

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

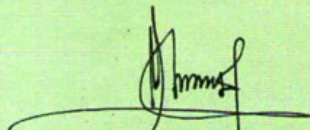
KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN BANTING KAYANG ATLET GULAT PPLP SUMBAR

Nama : FITRIYA
NIM : 14071
Pogram Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2014

Disetujui Oleh :

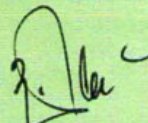
Pembimbing I



Drs. Yaslindo M. S

NIP. 19620206 198602 1 002

Pembimbing II

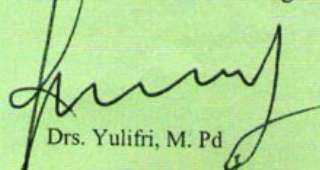


Drs. H. Ediswal, M.Pd

NIP.19520928 197703 1 003

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M. Pd

NIP. 19590705 1985031 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

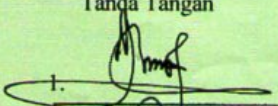
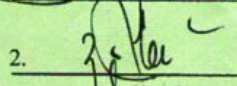
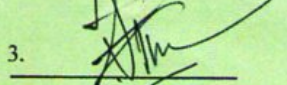
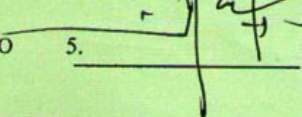
Dinyatakan lulus
Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN BANTING KAYANG ATLET GULAT PPLP SUMBAR

Nama : FITRIYA
NIM : 14071
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2014

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Yaslindo, M.S	1. 
2. Sekretaris : Drs. Ediswal, M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd	3. 
4. Anggota : Drs. Suwirman, M.Pd	4. 
5. Anggota : Dr. Kamal Firdaus, Mkes.AIFO	5. 

ABSTRAK

Fitriya : Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat PPLP Sumatera Barat

Penelitian ini berawal dari hasil observasi yang penulis temui di lapangan, ternyata kemampuan banting kayang Atlet Gulat PPLP Sumatera Barat sangat rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan banting kayang Atlet Gulat PPLP Sumatera Barat.

Jenis penelitian adalah korelasional dengan populasi adalah seluruh Atlet Gulat PPLP Sumatera Barat yang berjumlah 15 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan cara *Total Sensus* yang berjumlah 15 orang. Data diambil dengan dua cara, *Back And Leg Dynamometer Test* untuk mengukur kekuatan otot tungkai dan kemampuan banting kayang dengan menggunakan Tes Membanting. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi dari *Pearson*.

Berdasarkan analisis dari pembahasan dapat disimpulkan bahwa, 1) Tidak terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan banting kayang, diperoleh $r_{hitung} = 0,1725 < r_{tabel} = 0,5320$, 2) Tidak terdapat keberartian hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan banting kayang, $t_{hitung} = 0,6314 < t_{tabel} = 2,1450$.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kurnia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul "Kontribusi kekuatan otot tungkai dengan kemampuan banting kayang atlet gulat PPLP Sumbar"

Penulisan Skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk melihat kemampuan banting kayang atlet PPLP Cabang Olahraga Gulat Sumatera Barat.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan Skripsi ini. Penulisan juga mengharapkan dengan adanya skripsi ini bisa memberikan kontribusi bagi semua pihak khususnya cabang olahraga Gulat.

Dalam pelaksanaan penulisan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-

badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya Skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Yang tercinta Ayah Kamarudin dan Ibu Siti zahara,kakak Imra Kasi,dan adik-adik ku Ayu Kasra,Maulana Subihi,M Ramadani,Disa dan yang paling mensupor saya dalam penulisan sikripsi saya adalah Tri Wike Alnura dan kakak Sri Mutiar yang senantiasa membantu dalam pembuatan sikripsi saya terima kasih semuanya memberikan Doa dan dorongan semangat untuk penulis.
2. Prof.Dr.phil.Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Drs.Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan bimbingan dalam menyelesaikan studi.
5. Drs. Yaslindo M.S selaku pembimbing I dan Drs. Ediswal M.Pd selaku pembimbing II dalam penulisan Skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
6. Bapak/pengurus pelatih atler gulat PPLP Sumbar Yang telah memberi izin dan membantu penulis dalam melakukan penelitian.

7. Drs. Ali Asmi M.Pd, Dr. Kamal Firdaus M,Kes AIFO, dan Drs. Suwirman M.Pd selaku tim penguji dalam penulisan Skripsi ini yang telah memberikan kontribusi dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
8. Bapak/Ibu staf pengajar fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A.Latar belakang masalah.....	1
B. Identifikasi masalah.....	5
C.Pembatasan masalah.....	5
D.Perumusan masalah.....	6
E.Tujuan penelitian.....	6
F.Kegunaan penelitian.....	7

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A.Kajian Teori.....	8
1.Sejarah Gulat.....	8
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	10
3. Kekuatan.....	14
4. Banting Kayang.....	15
5. Kaitan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Banting Kayang	17
B. Berangka konseptual	18
C. Hipotesis.....	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel.....	20
C. Defenisi Operasional.....	21
D . Instrumen Penelitian.....	23
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Teknik Analisis Data.....	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data	30
B. Pengujian Persyaratan Analisis dengan Uji Normalitas Data.....	33
C. Pengujian Hipotesis.....	33
D. Pembahasan.....	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan... ..	38
B. Saran.....	38

DAFTAR PUSTAKA.....	39
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	4
----------------------	----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Penilaian dan klasifikasi Kekuatan otot Tungkai.....	21
2. Distribusi Frekuensi Variabel Kekuatan Otot Tungkai.....	41
3. Distribusi Frekuensi Variabel Kemampuan Banting Kayang.....	42
4. Uji Normalitas Data Dengan Uji Liliefors.....	44
5. Analisis Korelasi Antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Banting Kayang(X-Y).....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kekuatan Otot tungkai.....	23
2. Kerangka Tes Banting Kayang.....	24
3. Back and Leg dynamometer.....	25

DAFTAR GRAFIK

GrafikHalaman

1. Histogram Kekuatan Otot Tungkai30
2. Histogram Kemampuan Banting Kayang.....31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data kekuatan Otot Tungkai dan Banting Kayang.....	40
2. Data Uji Normalitas Otot Tungki.....	41
3. Data Uji nomalitas Kemampuan Banting kayang	42
4. Analisis Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Banting Kayang.....	43
5. Tabel Luas Dibawah Lengkungan.....	44
6. Tabel Uji Lilliefors.....	45
7. Tabel Nilai-Nilai Product Momen.....	46
8. Tabel Nilai-Nilai t.....	47
9. Foto Dokumentasi Penelitian.....	49
10. Surat-Surat Izin Penelitian	53

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan dalam bidang olahraga prestasi merupakan hal pokok yang dibicarakan baik pada Negara yang sedang berkembang maupun Negara yang sudah maju. Indonesia sebagai Negara yang sedang berkembang juga tengah giat-giatnya meningkatkan prestasi setiap cabang olahraga. Hal tersebut juga dapat dilihat dalam rumusan UU No 3 Tahun 2005:4 tentang Sistim Keolahragaan Nasional berbunyi: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dalam menumbuh kembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi”. Berdasarkan kutipan diatas perlu adanya usaha dan upaya dalam meningkatkan prestasi olahraga ketingkat yang lebih tinggi dan melakukan pembinaan secara berkesinambungan agar prestasi olahraga dapat tercapai. “Keolahragaan nasional yang telah memiliki UU ini bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran kualitas jasmani manusia, menanamkan nilai moral manusia, akhlak manusia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan Bangsa, memperkuat ketahanan Nasional serta mengangkat harkat dan martabat suatu kehormatan manusia”.

Salah satu cabang olahraga prestasi adalah olahraga gulat yang merupakan salah satu cabang olahraga bela diri di Indonesia yang sudah

cukup lama. Gulat (Wrestling) seperti olahraga lainnya, memiliki suatu ketentuan yang harus ditaati semua pegulat seperti, peraturan permainan dan menetapkan dalam bermain dengan tujuan mengunci dan memenangkan pertandingan. Pertandingan olahraga gulat memiliki peraturan dan diterapkan pada semua gaya yang diakui dalam pergulatan moderen seperti gaya romawi dan gaya bebas.

Pegulat gaya romawi memiliki ciri bergulat dengan pegulat dilarang memegang bagian pinggang kebawah, atau menjegal lawan dengan menggunakan kaki secara aktif dalam melakukan serangan. Sedangkan untuk gaya bebas seorang pegulat diperkenankan mempergunakan kaki dalam melakukan gerakan atau serangan. Organisasi Indonesia yang mengelola olahraga gulat ini adalah PB PGSI organisasi ini terus berupaya meningkatkan prestasi olahraga gulat dengan mengupayakan kejuaraan baik di tingkat daerah sampai ketingkat nasional. Di Sumatera Barat olahraga gulat sudah muncul dari tahun 1971 sampai dengan sekarang masih menunjukkan aktifitas yang tinggi seperti adanya Pekan olahraga Daerah, Kejuaran Daerah dan lain-lain. Hal ini dapat dilihat dalam pembinaan olahraga di KONI Sumatera Barat.

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 pengetahuan secara ilmiah dibidang olahraga gulat yang pada akhirnya

dapat melahirkan seorang atlet gulat berprestasi tinggi. Prestasi olahraga gulat bukan semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga ditentukan oleh kesiapan yang memadai secara maksimal.

Olahraga gulat membutuhkan kondisi fisik yang baik, karena kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan seorang atlet untuk dapat berprestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai modal dasar untuk mendapatkan prestasi tinggi. Komponen kondisi fisik sebagaimana dikemukakan oleh Syafruddin (1999) adalah : (1) kekuatan, (2) daya tahan, (3) daya ledak, (4) kecepatan reaksi, (5) kelentukan, (6) kelincahan, (7) koordinasi, (8) keseimbangan, (9) ketepatan.

Banting kayang yang sempurna merupakan serangan yang dapat menghasilkan nilai lima, hal ini dapat terjadi apabila dilakukan dengan teknik yang tepat dan sempurna dengan membutuhkan energi serta kelentukan yang baik. Di samping itu membanting kayang harus dilakukan dengan cepat sehingga lawan tidak dapat mengonter atau menghindari diri dari bantingan.

Dalam banting kayang sangat dibutuhkan kelentukan, kecepatan reaksi, koordinasi gerakan dan kekuatan otot tungkai, untuk kuda-kuda yang tepat untuk menjatuhkan lawan keposisi berbahaya. Seorang pegulat yang tidak memiliki kelentukan, kecepatan reaksi, koordinasi gerakan dan kekuatan otot tungkai, tidak menghasilkan bantingan kayang dengan kualitas yang baik, tetapi apabila seorang pegulat mempunyai kelentukan,

kecepatan reaksi, koordinasi gerakan dan kekuatan otot punggung yang baik akan menghasilkan bantingan kayang yang berkualitas baik juga. Dengan demikian kelentukan, kecepatan reaksi, koordinasi gerakan dan kekuatan otot punggung dari pegulat dituntut untuk selalu kuat dan bagus, sehingga dapat melakukan bantingan kayang dengan kualitas yang baik juga, mudah-mudahan dengan diadakan penelitian ini, pada atlet PPLP gulat SUMBAR yang akan mengikuti iven-iven lain para pegulat dapat melakukan teknik banting kayang dengan kualitas yang baik.

Dilihat dari pengamatan peneliti dalam pertandingan kejuaraan gulat junior 2010 di Riau dan iven-iven lainnya atlet Sumatera Barat kemampuan atlet untuk membanting kayang sangat rendah atau di katakan tidak ada, hal ini mungkin disebabkan rendahnya kelentukan, kecepatan reaksi, koordinasi gerakan dan kekuatan otot punggung para atlet, makanya sering terjadi saat akan membanting kayang tidak sempurna sebagaimana yang diharapkan. Dalam olahraga gulat membanting kayang sangat di butuhkan untuk mendapatkan nilai atau untuk mengalahkan lawan-lawannya. Para atlet yang sudah mengikuti latihan dengan jangka waktu yang relatif lama, masih memiliki kemampuan membanting dalam susunan mungkin disebabkan kelentukan, kecepatan reaksi, koordinasi gerakan dan kekuatan otot tungkai yang masih kurang. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Kontribusi Kekuatan Otot tungkai Terhadap Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat PPLP Sumatera Barat”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. KekuaranOtot tungkai
2. Daya tahan
3. Daya Ledak Otot Tungkai
4. Kecepatan
5. Kelincahan
6. Koordinasi
7. Keseimbangan
8. Kemampuan Banting Kayang

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penelitian ini dibatasi pada masalah yang berhubungan dengan kemampuan banting kayang atlet gulat PPLP Sumbar yang terdiri :

1. Kekuatan otot tungkai.
2. Kemampuan Banting Kayang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, dan pembatasan Masalah, maka penulis merumuskan masalah penelitian yaitu :

1. Apakah kekuatan otot tungkai berkontribusi pada atlet gulat PPLP Sumbar ?

2. Apakah kemampuan banting kayang berkontribusi pada atlet gulat PPLP Sumbar ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah penelitian yang diajukan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Kekuatan Otot Tungkai terhadap kemampuan banting kayang pada atlet gulat PPLP Sumbar.
2. Kemampuan banting kayang pada atlet gulat PPLP Sumbar.

F. Kegunaan 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. Atlet, sebagai bahan pengetahuan kekuatan otot untuk bantingan.
4. Pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya.

BABV

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pada bab ini peneliti akan menyampaikan kesimpulan dan pembahasan dari penelitian yang dilakukan, kesimpulannya sebagai berikut:”*Kekuatan otot tungkai diperlukan dalam kemampuan banting kayang, tetapi setelah dilakukan analisis ternyata tidak berkontri busi*”.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Disarankan kepada para pelatih untuk dapat meningkatkan kemampuan banting kayang, makaperlu ditingkatkan latihan selain latihan kekuatan otot tungkai.
2. Ternyata dari kesimpulan didapatkan bahwa variabel kekuatan otot tungkaiternyata tidak dapatmembuat hubungan yang berarti terhadap kemampuan banting kayang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik Atlet*: FIK UNP
- Arikunto, dkk, 2002, *Prosedur Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta
- Aris munandar, dkk, (1993). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB Bogor
- Bafirman, dkk. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK-UNP
- Cooper K.H. ***The Aerobics Program Bantam Books***. New York, 1982 h.41
- Dubaqua. Iowa: Wm. C. Brown Company Publisher.
- Harsono, dkk.(1988). *Prinsip-Prinsip Pelatihan*.ITB dan FOK Bandung
- Kier Kendal, dkk, 1980. *Measurement andEvaluation For Physical Educator*.
- Lutan Rusli dkk .(1991). *Manusia Dan Olahraga*: ITB dan FPOK Bandung.
- Noverman, dkk. (2006). *Pembinaan Atlet Gulat Sumatra Barat*: FIK UNP
- Soegijanto. (1990). *Sepak Bola*. Padang: FIK-UNP Padang
- Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta
- Sudjana.(1996). *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito..
- Syafruddin.(1996). *Pengantar Ilmu Melatih Padang*: FPOK IKIP Padang.
- Syafruddin.(1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang. FIK UNP.
- Tanaka (1993).*Daya Ledak Sangat Berperan*.
- Umar. (2007). *Anatomi Tubuh Manusia*: UNP Press.
- UNP (2009,2012) *Panduan Penulisan Skripsi/Ta*.
- UU No 3. (2005).*Sistim Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara
- Wahjoedi. (2000) *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT,Grafindo
- PGSI (2010) *Peraturangulat Indonesia*,Bandung,PGSI.