

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP  
KETERAMPILAN MENGGULUNG ATLET GULAT  
PELATDA SUMATERA BARAT**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan*



**Oleh:**

**GISCA DEWI  
NIM :14697**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN  
TERHADAP KETERAMPILAN MENGGULUNG  
ATLET GULAT PELATDA SUMATERA BARAT

**Nama** : Gisca Dewi  
**NIM** : 14697  
**Pogram Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2013

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Yaslindo, MS  
NIP. 19620206 1986021 002

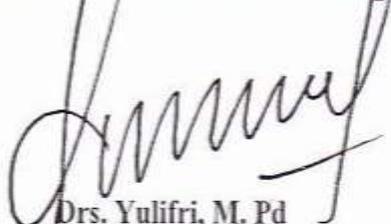
Pembimbing II



Drs. Ali Asmi, M. Pd  
NIP. 19560901 1978011 001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M. Pd  
NIP. 19590705 1985031 002

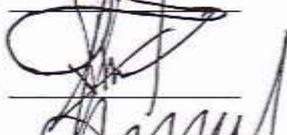
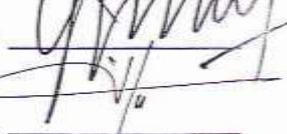
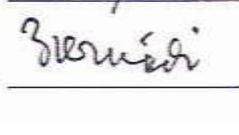
## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap  
Keterampilan Menggulung Atlet Gulat Pelatda Sumatera  
Barat  
Nama : Gisca Dewi  
NIM : 14697  
Pogram Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2013

### Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Yaslindo, MS	1. 
2. Sekretaris : Drs. Ali Asmi, M. Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd	3. 
4. Anggota : Drs. Edwarsyah, M. Kes	4. 
5. Anggota : Drs. Willadi Rasyid, M. Pd	5. 

## ABSTRAK

### **Gisca Dewi, (2012): Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Keterampilan Teknik Menggulung Atlet Gulat Pelatda Sumbar.**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan, bahwa keterampilan teknik menggulung Atlet Gulat Sumatera Barat diperkirakan terjadi penurunan, hal ini dapat dilihat bahwa pegulat Sumatera Barat selalu mengalami kegagalan pada saat even nasional dalam semi final maupun final, pegulat Sumatera Barat selalu gagal dalam melakukan teknik menggulung terhadap lawannya. Hal tersebut diperkirakan disebabkan oleh kekuatan otot lengan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan keterampilan teknik menggulung pada pegulat Pelatda Sumbar.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah pegulat Pelatda Sumbar yang berjumlah 15 orang, penarikan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *total sampling* maka sampel berjumlah sebanyak 15 orang. Untuk mendapatkan data kekuatan otot lengan digunakan tes *pull up* dan keterampilan menggulung. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *product moment* sederhana.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan teknik gulungan pada pegulat Pelatda Sumatera Barat, dimana  $r_{hitung} (0,772) > r_{tab} (0,514)$  pada taraf signifikan  $\alpha (0,05)$ . Kekuatan otot lengan dapat menentukan teknik gulungan dalam olahraga gulat. Semua cabang olahraga dominan dalam beladiri gulat otot lengan.

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritikan akan masukan yang berharga bagi kesempurnaan skripsi ini. Mudah-mudahan skripsi yang telah penulis selesaikan dapat memberi manfaat untuk kita semua.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dengan kerendahan hati pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Yulifri, M. Pd selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga.
3. Drs. Yaslindo, MS selaku dosen pembimbing I dan Drs. Ali Asmi, M. Pd selaku dosen pembimbing I yang penuh ketulusan dan kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
4. Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Edwarsyah, M. Kes, dan Drs. Willadi Rasyid, M. Pd selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Kepada Oma (Vince Boham), Papa (Rinaldi), Mama (Selvia Mamaghe), Kakakku (Vriska Angriani, Amd.Keb), Abangku (Bripda Lalu Eka Wahyu Purnamayadi) dan Adik-adikku (Risky Hidayat, Nadjimiatur Rahmi, Rahmad

Rivaldo) yang telah memberikan do'a, dukungan dan cintanya dalam menyelesaikan perkuliahan.

6. Bapak dan Ibuk dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, beserta karyawan dan karyawan, yang memberi dukungan dan suportnya kepada peneliti dalam menyelesaikan proses perkuliahan dan membantu mempermudah pelayanan administrasi skripsi ini.
7. Bapak Ediswal dan seluruh atlet Gulat Pelatda Sumbar yang telah membantu peneliti dalam pengambilan data.

Penulis dengan tulus mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu, semoga ALLAH SWT memberikan balasan yang setimpal amin.

Pada bagian ini penulis juga mengucapkan terimakasih kepada kekasih, teman-teman, kerabat, saudara-suadara yang tidak dapat penulis sebut namanya satu/persatu, yang telah memberi suport kepada penulis.

Padang, Desember 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

**HALAMAN JUDUL**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Kegunaan Penelitian .....	7

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

A. Kajian Teori .....	8
B. Kerangka Konseptual .....	19
C. Hipotesis .....	19

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis, Tempat, dan Waktu Penelitian .....	20
B. Populasi dan Sampel .....	20
C. Definisi Operasional.....	21
D. Instrument Penelitian .....	21
E. Teknik Pengumpulan Data.....	21
F. Prosedur Penelitian.....	24
G. Teknik Analisis Data.....	25

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Analisis Data .....	27
B. Pengujian Persyaratan Analisis dengan Uji Normalitas.....	29
C. Pengujian Hipotesis.....	30
D. Pembahasan.....	31

### **BAB V PENUTUP .....**

**34**

### **DAFTAR PUSTAKA .....**

**35**

### **LAMPIRAN.....**

**36**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Nama – nama para tenaga ahli dan pembantu.....	25
2. Distribusi frekuensi variabel kekuatan otot lengan.....	27
3. Distribusi frekuensi variabel keterampilan menggulung.....	28
4. Uji normalitas data dengan uji liliefors.....	30
5. Analisis korelasi antara kekuatan otot lengan terhadap keterampilan menggulung (X-Y).....	31

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Gulungan Pinggang atau Perut.....	12
2. Gulung Pinggang atau Perut.....	13
3. Gulung Kaki atau Tungkai.....	14
4. Gulung Kaki atau Tungkai.....	15
5. Otot Lelngan Atas.....	18
6. Kerangka Konseptual.....	19
7. Tes Gantung Angkat Tubuh ( <i>Pull Ups</i> ).....	23

## DAFTAR GRAFIK

<b>Grafik</b>	<b>Halaman</b>
Histogram Kekuatan Otot Lengan .....	28
Histogram KeterampilanMenggulung.....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Norma Pull Ups Laki-Laki dan Nama Atlet .....	36
2. Blangko Penilaian Gulungan dan Kekuatan Otot Lengan .....	37
3. Data Lengkap Hasil Kekuatan Otot Lengan dengan Keterampilan Teknik Menggulung pada Pegulat Pelatda Sumbar .....	38
4. Normalitas Variabel X .....	39
5. Uji Normalitas Variabel Y .....	40
6. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana dan Uji Keberartian Korelasi dilanjutkan dengan Uji t .....	41
7. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z.....	43
8. Daftar XIX(11) Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors .....	44
9. Tabel dari harga kritik dari <i>Product – Moment</i> .....	45
10. Izin Melaksanakan Penelitian dari Fik Unp .....	46
11. Surat Izin Telah Melaksanakan Penelitian dari PGSI Sumbar.....	47

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan dalam bidang olahraga prestasi merupakan pembicaraan baik di negara berkembang maupun negara yang maju. Indonesia sebagai negara yang sedang berkembang juga tengah giat-giatnya meningkatkan prestasi pada setiap cabang olahraga. Hal tersebut juga dapat dilihat dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal (4) yang menyatakan ;

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Pendapat tersebut didukung oleh Syafruddin (2012:53), bahwa “olahraga prestasi (*Leistungssport*) diartikan sebagai olahraga yang dilakukan olahragawan untuk tujuan meraih prestasi tertinggi”.

