keolahragaan adalah pendidikan’. Pendidikan jasmani adalah salah satu pendekatan dalam Pendidikan untuk mewujudkan Pendidikan jasmani yang bagus, agar pengalaman yang diperoleh dapat membentuk intelektual, jasmania, dan emosi yang baik.

Menurut Yendrizal, Y. (2023). untuk mencapai prestasi yang baik, perlu adanya sebuah pembinaan, serta pengembangan olahragawan secara baik, yaitu dengan berstruktur dan terencana sehingga mampu memberikan perkembangan IPTEK. Dimana jika ingin memperoleh prestasi yang baik perlu pembinaan sejak dini. Olahraga beladiri sendiri terdiri dari berbagai macam yaitu antara lain : pencak silat, kempo, taekwondo, sumo, tinju, judo, dan gulat(Juhanis, 2012). Di antara olahraga bela diri tersebut gulat pada saat ini tidak kalah dengan olahraga bela diri lainnya baik dari segi prestasi maupun dalam permasalahannya.

Olahraga Gulat merupakan olahraga yang sering dipertandingkan baik pada kejuaran tertinggi di dunia seperti Olimpiade, kejuaran dunia, dan kejuaran tingkat Asia seperti ASIAN GAMES, kejuaraan tingkat Asia Tenggara seperti (South East Asia) SEA GAMES dan pada Tingkat nasional seperti Pekan Olahraga Nasional (PON), Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), Pekan Olahraga Pelajar (POPNAS), (Bintoro & Nugraheningsih, 2021).

Gulat merupakan olahraga prestasi yang memiliki ciri khas yaitu olahraga yang dimainkan oleh dua orang yang saling berlawanan, menjatuhkan atau membanting, menguasai lawan, dan mengunci lawannya dalam keadaan terlentang dengan menggunakan teknik yang benar agar tidak membahayakan pada lawan (Juhanis, 2012). Tujuan utama pegulat adalah untuk menguasai lawannya secara fisik dan membentuk kontrol fisik yang jelas atas dirinya (Profile et al., 2021). Dalam modifikasi sistem penilaian dan durasi pertandingan dapat menentukan tipe atlet yang akan berhasil dan atlet mana yang berhak memenangkan pertandingan dalam gulat (Jacobs et al., 2001)

Dalam olahraga gulat, menurut (Bobby et al., 2022) terdapat dua gaya yang di pertandingkan baik nasional maupun internasional, yaitu gaya bebas (Freestyle) dan gaya Greco Roman. Gaya bebas adalah tata cara permainan gulat yang memperbolehkan pegulat menggunakan lengan dan seluruh tubuh untuk saling bergulat dan berlawanan memperbolehkan pegulat menyerang kedua kaki sesuai dengan aturan yang sudah ditentukan. Sedangkan gaya Greco Roman adalah tata cara permainan gulat yang melarang menggunakan kaki untuk melakukan kontak dan melarang pegulat menyerang bagian tubuh bawah atau bagian pinggul kebawah. Gulat dalam pertarungan fisik terdiri dari dua lawan dengan berat badan yang sama agar mendapatkan dan mempertahankan posisi tertinggi dari saingannya. Dalam pertandingan terdapat teknik gulat seperti clinch, lemparan, kuncian, dan posisi bergulat lainnya dengan tujuan akhir melempar dan menjepit lawan (Chaabene et al., 2018).

Dalam olahraga gulat ada beberapa teknik yang harus dikuasai yaitu: teknik jatuhan, teknik kuncian, dan teknik bantingan. Selain penguasaan teknik, di dalam olahraga gulat juga dibutuhkan kondisi fisik yang baik, dimana kondisi fisik yang dominan pada cabang olahraga gulat adalah kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya tahan umum (cardiorespiratory endurance), daya ledak otot (muscular power), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), keseimbangan (balance), koordinasi (coordination), kelincahan (agility) ketepatan (accuracy) reaksi (reaction), kekuatan otot tungkai (leg muscle strength) (M. Agus Saputra, 2019). Tatik dapat

membantu keberhasilan seorang pegulat dalam pertandingan, baik taktik penyerangan maupun taktik pertahanan. Dimana yang dikatakan oleh (Drs. Abdul Kadir AA, 2011) : “ memikirkan taktik adalah sesuatu yang baik bagi atlet gulat dalam mempersiapkan taktik. “

Kekuatan otot tungkai merupakan Salah satu bentuk latihan dalam olahraga gulat. Dimana kekuatan otot tungkai sangat berperan penting bagi teknik gulat, Sehingga yang dibutuhkan dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah latihan beban. Latihan beban (weight training) adalah latihan olahraga yang sistematis dalam meningkatkan kekuatan, daya tahan dengan menggunakan alat sebagai beban supaya meningkatkan kualitas kemampuan otot untuk mencapai tujuan tertentu(Suprpto et al., 2019). Jenis latihan beban yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah yang pertama latihan beban internal seperti (1) *side to side squat*, (2) *wall sit*, (3) *burpess*, Sedangkan latihan beban eksternal yaitu latihan menggunakan tambahan beban menggunakan alat, diantaranya (1). *dumbble squat*, (2) *Resistance squat*, (3) *lunges dumbble*.

Berdasarkan observasi dilapangan penulis melihat Olahraga gulat di Sumatera Barat sangat disegani karena pegulat Sumatera Barat berhasil meraih hasil yang membanggakan dibuktikan dengan peraihian mendali yang di raih oleh atlit sumbar pada tahun 2017-2018. Dimana Olahraga gulat Pada kejuaraan Nasional tahun 2017 Sumatera Barat berhasil membawa mendali sebanyak delapan mendali dimana 4 mendali emas, 3 perak, 1 perunggu. Sedangkan Pada Porprov Sumatera Barat yang di ikuti oleh pegulat Agam dan kejuaraan daerah Sumatera Barat dari penampilan pada Porprov XV tahun 2018 Kabupaten Agam, para pegulat mampu menghasilkan 3 emas, 2 perak, 6 perunggu dari 19 atlit yang bertanding. Namun pada pelaksanaan kejuaraan selanjutnya pada tahun 2020 ternyata gagal dilaksanakan dikarenakan adanya pandemi covid-19 sehingga pelaksanaan Porprov diundur hingga sampai waktu yang tidak ditentukan, maka pelaksanaan latihan yang dijalankan oleh atlet tidak termanajemen dengan baik. Namaun setelah pandemi berakhir dan latihan di mulai dilaksanakan kembali seperti biasanya, ditemukan banyak para atlet mengalami permasalahan baik

pada kemampuan kondisi fisik maupun teknik. Sehingga butuh proses yang panjang untuk mengembalikan kondisi fisik dan teknik atlet gulat kabupaten agam ke kondisi atlet yang prima seperti semula. Sehingga rendahnya prestasi atlet disebabkan oleh beberapa faktor: Pertama pada kondisi fisik atlit, penulis melihat terdapatnya perubahan pada kekuatan otot tungkai yang lemah, Sehingga banyak dari atlet yang melakukan teknik yang kurang baik. setelah absennya pelaksanaan latihan yang disebabkan oleh covid penulis melihat menurunnya kemampuan kekuatan otot tungkai atlit, sehingga atlet tidak mampu untuk melakukan teknik yang sempurna.

Faktor kedua bersumber pada sarana dan prasana latihan yang kurang memadai, dimana ketika atlet melakukan latihan fisik, para atlet hanya memanfaatkan latihan dengan alat yang seadanya, dengan begitu para atlet yang berjumlah lebih dari 10 orang hanya memanfaatkan latihan tanpa beban ketika melakukan latihan fisik dikarenakan kurangnya fasilitas yang dimiliki.

Kemudian faktor yang ke tiga bersumber pada metode latihan yang digunakan dalam pelaksanaan latihan sering kali hanya menggunakan satu metode latihan secara berulang-ulang sehingga tidak adanya semangat atlit dalam melaksanakan latihan. Maka dari itu rendahnya penguasaan teknik pada atlet, dalam penguatan kekuatan otot tungkai ketika bertanding, salah satu kemampuan dalam penguatan kekuatan otot tungkai yaitu berfungsi dalam melakukan bantingan pada atlet.

