

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
TERHADAP KEMAMPUAN BANTING PINGGANG ATLET GULAT
PPLP SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

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



Oleh

**DOSKI SAMAD
NIM 03799**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

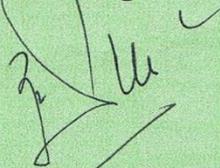
**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN
KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN BANTING
PINGGANG ATLET GULAT PPLP
SUMATERA BARAT**

Nama : Doski Samad
NIM : 03799
Pogram Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2012

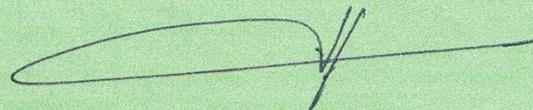
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



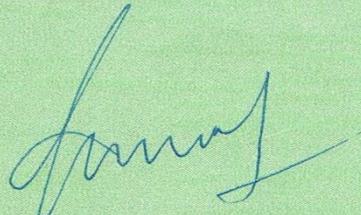
Drs. H. Ediswal, M.Pd
NIP. 19520928 197703 1 003

Pembimbing II



Drs.Edwarsyah.M.Kes
NIP.195912311988031019

Mengetahui :
Ketua Jurusan



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

PENGESAHAN SKRIPSI

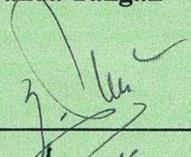
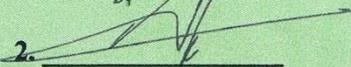
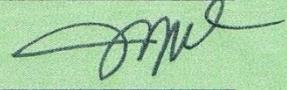
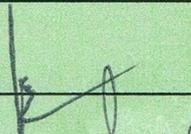
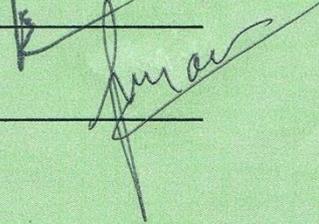
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN BANTING PINGGANG ATLET GULAT PPLP SUMATERA BARAT

Nama : Doski Samad
NIM : 03799
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs.Ediswal,M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. Edwarsyah,M.Kes	2. 
3. Anggota : Dr.H. Syahrial Bakhtiar,M.Pd	3. 
4. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd	4. 
5. Anggota : Drs. Qalbi Amra, M.Pd	5. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Allah akan Meninggikan orang-orang yang Beriman diantara Kamu dan orang-orang yang berilmu pengetahuan beberapa derajat dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Qs. Al-Mujadallah: ayat 11).

Kisah Seorang Pendota ketika berdo'a kepada Allah kekuatan Allah memberiku kesulitan agar aku menjadi kuat ketika aku memohon kepada Allah kebijaksanaan Allah memberiku masalah untuk kupecahkan ketika ku mohon pada Allah keberanian Allah memberiku kondisi bahaya untuk kuatasi ketika Aku mohon kepada Allah sebuah cinta Allah Memberiku orang-orang yang bermasalah untuk Aku tolong Ketika Aku Memohon Kepada Allah bantuan Allah Memberi Kesempatan Aku Tak Pernah Menerima Yang Aku Pinta Tetapi Imanku mendapatkan Apa Yang Aku Butuhkan

Do'a Terjawab Sudah

Terima Kasih ya Allah....Kesuksesan ini hanya Milikmu Kecuali ucapan Syukur Atas rahmat-MU Suka Dan Duka Menjadi Ussainya suatu Langkah Dan Pinta Untuk Tonggak Langkah Selanjutnya Untaian Kata Terindah yang bisa Ku tulis Untuk Mengungkapkan Rasa Kebahagiaan Ini Dan Terima Kasih Yang Mendalam, Hanya Karya Kecil Inilah yang Bisa Kupersembahkan Kepada Yang Mulia Ayahku Buyung Ladang, ibunda Samsiar (Almarhumah) ayah Masri (almarhum), amak Mainar, Apak Zamri, Etek Nuralis dan kakak Yurnanis, Ayang, Petrawati, Zulafandi, Asneli, Nur Arfan, Emi, Eri, Eli, isauh, Afrizal, Ziko Saputra, Feeri Susanto, Adek Fitrianti, Shelly Mulia Putri, teman-teman Muvi Yandra, Riko, Depi, Elvika, Saprianto, Rohmadi dan Elyas Serta Seluruh Keluarga Besar PGSI (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Terima Kasih Kepada Pak Ediswal, Pak Afrizal Yang Telah Memberi Bimbingan Saya Dalam Pelatihan Dan Tidak lupa Juga Temen-temen Saya Satu Perjuangan Ardios, Andes, Afriadi, Andre, Am, Wandu, Dona, Ica dan Dila, Semangat Terus Berlatih, Gapailah Cita-Cita....

Tidak Lupa Pula Ucapan Terima Kasih Kepada Dosen Pembimbing Bapak Drs. Ediswal, M. Pd dan Bapak Drs. Edwarsyah, M. Kes, dan Kawan-kawan Seperjuangan Dengan Saya Penjaskesrek BP 2008 (Arek-Arek Lungga) Perjuangan Semua Kenangan Kita Takkan Pernah Terlupakan dan yang tak lupa Adek-Adek Atlet Gulat PPLP Yang Telah Membantu Dalam Pengambilan Data,

Special Thanks To:

Cinta yang Membawa Pengaruh Besar Dalam Hidupku, Cinta yang telah Merubah Jalan Hidupku, Cinta Yang Mengajarkan Arti Hidup Yang sesungguhnya, Cinta Yang Mengenalkan Ku Akan Kebahagiaan Dan Duka cinta yang Mengajarkan ku makna Ketulusan. Pada Kesempatan Terimalah Ucapan Terima Kasih Yang Tak terhingga Dari Ku Semoga Apa Yang Telah Diberikan Mendapat Balasan Yang setimpal

Amin.....Ammiin.....Amin

ABSTRAK

Doski Samad . 2012: Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Banting Pinggang Atlet Gulat PPLP Sumatera Barat.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan banting pinggang atlet gulat PPLP Sumatera barat. Hal ini diduga dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang atlet. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan dan seberapa besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersamaan terhadap kemampuan banting pinggang atlet gulat PPLP Sumatera barat.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. populasi penelitian adalah atlet gulat PPLP Sumatera barat berjumlah 15 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* sehingga semua atlet berjumlah 15 orang menjadi sampel. Instrument penelitian yang digunakan adalah : (1) tes *daya ledak otot tungkai* untuk mengukur daya ledak otot tungkai; (2) tes *Flexiometer* untuk mengukur kelentukan; (3) tes membanting boneka untuk mengukur banting pinggang.

Temuan penelitian ini menunjukkan (1) terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan banting pinggang, $t_{hitung}(3,74) > t_{tabel}(1,76) \alpha 0,05$ dengan kontribusi sebesar 14,36%; (2) terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan dengan kemampuan banting pinggang, $t_{hitung}(3,75) > t_{tabel}(1,76) \alpha 0,05$ dengan kontribusi sebesar 13,91%; (3) terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan banting pinggang, $F_{hitung}(1,06) > F_{tabel}(3,70) \alpha = 0,05$ dengan kontribusi sebesar 17,98%.

Kata kunci: daya ledak otot tungkai, kelentukan, kemampuan banting pinggang

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Banting Pinggang Atlet Gulat PPLP Sumatera Barat”.

Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat penyelesaian program Strata satu(S1) guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
3. Drs. H. Ediswal, M.Pd sebagai pembimbing I.
4. Drs.Edwarsyah.M.Kes Penasehat Akademik dan sekaligus selaku Pembimbing II.
5. Bapak Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd, Bapak Drs. Qalbi Amra, M.Pd, dan Bapak Drs. Nirwandi M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan nasehat dalam penyelesaian dan kesempurnaan skripsi ini.

6. Bapak/Ibu dosen mata kuliah yang telah memberikan ilmu dan nilai bagi peneliti selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
7. Pelatih dan para Atlet Gulat PPLP Sumatera Barat yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.
8. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2012

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR GRAFIK	v
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIS	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Daya Ledak.....	8
2. Oto Tungkai	9
3. Kelentukan (Fleksibility)	13
4. Bantingan	16
5. Kaitan Kelentukan Oto pinggang Dengan Kemampuan Banting Pinggang.....	19
6. Kaitan Daya Ledak Otot tungkai Dengan Kemampuan Banting Pinggang	19
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis Penelitian.....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Waktu dan Tempat Penelitian	22

C. Populasi dan Sampel	22
D. Definisi Operasional.....	23
E. Instrumen Penelitian.....	25
F. Teknik Pengumpulan Data.....	29
G. Teknik Analisis Data.....	30

