HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KELENTUKAN OTOT TOGOK PADA BANTINGAN DI CLUB KSATRIA GULAT KHATULISTIWA PONTIANAK

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Jurusan Ilmu Keolaragaan Program Studi Pendidikan Jasmani

OLEH
MEILINATIA
F1101211016

PROGRAM STUDI PEDIDIKAN JASMANI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
2025

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KELENTUKAN OTOT TOGOK PADA BANTINGAN DI CLUB KSATRIA GULAT KHATULISTIWA PONTIANAK

MEILINATIA
F1101211016

Disetujui

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr.Wiwik Yunitaningrum,M.Pd	Muhammad Fachrurrozi Bafadal,M.Pd
NIP. 197906042009122001	NIP. 199002012019031017

Disahkan
Dekan FKIP Universitas Tanjungpura

Dr. Ahmad Yani T., M.Pd
NIP. 196604011991021001

Lulus Tanggal: 12 Desember 2024

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KELENTUKAN OTOT TOGOK PADA BANTINGAN DI CLUB KSATRIA GULAT KHATULISTIWA PONTIANAK

MEILINATIA

(F1101211016)

Distujui

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr.Wiwik Yunitaningrum,M.Pd	Muhammad Fachrurrozi Bafadal,M.Pd
NIP. 197906042009122001	NIP. 199002012019031017
Penguji I	**Penguji II**
Mimi Haetami,M.Pd	Doni Pranata,M.Pd
NIP. 19750522200801107	NIP. 199710102022031010

Disahkan

Ketua Jurusan Keolahragaan

Mimi Haetami,M.Pd

NIP.19750522200801107

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawahini mahasiswi dari Fakultas Keguruan Dan ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak:

Nama	: MEILINATIA
Nim	: F1101211016
Tempat/Tgl.Lahir	: Serukam/ 21 Mei 2002
Program Studi	: Pendidikan Jasmani

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplikan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pontianak, 03 Desember 2024



Meilinatia

F1101211016

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

"Mungkin hasil paling berharga dari semua pendidikan adalah kemampuan untuk melakukan hal yang harus dikerjakan ketika hal itu memang harus dikerjakan, entah mereka menyukainya atau tidak."

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahakan hati serta terimakasih, peneliti ingin mempersembahkan skripsi ini.

Kedua orang tua yang saya sayangi bapak Iyos dan ibu Idriani dan kakak kandung saya Maria Regina yang telah memberikan segalanya baik tenaga, kasih sayang, material, fasilitas serta doa. Untuk orang-orang terdekat saya yang telah menemani saya, memberikan motivasi, semangat, membantu dan doa doa dalam menyelesaikan skripsi ini. Dan kepada saudari, teman Angkatan 2021, lebih khusus sahabat club ksatria gulat khatulistiwa pontianak yang saya banggakan, karena dengan semangat mereka sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Untuk support system saya yaitu teman-teman yang bersedia bertukar pikiran, memotivasi serta mendukung saya dalam proses pengerjaan skripsi ini. Sekali lagi saya ucapkan terima kasih untuk segala bantuan dan kasih sayangnya, semoga Tuhan yang maha pengasih membalas segala kebaikan yang telah diberikan dengan balasan yang terbaik. Amin.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kelentukan otot togok terhadap kemampuan bantingan di club ksatria gulat khatulistiwa Pontianak. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Dalam penelitian ini objek penelitiannya adalah atlet club gulat Pontianak, dan jumlah sampel sebanyak 10 orang. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Alat dan pengukuran data pada penelitian ini terdiri dari *Back and Leg Dynamometer* untuk mengukur kekuatan otot tungkai, test *Sit and Reach* untuk mengukur kelentukan otot togok, dan keterampilan bantingan untuk mengukur bantingan gulat, Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif. Berdasarkan analisis statistik ditemukan bahwa ada korelasi antara kekuatan otot tungkai terhadap bantingan pada gulat, hal ini terlihat dari hasil uji korelasi product moment rx1y yang diperoleh yaitu sebesar 0,7594, terlihat hubungan yang signifikan dari perolehan nilai r hitung = 0,7594 > r tabel = 0,6319, dan juga terdapat hubungan yang signifikan hubungan kelentukan otot togok terhadap bantingan, hal ini terlihat dari hasil uji korelasi product moment rx2y yang diperoleh sebesar 0,730, maka dari itu ada hubungan yang sangat signifikan terlihat dari perolehan nilai r hitung = 0,730 > r tabel = 0,6310. Setelah hasil x1Y dan x2Y didapatkan maka di uji lagi dengan menggunakan uji korelasi berganda, berguna untuk mendapatkan seberapa besar korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai dan kelentukan otot togok mempunyai nilai koefesiensi pada bantingan, hal ini terlihat dari hasil uji korelasi berganda $rx1x2y$ yang diperoleh yaitu sebesar 1,01. Jika hasil perhitungan tersebut dilihat dari tabel interpretasi nilai r, maka nilai 1,01 menunjukkan kategori korelasi tinggi. Dan kesimpulannya terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan otot togok terhadap bantingan gulat.

Kata kunci: **kekuatan otot tungkai, kelentukan otot togok, bantingan gulat.**

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunia dan rahmat-nya, sehingga skripsi "hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kelentukan otot togok pada bantingan di club ksatria gulat khatulistiwa Pontianak".Dalam penyelesaian skripsi ini penulis telah banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini dengan ketulusan hati peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ahmad Yani, T, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk dapat melaksanakan studi di Prodi Pendidikan Jasmani.
2. Mimi Haetami, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak dan pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan dan saran.
3. Dr.Wiwik Yunitaningrum, M.Pd selaku Ibu dosen pembimbing utama yang telah banyak memberikan ilmu dan bimbingan kepada peneliti selama proses perkuliahan.
4. Muhammad Fachrurrozi Bafadal, M.Pd selaku dosen dan pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan, kritik, dan saran sehingga peneliti mampu menyelesaikan penulisan skripsi.
5. Bapak/Ibu seluruh staf dan karyawan di Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura yang banyak membantu peneliti dalam bidang administrasi dan lainnya.
6. Kedua orang tua saya, Bapak Iyos dan Ibu Indriani. Terimakasih telah memberikan banyak dukungan berupa moral maupun material, semangat yang tak henti-hentinya dan kesabaran yang selalu diajarkan

kepada penulis, motivasi serta pengertian yang tak pernah lupa disampaikan kepada peneliti.

7. Teman satu angakatan 2021 Pendidikan Jasamani yang juga terus memberi semangat dan motivasi kepada peneliti.
8. Teman saya serafim, sixxpeopple, dan yameteh fams yang telah memberikan saya dukung dan support dalam mengerjakan skripsi ini.

Semoga amal kebaikan serta dukungannya baik secara moral maupun material kepada penulis, mendapatkan balasan yang lebih besar dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kesalahan kesalahan dan kekurangan mengingat kemampuan dan keterbatasan wawasan yang ada pada diri penulis sendiri. Oleh karena itu peneliti senantiasa mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Pontianak,13 Januari 2025

Meilinatia
F1101211016

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR LAMPIRAN xiii
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Peneiltian 5
C.Tujuan Penelitian 5
D.Manfaat Penelitian 5
BAB II KAJIAN PUSTAKA 7
A. Kekuatan Otot Tungkai 7
B. Faktor Faktor Kekuatan Otot Tungkai 9
C.Kelentukan Otot Togok 9
D.Faktor-Faktor Kelentukan Otot Togok 11
E. Prinsip Latihan Kelentukan otot togok 12
F. Peran Kelentukan 13
G. Teknik Dalam Olahraga Gulat 14
H. Teknik Bantingan 19
I.Kondisi Fisik 22
J. Kondisi fisik pada Gulat 23
K. Hipotesis Penelitian 27
BAB III METODE PEELITIAN 28
A. Desain Penelitian 28
B. Populasi Dan Sampel 29
C.Teknik Pengumpulan Data 31
D.Alat Pengumpul Data 32
E. Analisis Data 37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 40

A. Hasil Penelitian 40
B. Pembahasan 46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 51
A. Kesimpulan 51
B. Saran 51
DAFTAR PUSTAKA 53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Otot Tungkai 9
Gambar 2. 2 Kelentukan Otot Togok 11
Gambar 2. 3 Teknik Olahraga Gulat 14
Gambar 2. 4 Teknik Tarikan 15
Gambar 2. 5 Teknik Dorongan 16
Gambar 2. 6 Teknik Gulungan 16
Gambar 2. 7 Teknik Blocking 17
Gambar 2. 8 Teknik Tangkapan 18
Gambar 2. 9 Teknik Bantingan 19
Gambar 2. 10 Teknik Bawah 19
Gambar 3. 1 Back Leg Dynanometer 33
Gambar 3. 2 Norma Back Leg Dynanometer 34
Gambar 3. 3 Norma sit and reach test 35
Gambar 3. 4 Norma Bantingan 37
Gambar 4. 1 Grafik Kekuatan Otot Tungkai 41
Gambar 4. 2 Grafik Kelentukan Otot Togok 43
Gambar 4. 3 Grafik Bantingan 44