Berdasarkan masalah yang telah penulis temukan dan kemukakan diatas, penulis merasa sangat tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Beban Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Kabupaten Agam”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian yang bersifat eksperimen dengan metode penelitian korelasi antara dua variabel atau lebih secara kuantitatif. Dilihat dari lokasi, maka penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian eksperimen. Adapun variabel yang akan penulis gunakan yaitu variabel bebas dan variabel terikat, dimana variabel bebasnya latihan beban (X) dan peningkatan kekuatan otot tungkai atlet gulat

kabupaten agam sebagai variabel terikat (Y). Desain yang penulis gunakan pada penelitian ini adalah *one group pre-test* dan *post-test design*(Nanda purnama, Pendidikan et al., n.d.). Penelitian ini dilaksanakan bertempat di Bidasari Nagari Kapau, yang berlokasi di: jl. Nagari Kapau, Desa Bidasari, Kec. Tilatang Kamang Kabupaten Agam. Waktu pelaksanaan penelitian dilaksanakan selama 16 pertemuan, sudah termasuk *pretest* maupun *posttest*. Penelitian dilaksanakan mulai dari tanggal 24 juni sampai 29 juli 2023. Subjek pada penelitian ini berjumlah 12 orang atlet, dengan rincian atlet putra 8 orang dan atlet putri 4 orang. Sebelum atlet diberikan perlakuan, terlebih dahulu dilakukan tes (*pretest*), kemudian selanjutnya sampel diberikan perlakuan dalam jangka waktu tertentu yang telah diterapkan, akhirnya ditutup dengan tes kedua (*posttest*), untuk melihat apakah ada atau tidaknya pengaruh terhadap sampel, setelah sampel diberikan dalam sebuah perlakuan. Teknik pengumpulan data ditujukan untuk mendapatkan data yang diinginkan oleh penulis, dimana teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan untuk penelitian dalam pengumpulan data. Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam melakukan penelitian merupakan alat yang akan digunakan dalam mengukur variabel yang diamati Demirkan, E., (2014). Adapun instrumen yang penulis gunakan dalam penelitian yaitu *back and leg dynamometer* ÖLMEZ, C. (2022). Tujuan dari penelitian ini adalah ingin melihat peningkatan kekuatan otot tungkai yang dimiliki atlet. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik uji t, sebelum itu terlebih dahulu dilakukan uji normalitas, dan uji homogenitas.

HASIL

Hasil tes awal dan tes akhir pelaksanaan (*pretest*) dan (*posttest*) kekuatan otot tungkai pada atlet laki-laki dan Perempuan.

Tabel 1. Norma frekuensi laki-laki

No	Interval class	Fa		Fr		Kategori
		(pre-test)		(post-test)		
1	$\geq 135,5$	0	0%	1	12,5%	Baik sekali
2	112,5-135	0	0%	7	87,5%	Baik
3	76,5-112	4	50%	0	0%	Sedang
4	52,5-75	3	37,5%	0	0%	Kurang
5	≤ 52	1	12,5%	0	0%	Kurang sekali
	Jumlah	8	100%	8	100%	

Tabel 2. Norma frekuensi Perempuan

No	Interval class	Fa (pre-test)		Fr		Kategori
				(post-test)		
1	$\geq 103,5$	0	0%	2	50%	Baik sekali
2	78,5-103	0	0%	2	50%	Baik
3	57,5-78	2	50%	0	0%	Sedang
4	28,5-57	2	50%	0	0%	Kurang
5	≤ 28	0	0%	0	0%	Kurang sekali
	Jumlah	4	100%	4	100%	

Berdasarkan 12 sampel dengan jumlah putra 8 orang dan putri 4 orang maka dapat dijelaskan dimana pada pre-test putra terdapat 4 orang atlet memiliki kekuatan otot tungkai dengan presentase (50%) berada dalam sedang, 3 orang atlet memiliki kekuatan otot tungkai dengan presentase (37,5%) berada dalam kurang, 1 orang atlet memiliki kekuatan otot tungkai (12,5%) berada dalam kurang sekali.

Sedangkan pada post-test terdapat 1 orang atlet memiliki kekuatan otot tungkai dengan presentase (12,5%) berada dalam baik sekali, 7 orang atlet memiliki kekuatan otot tungkai dengan presentasi (87,5%) berada dalam baik.

Pada pre-test putri terdapat 2 orang atlet memiliki kekuatan otot tungkai dengan presentase (50%) berada dalam sedang, 2 orang atlet memiliki kekuatan otot tungkai dengan presentase (50%) berada dalam kurang, Sedangkan pada post-test terdapat 2

orang atlet memiliki kekuatan otot tungkai dengan presentase (50%) berada dalam baik sekali, 2 orang atlet memiliki kekuatan otot tungkai dengan presentasi (50%) berada dalam baik.

PEMBAHASAN

Sesuai latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan hasil penelitian, dimana sebelum diberikan perlakuan yaitu latihan beban sampel putra memiliki rata-rata kekuatan otot tungkai sebesar 70.9375, sedangkan sampel putri memiliki rata-rata sebesar 55.375 dan setelah diberikan perlakuan sampel putra memiliki rata-rata kekuatan otot tungkai sebesar 131.375, sedangkan sampel putri memiliki rata-rata sebesar 107.125.

Berdasarkan hasil pengelolaan data diatas maka pada uji t putra didapatkan hasil t_{hitung} dari pengaruh latihan beban terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet gulat Kabupaten Agam sebesar 14.856 sedangkan nilai t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan df 7 sebesar 1.895 yang berarti terdapat peningkatan kekuatan otot tungkai setelah diberikan perlakuan.

Sedangkan pada uji t putri didapatkan hasil t_{hitung} dari pengaruh latihan beban terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet gulat Kabupaten Agam sebesar 26.359 sedangkan nilai t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan df 3 sebesar 2.353 yang berarti terdapat peningkatan kekuatan otot tungkai setelah diberikan perlakuan.

Hal ini berarti sebenarnya terdapat banyak faktor yang berpengaruh terhadap kekuatan otot tungkai dimana jika semua faktor tersebut dimiliki oleh setiap atlet gulat, maka atlet akan memiliki kondisi fisik yang lebih maksimal. Sehingga dengan presentasi pada kekuatan otot tungkai yang di capai oleh atlet gulat maka dapat dikatakan bahwa latihan beban berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet gulat Kabupaten Agam.

Untuk memperoleh hasil yang baik dalam latihan beban perlu memberikan program latihan yang berarti bagi seorang pelatih harus mengetahui apakah setiap atlet

yang dilatih mampu melakukan gerakan pada latihan beban dan berapa besar kelebihan dari atlet tersebut dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai. Dimana dalam melakukan latihan kekuatan sangat berperan penting Ketika melaksanakan program latihan. Untuk meraih prestasi yang baik diperlukan adanya kondisi fisik yang bagus, dimana kondisi fisik (physical condition) atau kemampuan fisik yang baik sangat di perlukan dalam pencapaian prestasi olahragaForenza, Sari, D. P. (2020).

Menurut Setiawan, Y., (2017), kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berpengaruh dalam kehidupan seseorang. Tanpa kekuatan kemungkinan kecil dapat menahan lawan dengan baik dan wajar. Kekuatan merupakan kemampuan dalam menggerakkan tubuh yang berperan penting bagi kondisi fisik bagi keseluruhan tubuh karena berfungsi untuk penggerak setiap aktivitas fisik(Adhi et al., 2017). Kekuatan otot kaki adalah kekuatan kontraksi maksimum yang dapat dihasilkan oleh sekelompok otot sehingga kemampuan seseorang untuk berpindah dari satu titik ke titik lain atau dari posisi satu ke posisi lain dapat menguasai lawan dalam pertandingan.

Menurut de Zwart, A. H., (2018), Kekuatan otot adalah kemampuan dalam mengerahkan kekuatan fisik. Dimana gaya yang dihasilkan kekuatan otot ditentukan oleh sifat dasar otot. Sedangkan Kekuatan otot tungkai merupakan suatu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan sekali. Peran otot tungkai sangatlah mempengaruhi dalam pergulatan, melakukan bantingan, tangkapan, serangan maupun pertahanan karena tungkai berfungsi sebagai penopang tubuh(Juhanis, 2012). Keterampilan membanting yang minim dalam gulat disebabkan oleh kurangnya latihan kekuatan. Kekuatan otot kaki berpengaruh besar Ketika melakukan bantingan, dimana tumpuan saat bantingan terletak pada kekuatan tubuh yang optimal agar energi ledakan dapat tersalurkan dengan baik, Yuniana, R. (2022). Kemampuan dalam angkatan atau bantingan dalam gulat perlu adanya kekuatan agar pegulat mampu melakukan keterampilan dengan maksimal dan sempurna. Tungkai termasuk anggota kerangka bagian bawah (*extrimitas inferior*). Kekuatan otot tungkai sangat dibutuhkan bagi seorang atlet agar ketika melakukan teknik dapat secara maksimal hal ini dibuktikan

dengan (MUSTOFA & JATMIKO, 2019). Untuk mendapatkan kemampuan kekuatan otot tungkai yang baik hal itu tentu saja membutuhkan yang namanya latihan.

Dalam proses latihan olahraga hendaknya memberikan perhatian khusus terhadap ketangkasan, kekuatan, kelincahan, daya tahan dan kelenturan. Karena fakta bahwa kualitas-kualitas ini cukup berkembang mengarah pada pembentukan keterampilan olahraga yang efektif. Dengan kata lain, sifat-sifat tersebut merupakan landasan yang paling diperlukan bagi tumbuhnya keterampilan olahraga secara cepat dan sempurna(Toshboyeva, 2022).

Salah satu ciri latihan, yang berasal dari kata *practice exercises*, maupun *training* adalah terdapatnya beban latihan. Dimana yang diperlukan pada beban latihan selama proses berlatih yaitu agar dapat meningkatkan kualitas fisik, psikis, sikap,, dan sosial atlet, sehingga prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan bisa bertahan relatif lebih lama(Emral, 2017).

Menurut (Cronin et al., 2003), latihan beban adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk menambah kekuatan otot, daya tahan dan meningkatkan kondisi fisik seseorang.

Latihan beban adalah latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan kerja dari otot-otot yang dilatih oleh atlet untuk meningkatkan kualitas fisik. Latihan beban (*weight training*) adalah latihan yang menggunakan beban sebagai alat untuk meningkatkan kualitas kinerja otot sehingga dapat mencapai peningkatan latihan(Suprpto et al., 2019).

Menurut (Victorian & Sari, 2019) “latihan beban adalah latihan yang memanfaatkan tubuh sebagai tahanan dalam latihan”. Sedangkan Menurut (Cronin et al., 2003), latihan beban adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk menambah kekuatan otot, daya tahan dan meningkatkan kondisi fisik seseorang.

Latihan merupakan factor yang sangat penting dalam meningkatkan kekuatan otot, sedangkan kekuatan otot merupakan modal untuk mempermudah mempelajari

teknik, mencegah terjadinya cedera dan dapat mencapai prestasi maksimal. Sehingga dalam latihan beban yang dibutuhkan atlet dalam meningkatkan kondisi fisik yaitu salah satunya kekuatan. Dimana kekuatan (*strength*) menurut Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018), adalah kemampuan otot ketika melakukan kontraksi dalam membangkitkan tegangan terhadap tahanan. Dengan demikian, mengupayakan kekuatan yang baik harus diiringi latihan yang terprogram dengan memberikan pembebanan latihan pada kekuatan dan harus melibatkan kecepatan. Karena keberhasilan seseorang atau atlet dalam belajar dan berlatih teknik ditentukan oleh beberapa faktor menurut (Juntara, 2019) terdiri dari; “1) faktor kondisi fisik, 2) pengalaman gerakan, 3) bakat dan kemampuan belajar, 4) motivasi, 5) bentuk informasi dan instruksi yang diberikan, dan 6) lingkungan”. ” Setiawan, Y. (2021), Mengungkapkan bahwa Teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana, gizi, iklim dan cuaca serta kualitas pelatih sangat berpengaruh terhadap peningkatan suatu prestasi pada atlet.

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa latihan beban berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet gulat Kabupaten Agam dimana hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh (Mardhika, 2016).

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, serta pengelolaan data yang telah dilakukan tentang Pengaruh Latihan Beban Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Gulat Kabupaten Agam dapat disimpulkan sebagai berikut: dimana Latihan Beban Berpengaruh Signifikan Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Gulat Kabupaten Agam yaitu: 1). Latihan beban meningkatkan kekuatan otot tungkai putra dengan hasil $t_{hitung} 14.856 > t_{tabel} 1.895$, pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, hasilnya H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan beban pada putra memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet gulat kabupaten agam. 2). Latihan beban meningkatkan kekuatan otot tungkai putri dengan hasil $t_{hitung} 26.359 > t_{tabel} 2.353$, pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$,

hasilnya H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan beban pada putri memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet gulat kabupaten agam (Rosita & Fachrezzy, 2019)

