

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* DAN *PUSH UP*
TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN DALAM *TEKNIK*
MENGGULUNG PESERTA *EKSTRAKURIKULER* GULAT
DI SMPN 10 BANJARBARU**



OLEH:

**M. YANI
NIM.1910122210046**

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

M.YANI, NIM. 1910122210046. 2023.“Pengaruh Latihan *Resistance Band* Dan *Push Up* Terhadap Kekuatan Otot Lengan 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 *resistance band* dan *push up* terhadap kekuatan otot lengan dalam teknik menggulung peserta ekstrakurikuler gulat di SMPN 10 setelah melakukan perlakuan sebanyak enam belas pertemuan kepada peserta ekstrakurikuler yang berjumlah sembilan 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 sembilan orang.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan latihan *resistance band* dan *push up* terdapat pengaruh positif berupa peningkatan terhadap kekuatan otot lengan dalam teknik menggulung pada peserta ekstrakurikuler gulat di SMPN 10 Banjarbaru.

Kata Kunci : *Resistance Band, Push Up, Kekuatan Otot Lengan, Teknik Menggulung.*

ABSTRAK

M. YANI, NIM. 1910122210046. 2023. *"The Effect of Resistance Bands and Push Up Exercises on Arm Muscle Strength 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 Anggara, S.Pd, M.Pd. (II) Akhmad Amirudin S.Pd, M,Pd.*

The purpose of this study was to determine whether there was an effect of resistance band training and push up on arm muscle strength in the rolling technique of extracurricular wrestling participants at SMPN 10 after treating as many as sixteen meetings to nine extracurricular participants.

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

Based on the results of the study, it can be concluded that with resistance band and push up exercises, there is a positive influence in the form of increasing arm muscle strength in rolling techniques in extracurricular wrestling participants at SMPN 10 Banjarbaru.

Keywords: Resistance Band, Push Up, Arm Muscle Strength, Rolling Technique.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“TUNTASKAN APA YANG SEHARUSNYA MENJADI BAGIANMU,
TIDAK HARUS SELALU MENJADI YANG TERBAIK MELAINKAN
MAMPU BERBUAT BAIK”

M. YANI

JUNI 2023

DIPERSEMBAHKAN UNTUK :

Yang Tercinta Dan Terhebat Kedua Orang Tua Peneliti, Almarhummah Ibunda Juma`Iyah Dan Ayahnda Bahruni Yang Telah Mengasuh, Merawat, Mendidik, Membesarkan, Dan Mendoakan, Serta Semua Pihak Yang Telah Membantu Dalam Bentuk Apapun Yang Telah Telibat Dalam Usaha Yang Peneliti Lakukan.

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* DAN *PUSH UP* TERHADAP
KEKUATAN OTOT LENGAN DALAM TEKNIK MENGGULUNG PESERTA
EKSTRAKURIKULER GULAT DI SMPN 10 BANJARBARU**

Oleh:

M. Yani
NIM 1910122210046

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,

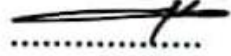

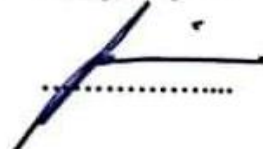


Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or, M.Pd.
NIP 198206232010121005

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



Dr. M. Riful Kahri, M.Pd.
NIP-196006161987031004

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Yani
NIM : 1910122210046
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

M. Yani
NIM. 1910122210046

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhannahu Wa Ta'ala yang telah memberikan Rahmat, Taupik, dan Hidayah serta InayahNya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Resistanc Band* dan *Push Up* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Dalam Teknik Menggulung Peserta Ekstrakurikuler Gulat Di SMPN 10 Banjarbaru”.

Penulisan Skripsi penelitian ini disusun bertujuan untuk memenuhi syarat untuk menyelesaikan dan memperoleh 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'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. 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 almarhumah Ibunda Juma`Iyah dan Ayahanda Bahruni serta kakak tersayang Muhammad Zaini, Muhammad Yanor dan Miftahul Janah dan adik saya Istiqamah, Norul Adha, Alimin dan Nurhidayah 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, Muslim 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 pada diri saya sendiri yang telah mampu berjuang dan 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.

Banjarbaru, 9 Mei 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Maslah.....	4
C. Pembatan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Hasil Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Pengertian Pengaruh.....	7
2. Pengertian Latihan.....	7
3. Pengertian Latihan <i>Resistane Band</i>	10
4. Pengertian Latihan <i>Push up</i>	11
5. Pengertian Kekuatan Otot Lengan.....	11
6. Pengertian Olahraga Gulat.....	12
7. Teknik Dalam Olahraga Gulat.....	15

	8. Pengertian Ekstrakurikuler.....	18
	9. Propil SMPN 10 Banjarbaru	19
	B. Penelitian Yang Relavan	20
	C. Kerangka Berfikir.....	23
	D. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	26
	A. Variabel Penelitian	26
	B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
	C. Metode Penelitian.....	29
	D. Populasi dan Sampel	29
	E. Instrumen Penelitian.....	31
	F. Pengumpulan Data	32
	G. Rangkaian Latihan atau Perlakuan.....	35
	H. Analisis Data	36
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
	A. Deskripsi Data.....	38
	B. Pengujian Analisis Data	41
	C. Pengujian Hipotesis.....	44
	D. Pembahasan Hasil Penelitian	46
BAB V	PENUTUP.....	49
	A. Kesimpulan	49
	B. Saran.....	49
	DAFTAR PUSTAKA	51
	LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kategori Berat Badan Remaja Kadet Junior dan Senior Gulat	13
Tabel 2.2 Hasil penelitian yang relavan ringkasan hasil pengajuan hipotesis mempergunakan program SPSS versi 17.0	21
Tabel 2.3 Hasil penelitian yang relavan hasil Paired Sample T test	22
Tabel 3.1 Norma pengukuran kekuatan otot lengan laki-laki dan perempuan....	34
Tabel 3.2 Program latihan resistance band dan push up	35
Tabel 3.3 Skala intensitas latihan kinerja maksimum untuk latihan kekuatan....	35
Tabel 3.4 Uji homogenitas dengan uji Bartlett.....	36
Tabel 4.1 Data hasil tes awal dan tes akhir dan besarnya perubahan.....	38
Tabel 4.2 Data Hasil perhitungan T-score hasil tes awal dan tes akhir kekuatan otot lengan pada peserta ekstrakurikuler gulat di SMPN 10 Banjarbaru	39
Tabel 4.3 Data gabunganT-score tes awal dan tes akhir kekuatan otot lengan...41	
Tabel 4.4 Uji Normalitas Dengan Uji Lilliefors Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Menarik Alat Exspanding Dynamometer	42
Tabel 4.5 Perhitungan Uji Homogenitas Gabungan Varians Populasi Tes Awal dan Tes Akhir Kekuatan Otot Lengan.....	44
Tabel 4.6 Perhitungann z-Test: two sample for means menggunakan aplikasi Microsoft Excel 2010 sebagai berikut.....	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Matras gulat	14
Gambar 2.2 Teknik menggulung area badan.....	17
Gambar 2.3 Teknik menggulung leher.....	18
Gambar 2.4 Teknik menggulung kaki.....	18
Gambar 2.5 SMP Negeri 10 Banjarbaru	20
Gambar 3.1 Desain Penelitian	29
Gambar 3.2 Alat Mengukur Kekuatan Otot Lengan Expanding Dynamometer	31
Gambar 4.1 Peningkatan Sebelum Diberi Perlakuan dan Sesudah Diberi Perlakuan	39
Gambar 4.2 Rumus Standar Deviasi	45
Gambar 4.3 Rumus Uji t Dua Rata-Rata.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Penunjukan Pembimbing	54
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Kepada Kepala Kantor DPTM PTSP Kota Banjarbaru	55
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Kepada Dinas Kota Banjarbaru	56
Lampiran 4. Izin Penelitian Kepada SMPN 10 Kota Banjarbaru	57
Lampiran 5. Surat Balasan Kantor BPM PTSP Kota Banjarbaru.....	58
Lampiran 6. Surat balasan dinas pendidikan kota Banjarbaru.....	60
Lampiran 7. Surat Balasan Kepala Dinas kota Banjarbaru	61
Lampiran 8. Daftar Hadir Dosen Seminar Proposal	62
Lampiran 9. Persetujuan Revisi Seminar Proposal Skripsi	63
Lampiran 10. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing 1 dan Pembimbing II	64
Lampiran 11. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Utama	65
Lampiran 12. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Pendamping	66
Lampiran 13. Persetujuan Sidang Skripsi.....	67
Lampiran 14. Izin Peminjaman Alat.....	68
Lampiran 15. Surat Pernyataan Peminjaman Alat.....	70
Lampiran 16. Surat Undangan Penelitian Kepada Dosen Pembimbing Utama .	71
Lampiran 17. Surat Undangan Penelitian Dosen Pembimbing Pendamping	72
Lampiran 18. Program latihan resistance band dan push up	73
Lampiran 19. Daftar Hadir Sampel Penelitian Tes Awal	74
Lampiran 20. Data Tes Awal (X1) Dan Tes Akhir (X2) Pengukuran Kekuatan Otot Lengan Menarik Expanding Dynamometer	76
Lampiran 21. Perhitungan T-Scoure tes awal pengukuran kekuatan otot lengan	77
Lampiran 22. Perhitungan T-Scoure tes akhir pengukuran kekuatan otot lengan	78

Lampiran 23. Uji normalitas tes awal dan tes akhir kekuatan otot lengan	79
Lampiran 24 Dokumentasi	82