Berdasarkan kutipan di atas perlu adanya usaha dan upaya dalam meningkatkan prestasi olahraga ketingkat yang lebih tinggi, dan melakukan pembinaan secara berkesinambungan, agar prestasi olahraga dapat tercapai. Latihan prestasi adalah bagian utama dalam pembinaan olahraga prestasi. Oleh sebab itu perilakunya harus terencana dan dilaksanakan secara terarah, selanjutnya perencanaan latihan dan kompetisi dibuat haruslah berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga sesuai aturan cabang olahraga.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang dimaksud diatas adalah Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI) yang berpusat di Jakarta. Sebagai pusat organisasi olahraga gulat di tanah air, PGSI berkembang dalam melakukan pembinaan dan pengembangan di seluruh daerah Indonesia. Pembinaan peningkatan prestasi yang dilakukan di daerah akan terlihat di setiap berlangsungnya even tingkat nasional, selanjutnya akan terseleksi pegulat-pegulat potensial untuk dilakukan pembinaan yang berkesinambungan ketahap tingkat yang lebih tinggi.

Di Sumatera Barat olahraga gulat sudah di kenal sejak tahun 1971 dan pada tahun 80-an pegulat-pegulat Sumbar sangat disegani di tingkat nasional dan selalu menampilkan teknik-teknik yang sangat indah. Olahraga gulat Sumatera Barat saat ini, oleh KONI Provinsi Sumatera Barat masih berada dalam pembinaan olahraga prestasi yang super prioritas, karena melihat dari hasil kejuaraan nasional yang diikuti pegulat Sumatera Barat masih memungkinkan dapat menyumbangkan medali emas untuk Kontingen PON Sumatera Barat pada masa berikutnya.

Di lima kali PON yang mengakibatkan gagalnya pegulat Sumatera Barat menyumbangkan medali emas terjadi pada pertandingan penentu, yaitu pertandingan final. Bersamaan dengan uraian diatas terlihat, bahwa Gulat Sumatera Barat telah terjadi penurunan. Ada beberapa hal yang terlihat di lapangan pada saat berlangsungnya kejuaraan gulat tingkat nasional dan pada PON, pegulat Sumatera Barat rata-rata mengalami kekalahan pada babak – babak semi final dan babak final. Dari pengamatan penilti di lapangan yaitu

pada kejuaraan nasional / pra PON XVIII gulat 2011 di Semarang, dimana pegulat Sumatra Barat sering mengalami kegagalan dalam kesempatan melakukan teknik menggulung dan kebanyakan gagal mempertahankan kalau pegulat lawan mendapat kesempatan melakukan teknik menggulung. Hal ini disamping kesiapan mental yang kurang baik dimungkin disebabkan rendahnya dukungan kemampuan komponen-komponen kondisi fisik.

Olahraga gulat adalah olahraga beladiri yang tergolong keras. Pegulat yang memiliki kemampuan keterampilan teknik yang tinggi, kondisi fisik yang prima, dan memiliki taktik dan strategi yang jitu, serta mental yang kuat akan memiliki peluang yang besar untuk memenangkan pertandingan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Harsono bahwa; “Tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (a). latihan fisik, (b). latihan teknik, (c). latihan taktik, (d). latihan mental” (1988;100).

Untuk mencapai kemampuan keterampilan teknik gulat yang diinginkan, banyak komponen dari aspek tersebut di atas yang saling berhubungan, seirama dan sistematis sesuai dengan porsinya dalam tuntutan latihan yang diprogramkan, komponen yang dimaksud diatas, adalah; (1). Komponen-komponen fisik yang terdiri ; kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muncular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), kelincahan (*agility*), (2). Komponen keterampilan teknik olahraga gulat yang terdiri ; teknik tangkapan kaki,

tarikan lengan, dorongan, angkatan, gulung, bantingan, dan teknik kunci, (3). Komponen taktik seperti; taktik penyerangan, taktik bertahan, strategi pengaturan kemampuan teknik, dan pengaturan pengaturan stabilan penyerangan dan pertahanan, (4).Komponen mental seperti; motivasi, percaya diri, keberanian, dan konsentrasi.

Kemenangan pegulat dari satu pergulatan ditentukan melalui keunggulan kemampuan perolehan angka teknik. Nilai-nilai atau angka teknik yang muncul dalam pergulatan adalah akibat dari keberhasilan pegulat mengeksekusi kemampuan tekniknya, nilai teknik yang dimaksud terdiri dari 1, 2, 3, 5 dan jatuhan (*touce*). Keberhasilan angka teknik adalah keberhasilan seorang pegulat menyelesaikan keterampilan teknik dalam satu set gerakan. Untuk lebih jelas tentang penilaian angkat teknik dalam olahraga gulat adalah sebagai berikut;

#### Angka teknik 1

- a. Pegulat yang membawa lawannya ke matras pada posisi merangkak (*parterre*) atau tengkurap dan menguasainya dari belakang.
- b. Pegulat yang bisa mengatasi tangkapan dan penguasaan lawan dengan mengambil alih posisi ke belakang (*over pass*).
- c. Pergulatan pada posisi berdiri dan salah satu pegulat dinyatakan keluar area pergulatan, maka diberi sanksi sehingga lawan memperoleh nilai angka teknik 1(satu).
- d. Pergulatan posisi berdiri dengan teknik bantingan nilai 3, tetapi lawan tidak pada posisi *danger* atau berada pada posisi tengkurap.

### Angka teknik 2

Bagi pegulat yang melakukan tangkapan pada posisi *parterre* yang mengakibatkan lawannya berada dalam posisi pundak mengarah ke matras atau melebihi sudut 90 derajat garis tegak lurus (*danger position*), hal ini sudah dinyatakan keberhasilan nilai teknik 2. Kemampuan teknik untuk mendapatkan nilai atau poin 2 pada posisi pergulatan dibawah adalah dinominasi oleh teknik menggulung yang terdiri dari teknik gulung pinggang atau perut dan gulung kaki atau tungkai.

### Angka teknik 3

- a. Bagi pegulat yang melakukan tangkapan dari posisi berdiri membawa lawannya ke posisi *danger* dengan bantingan yang membentuk garis lengkung kecil,
- b. Bagi pegulat yang melakukan tangkapan dengan bantingan membentuk garis lingkung besar (*grand amplitude*), tetapi lawannya jatuh dalam posisi telungkup.

### Angka teknik 5

Semua tangkapan yang dieksekusikan pada posisi berdiri maupun dari posisi di bawah dengan tangkapan bantingan *grand ampiltude*, sehingga membuat pegulat bertahan langsung berada dalam posisi *danger*.kemampuan teknik untuk mendapatkan nilai 5 adalah teknik bantingan yang terdiri dari bantingan pinggang, bantingan tangkapan depan dan bantingan kayang.

Dari sejumlah permasalahan diatas, penulis tertarik untuk meneliti hubungan tentangkomponen kondisi fisik terhadap keterampilan teknik

pergulatan yaitu keterampilan teknik gulung yang menghasilkan poin atau nilai teknik 2.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah. Banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan menggulung. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah komponen Kondisi fisik yang terdiri :

1. Kelentukan
2. Daya ledak
3. Kecepatan
4. Koordinasi gerakan.
5. Kekuatan Otot Lengan
6. Daya tahan.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi keterampilan menggulung, untuk focus penelitian ini dan juga keterbatas tenaga dan waktu, maka penelitian ini dibatasi pada satu komponen kondisi fisik yaitu kekuatan otot lengan.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana kemampuan kekuatan otot lengan atlet gulat Pelatda Sumbar?
2. Bagaimana keterampilan teknik gulung atlet gulat Pelatda Sumbar?

3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan dengan keterampilan teknik gulung atlet gulat Pelatda Sumbar?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui kemampuan kekuatan otot lengan atlet gulat Pelatda Sumbar.
2. Mengetahui kemampuan keterampilan teknik menggulung pegulat Pelatda Sumbar.
3. Mengetahui tingkat hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan keterampilan teknik gulung pada pegulat Pelatda Sumbar.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan Tujuan yang ingin dicapai, maka penelitian berguna untuk :

1. Melalui kegiatan penulisan skripsi ini mengantarkan penulis memperoleh gelar sarjana pendidikan di FIK-UNP.
2. Hasil penelitian skripsi ini dapat membantu pelatih dan sebagai bahan pertimbangan untuk mengembangkan kemampuan atletnya dalam melatih olahraga gulat.
3. Hasil penelitian skripsi ini dapat membantu mahasiswa sebagai bahan referensi dipeustakaan FIK UNP.
4. Hasil penelitian skripsi ini dapat membantu atlet gulat untuk melatih kekuatan otot lengan untuk gulungan.
5. Hasil penelitian skripsi ini diharapkan dapat untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya.