

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT* TERHADAP KEKUATAN OTOT
TUNGKAI DALAM TEKNIK MENGGULUNG PESERTA
EKSTRAKURIKULER GULAT DI SMPN 10 BANJARBARU**



OLEH:

M. IHSAN NUDDINNOR

1910122210033

SKRIPSI

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

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2023**

ABSTRAK

M. IHSAN NUDDINNOR, 2023, NIM 1910122210033. Pengaruh Latihan *Squat* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dalam Teknik Menggulung Peserta Ektrakurikuler Gulat Di SMPN 10 Banjarbaru. Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing (I) Norma Anggara S. Pd. M. Pd, Pembimbing (II) Akhmad Amirudin, S. Pd. M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dengan latihan *squat* dalam teknik menggulung peserta ekstrakurikuler Gulat di SMPN 10 Banjarbaru setelah melakukan perlakuan selama 16 kali pertemuan.

Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Jenis penelitian yang dipakai yaitu pra eksperimen dengan desain one group *pretest – posttest*. Dengan populasi sampel yang berjumlah 9 orang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pengaruh signifikan antara latihan *squat* terhadap kekuatan otot tungkai setelah diberi perlakuan selama 16 kali pertemuan pada peserta ekstrakurikuler gulat SMPN 10 Banjarbaru.

Hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa dengan latihan *squat* terdapat pengaruh positif terhadap kekuatan otot tungkai dalam teknik menggulung peserta ekstrakurikuler gulat di SMPN 10 Banjarbaru.

Kata Kunci : Squat, Kekuatan Otot Tungkai, Teknik Menggulung

ABSTRAK

M. IHSAN NUDDINNOR, 2023, NIM 1910122210033. The Effect of Squat Exercise on Leg Muscle Strength in the Rolling Technique of Extracurricular Wrestling Participants at SMPN 10 Banjarbaru. Thesis Department of Sport and Health Education, Faculty of Science and Education Teacher Training, University of Lambung Mangkurat. Advisor (I) Norma Anggara S. Pd. M. Pd, Advisor (II) Akhmad Amirudin, S. Pd. M.Pd

This study aims to increase leg muscle strength with squat exercises in the rolling technique for extracurricular Wrestling participants at SMPN 10 Banjarbaru after 16 meetings.

This research method uses a quantitative descriptive method. The type of research used was pre-experimental with a one group pretest–posttest design. With a sample population of 9 people

Based on the results of the research conducted, it can be concluded that there is a significant effect of squat training on leg muscle strength after being treated for 16 meetings in extracurricular wrestling participants at SMPN 10 Banjarbaru.

The results of the research conducted, it can be concluded that squat training has a positive effect on leg muscle strength in the rolling technique of wrestling extracurricular participants at SMPN 10 Banjarbaru.

Keywords: Squat, Leg Muscle Strength, Roll Technique

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

‘‘Pembelajaran yang di terima dengan hati yang ikhlas akan lebih
bermanfaat di kemudian hari’’

Karya Ini Saya Persembahkan Kepada :

Kedua orang tua tercinta Ayahanda dan Ibunda yang telah mengasuh, mendidik,
dan membesarkan saya, yang selalu mencoba terlihat kuat didepan saya supaya
tidak menurunkan semangat saya, yang selalu tersenyum saat anaknya pergi, juga
menanyakan kabar saat saya jauh darinya, yang semua mereka lakukan itu apa
adanya untuk anak tercinta bisa mendapatkan pendidikan yang layak supaya bisa
memiliki masa depan yang cerah. Maka dari itu saya akan melakukan dan
mewujudkan harapan mereka dengan sungguh sungguh.

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN *SQUAT* TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI
DALAM TEKNIK MENGGULUNG PESERTA EKSTRAKURIKULER
GULAT DI SMPN 10 BANJARBARU

Oleh:

M. Ihsan Nuddinnor
NIM 1910122210033

Pembimbing Utama



Norma Anggara, S.Pd., M.Pd.
NIP 199106032022031009

Pembimbing Pendamping



Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd.
NIPK 19920211201702101001

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,






Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or, M.Pd.
NIP 198206232010121005

HALAMAN PENGESAHAN

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



Dr. Ma Riful Kahri, M.Pd.
NIP. 196606161987031004

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M. Ihsan Nuddinnor

NIM :1910122210033

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

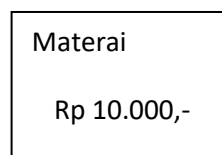
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila kemudian hari dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi untuk perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku

.

Banjarbaru, 20 Februari 2023

Pembuat pernyataan



M. Ihsan Nuddinnor

NIM. 1910122210033

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

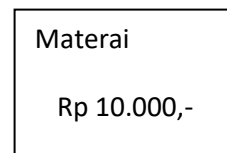
Nama : M. Ihsan Nuddinnor
NIM : 1910122210033
Tempat, Tanggal lahir : Baruh Panyambaran 06 Oktober 2000
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Datuk Kandang Haji Desa Baruh
Panyambaran Kec. Halong Kab. Balangan Rt
02 No 7

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



M. Ihsan Nuddinnor

NIM. 1910122210033

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhannhu wa Ta'ala dengan limpahan rahmat dan hidayahNya jualah penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul ‘’Pengaruh Latihan *Squat* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dalam Teknik Menggulung Peserta Ektrakurikuler Gulat Di SMPN 10 Banjarbaru’’.

Peneliti memohon masukan dan saran ke arah perbaikan keada dosen Pembimbing utama dan Pembimbing pendamping serta penguji dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini, Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih pada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan 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'ruful 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. Norma Anggara, S.Pd., M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing Utama yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan untuk sempurnanya penulisan skripsi ini.
11. Akhmad Amiruddin, S. Pd., M. Pd sebagai Dosen Pembimbing Pendamping yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan untuk sempurnanya penulisan skripsi.
12. Dr. Eka Purnama Indah, S. Pd., M. Pd sebagai Dosen penguji yang memberikan masukan-masukan serta arahan untuk sempurnakan penulisan skripsi ini.
13. Seluruh Dosen JPOK FKIP ULM Banjarbaru yang telah banyak membantu dan memberikan informasi dalam pengumpulan data penelitian.
14. Kepada sekolah SMPN 10 Banjarbaru yang bersedia untuk menjadi subjek atau sampel penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
15. Kedua orang tua tercinta H. Burhan dan Hj. Hamidah (alm). Serta kedua kakak tersayang Hj Ismawati dan Kamarudin dan seluruh keluarga dikampung yang telah memberikan semangat, dorongan moral, bantuan dana dan do'anya selama ini sehingga skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu.
16. M. Yani, Muslim, Muhammad Rifaldi dan seluruh sahabat yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah menjadi teman penulis selama menempuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK.
17. Kepada sahabat perjuangan kelas Reg A2 yang menjadi teman saya pada saat

menempuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK.

18. Paling *Special* saya ucapkan sangat berterima kasih pada diri saya sendiri yang telah kuat dan mampu terus bangkit ketika terpuruk sehingga sampai pada titik ini.

Banjarbaru, 1 Juni 2023

M. Ihsan Nuddinnor

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN - LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN DOKUMENTASI	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Pengertian Pengaruh	8
2. Pengertian Latihan	8
3. Pengertian Latihan Squat	12
4. Pengertian Kekuatan Otot Tungkai.....	13
5. Pengertian Olahraga Gulat	14
6. Teknik Dalam Olahraga Gulat	17
7. Pengertian Ekstrakurikuler.....	21
8. Propil SMPN 10 Banjarbaru	21

B. Penelitian Yang Relevan.....	22
C. Kerangka Berfikir	24
D. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Variabel Penelitian.....	27
1. Definisi Konseptual Variabel.....	27
2. Definisi Operasional Variabel.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Metode Penelitian	29
D. Populasi dan Sampel	30
E. Instrumen Penelitian	31
F. Pengumpulan Data	34
G. Rangkaian Latihan atau Perlakuan.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Deskripsi Data.....	40
B. Pengujian Analisis Data.....	44
C. Pengujian Hipotesis	50
D. Pembahasan Hasil Penelitian	53
BAB V PENUTUP.....	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	60
LAMPIRAN DOKUMENTASI	79

DAFTAR GAMBAR

2.1 Matras Gulat.....	16
2.2 Teknik Menggulung Area Badan	19
3.3 Teknik Menggulung Leher.....	19
2.4 Teknik Menggulung Kaki	20
2.5 SMPN 10 Banjarbaru	22
3.4 <i>Leg Dynamometer</i>	32
3.5 Tes Menggunakan <i>Leg Dynamometer</i>	32
3.6 Tes Menggunakan <i>Leg Dynamometer</i>	32
3.7 Tes Menggunakan <i>Leg Dynamometer</i>	33
3.8 Tes Menggunakan <i>Leg Dynamometer</i>	33
3.9 <i>Squat</i>	36
4.9. Peningkatan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan	41

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Kategori Berat Badan Remaja Kadet Junior Senior	15
Table 3.2 Data Normatif kekuatan Otot tungkai laki-laki	33
Table 3.3 program latihan	36
Tabel 3.4 Skala intensitas latihan berdasarkan kinerja maksimum untuk latihan daya tahan dan kekuatan (Kemenpora, 2007:19)	37
Tabel 3.5 Homogenitas dengan uji Bartlett	38
Tabel 4.6 Data hasil tes awal dan tes akhir dan besarnya perubahan.	40
Tabel 4.7 Data Hasil perhitungan <i>T-score</i> hasil test awal dan test akhir leg dynamometer pada peserta ekstrakurikuler gulat SMPN 10 Banjarbaru	41
Tabel 4.8 Uji normalitas dengan uji lilliefors hasil tes awal dan tes akhir leg dynamometer	46
Tabel 4.9 Perhitungan uji homogenitas gabungan varians populasi tes awal dan tes akhir <i>leg dynamometer</i>	49

DAFTAR LAMPIRAN - LAMPIRAN

Lampiran 1 penunjukan pembimbing dan penguji skripsi.....	61
lampiran 2 surat izin penelitian kepada kepala kantor DPTM PTSP Kota Banjarbaru.....	62
Lampiran 3 surat izin penelitian kepada kepala Dinas Pendidikan Kota Banjarbaru.....	63
Lampiran 4 surat mengizinkan penelitian kepala Dinas Pendidikan Kota Banjarbaru.....	64
Lampiran 5 surat izin penelitian kepada kepala SMPN 10 Banjarbaru	65
Lampiran 6 surat mengizinkan penelitian kepada kepala SMPN 10 Banjarbaru .	66
Lampiran 7 Daftar absen dosen seminar proposal	67
Lampiran 8 surat persetujuan revisi seminar proposal skripsi	68
Lampiran 9 surat undangan penelitian dosen pembimbing utama.....	69
Lampiran 10 surat undangan penelitian dosen pembimbing pendamping.....	70
Lampiran 11 surat bimbingan dosen utama	71
Lampiran 12 surat bimbingan dosen pendamping	72
Lampiran 13 bimbingan skripsi	73
Lampiran 14 program latihan <i>Squat</i>	74
Lampiran 15 Data tes leg dynamometer	75
Lampiran 16 Lampiran 17 Uji -t	76
Lampiran 17 hasil perhitungan statistic	77

DAFTAR LAMPIRAN DOKUMENTASI

Gambar 1 Gambar sekolah SMPN 10 Banjarbaru	80
Gambar 2 Penyerahan surat izin penelitian.....	80
Gambar 3 Bersama sampel dan pelatih	81
Gambar 4 Bersama Pelatih.....	81
Gambar 5 berdo'a sebelum melakukan tes awal	82
Gambar 6 pengarahan untuk penelitian.....	82
Gambar 7 penjelasan cara melakukan	83
Gambar 8 pemanasan	83
Gambar 9 - 12 sampel melakukan tes awal.....	84
Gambar 13 alat latihan yang digunakan (squat).....	86
Gambar 14 - 20 sampel melakukan latihan.....	86
Gambar 21 berdo'a senbelum melakukan tes akhir	90
Gambar 22 penjelasan cara melakukan.....	90
Gambar 23 pemanasan	91
Gambar 24 – 28 sampel melakukan tes akhir	91
Gambar 29 petugas penelitian.....	94
Gambar 30 petugas penelitian.....	94
Gambar 31 petugas dan sampel penelitian.....	95
Gambar 32 latihan diluar	95

