

PENGARUH LATIHAN *DEADLIFT* TERHADAP KEMAMPUAN BANTING  
KAYANG ATLET GULAT KABUPATEN DHARMASRAYA

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sebagai Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



PERMADI SUKMA SAPUTRA  
NIM: 1306901/2013

PROGAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Deadlift* Terhadap Kemampuan Banting  
Kayang Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya.  
Nama : Permadi Sukma Saputra  
BP/NIM : 2013/1306901  
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

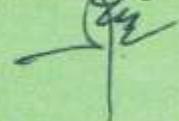
Disetujui oleh :

Pembimbing I



**Romi Mardela, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 198503052012121001

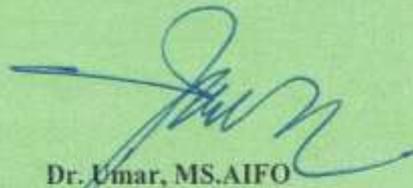
Pembimbing II



**Dr. Yendrizal, M.Pd**  
NIP. 196111131987031004

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kepelatihan



**Dr. Umar, MS.AIFO**  
NIP. 196106151987031003

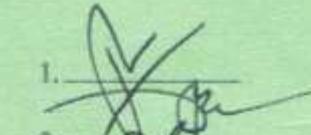
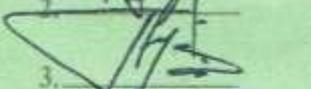
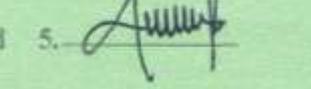
## HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Deadlift* Terhadap Kemampuan  
Banting Kayang Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya  
Nama : Permadi Sukma Saputra  
NIM : 1306901  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

### Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Romi Mardela, S.Pd, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Dr. Yendrizal, M.Pd	2. 
3. Anggota : Dr. Argantos, M.Pd	3. 
4. Anggota : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd	4. 
5. Anggota : Irfan Oktavianus, S.Pd, M.Pd	5. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Deadlift* Terhadap Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya", adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah tertulis 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 2018

Yang membuat pernyataan



Permadi Sukma Saputra

NIM: 1306901

## ABSTRAK

**Permadi Sukma Saputra. 2018.** “Pengaruh Latihan *Deadlift* Terhadap Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya” *skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Salah satu teknik yang penting dalam olahraga gulat adalah teknik bantingan, seperti banting kayang yang merupakan teknik serangan untuk menghasilkan nilai yang tinggi. Berdasarkan pengamatan penelitian pada pertandingan gulat pada Pekan Olahraga Propinsi (PORPROV) di Padang pada tahun 2016 dan pengamatan di tempat latihan, atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya memiliki kemampuan bantingan kayang yang rendah. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *Deadlift* terhadap kemampuan banting kayang atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan rancangan penelitian *pre-test and post-test design*. Penelitian ini dilaksanakan pada 27 November 2017 - 05 Januari 2018 di gedung olahraga PGSI Kabupaten Dharmasraya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet gulat Kabupaten Dharmasraya sebanyak 20 atlet. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *Purposive sampling*, Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t.

Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan analisis uji t. Sebelum analisis uji t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dengan uji *Liliefors*. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel} = 2.712 > 1.833$  artinya terdapat pengaruh latihan *deadlift* terhadap kemampuan banting kayang atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Penelitian yang berjudul “Pengaruh latihan *deadlift* terhadap kemampuan banting kayang atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya”. Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas – tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan arahan serta semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini sebagai tanda hormat, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Kedua orang tua saya Bapak Sukadi dan Ibuk Sri Mulyani yang telah memberikan segala bentuk dukungan untuk menyelesaikan pendidikan ini.
2. Bapak Romi Mardela, S.Pd, M.Pd Pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik (PA) yang telah membimbing dan telah memberikan banyak masukan dalam skripsi ini.
3. Bapak Dr.Yendrizal, M.Pd Pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan banyak masukan untuk skripsi ini.
4. Bapak Dr. Argantos, M.Pd, Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, dan Bapak Irfan Oktavianus, S.Pd, M.pd dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran baik penulisan maupun isi skripsi ini.
5. Pimpinan Jurusan, sekretaris dan Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan FIK, Universitas Negeri Padang.

6. Bapak-bapak dan Ibu-ibu staf pengajar, karyawan, dan karyawanwati Jurusan Kepeleatihan FIK, Universitas Negeri Padang.
7. Bapak Feri Susanto, S.Pd sebagai pelatih Gulat Kabupaten Dharmasraya yang telah membantu demi kelancaraan penelitian.
8. Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya yang ikut berpartisipasi sebagai subjek penelitian.
9. Teman – teman sesama mahasiswa yang ikut membantu dan memberikan dorongan serta orang tersayang yang selalu memberi semangat.

Semoga bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah bagi bapak, ibu dan teman semua dan penelitian ini dapat dimanfaatkan bagi kita. Penulis telah berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan penelitian ini, namun jika pembaca menemukan kekurangan-kekurangan yang masih luput dari koreksi penulis, penulis menyampaikan maaf kepada pembaca semua. Penulis juga mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan penelitian ini. Terakhir, penulis menyampaikan harapan semoga penelitian ini bermanfaat bagi para pembaca.

Padang, januari 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman

<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 LAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori	
1. Kemampuan Banting Kayang .....	8
2. Latihan .....	14
3. Latihan <i>Deadlift</i> .....	21
B. Penelitian yang Relevan.....	27
C. Kerangka Konseptual.....	29
D. Hipotesis Penelitian.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Desain Penelitian.....	31
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
D. Populasi dan Sampel .....	32
E. Definisi Operasional.....	32
F. Jenis dan Sumber Data .....	32
G. Teknik Pengambilan Data.....	33
H. Instrumen Penelitian.....	33
I. Teknik Analisis Data.....	37
<b>BAB IV HASIL DAN PENELITIAN</b>	
A. Deskriptif Data .....	38
B. Uji Peryaratan Analisis .....	41
C. Pengujian Hipotetis .....	42
D. Pembahasan.....	42
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesiimpulan .....	45
B. Saran.....	46
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tes Pengukuran Bantingan Menggunakan Norma Tes Skala 5 .....	36
2. Distribusi Rata-rata Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya Sebelum Dan Sesudah Latihan <i>Deadlift</i> .....	38
3. Distribusi Rata-rata Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya Sebelum Latihan <i>Deadlift</i> .....	39
4. Distribusi Rata-rata Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya Sesudah Latihan <i>Dedlif</i> .....	40
5. Uji Normalitas Pengaruh Latihan <i>Deadlift</i> Terhadap Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya.....	41
6. Uji T Pengaruh Latihan <i>Deadlift</i> Terhadap Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya.....	42
7. Tingkat Intensitas.....	64

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Banting Kayang .....	14
2. Anatomi <i>Deadlift</i> .....	23
3. Anatomi <i>Deadlift</i> .....	23
4. Pelaksanaan <i>Deadlift</i> .....	24
5. Kerangka Konseptual.....	29
6. Desain Penelitian .....	31
7. Persiapan Pelaksanaan Banting Kayang .....	34
8. Pelaksanaan Banting Kayang.....	34
9. Pelaksanaan Banting Kayang.....	35
10. Posisi Akhir Pelaksanaan Banting Kayang.....	35
11. Histogram Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya Sebelum Latihan <i>Dedlift</i> .....	39
12. Histogram Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya Sesudah Latihan <i>Dedlift</i> .....	41

13.

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Halaman

1.	Program Latihan.....	49
2.	Nama Atlet Sebagai Sampel.....	64
3.	Pembagian Kelompok Matching.....	66
4.	Data mentah Kemampuan Banting Kayang.....	67
5.	Uji Normalitas Kemampuan Banting Kayang Pre test .....	68
6.	Uji Normalitas Kemampuan banting Kayang Post Test .....	69
7.	Analisa Uji T pengaruh Latihan Deadlift terhadap kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya .....	70
8.	Nilai Kritis sebaran .....	72
9.	Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Lilifonrs.....	73
10.	Daftar Luas dibawah lengkungan Normal Standar dari 0 ke Z.....	74
11.	Dokumentasi Penelitian .....	76

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Pembangunan dalam bidang olahraga prestasi merupakan hal pokok yang di bicarakan 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 Undang-undang RI NO 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 13 tentang Olahraga Prestasi yaitu: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Bedasarkan 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. Keolahragaan nasional yang telah memiliki Undang-undang ini bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran kualitas jasmani manusia, menanamkan nilai moral manusia, akhlak manusia, sportifitas, disiplin, mempercepat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional serta mengangkat harkat dan martabat suatu kehormatan manusia.

Gulat adalah salah satu cabang olahraga prestasi dan merupakan cabang olahraga beladiri yang ada di Indonesia yang sudah cukup lama. Gulat 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 diakui dalam pergulatan modern (gaya Romawi Yunani dan gaya Bebas).

Pegulat gaya Romawi dilarang memegang bagian pinggang ke bawah, atau menjegal dan menggunakan kaki secara aktif dalam melakukan serangan. Sedangkan pada gaya bebas diperkenankan memegang kaki dalam melakukan gerakan atau serangan. Di Indonesia, Federasi Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PB, PGSI) terus berupaya meningkatkan prestasi olahraga Gulat dengan mengupayakan kejuaraan ditingkat daerah maupun nasional. Di Sumatera Barat olahraga Gulat sudah muncul dari tahun 1971 sampai sekarang masih menunjukkan aktifitas yang baik sekali. Hal ini dapat dilihat dalam pembinaan olahraga di KONI Provinsi Sumatera Barat dimana gulat masih merupakan cabang olahraga prioritas.

Berkaitan dengan pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga di tanah air, sudah sepatutnya pengembangan prestasi olahraga gulat ditumbuh 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. Syafruddin (1999:12) Prestasi olahraga adalah “hasil yang diperoleh atau dicapai melalui olahraga atau melalui kegiatan berolahraga”.

Untuk mencapai prestasi yang optimal perlu memperhatikan empat aspek latihan yang perlu dilatih yakni: kondisi fisik, mental, teknik, dan taktik. Kondisi fisik: Bertujuan agar kondisi atlet meningkat ke kondisi puncak dan berguna untuk melakukan aktifitas olahraga dalam mencapai prestasi. Mental merupakan daya penggerak dan pendorong untuk menjalankan kemampuan fisik, teknik dan taktik dalam melaksanakan aktifitas olahraga. Teknik merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. Taktik merupakan siasat atau akal yang dipergunakan pada saat pertandingan untuk mencari kemenangan secara sportif. Seorang pegulat harus memiliki keempat aspek tersebut untuk mendukung penampilan saat bertanding.

Salah satu aspek yang penting dalam olahraga Gulat adalah Teknik, banyak sekali teknik-teknik serangan dalam olahraga gulat, salah satunya adalah teknik bantingan, seperti banting kayang. Banting kayang merupakan teknik serangan yang dapat menghasilkan nilai tinggi. 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 dengan cepat sehingga lawan tidak dapat menghindari diri dari bantingan.

Dalam banting kayang sangat membutuhkan kelentukan, kecepatan reaksi, koordinasi gerakan, kekuatan otot punggung, power, dan kemampuan teknik senam dasar untuk menjatuhkan lawan keposisi berbahaya. Seorang pegulat yang tidak memiliki kelentukan, kecepatan reaksi, koordinasi gerakan, kekuatan otot punggung, dan power tidak akan mampu menghasilkan bantingan kayang dengan kualitas yang baik, tetapi apabila seorang pegulat mempunyai kelentukan, kecepatan reaksi, koordinasi gerakan, kekuatan otot punggung, dan power yang baik akan menghasilkan bantingan kayang yang berkualitas. Dengan demikian kelentukan dan kemampuan teknik dasar senam dituntut untuk selalu bagus, sehingga dapat melakukan bantingan kayang dengan kualitas yang baik.

Dilihat dari pertandingan Pekan Olahraga Propinsi (PORPROV) di Padang pada 2016 dan pengamatan ditempat latihan atlet Dharmasraya memiliki kemampuan bantingan kayang yang rendah, yang dimaksud dengan kemampuan banting kayang yang rendah adalah kurang maksimal hasil dari teknik banting kayang tersebut, yang akan mempengaruhi hasil akhir seperti hasil penilaian, untuk teknik banting kayang akan diberi nilai maksimal 5. Hal yang mempengaruhi hasil banting kayang tersebut adalah seperti jatuhan pada saat banting kayang, yang bisa saja akan merugikan diri sendiri dan menguntungkan lawan apabila salah dalam pelaksanaan jatuhan pada banting kayang. Kemudian pada teknik angkatan saat akan melakukan banting kayang terkadang atlet kurang mampu menguasai lawan pada saat posisi lawan diatas sehingga lawan bisa meloloskan diri. Hal ini mungkin disebabkan oleh

kurangnya penguasaan teknik, rendahnya kelentukan, kecepatan reaksi, koordinasi gerakan dan kekuatan otot punggung para atlet makanya sering terjadi saat akan membanting kayang dan hasilnya tidak sempurna sebagaimana yang diharapkan. Dalam olahraga gulat membanting kayang sangat perlu untuk mendapat nilai atau mengalahkan lawan. Para atlet yang sudah mengikuti latihan dalam jangka waktu yang relatif lama, tetapi memiliki kemampuan teknik banting kayang yang rendah disebabkan kurangnya kelentukan, kekuatan, kecepatan reaksi, koordinasi gerakan, kekuatan otot punggung, power dan kemampuan teknik dasar senam yang masih kurang. Untuk memperoleh kemampuan tersebut atlet harus melakukan latihan yang bervariasi dalam latihan teknik, fisik, dan latihan beban. Dari banyaknya bentuk latihan beban untuk meningkatkan kekuatan atlet salah satu bentuk latihan beban yang baik adalah latihan beban *deadlift*. Latihan beban *deadlift* yaitu latihan dengan mengangkat barbel dari posisi setengah jongkok hingga berdiri tegap, dengan posisi tangan lurus memegang barbel. Dalam latihan *deadlift* ini banyak sekali perkenaan otot dalam latihan ini yaitu pada otot punggung, otot lengan dan otot tungkai yang berguna untuk meningkatkan kekuatan atlet. Dari penjelasan diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “pengaruh latihan *deadlift* terhadap kemampuan banting kayang pada atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya”

## **B. Identifikasi Masalah**

Bedasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas, maka identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pengaruh latihan teknik terhadap kemampuan banting kayang atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya.
2. Pengaruh latihan kekuatan otot punggung terhadap kemampuan banting kayang atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya.
3. Pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan banting kayang atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya.
4. Pengaruh latihan kelentukan terhadap kemampuan banting kayang atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya.
5. Pengaruh latihan *deadlift* terhadap kemampuan banting kayang atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya.

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya identifikasi masalah yang didapat, dan mengingat keterbatasan waktu penelitian, maka peneliti hanya membatasi masalah pada pengaruh latihan *Deadlift* terhadap kemampuan banting kayang atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya.

## **D. Perumusan Masalah**

Bedasarkan batasan masalah yang telah dikemukakan maka dapat dikemukakan masalah sebagai berikut: seberapa besar terdapat pengaruh latihan *Deadlift* terhadap kemampuan banting kayang atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya.

### **E. Tujuan Penelitian**

Bedasarkan rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut: “untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Deadlift* terhadap kemampuan banting kayang atlet Gulat Kabupaten Dharmasraya”

### **F. Manfaat Penelitian**

Adanya manfaat penelitian ini nantinya adalah:

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana (S1) Program Studi Pendidikan Kepeleatihan dan Olahraga.
2. Bagi pelatih, agar dapat dijadikan pedoman latihan untuk meningkatkan prestasi atlet.
3. Bagi altet Gulat, agar dapat menjadi pedoman prioritas latihan dan menumbuhkan kesadaran berlatih untuk meningkatkan kemampuan bantingan.
4. Sebagai bahan referensi dipergustakaan FIK UNP.
5. Pengembangan ilmu pengetahuan dan pedoman untuk penelitian selanjutnya.