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	33
B. Pengujian Peersyaratan Analisis.....	37
C. Pengujian Hipotesis	38
D. Pembahasan	43

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	49
B. Saran-Saran.....	49

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Standarisasi Kelentukan.....	24
2. Norma Standarisasi daya ledak otot tungkai.....	24
3. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	33
4. Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	35
5. Ditribusi Frekuensi Banting pinggang	36
6. Hasil Uji Normalitas	38
7. Hasil analisis korelasi antara variabel daya ledak otot tungkai dan kemampuanbanting pinggang.....	39
8. Hasi Analisis Korelasi antara Kelentukan dengan Kemampuan banting pinggang	40
9. Hasil Analisis Korelasi Ganda antara daya ledak otot tungkai dan kelentukansecara bersama-sama dengan kemampuan banting pinggang.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot tungkai manusia	13
2. Kerangka konseptual.....	20
3. Tes Kelentukan.....	25
4. Tes Daya Ledak Otot Tungkai dengan vertical jump	27
5. Teknik Bantingan Pinggang	28

DAFTAR GRAFIK

GrafikHalaman

1. DayaLedakOtotTungkai	34
2. Kelentukan (X2)	35
3. BantingPinggang (Y)	37

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia, untuk membangun kehidupan yang lebih layak. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta memiliki kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Salah satu usaha menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah melalui pembinaan generasi muda . Sebagaimana yang termuat dalam UU RI No. 3 Pasal 4 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa:“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”.

Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa peningkatan, pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan untuk pembentukan watak, kepribadian,

disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan pada diri pribadi dan bangsa.

Salah satu cabang olahraga prestasi adalah gulat, yang merupakan cabang olahraga beladiri yang ada di Indonesia cukup lama. Gulat (Wresteling) seperti olahraga lainnya, memiliki suatu ketentuan yang harus ditaati semua pegulat seperti, peraturan permainan dan menetapkan dalam bermain dengan tujuan mengunci dan memenangkan pertandingan, peraturan ini diterapkan pada semua gaya yang diberlakukan dalam pergulatan moderen. (gaya romawi yunani dan gaya bebas).

Pegulat gaya romawi dilarang memegang bagian pinggang ke bawah, atau menjegal dengan menggunakan kaki secara aktif dalam melakukan serangan. Sedangkan pada gaya bebas diperkenankan memegang kaki dalam melakukan gerakan atau serangan. Di Indonesia, pengurus besar, Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PB.PGSI) terus berupaya meningkatkan prestasi olahraga gulat dengan mengupayakan kejuaraan baik di tingkat daerah maupun nasional. Berkaitan dengan pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga di tanah air, sudah sepatutnya pengembangan prestasi olahraga gulat di tumbuh kembangkan sesuai dengan kemajuan teknologi di bidang olahraga. Seorang pelatih yang berkualitas dan menerapkan ilmu pegetahuan secara ilmiah dibidang olahraga gulat yang pada akhirnya dapat melahirkan seorang atlet gulat berprestasi tinggi. Prestasi olahraga gulat bukan semata-mata di tentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga di tentukan oleh kesiapan yang memadai secara maksimal. Salah satunya dengan melakukan pembinaan berjenjang, yang dimulai dari usia dini atau

kadet. Agar pembinaan atlet junior sesuai dengan apa yang diharapkan didirikanlah diklat PPLP (Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar) sehingga nantinya bisa menghasilkan pegulat-pegulat yang handal dan disegani lawan. Dari tahun ketahun pegulat PPLP Sumatera Barat menunjukkan prestasi yang cukup membanggakan gulat PPLP Sumatera Barat sejak didirikan mereka sudah lima kali menjadi juara umum, terakhir gulat PPLP berhasil menjadi juara umum pada kejuaraan nasional antar PPLP dibanding pada tahun 2009, sedangkan pada kejuaraan antar PPLP pada tahun 2011 pegulat PPLP Sumatera Barat kalah bersaing, sehingga tidak mampu mempertahankan juara umum yang didapat pada tahun 2009.

Untuk mencapai prestasi yang optimal perlu memperhatikan empat aspek latihan yang perlu dilatih. Menurut Harsono (1988:88), (1) Kondisi fisik : Bertujuan agar kondisi fisik atlet meningkat ke kondisi puncak dan berguna untuk melakukan aktifitas olahraga dalam mencapai prestasi. (2) Mental : mental merupakan daya penggerak dan pendorong untuk menjalankan kemampuan fisik, teknik dan taktik dalam melaksanakan aktifitas olahraga. (3) Teknik : suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. (4) Taktik : siasat atau akal yang dipergunakan pada saat pertandingan untuk mencari kemenangan secara sportif. Berbicara empat aspek latihan dalam olahraga gulat, salah satunya adalah teknik membanting pinggang merupakan serangan yang memiliki poin yang cukup tinggi.

