

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN  
PINGGANG DENGAN KEMAMPUAN BANTING KAYANG  
ATLET GULAT PPLP SUMATERA BARAT**

**SKRIPSI**

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



**RAHMI DEWI SEPTIDA  
NIM 1303171/2013**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA.  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

.....

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

### **SKRIPSI**

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Dengan Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat PPLP Sumatera Barat  
Nama : Rahmi Dewi Septida  
NIM/BP : 1303171/2013  
Program Studi : Pendidikan Jasmam Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Disetujui Oleh :  
Pembimbing

Drs. Ali Asmi, M.Pd  
NIP. 19560901 197801 1 001

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 19611230 198803 1 003

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Daya Ledak Otak Tungkuai dan Kelelahan  
Pegawai dengan Kemampuan Banting Kayang Adat Galat  
PPLP Sumatera Barat

Nama : Riffni Dewa Septia

NIM/ID : 1302171/2013

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Jurusan : Pendidikan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Padang, September 2020

Ditandatangani Oleh:

Pembimbing

Drs. Su Asmi, M.Pd  
NIP.19560901 197801 1 001

Ditandatangani,

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Zarnan, M.Kes  
NIP.1961 123019803 1 003

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat PPLP Sumatera Barat

Nama : Rahmi Dewi Septida

NIM/BP : 1303171/2013

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2020

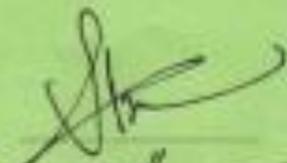
Tim Penguji

TandaTangan

1. Ketua : Drs. Ali Asmi, M.Pd

2. Sekretaris : Drs. Edwarsyah, M.Kes

3. Anggota : Dr. Zainal Johor, M.Pd

1. 

2. 

3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Dengan Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat PPLP Sumatera Barat" adalah asli dari karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

**Padang, Februari 2019**

**Vanda membuat pernyataan**



**Rahmi Dewi Septida**  
**NIM. 1303171/2013**

## ABSTRAK

**Rahmi Dewi Septida (1303171).** Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Dengan Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat PPLP Sumatera Barat.

Masalah dalam penelitian ini masih rendahnya kemampuan banting kayang atlet gulat PPLP Sumatera Barat, hal ini diduga rendahnya daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang para pegulat. Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan banting kayang atlet gulat PPLP Sumatera Barat.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional, populasi penelitian ini seluruh atlet gulat PPLP Sumatera Barat yang berjumlah 28 orang atlet, penarikan sampel dilakukan dengan cara teknik *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 20 orang atlet putra. Pengambilan data daya ledak otot tungkai dengan menggunakan tes *vertical jump*, data kelentukan pinggang dengan menggunakan tes kayang, dan data banting kayang menggunakan tes kemampuan banting kayang selama 30 detik. Analisis data menggunakan rumus statistik berupa uji hipotesis menggunakan korelasi sederhana dan korelasi berganda.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui : (1) terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan banting kayang atlet gulat PPLP Sumatera Barat,  $r_{hit} = 0.671 > r_{tab} = 0.444$ , (2) terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang dengan kemampuan banting kayang atlet gulat PPLP Sumatera Barat,  $r_{hit} = 0.672 > r_{tab} = 0.444$ , (3) terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang dengan kemampuan banting kayang atlet gulat PPLP Sumatera Barat,  $r_{hit} = 0.702 > r_{tab} = 0.444$  dan  $F_{hit} = 8.28 > F_{tab} = 3.59$ .

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

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah rabbil'alamiin, segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT serta salawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW yang telah memberi rahmat kepada kita sampai ke dunia yang penuh dengan teknologi dan ilmu pengetahuan seperti sekarang ini. Dengan rahmat-Nya penulis telah dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Dengan Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat PPLP Sumatera Barat".

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan tulus dan ikhlas penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih pada pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini, terutama kepada:

1. Teristimewa kepada kedua orangtua yang selalu memberi dukungan serta menjadi panutan selama hidup saya, memberi semangat dan motivasi kepada saya sehingga sukses dan terselesaikannya perkuliahan saya.
2. Bapak Drs. Ali Asmi, M.Pd dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing saya selama proses penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Drs. Edwarsyah, M.kes, Bapak Dr. Zainul Johor, M.Pd dosen penguji yang telah memberikan kritik, saran, masukan dan arahan yang amat dibutuhkan oleh peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, Ketua Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

5. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Syamsul Gusri, Nofrimet, Arnaldi, S.Pd, M.M Pelatih Gulat PPLP Sumatera barat yang telah memberi izin untuk melaksanakan penelitian kepada penulis hingga skripsi ini selesai tepat waktu.
7. Seluruh atlet gulat PPLP Sumatera Barat yang telah bersedia bekerja sama selama pelaksanaan penelitian.
8. Rekan – rekan mahasiswa FIK UNP senasib clan seperjuangan yang telah memberikan waktu maupun tenaga dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat meyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan ridho-Nya serta berguna bagi pembaca.

Aamiin ya rabbal'alam

Padang , Februari 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	7
1. Gulat .....	7
2. Teknik Banting Kayang.....	10
3. Daya Ledak Otot Tungkai .....	13
4. Kelentukan Pincygang .....	15
B. Penelitian yang Relevan .....	16
C. Kerangka Konseptual .....	17
D. Hipotesis Penelitian .....	20
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	21
B. Defenisi Operasional .....	21
C. Populasi dan Sampel .....	23
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	24
E. Teknik Aalisis Data.....	29

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data Penelitian .....	31
B. Pengujian. Persyaratan Analisis .....	36
C. Pengujian Hipotesis .....	37
D. Pembahasan.....	40
E. Keterbatasan Penelitian .....	46

#### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan Hasil Penelitian .....	47
B. Saran .....	47

<b>DAFTAR RUJUKAN</b> .....	49
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	51
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

TABEL	halaman
1. Norma Tes <i>Vertical Power Jump</i> .....	25
2. Interpretasi Koefisien Korelasi .....	30
3. Rangkuman Data Penelitian.....	31
4. Distribusi frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_1$ ) .....	32
5. Distribusi frekuensi Kelentukan pinggang.....	34
6. Distribusi frekuensi data Kemampuan Banting Kayang.....	35
7. Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test .....	36
8. Koefisien Korelasi antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Banting kayang.....	37
9. Koefisien Korelasi antara Kelentukan dengan Kemampuan Banting kayang .....	38
10. Tabel 10. Koefisien Korelasi antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan Banting kayang .....	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
1. Pelaksanaan Banting Kayang .....	11
2. Kerangka Konseptual .....	20
3. Pelaksanaan Test <i>Vertical Power Jump</i> .....	25
4. Pelaksanaan <i>Bridge-Up Test</i> .....	27
5. Boneka bantingan atau dummy .....	27
6. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Gulat PPLP Sumatera Barat ..	33
7. Histogram kelentukan. Pinggang Atlet Gulat PPLP Sumatera Barat.....	34
8. Histogram Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat PPLP Sumatera Barat .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Data Mentah. Tes Kemampuan Atlet Gulat .....	51
2. Deskripsi Statistik .....	52
3. Uji Normalitas .....	54
4. Uji Korelasi Sederhana .....	55
5. Uji Korelasi Berganda .....	57
6. Tabel Uji Liliefors .....	59
7. Tabel r Nilai Product Moment .....	60
8. Tabel Uji Distribusi t .....	61
9. Distribusi F untuk Alpha 5% .....	62
10. Dokumentasi Penelitian .....	63

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang membina, mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, untuk itu pemerintah mempunyai hak mengarahkan, membimbing, membantu dan mengawasi penyelenggaraan keolahragaan sesuai dengan peraturan perundang-undangan. Dari keterangan tersebut secara jelas telah ditetapkan tanggung jawab pemerintah untuk memajukan olahraga nasional. Salah satu cara untuk memajukan prestasi olahraga adalah dengan menyelenggarakan ajang olahraga ditingkat daerah maupun tingkat nasional.

Gulat merupakan salah satu cabang olahraga andalan beladiri individu yang dibina di Sumatera Barat. Gulat merupakan olahraga kuno dalam bentuk modern, terdapat dua gaya yang dipertandingkan yaitu gaya bebas (freestyle) dan gaya Romawi Yunani (Greco Roman). Pegulat gaya romawi hanya diperbolehkan memegang daerah pinggang ke atas dan tidak diperbolehkan menjegal menggunakan kaki secara aktif dalam melakukan serangan. Sedangkan gaya bebas pegulat diperbolehkan memegang bagian pinggang ke bawah dalam melakukan gerakan atau serangan. Teknik serangan tersebut dapat dilakukan dalam posisi berdiri, posisi bawah parterre dan posisi telungkup yang semuanya sama pentingnya untuk dikuasai.

PPLP Sumatera Barat merupakan salah satu Provinsi yang membina pegulat profesional dengan baik. Pada tahun 1980-an pegulat PPLP

Sumatera Barat cukup mendominasi medali disetiap even pertandingan yang diadakan, hal itu juga menjadi cambuk bagi pegulat-pegulat dari Provinsi lain. Dilihat dari perkembangan olahraga gulat yang cukup marak di Provinsi Sumatera Barat dari tahun 80-an, Pengurus Provinsi terus berupaya dalam meningkatkan prestasi olahraga gulat PPLP Sumatera Barat dengan cara pembinaan atlet muda berbakat untuk menghadapi kejuaraan tingkat daerah maupun tingkat Nasional.

Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) di Sumatera Barat, gulat sudah dibina dari tahun 2005 sampai dengan sekarang masih menunjukkan aktivitas yang baik sekali, sehingga pemerintah menyediakan sarana bagi atlet-atlet yang memiliki keterampilan pada cabang olahraga gulat. Hal ini dapat ditunjukkan bahwa olahraga gulat sangat digemari oleh kalangan remaja untuk menciptakan prestasi yang gemilang.

Melalui Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP), latihan menjadi terprogram, teratur dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi yang nantinya atlet lebih siap dalam menghadapi kejuaraan ditingkat nasional. Setiap cabang olahraga membutuhkan latihan fisik untuk mencapai prestasi yang maksimal, karena latihan fisik merupakan pondasi dasar pada setiap cabang olahraga.

Untuk menyandang predikat juara di setiap event diperlukan beberapa faktor pendukung terutama kondisi fisik dan psikis yang baik dari para atlet yang akan bertanding agar siap dengan kondisi sebenarnya. Atlet dikatakan baik baik apabila telah memiliki fisik, teknik, taktik dan mental secara spesifik dan siap bertanding. Atlet dikatakan sedang apabila ditemukan kekurang pada

teknik atau fisik yang hanya dapat bermain pada setengah pertandingan. Atlet dikatakan kurang apabila tidak memenuhi kategori fisik, teknik, taktik dan mental yang baik.

Kenyataan yang dijumpai di lapangan pada Kejuaraan Nasional antar PPLP/SKO/SKOI di Banten tahun 2017, PPLP Sumatera Barat mampu menyumbangkan 3 medali emas, 2 medali perak dan 6 perunggu, sedangkan pada Kejuaraan Nasional PPLP/SKO/SKOI di Medan 2018, pegulat Sumatera Barat hanya mampu menyumbangkan 1 medali emas, 1 medali perak dan 9 medali perunggu, berarti terdapat penurunan prestasi jika dibanding dengan tahun sebelumnya. Dari sekian atlet yang tampil pada pertandingan masih terdapat para pegulat yang tidak mendapatkan medali. Dari masalah ini dapat disimpulkan bahwa kurang maksimalnya penampilan atlet gulat PPLP Sumatera Barat. Dari pengamatan peneliti di lapangan yaitu pada Kejuaraan Nasional PPLP Sumatera Barat di Medan, dimana pegulat sering mengalami kegagalan dalam mempertahankan point dari pegulat lawan, hal ini disamping kesiapan mental dan teknik yang kurang baik, mungkin juga disebabkan rendahnya dukungan kemampuan komponen-komponen fisik.

Setelah peneliti melakukan observasi lapangan ternyata atlet gulat PPLP Sumatera Barat tersebut belum mampu mengembangkan kemampuan bantingan kayang. Maka pada kesempatan ini penulis mempunyai ketertarikan untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Dengan Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat PPLP Pinggang Sumatera Barat".

## **B. Identifikasi Masalah**

Bertitik tolak dari latar belakang masalah, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan atlet yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kecepatan reaksi
3. Kelentukan Pinggang
4. Kekuatan otot lengan
5. Koordinasi gerakan
6. Daya tahan

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi kemampuan gulung depan, maka perlu dibatasi masalah dalam penelitian ini karena mengingat biaya, waktu, dan kemampuan penulis, maka dalam penelitian ini dibatasi pada masalah yang mencakup tentang:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kelentukan Pinggang pinggang

## **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Banting Kayang atlet gulat PPLP Sumatera Barat?

2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Banting Kayang, atlet gulat PPLP Sumatera Barat ?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Banting Kayang atlet gulat PPLP Sumatera Barat ?

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

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan banting kayang atlet gulat PPLP Sumatera Barat.
2. Mengetahui tingkat hubungan antara Kelentukan Pinggang dengan kemampuan banting kayang atlet gulat PPLP Sumatera Barat.
3. Mengetahui tingkat hubungan secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai dan Kelentukan Pinggang dengan kemampuan kemampuan banting kayang atlet gulat PPLP Sumatera Barat.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan peneliti seperti yang dikemukakan terlebih dahulu dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1. Sebagai syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.

3. Peneliti selanjutnya sebagai bahan bacaan dalam penulisan tugas-tugas, terutama pada tugas-tugas mengenai teknik dalam cabang olahraga gulat.
4. Kalangan pelatih sebagai bahan untuk mengembangkan kondisi fisik atletnya dalam melakukan teknik banting kayang.