

## Comparison of the flexibility and agility of banjarmasin city wrestling athletes with banjarbaru city wrestling athletes

Muhammad Rezqi<sup>ABCDE</sup>

Pendidikan Olahraga, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin

*Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection*

Corresponding Author: Muhammad Rezqi, [riskyirsadi@gmail.com](mailto:riskyirsadi@gmail.com)

### **Abstract**

*The process of carrying out this research, starting from submitting proposals, and seminars, arranging permits, taking data on the flexibility of sit and races, and agility of the Agility Cone or Compass Drill to statistical calculations using Microsoft Excel in analyzing data. After collecting data on the flexibility and agility of wrestling athletes through the Flexibility and Agility Test instruments, data on wrestling athletes from Banjarmasin and Banjarbaru can be obtained. Then the analysis requirements test was carried out using the normality test and homogeneity test. After testing the requirements are met, then testing the research hypothesis is carried out by conducting a two-way test or a two-party test by comparing the t-value obtained from the calculation with the t-value in the table. The results obtained by the t table and t calculation of flexibility and agility are  $-1.76 < 4.23 < 19.3$  at a significant level of 0.05 so it can be concluded that there is a difference between the level of flexibility and agility of Banjarmasin City wrestling athletes and Banjarbaru city.*

**Keywords:** Comparison<sup>1</sup>, Flexibility<sup>2</sup>, Agility<sup>3</sup>,

## Pendahuluan

Di Indonesia, berbagai cabang olahraga termasuk gulat sudah berkembang sangat lama. Karena gulat merupakan olahraga *full body contact*, artinya peserta boleh melakukan kontak fisik atau bertabrakan dengan lawannya dalam upaya memenangkan pertandingan. Gulat adalah salah satu bentuk seni bela diri yang semakin populer di Indonesia. Untuk menjadi atlet gulat yang luar biasa dan untuk dapat mendukung pesaing dalam mencapai tujuan mereka, seseorang tidak hanya perlu memiliki keterampilan khusus, tetapi mereka juga perlu memiliki komponen kondisi fisik yang luar biasa. Komponen kondisi fisik dapat dipecah menjadi kategori berikut, seperti yang dijelaskan oleh Sajoto dalam (Sari et al., 2016) yaitu: ledak kekuatan "*strenght*, daya tahan *endurance*, daya tahan umum *cardiorespiratory endurance*, daya otot *muscular power*, kecepatan *speed*, kelenturan *flexibility*, keseimbangan *balance*, koordinasi *coordination*, kelincahan *agility*, ketepatan *accuracy*, reaksi *reaction*" (Dadang Prayoga et al., 2020). Berdasarkan uraian sebelumnya, seseorang yang berolahraga harus dalam kondisi fisik yang baik. Dalam olahraga bela diri gulat, menggunakan seluruh bagian tubuh untuk dapat memaksimalkan pergerakan dalam bergulat pada saat latihan maupun dipertandingan.

Pada saat bermain diatas matras apabila atlet gulat tidak memiliki kelenturan dan kelincahan maka akan mudah dijatuhkan lawan dikarenakan olahraga gulat harus memiliki kelenturan dan kelincahan yang bagus untuk bisa bersaing dilatih maupun pertandingan. Teknik gulat akan sangat terbantu jika atlet yang bertanding gulat memiliki komponen kondisi fisik tersebut di atas. Oleh karena itu, untuk melakukan teknik ini diperlukan komponen kondisi fisik yang baik agar lawan sulit dikalahkan. Kapasitas untuk menjaga tubuh seseorang di satu tempat sambil dengan cepat mengubah orientasinya adalah apa yang kita maksud ketika kita membahas ketangkasan melalui serangkaian gerakan (Diputra, 2015). Dengan kata lain, kelincahan tidak hanya membutuhkan tingkat kecepatan yang tinggi, tetapi juga fleksibilitas yang baik dari sendi ekstremitas lain untuk menjadi lebih baik. Dalam olahraga gulat harus memiliki unsur kelenturan dan kelincahan (Tri Fitrianto et al., 2018). Misalkan seperti dalam posisi *counter attack* pegulat harus memiliki tingkat kelenturan dan kelincahan yang bagus untuk bisa membalikan keadaan disaat posisi sedang diserang maupun bertahan disituasi latihan maupun bertanding. Kelenturan menurut (Anggriawan, 2016) dalam dunia olahraga fleksibilitas memiliki peran sangat penting. Hal ini dikarenakan fakta bahwa fleksibilitas berhubungan dengan jangkauan gerak sendi yang luas; tanpa adanya rentang gerak yang luas ini. Jika ini terjadi, rentang gerak akan dibatasi, dan gerakan akan tampak kaku dari pada luwes. Sedangkan, Kelincahan Menurut definisi Holmberg dalam (Diputra, 2015), kelincahan adalah kemampuan fisiologi yang memungkinkan individu untuk mengubah orientasi secara efektif dan cepat, serta mempercepat dan memperlambat, untuk merespons dengan tepat (Habibie & Trifitrianto, 2020).

Di kota Banjarmasin maupun kota Banjarbaru terdapat pusat latihan gulat. Lokasi ini menawarkan siswa kesempatan untuk menerima instruksi dalam berbagai kegiatan. Peneliti melihat masih ada pemain yang terlihat kaku saat bermain, pada saat momentum pemain menyerang atau bertahan pergerakan pemain terlihat lambat karna kurangnya latihan kelenturan dan kelincahan, oleh karena itu, konsekuensi seorang pegulat harus mempunyai komponen kondisi fisik yang prima dalam tingkat *flexibility* dan *agility*. Karena kelenturan dan kelincahan adalah dasar kesiapan fisik dalam gulat, peneliti ingin mengukur dan menganalisis tingkat kelenturan dan kelincahan para pesaing berdasarkan temuan survei awal. Hal ini karena kelenturan dan kelincahan merupakan dasar kesiapan fisik dalam gulat. Sehingga akan mendukung kondisi fisik atlet dalam latihan maupun pertandingan. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penelitian merasa perlu untuk mencari dan mengukur lebih lanjut tingkat kelenturan dan kelincahan atlet gulat Kota Banjarmasin dengan gulat Kota Banjarbaru.

Berdasarkan pemahaman atau pengertian permasalahan yang terjadi pada gulat maka peneliti tertarik untuk mengangkat sebuah judul perbandingan kelenturan dan kelincahan atlet gulat kota Banjarmasin dengan atlet gulat kota Banjarbaru.

## Metode Penelitian

Cara desain penelitian ini terkait dengan metode adalah cara untuk mendapatkan fakta informasi yang dibutuhkan untuk penelitian. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran atau realita yang sebenarnya tentang kondisi objek penelitian yang dibantu oleh angka yang didapat dari usaha pengumpulan fakta, seperti tes dan pengukuran. Karena hanya menggambarkan objek yang kecil, maka metode yang dipakai untuk penelitian ini yaitu survei. Tujuan penelitian ini adalah perbandingan kelenturan dan kelincahan atlet gulat Kalsel. Sampel penelitian adalah pegulat kota Banjarmasin dan kota Banjarbaru berjumlah

30 orang. "Purposive Sampling" digunakan untuk melakukan pengambilan sampel. Saat memilih sampel, peneliti memperhitungkan jumlah pegulat yang tetap mengikuti pengurusan cabang olahraga dan memenuhi kriteria sehat.

### Hasil dan Pembahasan

Data hasil penelitian gulat kota Banjarmasin dengan gulat kota Banjarbaru. Peserta yang melakukan tes sebanyak 30 sampel terdiri 15 atlet gulat kota Banjarmasin dan 15 atlet gulat kota Banjarbaru. Berikut data hasil tes atlet gulat kota Banjarmasin dengan atlet gulat kota Banjarbaru pada daftar di bawah ini:

**Tabel 1.** Hasil Penelitian Kelincahan dan Kelentukan Gulat Kota Banjarmasin

No.	Nama	Tes Kelincahan	Tes Kelentukan
1	Pr	8,35	8
2	Ry	8,23	9
3	Sd	8,12	9
4	Ln	8,1	10
5	In	7,97	11
6	Rn	7,94	11
7	Glg	7,88	11
8	Fr	7,75	12
9	Aa	7,68	14
10	Hr	7,54	13
11	Zn	7,46	13
12	Sm	7,41	14
13	Dn	6,13	11
14	Dad	6,1	14
15	Teo	5,9	15

