

**PENGARUH LATIHAN *PULL UP* DAN *HAND GRIP* TERHADAP  
CENGKRAMAN TANGAN DALAM TEKNIK MENGGULUNG PESERTA  
EKTRAKURIKULER GULAT DI SMPN 10 BANJARBARU**



**OLEH:  
MUHAMMAD RIFALDI  
NIM.1910122310043**

**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  
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
BANJARBARU  
2023**

## ABSTRAK

MUHAMMAD RIFALDI , 2023 , NIM 1910122310043. Pengaruh latihan *Pull Up* dan *Hand Grip* terhadap Cengkraman tangann dalam Teknik menggulung peserta ekstra kulikuler 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

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *pull up* dan *hand grip* terhadap kekuatan cengkraman tangan dalam teknik menggulung peserta ekstrakurikuler gulat di SMPN 10 setelah melakukan perlakuan sebanyak 16 pertemuan kepada peserta ekstrakurikuler yang berjumlah 9 orang.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode 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 di simpulkan bahwa dengan latihan *Pull Up* dan *Hand Grip* terdapat pengaruh positif berupa peningkatan terhadap cengkraman tangan dalam Teknik menggulung pada peserta ekstrakurikuler gulat di SMPN 10 Banjarbaru.

**Kata Kunci** : Pull Up, Hand Grip, Terhadap Kekuatan Cengkraman tangan, Teknik Menggulung.

MUHAMMAD RIFALDI , 2023 , NIM 1910122310043. The effect of Pull Up and Hand Grip exercises on hand grip in the rolling technique of extra-curricular wrestling participants at SMPN 10 Banjarbaru Thesis Department of Sport and Health Education, Faculty of Teacher Training Science and Education, University of Lambung Mangkurat. Advisor (I) Norma Anggara, S.Pd. , M.Pd. supervisor (II) Akhmad Amirudin, S.Pd. , M.Pd

The purpose of this study was to find out whether there was an effect of pull up and hand grip exercises on hand grip strength in the rolling technique of wrestling extracurricular participants at SMPN 10 after conducting 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 Pull Up and Hand Grip exercises had a positive effect in the form of an increase in hand grip in the rolling technique for extracurricular participants in wrestling at SMPN 10 Banjarbaru.

***Keywords: Pull Up, Hand Grip, Against Hand Grip Strength, Rolling Techniques.***

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO:**

#### **“BISMILLAHIRRAHMANRRAHIM**

**Orang lain tidak akan bisa paham struggle dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian success storiesnya. Berjuanglah untuk diri sendiri dan keluarga walaupun ga ada yang tepuk tangan, kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga denga apa yang kita perjuangkan hari ini.**

**“Muhammad Rifaldi”**

**JUNI-29- 2023**

### **DIPERSEMBAHKAN UNTUK :**

Kedua Orang Tua Tercinta Dan Terhebat Ayahanda Suriadi,S.Pd. dan ibunda Sribudiati,S.Pd.Telah Mengasuh, Merawat, Mendidik, Membesarkan, Dan Mendoakan, mudah-mudahan kelak saya dapat membalas semua kebaikan beliau, Serta Semua Pihak Yang Telah Membantu Dalam Bentuk Apapun Yang Telah Telibat Dalam Usaha Yang Peneliti Lakukan

## HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN *PULL UP* DAN *HAND GRIP* TERHADAP  
CENGKRAMAN TANGAN DALAM TEKNIK MENGGULUNG PESERTA  
EKSTRAKURIKULER GULAT DI SMPN 10 BANJARBARU

Oleh:

Muhammad Rifaldi  
NIM 1910122310043

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**

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



Akhmad Amirudin Kahri, M.Pd.  
196006161987031004

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Rifaldi  
NIM : 1910122310043  
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 Juni 2023

Yang membuat pernyataan



Muhammad Rifaldi  
NIM. 19101222310043

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Rifaldi  
NIM : 1910122310043  
Tempat, Tanggal lahir : Kertak Hanyar, 29 Mei 2000  
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat : Komp. Griya pemurus indah Blok K. 5

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, 1 Juni 2023

Pembuat pernyataan



Muhammad Rifaldi  
NIM. 1910122310043



## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunia beserta rahmat-Nya, sehingga saya dapat menyusun dan menyelesaikan proposal dengan judul “Pengaruh Latihan *Pull Up* dan *Hand Grip* Terhadap Cengkraman Tangan Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMPN 10 Banjarbaru”.

Proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat di Banjarbaru. Masih terdapat banyak keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan proposal skripsi ini, maka dari itu penulis menerima berbagai saran dan kritik yang membangun agar dimasa yang akan datang tulisan ini dapat menjadi lebih baik lagi.

Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian dan penulisan Proposal Penelitian ini. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar - besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin yang telah banyak memberikan motivasi untuk semua mahasiswa termasuk peneliti.
2. Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat 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. Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
6. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Selaku Pembimbing Akademik dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
8. Dr. Eka Purnama Indah, M.Pd. Selaku Penguji Dan Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
9. Norma Anggara, S.Pd., M.Pd Selaku Dosen Pembimbing I yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan demi sempurnanya karya tulis ini.
10. Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd.. Selaku Dosen Pembimbing II yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan demi sempurnanya karya tulis ini.
11. Kepada seluruh Bapak/Ibu dosen program studi pendidikan jasmani Universitas Lambung Mangkurat yang telah mendidik dan membimbing selama masa perkuliahan.
12. Kepada seluruh peserta ekstrakurikuler gulat di SMPN 10 Banjarbaru yang bersedia menjadi subyek penelitian sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar.

13. Kepada orang tua saya Ayah Suriadi, S.Pd. dan ibu Sri budiati, S.Pd yang telah memberikan doa, dukungan, serta semangat untuk menyelesaikan studi dan juga penyusunan skripsi ini.
14. Kepada Kakak laki-laki saya Sholihin Ramdhani, S.T dan adik perempuan saya Maulida Putri Cherina yang telah memberikan semangat dan mengingatkan saya untuk selalu mengerjakan penyusunan skripsi
15. Kepada Mursidah yang telah memberi dukungan dan doa untuk menyelesaikan studi dan juga penyusunan skripsi ini.
16. Kepada sahabat seperjuangan Teman teman dikantor saya NINJA XSPRES dan REG A3 2019 dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga ibadah mereka mendapat balasan dari Allah Subhannahu wata'ala. Amin Ya Robbal Alamin.

Banjarbaru, 1 Juni 2023

Peneliti

Muhammad Rifaldi

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	vii
SURAT PERNYATAAN.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Identifikasi Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pembatasan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Perumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Manfaat Hasil Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Deskripsi Teori .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Penelitian Yang Relevan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Berfikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Hipotesis Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

**BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....Error! Bookmark not defined.**

- A. Variabel Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
- B. Tempat dan Waktu Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
- C. Metode Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
- D. Populasi dan Sampel..... **Error! Bookmark not defined.**
- E. Instrumen Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
- F. Teknik Pengumpulan Data..... **Error! Bookmark not defined.**
- G. Rangkaian Latihan atau Perlakuan ..... **Error! Bookmark not defined.**
- H. Rancangan Analisis Data..... **Error! Bookmark not defined.**

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ..... Error! Bookmark not defined.**

- A. Deskripsi Data ..... **Error! Bookmark not defined.**
- B. Pengujian Analisis Data..... **Error! Bookmark not defined.**
- C. Pengujian Hipotesis ..... **Error! Bookmark not defined.**
- D. Pembahasan Hasil Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**

**BAB V PENUTUP.....Error! Bookmark not defined.**

- A. Kesimpulan..... **Error! Bookmark not defined.**
- B. Saran..... **Error! Bookmark not defined.**

**DAFTAR PUSTAKA ..... 57**

**LAMPIRAN- LAMPIRAN.....Error! Bookmark not defined.**

**DOKUMENTASI .....Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Tabel Kategori Berat Badan Remaja Kadet Junior Senior.....	14
Tabel 1.2 .Keunggulan dan Kelemahan Jenis latihan Naik Turun Tambang dengan <i>Pull Up</i> .....	21
Tabel 1.3 Distribusi <i>Frekuensi</i> Tes Awal Kekuatan Cengkraman dengan Menggunakan Latihan <i>Pull Up</i> .....	24
Tabel 1.4 Distribusi <i>Frekuensi</i> Tes Akhir Kekuatan Cengkraman Dengan Menggunakan Latihan <i>Pull up</i> .....	26
Tabel 1.5. Norma Kekuatan <i>Grip</i> Tangan Kanan.....	37
Tabel 1.6. Norma Kekuatan <i>Grip</i> Tangan Kiri.....	37
Tabel 1.7 Program latihan cengkraman menggunakan <i>pull up</i> .....	38
Tabel 1.8 Skala intensitas latihan berdasarkan kinerja maksimum untuk latihan daya tahan dan kekuatan (Kemenpora, 2007:19).....	39
Tabel 1.9 Uji homogenitas dengan uji Bartlett (Sudjana, 2005: 261-264). ....	40
2.1. Data hasil tes awal dan tes akhir dan besarnya perubahan.....	42
Tabel 2.2 Data Hasil perhitungan <i>T-score</i> hasil tes awal dan tes akhir <i>Hand Grip Dynamometer</i> pada peserta ekstrakurikuler gulat di SMPN 10 Banjarbaru.....	43
Tabel 2.3. Uji normalitas dengan uji lilliefors hasil tes awal dan tes akhir <i>Hand Grip Dynamometer</i> .....	46
Tabel 2.4 Perhitungan uji homogenitas gabungan varians populasi tes awal dan tes akhir akhir <i>Hand Grip Dynamometer</i> pada peserta ekstrakurikuler gulat di SMPN 10 Banjarbaru.....	48

## DAFTAR 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 surat mengizinkan penelitian Kepala Dinas Pendidikan Kota Banjarbaru.....	64
Lampiran 5 Surat izin penelitian kepada kepala sekolah SMPN 10 Banjarbaru.....	65
Lampiran 6 Surat mengizinkan penelitian kepada kepala sekolah SMPN 10 Banjarbaru.....	66
Lampiran 7 daftar absen dosen seminar.....	67
Lampiran 8 surat pengajuan 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 pembimbing.....	72
Lampiran 13 bimbingan skripsi.....	73