Banting pinggang merupakan serangan yang dapat menghasilkan nilai lima, bantingan yang memperoleh nilai lima adalah bantingan yang membentuk amplitudo vertikal dan pegulat yang dibanting jatuh pada posisi danger, pegulat yang dibanting melayang diatas punggung pegulat yang membanting, bantingan pinggang juga bisa menghasilkan nilai tiga, bantingan yang menghasilkan nilai tiga adalah bantingan yang tidak sempurna, yang tidak membentuk amplitudo vertikal, hal ini dapat terjadi apabila dilakukan dengan teknik yang tepat dan sempurna dengan membutuhkan energi serta kelentukan yang baik. Di samping itu bantingan pinggang harus dilakukan dengan cepat sehingga lawan tidak dapat mengonter atau menghindari diri dari bantingan.

Dalam banting pinggang sangat dibutuhkan kelentukan, kecepatan reaksi, koordinasi gerakan dan daya ledak otot tungkai, untuk menjatuhkan lawan keposisi berbahaya. Seorang pegulat yang tidak memiliki kelentukan, kecepatan reaksi, koordinasi gerakan dan daya ledak otot tungkai, tidak menghasilkan bantingan pinggang dengan kualitas yang baik, tetapi apabila seorang pegulat mempunyai kelentukan, kecepatan reaksi, koordinasi gerakan dan daya ledak otot tungkai yang baik akan menghasilkan bantingan pinggang yang berkualitas baik juga. Dengan demikian kelentukan, kecepatan reaksi, koordinasi gerakan dan daya ledak otot tungkai dari pegulat dituntut untuk selalu kuat dan bagus, sehingga dapat melakukan bantingan pinggang dengan kualitas yang baik juga, mudah-mudahan dengan diadakan penelitian ini, pada kejuaraan PPLP yang akan datang atau even-even lain para pegulat dapat melakukan teknik banting pinggang dengan kualitas yang baik.

Dilihat dari pengamatan peneliti dalam pertandingan kejuaraan gulat PPLP 2011 di Bandung dan iven-iven lainnya, kemampuan atlet untuk membanting pinggang sangat rendah, hal ini mungkin disebabkan rendahnya kelentukan, kecepatan reaksi, koordinasi gerakan dan daya ledak otot tungkai para atlet, makanya sering terjadi saat akan membanting pinggang tidak sempurna sebagaimana yang diharapkan. Dalam olahraga gulat membanting pinggang sangat penting untuk mendapatkan nilai atau untuk mengalahkan lawan-lawannya. Para atlet yang sudah mengikuti latihan dengan jangka waktu yang relatif lama, rendahnya kemampuan membanting mungkin disebabkan kelentukan, kecepatan reaksi, koordinasi gerakan dan daya ledak otot tungkai yang masih kurang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan banting pinggang seorang pegulat. Faktor-faktor tersebut diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kelentukan tubuh.
2. Daya ledak otot tungkai.
3. Kecepatan reaksi.
4. koordinasi gerakan.
5. Kekuatan.
6. Teknik membanting.
7. Keseimbangan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan dan terbatasnya dana, tenaga dan waktu yang tersedia maka penelitian ini di batasi pada

1. daya ledak otot tungkai
2. kelentukan tubuh.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah. Identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusidaya ledak otot tungkai terhadap kemampuan banting pinggang atlet gulat.
2. Seberapa besar kontribusikelentukan terhadap kemampuan banting pinggang atlet gulat .
3. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan banting pinggang.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan banting pinggang atlet gulat
2. Kelentukan terhadap kemampuan banting pinggang atlet gulat
3. Daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama memberikan kontribusi yang bermakna terhadap kemampuan banting pinggang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini berguna :

1. Penulis sebagai syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan kesehatan jasmani
2. Pelatih sebagai bahan untuk mengembangkan kemampuan atletnya dalam melatih.
3. Mahasiswa, sebagai bahan referensi dipepustakaan FIK UNP.
4. Atlet, sebagai bahan pengetahuan kekuatan otot untuk bantingan.
5. Pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya.