

Pengaruh Latihan *Good Morning* dan *Hyperekstension* Terhadap Kemampuan Bantingan Pinggang Olahraga Gulat Mahasiswa STKIP YPUP Makassar

Andi Sahrul Jahrir^{a,1}, Akbar Yusuf^{b,2}

^{ab} STKIP-YPUP Makassar, Jl. Andi Tonro No.17, Pa'baeng-Baeng, Makassar, 90322, Indonesia

¹ andisahruljahrir@gmail.com, ² akbaryusuf0@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history

Received: 2020-11-18
Revised: 2020-12-30
Accepted: 2021-03-04

Keywords

Good morning
Hyperekstension
Wrestling
Waist dings

Kata kunci

Good morning
Hyperekstension
Gulat
Bantingan pinggang

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of good morning training on the hip slam ability of STKIP YPUP Makassar students, to determine whether there is an effect of hyperextension training on the hip-slammability of STKIP YPUP Makassar students and to determine the difference in the effect of good morning and hyperextension exercise on the hip slam ability of STKIP students YPUP Makassar. The research method used was experimental research (pretest - posttest) randomly purposive and then given a pretest with a population of all STKIP YPUP students who had programmed wrestling courses totaling 30 students then formed into two groups by means of paired ordinal matching. Data analysis using t test with a significant level of 0.05. The results of this study indicate that there is a significant effect of the good morning exercise group with an average of 12.73 at a significant level of 0.05. There was a significant effect of the hyperextension exercise group with an average increase of 10.93 with a significant level of 0.05. There is a significant difference in the effect between good morning and hyperextension exercises by showing a difference or difference in the average value of 1.800 with a significance level of 0.025. so that shows the good morning exercise group has a very good effect compared to hyperextension.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan good morning terhadap kemampuan bantingan pinggang mahasiswa STKIP YPUP Makassar, untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *hyperekstension* terhadap kemampuan bantingan pinggang mahasiswa STKIP YPUP Makassar dan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan good morning dan hyperextension terhadap kemampuan bantingan pinggang mahasiswa STKIP YPUP Makassar. Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian eksperimen (pretest – posttest) secara *random purposive* kemudian diberi pretest dengan populasi semua mahasiswa STKIP YPUP yang telah memprogramkan mata kuliah gulat yang jumlahnya sebanyak 30 mahasiswa kemudian dibentuk menjadi dua kelompok dengan cara *matching ordinal paired*. Analisis data dengan menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 0.05. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan kelompok latihan good morning dengan rata-rata 12,73 pada taraf signifikansi 0,05. Ada pengaruh yang signifikan kelompok latihan hyperextension dengan peningkatan rata-rata 10,93 dengan taraf signifikansi 0,05. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan

antara latihan good morning dan hyperekstension dengan menunjukkan perbedaan atau selisih nilai rata-rata 1,800 dengan taraf signifikansi 0,025. sehingga menunjukkan kelompok latihan good morning memiliki pengaruh yang sangat baik dibanding hyperekstension.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](#)



Teknik merupakan suatu bagian segmen dasar penting yang berperan dalam suatu cabang olahraga dalam bentuk penampilan yang digunakan untuk mencapai prestasi yang diharapkan, di dalam pengembangan teknik untuk pencapaian suatu prestasi diperlukan suatu bentuk latihan teknik yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan penguasaan keterampilan teknik gerakan dalam suatu cabang olahraga. Penguasaan teknik-teknik dasar adalah sangat penting karena menentukan keterampilan dan kemahiran secara keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga berarti seorang harus terampil melakukan beberapa gerakan teknik dasar. Jadi dengan penguasaan teknik dasar yang baik seorang atlet akan mempunyai peluang yang lebih besar dalam mencapai suatu prestasi.

Bermain gulat dengan penguasaan teknik diatas rata-rata maka pegulat akan memiliki banyak gerakan variasi untuk mengalahkan lawan, dimana ketika semua teknik dasar dapat diterapkan dalam pertandingan. Salah satu teknik dasar adalah teknik bantingan pinggang. Bantingan pinggang lazim dipergunakan pada gulat gaya Yunani Romawi atau *Greco Roman*, Jenis teknik bantingan ini memanfaatkan pinggang sebagai tumpuan teknik bantingan. Jenis bantingan ini juga merupakan teknik penghasil point tertinggi bilamana atlet berhasil melakukannya. Bantingan pinggang dapat dipengaruhi oleh beberapa unsur diantaranya kecepatan, kekuatan dan ketepatan, kemampuan bantingan pinggang yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu salah satu teknik bantingan yang memanfaatkan pinggang sebagai tumpuan teknik bantingan dalam olahraga gulat.

Salah satu kendala pegulat dalam mencapai prestasi adalah kurangnya penguasaan teknik dasar dalam olahraga gulat. Khususnya pada atlet gulat Sulawesi selatan masih sangat minim. Sehingga dalam melakukan teknik bantingan pinggang belum terjadi keselarasan gerak yang sempurna sehingga diperlukan metode latihan yang tepat dalam meningkatkannya. Namun dalam meningkatkan kemampuan bantingan pinggang. tentunya dalam bantingan pinggang yang paling dominan adalah kekuatan otot pinggang sehingga keberhasilan dalam melakukan bantingan pinggang seorang pegulat akan memperoleh poin 3.

Bantingan adalah suatu teknik yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat berdiri dengan pegangan pada tangan / ketiak kemudian melakukan gerakan sedikit memutar, mengangkat, dan melakukan teknik bantingan. Menurut Anastasia Pujitriherawati (2010) mengatakan

bahwa Gerakan bantingan dapat dilakukan dari berbagai posisi dari sejumlah posisi *tie-up*, tanpa *tie-up* sama sekalisebagai gerakan kedua atau ketiga dalam rangkaian usaha bantingan, atau sebagai bentuk perlawanan terhadap serangan lawan. Gerakan bantingan merupakan gerakan menyerang tubuh lawan bagian atas atau bawah maupun keduanya.

Hendri Irawadi (2011) mengatakan dalam bukunya kekuatan (Strength) adalah “kekuatan kemampuan otot dan syaraf untuk mengatasi beban internal dan eksternal. Widiastuti (2011) juga mengatakan “kekuatan merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebuah massa (tubuh sendiri, lawan alat) dan juga mengatasi suatu beban melalui kerja otot syaraf untuk mengatasi beban internal dan eksternal. Menurut James Tangkudung (2012) kekuatan dapat dibagi dalam tiga bentuk: 1) kekuatan maksimum adalah daya/tenaga terbesar yang dihasilkan oleh otot yang berkontraksi dengan tidak menentukan beberapa cepat suatu gerakan dilakukan 2) kekuatan relatif adalah diketahui dari perhitungan hasil angkatan (kemampuan mengangkat beban) dibagi oleh berat badannya. 3) kekuatan elastis adalah tipe kekuatan yang sangat diperlukan dimana otot dapat bergerak cepat terhadap suatu tahanan.

Latihan merupakan suatu proses perubahan kearah lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas fisik anak latih. Sukadiyanto (2011) sedangkan menurut Suharjana (2013), menyatakan latihan yaitu suatu proses sistematis untuk mengembangkan dan mempertahankan unsur-unsur kebugaran jasmani yang dilakukan dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif, bebannya individual dan dilakukan secara terus-menerus. Menurut Giriwijjiyo (2012) untuk meningkatkan kemampuan fungsional otot perlu menggunakan beban yang dapat berupa berap badan sendiri atau beban tang berasal dari luar (eksternal)

METODE

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan memberikan perlakuan kepada dua kelompok selama 16 kali pertemuan termasuk pretest dan post test untuk mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan selama penelitian Desain penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok eksperimen yang dibagi dengan menggunakan *random purposive* kemudian diberikan perlakuan awal antara kelompok *good morning* dan *hyperektension*. Dalam desain penelitian ini atau rancangan penelitian ini adalah pengaruh latihan kekuatan otot punggung terhadap kemampuan bantingan pinggang. Adapun desain penelitian yaitu pretest-posttest design. Sugiyono (2011).

Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa STKIP YPUP yang telah memprogramkan mata kuliah Gulat yang jumlahnya sebanyak 30 orang mahasiswa. teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik sampling purposive. Sugiyono, (2011) “teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Sampel yang telah dipilih diberikan pretest dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan awal teknik bantingan pinggang. setelah itu dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok *good morning* dan *kelompok hyperektension* dengan menggunakan *maching*

ordinal paired dengan tujuan bahwa semua sampel memiliki kemampuan yang sama dimana tiap kelompok terdiri dari 15 mahasiswa

Data hasil tes kemampuan melakukan bantingan pinggang dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dan Analisis secara infrensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah mengumpulkan data mulai dari pretest sampai posttest yang kemudian diberikan pelakuan selama 18 kali pertemuan dimana dilakukan 3 kali seminggu baik kelompok latihan *good morning* maupun latihan *hyperekstension*

1. Analisis Deskriptif

Tabel 1. Analisis Deskriptif Data Tes Kemampuan Bantingan Pinggang Mahasiswa STKIP YPUP Makassar

Kelompok	N	Range	Min	Mak	Sum	Mean
Kelompok Pretes Good morning	15	6	6	12	126	8,40
Kelompok Post Test Good morning	15	5	10	15	191	12,73
Kelompok Pretes Hyperekstension	15	6	6	12	128	8,53
Kelompok Post Test Hyperekstension	15	6	8	14	164	10,93

2. Hasil Uji Normalitas Data

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data Kelompok Latihan *Good morning* dan kelompok latihan *hyperekstension* Terhadap Kemampuan Bantingan pinggang Mahasiswa STKIP YPUP Makassar

Variabel penelitian	N	K - SZ	sig.	α	Ket
Pretest kelompok <i>Good morning</i>	15	0,687	0,733	0,05	Normal
Posttest kelompok <i>Good morning</i>	15	0,930	0,352	0,05	Normal
Pretest kelompok <i>Hyperekstension</i>	15	0,759	0,613	0,05	Normal
posttest kelompok <i>Hyperekstension</i>	15	0,641	0,806	0,05	Normal

3. Hasil Uji Homogenitas Data

Tabel 3. Hasil Analisis Data Tes Uji Homogenitas Latihan *Good morning* Dan *Hyperekstension*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0,536	1	28	0,470

4. Hasil Uji Analisis Data Secara Inferensial (Uji T Berpasangan)

Tabel 4. Hasil Analisis Data Uji T Secara Berpasangan kelompok latihan *Good morning* Dan kelompok latihan *Hyperekstension* Terhadap Kemampuan Bantingan pinggang Mahasiswa STKIP YPUP Makassar

Variabel penelitian	Mean	t _{hitung}	t _{tabel}	sig.	α
Kelompok latihan <i>Good morning</i>		4,333	17,793	2,160	0,000
Kelompok Latihan <i>Hyperekstension</i>		2,400	10,212	2,160	0,000

0,05

0,05

Tabel 5. Hasil Analisis Data Uji T Tidak Berpasangan kelompok Latihan *Good morning* Dan kelompok latihan *Hyperekstension* Terhadap Kemampuan Bantingan pinggang Mahasiswa STKIP YPUP Makassar

YPUP Makassar	Variabel	mean	t _{hitung}	t _{tabel}	sig.	α
	Posttest kelompok latihan					
Posttest	<i>Good morning</i> dan posttest kelompok latihan hyperekstension	1,800	3.035	2,160	0,005	0,025

1. Ada Pengaruh Latihan *Good morning* Terhadap Kemampuan Bantingan pinggang Mahasiswa STKIP YPUP Makasaar

Ada pengaruh yang signifikan latihan *Good morning* terhadap kemampuan teknik bantingan pinggang Mahasiswa STKIP YPUP Makassar berbeda. Sesuai hasil uji t data kemampuan teknik bantingan pinggang Mahasiswa STKIP YPUP Makassar diperoleh dengan nilai $t_{hitung} 17,793 > t_{tabel} 2,160$ (nilai sig. $0,000 < \alpha 0,05$), berarti ada pengaruh yang signifikan setelah diberi latihan *Good morning*. Untuk membuktikan peningkatan kemampuan bantingan pinggang dibuktikan dengan nilai

rata-rata 8,40 : 12,73 dengan hasil tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata 4,33 atau dengan kata lain hasil uji t diperoleh t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} pada taraf signifikan α 0,05. Berdasarkan hasil analisis data maka dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan nilai rata-rata kemampuan teknik bantingan pinggang olahraga gulat Mahasiswa STKIP YPUP Makassar.

Berdasarkan kajian teori dan fakta yang ada, dapat dikemukakan bahwa pemberian latihan Good morning secara terprogram dengan sistematis, frekuensi latihan 3 kali seminggu dengan durasi waktu 90 menit persatu kali latihan. Latihan Good morning adalah suatu bentuk latihan beban yang menggunakan beban luar dimana posisi tubuh berdiri tegak kemudian barbel di letakkan pada bahu atau di belakang leher kemudian menggerakkan beban sambil bungkuk kurang lebih 90 derajat kemudian kembali ke posisi berdiri.

Gerakan *good morning* merupakan salah satu latihan yang sangat efektif yang jarang sekali dilakukan kebanyakan orang. Gerakan ini menasar kelompok otot *posterior chain* (*gluteus*, *hamstring*, dan *paraspinal*) yang dapat membantu meningkatkan kekuatan angkatan anda seperti *deadlift* dan *squat*, sekaligus mengurangi risiko cedera punggung bagian bawah

Dengan demikian latihan beban yang diberikan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat secara tersruktur sehingga dapat meningkatkan kekuatan otot punggung Latihan pembentukan kekuatan punggung dengan menggunakan *goog morning* lebih efektif dengan melihat perkembangan otot yang telah dibentuk sehingga memungkinkan hasil penelitian ini dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan bantingan pinggang cabang olahraga gulat Mahasiswa STKIP YPUP Makassar

2. Ada Pengaruh Latihan Hyperekstension Terhadap Kemampuan Bantingan pinggang Mahasiswa STKIP YPUP Makassar

Ada pengaruh yang signifikan latihan hyperekstension terhadap peningkatan kemampuan teknik bantingan pinggang Mahasiswa STKIP YPUP Makassar. Sesuai hasil uji t data kemampuan teknik bantingan pinggang Mahasiswa STKIP YPUP Makassar diperoleh dengan nilai t_{hitung} 10,212 > t_{tabel} 2.160 (nilai sig. 0,000 < α 0,05), berarti ada pengaruh yang signifikan setelah di beri latihan *hyperekstension* . Untuk membuktikan peningkatan kemampuan bantingan pinggang dibuktikan dengan nilai rata-rata 8,53: 10,93 dengan hasil tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata 2,400 atau dengan kata lain hasil uji t diperoleh t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} pada taraf signifikan α 0,05. Berdasarkan hasil analisis data maka dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan nilai rata-rata kemampuan teknik bantingan pinggang olahraga gulat Mahasiswa STKIP YPUP Makassar.

Latihan hyperekstension merupakan latihan otot untuk meningkatkan kemampuan fungsional otot punggung dengan menggunakan beban eksternal, latihan ini dilakukan dengan menggunakan rangka penahan kaki sampai pangkal pinggang kemudian beban diletakkan di depan dada kemudian dirapatkan kedada dengan menggunakan tangan sehingga beban tidak jatuh. Pemberian beban eksternal

harus fisiologis, yaitu sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh setiap atlet pada saat akan menjalani latihan sesuai dengan tujuan latihan harus sesuai dengan cabang olahraga. Oleh karena itu perlu di pahami fisiologis pembebanan agar pemberian beban dapat menjadi sefisiologis mungkin dan selalu sesuai dengan hasil latihan. Dengan demikian peningkatan beban latihan selalu berdasarkan fakta objektif jadi tidak berdasarakan kira-kira saja.

Berdasarkan program latihan *hyperekstension* secara sistematis selama 18 kali pertemuan dengan perincian 3 kali seminggu, maka dapat meningkatkan kemampuan teknik tangkapan satu kaki. Dapat di jelaskan bahwa dalam melakukan atau melaksanakan latihan *hyperekstension* dapat memberikan pengaruh yang positif pada peningkatan kemampuan teknik gulat. *Hyperekstension* memiliki tujuan untuk membentuk kekuatan otot punggung yang diharapkn dapat berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan bantingan pinggang.

3. Ada Perbedaan Pengaruh Latihan *Good morning* dan Latihan *Precher Curl* Terhadap Kemampuan Bantingan pinggang Olahraga Gulat Mahasiswa STKIP YPUP Makassar

Ada perbedaan peningkatan kemampuan bantingan pinggang olahraga gulat Mahasiswa STKIP YPUP Makassar dengan nilai rata-rata test awal atau pretest sebelum perlakuan ke tes akhir atau posttest setelah perlakuan selama 18 kali pertemuan dengan perincian tiga kali seminggu antara kedua kelompok, dimana pada kelompok latihan *Good morning* terhadap kemampuan teknik bantingan pinggang Mahasiswa STKIP YPUP Makassar dengan uji t tidak berpasangan antara kelompok *Good morning* dan kelompok latihan *hyperekstension* diperoleh t_{hitung} sebesar 3,035 dan t_{tabel} 2.160 dengan nilai signifikan 0.005 karena nilai signifikansi lebih kecil daripada α 0.025 maka data kemampuan teknik bantingan pinggang Mahasiswa STKIP YPUP Makassar antara dua kelompok adalah berbeda secara signifikan, dengan nilai rata-rata untuk kelompok latihan *Good morning* 12,73 lebih besar daripada nilai rata-rata untuk kelompok latihan *hyperekstension* sebesar 10,93 dengan hasil tersebut menunjukkan perbedaan nilai rata-rata sebesar 1,800 setelah tes akhir atau posttest Mahasiswa STKIP YPUP Makassar.

Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa latihan *good morning* lebih baik dan efisien. Sebab didalam melakukan latihan ini lebih mengarahkan pada sistem otomatisasi gerak, ini dapat dibuktikan dengan pelaksanaannya seseorang mampu mengangkat beban atau barbel dengan posisi berdiri dimana pada saat melakukan bantingan pinggang tentunya harus mebungkuk kemudian mengangkat lawannya dengan posisi meluruskan badannya atau berdiri.

Latihan *good morning* sangat memberikan peningkatan pada kekuatan otot punggung karena latihan ini memberikan pemusatan pada punggung. Dengan pemberian beban secara bertahap akan memberikan rangsangan yang spesifik bagi otot untuk mengembangkan atau meningkatkan kekuatan. Begitupun *hyperekstension* dengan latihan namun latihan ini memberikan beban pada punggung dengan menggunakan organ tubuh bagian atas serta pelaksanaannya tidak terlalu efektif karena memungkinkan besar terjadinya kesalahan dan cedera.

Selama melakukan latihan beban baik *good morning* maupun *hyperekstension* dengan beban kerja serta tantangan-tantangan dalam yang diterima masih berada dalam batas-batas kemampuan manusia untuk mengatasinya dan tidak terlalu menekan sehingga menimbulkan ketegangan yang berlebih, selama latihan itu pula merupakan proses pembentukan fisik maupun mental.

Menurut Harsono (2017) makna inti dari pemberian beban yaitu selama beban kerja dan tantangan-tantangan yang diterima berada dalam batas-batas kemampuan manusia untuk mengatasinya, dan tidak terlalu menekan sehingga menimbulkan ketegangan yang berlebihan, selama itu pula proses perkembangan fisik maupun mental manusia masih mungkin, tanpa merugikan dia.

Dari makna tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam menerapkan sistem overload ini adalah jangan memberikan beban latihan yang terlalu berat yang diperkirakan tidak akan mungkin diatasi oleh atlet karena bisa berakibat fatal bagi atlet baik secara fisik maupun psikisnya. Olehnya itu sebagai seorang pelati harus menggunakan beban yang bisa diangkat atletnya sehingga bisa menyusun program latihan beban tiap individu karena setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda

Oleh sebab itu Latihan *good morning* lebih baik daripada *hyperekstension* karena latiah *good morning* merupakan Gerakan otomatisasi dalam melakukan bantingan pinggang dimana pada saat melakukan bantingan pinggang posisi tubuh berdiri sama halnya pada saat melakukan Gerakan Latihan beban dengan *Good morning*.

SIMPULAN

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini yaitu

1. Ada pengaruh yang signifikan kelompok latihan *good morning* terhadap kemampuan bantingan pinggang mahasiswa STKIP YPYP Makassar.
2. Ada pengaruh yang signifikan kelompok latihan *hyperektension* terhadap kemampuan bantingan pinggang mahasiswa STKIP YPYP Makassar

Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok latihan *good morning* dan kelompok latihan *hyperektension* terhadap kemampuan bantingan pinggang mahasiswa STKIP YPYP Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

- Giriwijoyo Santosa dan Zafar Sidik. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: Rosda.
- Irawadi, Hendri.(2011). *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Mardalis. (2009). *Metode Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Pujitriherawati, Anastasia. (2010). *Olaraga Gulat Bagi Pemula Dan Anak-Anak*. Bandung: Sp
- Rai Ade, Hamid Laila dan Tsiang Hamid. (2010). *Fitness Equitmen*. Jakarta: Tabloid bola.
- Sudradjad Prawirasaputra. (2010). *Gerakan dan serangan teknik gulat*, Jakarta. KTSP.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana (2013). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharsimi, Arikunto. (2018). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*: Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukardi. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tangkudung Jamesa. (2012). *Kepelatihan olahraga pembinaan prestasi edisi II*. Jalarta: Cerdas Jaya.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta:PT Bumi Timur Jaya.