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Power Otot Tungkai. *Journal Of Physical Education And Sports*, 6(1), 7–13.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17315>
- Bintoro, Y., & Nugraheningsih, G. (2021). Kelentukan, Kontribusi Daya, Dan Atlet, Tahan Sasana, Gulat. *Jurnal Olympica.*, 3(1), 26–36.
- Bobby, J., Barus, N., Boy, J., Basgimata, N., & Tarigan, Russel, K. (2022). Analisis Kontribusi Kelentukan, Kekuatan, Dan Daya Tahan Atlet Gulat Pplp / D Provinsi Sumatera Utara Contribution Analysis Of Flexibility, Strength, And Endurance Of Pplp / D Wrestling Athletes North Sumatera Province. *Falkutas Kip Universitas Quality*, 6(2), 145–155.
- Chaabene, H., Negra, Y., Bouguezzi, R., Capranica, L., Franchini, E., Prieske, O., Hbacha, H., & Granacher, U. (2018). Tests For The Assessment Of Sport-Specific Performance In Olympic Combat Sports: A Systematic Review With Practical Recommendations. *Frontiers In Physiology*, 9(Apr), 1–18.
<https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00386>
- Cronin, J., McNair, P. J., & Marshall, R. N. (2003). *The Effects Of Bungy Weight Training On Muscle Function And Functional Performance.* 59–71.
<https://doi.org/10.1080/0264041031000071001>
- Drs. Abdul Kadir Aa, M. S. (2011). Kontribusi Power Tungkai Dan Fleksibilitas Pinggang Terhadap Hasil Teknik Bantingan Pinggang Gepitan Pada Ketiak. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 3(1), 1–14.
- Emral. (2017). Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
<file:///C:/Users/User/Downloads/Fvm939e.Pdf>
- Jacobs, P. L., Nash, M. S., & Rusinowski, J. (2001). Circuit Training Provides Cardiorespiratory And Strength Benefits In Persons With Paraplegia. *Medicine And Science In Sports And Exercise*, 33(5), 711–717.
<https://doi.org/10.1097/00005768-200105000-00005>
- Juhanis. (2012). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Bantingan Pinggang Pada Olahraga Gulat Mahasiswa Fik Unm Makassar. *Jurnal Ilara, Iii*(1), 60–69.
- Juntara, P. E. (2019). Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas Metode Circuit Training Dan Plyometric. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2), 6–19.

<https://doi.org/10.36706/Altius.V8i2.8705>

- M. Agus Saputra¹, A. A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok. *Jurnal Patriot*, 2(3), 609–619.
- Mardhika, R. (2016). Pengaruh Latihan Resistance Dan Pyometric Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Wahana*, 68(1), 5–12. <https://doi.org/10.36456/Wahana.V68i1.626>
- Mustofa, M., & Jatmiko, T. (2019). Pengaruh Latihan Barbell Squat Dan Barbell Deadlift Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Gulat Kabupaten Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(2).
- Nanda Purnama, Pendidikan, M. S., Olahraga, K., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., Jatmiko, T., Pd, S., & Kes, M. (N.D.). *Pengaruh Latihan Deadlift Dan Barbell Squat Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai (Studi Pada Mahasiswa Fio Non Atlet) Nanda Purnama Untuk Melakukan Aktivitas Sehari- Hari Manusia Tidak Lepas Kaitannya Dengan Peran Dari Kekuatan Otot Tungkai Yang B.*
- Profile, S. E. E., Profile, S. E. E., & Profile, S. E. E. (2021). *Performance Differences Between Greco-Roman And Freestyle Wrestlers : A Performance Differences Between Greco-Roman And Freestyle Wrestlers : A Systematic Review And Meta-Analysis. September.* <https://doi.org/10.1519/Jsc.0000000000004129>
- Rosita, T., & Fachrezzy, F. (2019). *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan Pengaruh Keseimbangan , Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal.* 4(2), 117–126.
- Suprpto, J., Supriyadi, & Merawati, D. (2019). Pengaruh Latihan Beban Leg Press Dan Squat Terhadap. *Jurnal Sport Science State University O Malang*, 2(9), 163.
- Toshboyeva, M. B. (2022). *Wrestling Is A Kind Of Sport With An Example Of The First Training Jar The Importance Of The Formation Of Fast- Paced Power Attributes With The Help Of Moving Games.* 6, 291–294.
- Victorian, A. R., & Sari, N. (2019). *Pengaruh Latihan Squat Thrust Terhadap Kemampuan Lemparan Over Head Pass Dalam Permainan Bola Basket.*