

**PENGARUH LATIHAN *BARBELL SQUAT* TERHADAP
KEKUATAN OTOT TUNGKAI ATLET GULAT
KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sains
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**YUSRAN TAUFIK
NIM. 17119**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

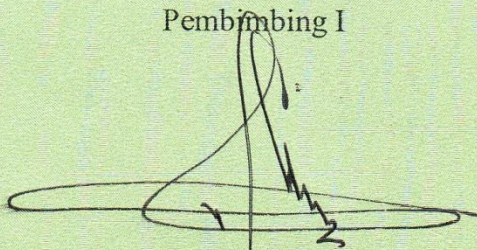
PENGARUH LATIHAN *BARBELL SQUAT* TERHADAP KEKUATAN
OTOT TUNGKAI ATLET GULAT
KABUPATEN AGAM

Nama : Yusran Taufik
NIM/BP : 17119/2010
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas : Negeri Padang

Padang, Januari 2014

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Drs. Abu Bakar.

NIP. 1953516 198011 1 001

Pembimbing II



Drs. Rasyidin Kam.

NIP.19511214 198103 1 002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO

NIP. 19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

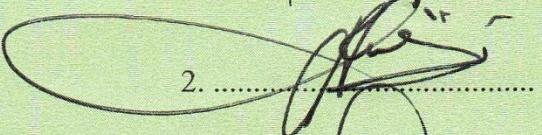
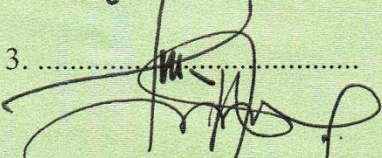
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PENGARUH LATIHAN *BARBELL SQUAT* TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI ATLET GULAT KABUPATEN AGAM

Nama : Yusran Taufik
NIM/BP : 17119/2010
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas : Negeri Padang

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Abu Bakar.	
2. Sekretaris	: Drs. Rasyidin Kam.	
3. Anggota	: Drs. Syafrizar, M.Pd.	
4. Anggota	: Drs. Apri Agus, M.Pd.	
5. Anggota	: Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes.	

ABSTRAK

Yusran Taufik (2014) : Pengaruh Latihan *Barbell Squat* terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Gulat Kabupaten Agam

Penelitian ini dilatarbelakangi dari rendahnya kemampuan kekuatan otot tungkai atlet gulat Kabupaten Agam, hal ini disebabkan karena kurang melakukan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan belum melakukan latihan dengan efektif dan kontiniu serta kurangnya pengetahuan pelatih tentang bentuk-bentuk latihan yang paling efektif dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *barbell squat* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet gulat Kabupaten Agam.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat pengaruh latihan *barbell squat* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet gulat Kabupaten Agam. Populasi dalam penelitian ini atlet gulat Kabupaten Agam yang berjumlah 20 orang, dengan rincian atlet putra 15 orang dan atlet putrid 5 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling*. Instrumen penelitian yg digunakan adalah tes *leg dynamometer*.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: latihan *barbell squat* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *barbel squat* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet gulat Kabupaten Agam.

Kata Kunci : Latihan *Barbell Squat*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Barbell Squat* terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Gulat Kabupaten Agam”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si) Strata Satu pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang memberi kesempatan kepada penulis untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah mengizinkan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO selaku Ketuan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah melayani proses belajar mengajar di jurusan Fakultas Ilmu Keolahragaan
4. Bapak Drs. Abu Bakar selaku pembimbing I dan bapak Drs. Rasyidin Kam selaku pembimbing II yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk penyelesaian skripsi ini

5. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd dan bapak Drs. Apri Agus, M.Pd serta Ibu Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes selaku tim penguji yang telah memberikan kritikan dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak Melwaldi, S,pd sebagai Pelatih gulat Kabupaten Agam yang telah meluangkan waktunya dalam melakukan penelitian.
8. Teman-teman mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan moril dan materil dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan yang diberikan kepada penulis menjadi ibadah disisi-Nya dan mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga Allah memberikan petunjuk dan hidayah-Nya kepada kita semua. Amin.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
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. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian teori.....	8
1. Olahraga Gulat.....	8
2. Metode dan Pengaruh Latihan.....	15
3. <i>Barbell Squat</i>	28
4. Kekuatan Otot Tungkai	31
B. Kerangka Konseptual	32
C. Hipotesis.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Rancangan Penelitian	33

C. Tempat dan Waktu Penelitian	33
D. Populasi dan Sampel	34
E. Jenis dan Sumber Data	35
F. Defenisi Operasional	35
G. Prosedur Penelitian.....	36
H. Instrument Penelitian	37
I. Teknik Pengumpulan Data	39
J. Teknik Analisis Data	39
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	41
B. Analisis Data	44
C. Pembahasan.....	46
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik-teknik dalam gulat	12
2. Otot-otot yang berfungsi dalam latihan <i>barbell squat</i>	29
3. Orang saat melakukan tes <i>barbell squat</i>	31
4. Kerangka konseptual	32
5. Rancangan penelitian	33
6. Tes Kekuatan otot tungkai (<i>leg dynamometer</i>)	38
7. Histogram <i>pre-test</i> latihan <i>barbell squat</i>	42
8. Histogram <i>post-test</i> latihan <i>barbell squat</i>	44
9. Sumber Atlas Anatomi	48
10. Otot Tungkai bagian bawah, Sumber Atlas Anatomi	48
11. Otot Tungkai dari belakang, Sumber Atlas Anatomi	49

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori berat badan	10
2. Sampel penelitian	34
3. Norma standarisasi untuk kekuatan otot tungkai	38
4. Distribusi frekuensi <i>pre-test</i> latihan <i>barbell squat</i>	41
5. Distribusi frekuensi <i>post-test</i> latihan <i>barbell squat</i>	43
6. Rangkuman hasil uji normalitas latihan <i>barbell squat</i>	45
7. Rangkuman hasil pengujian hipotesis pada kelompok latihan <i>barbell squat</i>	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program latihan	54
2. Tes awal dan akhir <i>leg dynamometer</i>	61
3. Uji normalitas pre-test <i>leg dynamometer</i>	62
4. Uji normalitas post-test <i>leg dynamometer</i>	63
5. Data kelompok <i>leg dynamometer</i>	64
6. Dokumentasi penelitian	65
7. Surat izin dari Fakultas	70
8. Surat balasan dari PGSI Agama	71
9. Daftar absen	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam perkembangan zaman moderen saat ini manusia tidak lepas dari olahraga, baik sebagai kebutuhan untuk kondisi fisik maupun sebagai arena adu prestasi. Olahraga adalah segala kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani dan rohani. Pengembangan kegiatan olahraga adalah salah satu tujuan yang akan dicapai dalam upaya pembinaan pengembangan olahraga yang ditujukan untuk peningkatan kualitas manusia Indonesia seutuhnya. 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.

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 gulat. 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 menyumbangkan medali emas untuk kontingen Sumatera Barat . Namun di Kabupaten Agam, khususnya cabang olahraga gulat di Kabupaten

Agam baru dikenal pada tahun 2006. Olahraga gulat di Kabupaten Agam saat ini di naungi oleh KONI Kabupaten Agam masih berada dalam pembinaan olahraga prestasi super prioritas, karena dilihat dari hasil kejuaraan daerah yang diikuti pegulat Kabupaten Agam masih memungkinkan untuk jadi juara pada cabang gulat di tingkat daerah dan bisa menyumbangkan banyak medali untuk kontingen Porprov Kabupaten Agam pada masa berikutnya.

Di dua kali Porprov Sumatra Barat yang diikuti oleh atlet gulat Agam masih gagal menyumbangkan medali emas maupun perak dan perunggu untuk memperoleh peringkat atau juara di cabang gulat, hal ini terjadi pada pertandingan penentu yaitu pertandingan babak semi final dan final. Ada beberapa hal yang terlihat dilapangan pada saat berlangsungnya kejuaraan gulat tingkat Provinsi dan pada Porprov. Pegulat kabupaten Agam rata-rata mengalami kekalahan pada semi final dan babak final. Dari pengamatan peneliti dilapangan yaitu pada Porprov XII Sumatra Barat di Kabupaten 50 kota, terlihat bahwa pegulat Kabupaten Agam sering mengalami kegagalan dalam kesempatan melakukan teknik-teknik dalam gulat dan gagal mempertahankan keunggulan poin dari pegulat lawan untuk mendapat kesempatan untuk banting pinggang. Hal ini disamping kesiapan mental yang kurang baik mungkin juga 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. Seiring dengan perkembangan olahraga gulat dalam meningkatkan prestasi atlet secara maksimal, dapat dilakukan dengan mengembangkan aspek-aspek tersebut diatas. Aspek tersebut tidak boleh terpisah dan saling berkaitan satu sama lainnya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Harsono (1988:100) 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”

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 kondisi fisik gulat yang terdiri: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*explosive 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 (PGSI, 2009).

Beberapa penjelasan di atas, penulis tertarik untuk meneliti pengaruh dari barbell squat terhadap semua teknik gulat di atas yang tentunya sangat berpengaruh terhadap kekatan otot tungkai atlet.

Setelah penulis melakukan observasi lapangan terjata atlet gulat Agam tesebut tidak mampu memanfaatkan waktu untuk melakukan teknik-teknik dalam gulat, mempertahankan poin dan menahan serangan lawan yang tiba-tiba yang banyak memakai otot tungkai, diduga atlet tesebut mempunyai kekuatan otot tungkai lemah .Pengaruh dari sebuah latihan *barbell squat* sangatlah di perlukan karena dengan adanya latihan ini akan meningkatkan kekuatan otot tungkai yang kuat untuk melakukan teknik-teknik gulat, yang mana realita yang terjadi adalah seorang yang tidak mempunyai kekuatan otot tungkai yang kuat akan tidak mampu melakukan teknik-teknik dalam gulat yang sempurna. Maka penulis mengangkat masalah yaitu” Pengaruh Latihan *Barbell Squat* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Gulat kabupaten Agam”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah. Banyak faktor yang mempengaruhi kekuatan otot tungkai. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah komponen Kondisi fisik yang terdiri:

1. Pengaruh latihan *barbell squat* terhadap kekuatan otot tungkai.
2. Pengaruh gizi terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai
3. Pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap olahraga gulat.
4. Pengaruh latihan *barbell squat* terhadap olahraga gulat.
5. Pengaruh postur tubuh terhadap kekuatan otot tungkai.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi kekuatan otot tungkai untuk fokus penelitian ini dan juga keterbatas tenaga dan waktu, maka penelitian ini dibatasi pada komponen kondisi fisik yaitu pengaruh latihan *barbell squat* terhadap kekuatan (otot tungkai).

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh latihan *barbell squat* terhadap kekuatan otot tungkai atlet gulat Kabupaten Agam?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kekuatan otot tungkai sebelum dan sesudah latihan *barbell squat* pegulat Kabupaten Agam.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini berguna:

1. Penulisan skripsi ini mengantarkan penulis memperoleh gelar sarjana sains atau S.s 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 di perpustakaan FIK UNP.

4. Hasil penelitian skripsi ini dapat membantu atlet gulat untuk melatih kekuatan otot tungkai untuk teknik banting pinggang.
5. Hasil penelitian skripsi ini diharapkan dapat untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya.