

**PENGARUH LATIHAN KAYANG BERPUTAR DAN *BACK UP* TERHADAP  
KELENTUKAN PINGGANG DALAM TEKNIK MENGGULUNG PESERTA  
EKSTRAKURIKULER GULAT**

**DI SMPN 10 BANJARBARU**



**Oleh :**

**MUSLIM**

**NIM. 1910122310049**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

**KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
BANJARBARU, FEBUARI 2023**



## ABSTRAK

MUSLIM, NIM. 1910122310046. 2023. "Pengaruh Latihan Kayang berputar Dan *Back-up* Terhadap Kelentukan pinggang Dalam Teknik Menggulung Peserta Ektrakurikuler Gulat Di SMPN 10 Banjarbaru". Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing : (I) Norma Anggara, S.Pd, M.Pd. (II) Akhmad Amirudin S.Pd, M,Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan kayang berputar dan *back-up* terhadap kelentukan pinggang dalam teknik menggulung peserta ekstrakurikuler gulat di SMPN 10 Banjarbaru setelah melakukan perlakuan sebanyak 16 pertemuan kepada peserta ekstrakurikuler yang berjumlah 9 orang.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre* eksperimen, yaitu *The One-Group pretest-posttest design* dengan teknik tes dan perlakuan dengan teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* yang berjumlah 9 orang.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan latihan kayang berputar dan *back up* terdapat pengaruh positif berupa peningkatan terhadap kelentukan pinggang dalam teknik menggulung pada peserta ekstrakurikuler gulat di SMPN 10 Banjarbaru.

**Kata Kunci :** Kayang Berputar, *Back Up*, Kelentukan pinggang, Teknik Menggulung.

## ABSTRACT

**MUSLIM, NIM. 1910122310046. 2023.** "The Effect of Spinning Spinning Training and Back-up on Waist Flexibility in the Rolling Technique of Extracurricular Wrestling Participants at SMPN 10 Banjarbaru". Thesis, Physical Education Study Program, Department of Sports and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University. Advisor: (I) Norma Budget, S.Pd, M.Pd. (II) Akhmad Amirudin S.Pd, M,Pd.

The purpose of this study was to find out whether there is an effect of spinning and back-up kayaking exercises on waist flexibility in the rolling technique of wrestling extracurricular participants at SMPN 10 Banjarbaru after treating 16 meetings with 9 extracurricular participants.

In this study, the researcher used a quantitative approach with the pre-experimental method, namely The One-Group pretest-posttest design with test techniques and treatment with the sampling technique used was purposive sampling, totaling 9 people.

Based on the results of the study, it can be concluded that the spinning kayak and back-up exercises had a positive effect in the form of an increase in waist flexibility in the rolling technique in extracurricular wrestling participants at SMPN 10 Banjarbaru.

**Keywords: Rotating, Back Up, Waist Flexibility, Rolling Technique.**

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO:

**“Tak Perlu Khawatir Akan Bagaimana Alur Cerita Pada Jalan Ini,  
Perankan Saja Tuhan ialah Sebaik-Baikya Sutradara.”**

### MUSLIM

**JUNI 2023**

### DIPERSEMBAHKAN UNTUK :


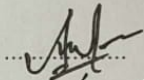
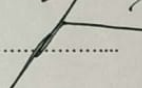
Kedua Orang Tua Tercinta Dan Terhebat Ibunda Mariyani Dan Ayahanda Nurdin yang Telah Mengasuh, Merawat, Mendidik, Membesarkan, Dan Mendoakan, di setiap langkah saya Serta Semua Pihak Yang Telah Membantu Dalam Bentuk Apapun Yang Telah Telibat Dalam Usaha Yang Peneliti Lakukan.



**HALAMAN PENGESAHAN**

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada Tanggal : 12 Juni 2023

Dewan Penguji

1. Norma Anggara, S.Pd., M.Pd. (Ketua) 
2. Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. (Sekretaris) 
3. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. (Anggota) 

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru



Dr. Marufi Kahri, M.Pd.  
NIP 196006161987031004

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muslim  
NIM : 1910122310049  
Tempat, Tanggal lahir : Hulu Rasau 27 Mei 1999  
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat : Hulu Rasau RT/RW 03/02 Kab. Barabai Kec,  
Pandawan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar tulisan saya dan menggunakan aplikasi Mendeley. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini penulisannya tanpa menggunakan aplikasi Mendeley maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 20 Februari 2023

Pembuat pernyataan



Muslim  
NIM. 1910122310049

### PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muslim  
NIM : 1910122310049  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik Sebagian atau seluruhnya.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari Skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 1 Juli  
Yang membuat pernyataan



Muslim  
NIM 1910122310049

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhannahu Wa Ta`ala yang telah memberikan Rahmat, Taupik, dan Hidayah serta Inayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh latihan Kayang berputar dan back up terhadap kelentukan pinggang dalam teknik menggulung peserta ekstrakurikuler gulat di SMPN 10 BANJARBARU". Penulisan Skripsi penelitian ini disusun bertujuan untuk memenuhi syarat untuk menyelesaikan dan meperoleh gelar Pendidikan S1 Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga (PSPJ), dan Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarbaru.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, arahan, dan masukan dari Dosen Pembimbing utama dan pembimbing pendamping searta penguji Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat (ULM). Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini :

1. Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. Rektor ULM Banjarmasin.
2. Dr. Chairil Faif Fasani, M.Si Dekan FKIP ULM Banjarmasin.
3. Prof. Dr. HJ. Atiek Winarti, M.Pd., M.Sc Wakil Dekan I FKIP ULM





Banjarmasin

4. Prof. Dr. Imam Yuwono, M.Pd. Wakil Dekan II FKIP ULM Banjarmasin.
5. Prof. Dr. Dwi Atmono, M.Pd, M.Si. Wakil Dekan III FKIP ULM Banjarmasin.
6. Dr. Ma'riful Kahri, M.Pd. Ketua JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Sekretaris JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
8. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
9. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. Sekretaris dan selaku penguji sidang skripsi peneliti Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
10. Seluruh Dosen JPOK FKIP ULM Banjarbaru yang telah banyak membantu dan memberikan informasi dalam pengumpulan data penelitian.
11. Norma Anggara, S.Pd., M.Pd. Selaku dosen pembimbing utama yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan untuk sempurnanya penulisan skripsi ini.
12. Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. Selaku dosen pembimbing pendamping yang telah membimbing, memotivasi serta arahan



untuk penyelesaian penulisan skripsi ini.



13. Yang tercinta dan terhebat Ibunda saya Mariyani dan Ayahanda saya Nurdin serta kakak tersayang Muslih, Mukhlis dan Misruheni serta seluruh keluarga yang telah memberikan semangat, dorongan moral, bantuan dana dan do'anya selama ini sehingga skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu.
14. M. Ihsan Nuddinnor, Muhammad Rifaldi, M. Yani dan teman-teman, sahabat yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah menjadi teman penulis selama menempuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK.
15. Kepada diri saya sendiri saya sangat bersyukur yang telah mampu berjuang dan kuat hingga sampai pada titik ini dalam keadaan sehat jasmani dan rohani.
16. Kepada seluruh yang ikut terlibat dalam usaha peneliti lakukan, peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya.

Banjarbaru, 9 Mei 2023

Peneliti



## DAFTAR ISI

Halaman judul.....	i
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	vi
SURAT PERNYATAAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	xiv
Daftar Gambar.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN DOKUMENTASI.....	xix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
<b>A. Identifikasi Maslah</b> .....	4
<b>B. Pembatasan Masalah</b> .....	5
<b>C. Perumusan Masalah</b> .....	5
<b>D. Tujuan Penelitian</b> .....	5
BAB II.....	7
KAJIAN PUSTAKA.....	7
<b>A. Deskripsi Teori</b> .....	7
1. Pengertian Pengaruh.....	7
2. Pengertian Latihan.....	7
3. Pengertian Latihan Kayang.....	12
4. Pengertian Latihan <i>Back up</i> .....	13
5. Pengertian Olahraga Gulat.....	14
6. Teknik Dalam Olahraga Gulat.....	17

7. Pengertian Ekstrakurikuler.....	19
8. Profil SMPN 10 Banjarbaru.....	20
<b>B. Penelitian Yang Relevan.....</b>	<b>21</b>
<b>C. Kerangka Berfikir.....</b>	<b>23</b>
<b>D. Hipotesis Penelitian.....</b>	<b>25</b>
<b>E. Manfaat Hasil Penelitian.....</b>	<b>25</b>
BAB III.....	27
METODOLOGI PENELITIAN.....	27
<b>A. Variabel Penelitian.....</b>	<b>27</b>
1. Definisi Konseptual Variabel.....	27
2. Definisi Operasional Variabel.....	28
<b>B. Tempat dan Waktu Penelitian.....</b>	<b>29</b>
<b>C. Metode Penelitian.....</b>	<b>30</b>
<b>D. Populasi dan Sampel.....</b>	<b>30</b>
<b>E. Instrumen Penelitian.....</b>	<b>31</b>
<b>F. Pengumpulan Data.....</b>	<b>33</b>
<b>G. Rangkaian Latihan atau Perlakuan.....</b>	<b>35</b>
<b>H. Analisis Data.....</b>	<b>37</b>
BAB IV.....	39
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
<b>A. Deskripsi Data.....</b>	<b>39</b>
<b>B. Pengujian Analisis Data.....</b>	<b>43</b>
<b>C. Pengujian Hipotesis.....</b>	<b>47</b>
<b>D. Pembahasan Hasil Penelitian.....</b>	<b>49</b>
BAB V.....	52
PENUTUP.....	52
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>52</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>52</b>
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	56
LAMPIRAN DOKUMENTASI.....	72

## Daftar Gambar

gambar1. 1 matras.....	16
gambar1. 2 teknik mengulun area kaki.....	18
gambar1. 3 mengulung area tubuh.....	19
gambar1. 4 SMPN 10 Banjarbaru.....	21
gambar1. 5 Desain penelitian.....	30
gambar1. 6 kayang sikap berdiri.....	33
gambar1. 7 kayang sikap telentang.....	33
gambar1. 8 Peningkatan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan 40	
gambar1. 9 Rumus standar devisia.....	48
gambar1. 10 Rumus uji t dua rata-rata.....	48



## XIV

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Tabel Kategori Berat Badan Remaja Kadet Junior Senior .....	15
Tabel 1. 2 variabel.....	22
Tabel 1. 3 Norma Penilaian Kriteria Kayang (Bridge-Up) Untuk Usia <19.....	34
Tabel 1. 4 Program latihan kayang menggunakan matras.....	36
Tabel 1. 5 Skala intensitas latihan berdasarkan kinerja maksimum untuk latihan daya tahan dan kekuatan (Kemenpora, 2007:19):.....	36
Tabel 1. 6 uji homigenitas.....	37
Tabel 1. 7 Data hasil tes awal dan tes akhir dan besarnya perubahan.....	39
Tabel 1. 8 data hasil perhitungan T-score tes awal.....	41
Tabel 1. 9 Data hasil perhitungan T-score tes akhir.....	42
Tabel 1. 10 Uji normalitas dengan uji lilliefors hasil tes awal dan tes akhir kelentukan pinggang.....	44
Tabel 1. 11 Perhitungan uji homogenitas gabungan varians populasi tes awal dan tes akhir kayang berputar dan back-up pada peserta ekstrakurikuler gulat SMPN 10 Banjarbaru Banjarbaru.....	46
Tabel 1. 12Tabel Perhitungan dengan Rumus.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 1. 13 Perhitungan dengan menggunakan aplikasi <i>Microsoft Excel</i> 2010.....	49



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 surat permohonan izin kepala sekolah SMP 10 Banjarbaru.....	56
Lampiran 2 surat permohonan izin kepada kepala Dinas Pendidikan Banjarbaru.....	57
Lampiran 3 surat Rekomendasi Penelitian.....	58
Lampiran 4 Lampiran 5 surat keterangan melakukan penelitian.....	59
Lampiran 6 surat pengambilan data penelitian kepada dosen pembimbing 1.....	60
Lampiran 7 surat pengambilan data penelitian kepada dosen pembimbing 2.....	61
Lampiran 8 daftar hadir dosen pembimbing dan penguji Seminar Proposal skripsi semester 8.....	62
Lampiran 9 persetujuan revisi seminar proposal skripsi.....	63
Lampiran 10 kartu bimbingan skripsi.....	64
Lampiran 11 kartu bimbingan skripsi 2.....	65
Lampiran 12 kartu bimbingan skripsi.....	66
Lampiran 13 hasil persetujuan sidang skripsi.....	67
Lampiran 14 program latihan kayang berputar dan back up.....	68
Lampiran 15 gabungan data.....	69
Lampiran 16 data tes awal.....	70
Lampiran 17 data tes akhir.....	71





## DAFTAR LAMPIRAN DOKUMENTASI

foto 1. 1 Depan SMP 10 Banjarbaru.....	72
foto 1. 2 Sekolah SMPN 10 Banjarbaru.....	72
foto 1. 3 Alat yang digunakan peneliti.....	73
foto 1. 4 foto bersama.....	73
<b>foto 1. 5 pemanasan tangan ke atas dan kaki jinjit.....</b>	<b>74</b>
foto 1. 6 pemanasan tangan kesamping.....	74
foto 1. 7 pengumpulan belangko tes.....	75
foto 1. 8 Penjelasan penelitian.....	75
foto 1. 9 Tes awal pengukuran kayang.....	76
foto 1. 10 melakukang pengukuran kayang.....	76
foto 1. 11 melakukan pengukuran kayang.....	77
foto 1. 12 melakukan kayang berputar.....	77
foto 1. 13 melakukan kayang berputar.....	79
foto 1. 14 melakukan back up.....	79
foto 1. 15 melakukan back up.....	79
foto 1. 16 berdoa para peneliti dan tim sukses.....	80
foto 1. 17 sesi Tanya jawab.....	80
foto 1. 18 doa sama peserta.....	81
foto 1. 19 pemanasan sebelum tes akhir.....	82
foto 1. 20 Pengukuran akhir kayang.....	82
foto 1. 21 Pengukuran akhir kayang.....	83
foto 1. 22 Simpun ( selesai ).....	83