(Sumber: data pribadi)

**Tabel 2.** Hasil Penelitian Kelincahan dan Kelentukan Gulat Kota Banjarbaru

No.	Nama	Tes Kelincahan	Tes Kelentukan
1	Yf	7,78	5
2	Fz	7,45	6
3	Np	7,35	6
4	Ala	7,21	7
5	Ad	7,1	7
6	Al	7,03	8
7	Zi	6,87	8
8	Ba	6,8	8
9	Is	6,79	9
10	Il	6,77	9
11	Rk	6,6	10
12	Rvd	6,58	10
13	Dn	6,13	11
14	Dd	6,1	14
15	Geo	5,9	15

(Sumber: data pribadi)

Berdasarkan penjelasan diatas dapat penulis simpulkan tentang perbandingan kelenturan atlet gulat kota Banjarmasin dan kota Banjarbaru bahwa atlet gulat kota Banjarmasin lebih unggul dari pada atlet gulat kota Banjarbaru dengan perbandingan angka 17 cm untuk kota Banjarmasin dan 15 cm untuk kota Banjarbaru. Sedangkan perbandingan kelincahan antara atlet gulat kota Banjarmasin dan kota Banjarbaru bahwa atlet gulat kota Banjarbaru lebih cepat dari pada kota Banjarmasin dengan angka 5,9 detik untuk kota Banjarbaru dan 7,12 detik untuk kota Banjarmasin.

#### A. Teknik Analisis Data

##### 1. Uji Normalitas

Untuk mengetes apakah populasi normal atau tidak digunakan tes Normalitas memakai Uji Liliefors. menetapkan taraf signifikasi ( $\alpha$ ) misalkan pada  $\alpha = 5\%$  atau 0,05 melalui hipotesis yang di uji:

Ho: fakta bersirkulasi normal.  
 HI: fakta tidak bersirkulasi normal.

Menggunakan standar pengetesan:  
 apabila Lo: L jumlah < L daftar bahwa Ho diterima  
 apabila Lo: L jumlah > L daftar bahwa Ho ditolak

**Tabel 3.** Hasil Uji Normalitas memakai Uji Liliefors Atlet Gulat Kota Banjarmasin dengan Atlet Gulat Kota Banjarbaru

No	Atlet Gulat	L hitung		L tabel (0,05 / 15)	Keterangan
		Kelincahan	Kelentukan		
1	Kota Banjarmasin	0,106	0,162	0,22	Normal
2	Kota Banjarbaru	0,120	0,215	0,22	Normal

(Sumber: data pribadi)

Berdasarkan dari hasil data perhitungan uji normalitas dengan menggunakan uji liliefors data atlet gulat kota Banjarmasin dengan atlet gulat kota Banjarbaru, maka hasil penghitungan data dinyatakan berdistribusi normal atau dilambangkan dengan diterimanya Ho.

## 2. Uji Homogenitas

Untuk menguji data atlet gulat kota Banjarmasin dengan kota Banjarbaru terhadap perbandingan kelenturan dan kelincahan menggunakan metode tes kelenturan *Sit and Rich* dengan tes kelincahan *Agility Cone or Compass Drill* dengan tes uji homogenitas menggunakan uji Fisher untuk menentukan hasil tes homogen atau tidak menetapkan tingkat signifikan, contohnya  $\alpha = 0,05$  buat mengetes hipotesis:  
 Ho:  $\sigma_1^2 = \sigma_2^2$  (data homogen atau varian 1 identik)  
 HI:  $\sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$  (data tidak homogen atau varian 1 dan 2 tidak identik).

standar pengetesan:  
 Terima Ho apabila F jumlah < F daftar  
 Tolak Ho apabila F jumlah > F daftar

**Tabel 4.** Hasil Uji Homogenitas Menggunakan Uji Fisher Atlet Gulat Kota Banjarmasin dengan Atlet Gulat Kota Banjarbaru

No	Atlet Gulat	F hitung		F tabel	Keterangan
		Kelincahan	Kelentukan		
1	Kota Banjarmasin dengan Kota Banjarbaru	1,922	1,1671	4,667	Homogen

(Sumber: data pribadi)

Berdasarkan dari hasil data penghitungan tes uji homogenitas menggunakan uji fisher data atlet gulat kota Banjarmasin dengan atlet gulat kota Banjarbaru, maka hasil penghitungan data dinyatakan homogen.

## 3. Uji Hipotesis

Menguji Hipotesis menggunakan Uji T-Test. Untuk menentukan signifikan atau tidak untuk menguji hipotesis, tentukan tingkat signifikansi, seperti = 0,05:  
 Membedakan skor koefisien Uji-T jumlah melalui Uji-T daftar petunjuk berikut harus diikuti saat membandingkan Uji-T aritmatika dengan Uji-T tabel:

- a. Selisih perhitungan bermakna apabila skor uji-t jumlah sama atau lebih besar dari skor uji-t daftar. Hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak jika perbedaan perhitungan signifikan.
- b. Jika nilai T-Test yang ditentukan lebih rendah dari T-Test daftar, bermakna perbedaan estimasi belum terlalu besar. Hipotesis nol diterima dan hipotesis ditolak apabila selisih perhitungan tidak signifikan.

**Tabel 5.** Hasil Tes Uji Hipotesis menggunakan Uji T-Tes Atlet Gulat Kota Banjarmasin dengan Atlet Gulat Kota Banjarbaru

No	Atlet Gulat	T hitung		T tabel	Keterangan
		Kelincahan	Kelentukan		
1	Kota Banjarmasin dengan Banjarbaru	19,367	4,232	1,76131	Signifikan

(Sumber: data pribadi)

Berdasarkan dari hasil perhitungan data tes uji hipotesis dengan menggunakan uji T-tes pada atlet gulat kota Banjarmasin dengan gulat kota Banjarbaru, angka T hitung lebih besar dari pada T tabel untuk kelincahan 19,367 sedangkan kelentukan 4,232, maka hasil penghitungan data dinyatakan signifikan.

### Kesimpulan

Berdasarkan nilai dari perbandingan kelincahan atlet kota banjarmasin dengan kota banjarbaru terlihat atlet gulat kota banjarbaru lebih unggul dalam tingkat kelincahan dibandingkan dengan atlet kota banjarmasin. Sedangkan, berdasarkan nilai dari perbandingan kelentukan atlet kota banjarmasin dengan kota banjarbaru terlihat atlet kota banjarmasin lebih unggul dalam tingkat kelenturan dibandingkan dengan atlet gulat banjarbaru.

### Pengakuan

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, penyusunan penelitian ini tidak akan dapat terlaksana. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih untuk: 1). Dekan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Bapak Dr. Muhammad Yuliansyah M.Pd, yang sudah mengizinkan pembuatan skripsi ini. 2). Kepala Prodi Pendidikan Olahraga Bapak Hegen Dadang Prayoga M.Pd, 3). Dosen Pembimbing I, Bapak Ari Tri Fitrianto. M.Pd, telah memberikan ilmu selama proses penulisan skripsi. 4). Kepada kawan kawan atlet gulat kota Banjarmasin dan kota Banjarbaru. 5). Seluruh civitas akademik Jurusan S1 Pendidikan Olahraga telah membantu dukungan moril kepada peneliti.

Penulis akan sangat menghargai kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca karena penulis menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini masih memiliki beberapa kekurangan. Akhir kata, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Semoga Allah SWT pada umumnya memberikan nikmat, kelonggaran, petunjuk dan inayah-Nya kepada kita semua, Aamiin Ya Robbal Alaamiin.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anggriawan, R. D. (2016). Kontribusi Power Otot Tungkai Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Smashpada Pemain Bola Voli. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(3).
- Andriani, Z., Fasya, A. G., & Hanapi, A. (2015). Antibacterial Activity of the Red Algae *Euclima cottonii* Extract from Tanjung Coast, Sumenep Madura. *Alchemy*, 4(2), 93–100. <https://doi.org/10.18860/al.v4i2.3200>
- Bal, B. S., Kaur, P. J., & Singh, D. (2011). Effects Of A Short Term Plyometric Training Program Of Agility In Young Basketball Players. *Brazilian Journal of Biomotricity*, 5(4), 271–278.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Komite Olahraga Nasional Olahraga.
- Grauch, V. J. S., & Hudson, M. R. (2007). Guides to understanding the aeromagnetic expression of faults in sedimentary basins: Lessons learned from the central Rio Grande rift, New Mexico. *Geosphere*, 3(6), 596–623.

- Gustiranda. (2018). *Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan dan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Smash Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir*. Universitas Islam Riau.
- Hadi. (2004). *Buku Ajar Gulat*. Jurusan Pendidikan Keahlian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan, Departemen Pendidikan dan Budaya.
- Hasyim, A. H. (2020). Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket Mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(2), 143–151.
- Juhanis. (2016). Studi Eksperimental Pengaruh Metode Latihan dan Power Pada Mahasiswa FIK UNM Makassar. *JIPES*, 2(2), 1–7.
- Khairuddin. (2017). *Sejarah pendidikan Islam*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI.
- Khumaedi, M. (2012). Reliabilitas Instrumen Penelitian Pendidikan. *JPTM: Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, 12(1), 25–0.
- Kurniawan, F. (2012). *Buku Pintar Olahraga*. Niaga Swadaya.
- Lutan, R. S., Giriwijoyo, S., M., I., Setiawan, I., Nadisah., Hidayat, I., Nurhasan., & Wiramihardja, K. K. (1998). *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Mikanda, R. (2014). *Buku Superlengkap Olahraga*. Dunia Cerdas.
- Mulyono. (2020). Profil Fisik Calon Mahasiswa Baru Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *SATRIA Journal Of "Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(2), 40–44.
- Mysnyk, M. (1994). *Gerakanan Serangan Gulat Peraih Kemenangan*. University of North Carolina at Wilmington.
- Nelson, A. G. (2017). *Stretching Anatomy*. Human Kinetics.
- Nurhidayah, D., & Graha, A. S. (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding Pada Putra Dan Putri Tahun 2016. *MEDIKORA*, 16(1), 1–27. <https://ci.nii.ac.jp/naid/40021243259/>
- Pasaribu, A. M. N. (2021). *Buku Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yayasan Pendidikan Dan Social Indonesia
- Dadang Prayoga, H., Fitrianto, A. T., & Habibie, M. (2020). *PERBANDINGAN KEMAMPUAN FISIK DASAR PETINJU NASIONAL DENGAN PETINJU DAERAH*. 3(2), 149–158.  
[https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=id&user=ITfFtzoAAAAJ&citation\\_for\\_view=ITfFtzoAAAAJ:d1gkVwhDpl0C](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=ITfFtzoAAAAJ&citation_for_view=ITfFtzoAAAAJ:d1gkVwhDpl0C)
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41–59.
- Habibie, M., & Trifitrianto, A. (2020). *PENGUNAAN BUKU AJAR PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF PADA SEKOLAH LUAR BIASA KOTA BANJARMASIN*. 26–30.  
[https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=id&user=r2-jri8AAAAJ&citation\\_for\\_view=r2-jri8AAAAJ:2osOgNQ5qMEC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=r2-jri8AAAAJ&citation_for_view=r2-jri8AAAAJ:2osOgNQ5qMEC)
- Sari, E. N. F., Nurrochmah, S., & Wahyudi, U. (2016). Survei Tingkat Kelenturan Dan Kelincahan Atlet Gulat Pplpd Kabupaten Malang Tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, Vol 26 No 1 April 2016, 26(1), 83–98.
- Tri Fitrianto, A., Asmawi, M., & Lubis, J. (2018). *MODEL LATIHAN PENYERANGAN SEPAKTAKRAW*. 17(1), 46.  
[https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=id&user=ITfFtzoAAAAJ&citation\\_for\\_view=ITfFtzoAAAAJ:u5HHmVD\\_uO8C](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=ITfFtzoAAAAJ&citation_for_view=ITfFtzoAAAAJ:u5HHmVD_uO8C)