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tahapan Bantingan 20
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai (X1) Pada Atlet Club Ksatria Gulat Khatulistiwa Pontianak 41
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelentukan Otot Togok (X2) Pada Atlet Club Ksatria Gulat Khatulistiwa Pontianak 42
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Bantingan (Y) Pada Atlet Club Ksatria Gulat Khatulistiwa Pontianak 43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing Penulisan Skripsi ...**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 2. Surat Keterangan Izin Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 3. Surat Tugas Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian 53
Lampiran 5. Rekaptulasi Data Hasil Kekuatan Otot Tungkai(X1) Dan Kelentukan Otot Togok (X2) Terhadap Bantingan (Y) 58
Lampiran 6. Uji Korelasi Product Moment..... 63
Lampiran 7. Korelasi Berganda 67
Lampiran 8. Distribusi Nilai r Tabel 69
Lampiran 9. Dokumentasi 71

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani. Berdasarkan arti kata dalam undang-undang ketentuan pokok olahraga tahun 1997 pasal 1, yang di maksud dengan olahraga adalah semua kegiatan jasmani yang dilandasi semangat untuk melelahkan diri sendiri maupun orang lain, yang dilaksanakan secara ksatria sehingga olahraga merupakan sarana menuju peningkatan kualitas dan ekspresi hidup yang lebih luhur bersama sesama manusia.

Gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri individu yang saling berkontak fisik antara dua orang, di mana salah seorang pegulat harus menjatuhkan atau dapat mengontrol musuh mereka. Teknik fisik yang ditunjukkan dalam gulat adalah *joint lock, clinch fighting, grappling hold, dan Leverage*. Teknik ini dapat menyebabkan luka yang serius. Banyak gaya gulat yang diketahui dunia dan mempunyai sejarah yang panjang. Olahraga gulat sudah menjadi olahraga olimpik lebih dari *hold*, dan *Leverage*. Teknik ini dapat menyebabkan luka yang serius. Banyak gaya gulat yang diketahui dunia dan mempunyai sejarah yang panjang. Olahraga gulat sudah menjadi olahraga olimpik lebih dari menjadi olahraga olimpik lebih dari 100 tahun. (Mata dkk,2023)

Pada gulat gaya bebas pegulat diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota tubuh secara aktif, baik untuk menyerang lawan atau bertahan dari serangan lawan, pegulat gaya bebas dapat menggunakan seluruh anggota tubuhnya untuk menyerang seluruh anggota tubuh lawannya kecuali daerah tubuh yang vital

seperti mata dan kemaluan. Jadi seorang pegulat gaya bebas dapat menggunakan seluruh anggota tubuhnya untuk menyerang lawannya seperti mengunci, menjegal, menangkap dua kaki, menangkap satu kaki, menggulung dan membanting.

Sedangkan pada gaya *Greco-roman* pegulat dilarang menyerang anggota tubuh bagian bawah dan pinggang sampai ujung kaki dan tidak boleh menyerang atau bertahan dengan kaki, jadi seorang pegulat dilarang menggunakan anggota tubuh bagian bawah untuk melakukan bantingan serangan seperti menangkap kaki lawan, menjegal lawan, atau menangkap kaki lawan maka akan dikenakan sanksi dari wasit.

Men urut (Maya Sari Br Sembiring et al. 2018a) mengatakan dalam bukunya kekutan (Strength) adalah kekuatan kemampuan otot dan syaraf untuk mengatasi beban internal dan eksternal. kekutan merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebuah massa (tubuh sendiri, lawan alat) dan juga mengatasi suatu beban melalui kerja otot syaraf untuk mengatasi beban internal dan eksternal. kekuatan dapat dibagi dalam tiga bentuk: 1) kekuatan maksimum adalah daya/tenaga terbesar yang dihasilkan oleh otot yang berkontraksi dengan tidak menentukan beberapa cepat suatu gerakan dilakukan 2) kekuatan relatif adalah diketahui dari perhitungan hasil angkatan (kemampuan mengangkat beban) dibagi oleh berat badannya.3) kekuatan elastis adalah tipe kekuatan yang sangat diperlukan dimana otot dapat bergerak cepat terhadap suatu tahanan.

Kekutan merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebuah massa (tubuh sendiri, lawan alat) dan juga mengatasi suatu beban melalui kerja otot syaraf untuk mengatasi beban internal dan eksternal. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan

bahwa kekuatan otot tungkai adalah kemampuan untuk mengatasi beban atau hambatan dengan menghasilkan daya maksimum dalam kontraksi maksimum Jadi kekuatan otot kaki adalah jumlah ketegangan otot yang digunakan dalam aktivitas Ketika melakukan slamming pinggang dalam kontraksi penuh. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat waktu tanpa mendapatkan kehilangan keseimbangan.

Untuk itu, bagi seorang atlet yang baik kondisi fisik ialah kesatuan komponen yang wajib dimiliki baik saat berlatih maupun bertanding, hal tersebut berlaku juga untuk atlet gulat.(Luksita,2023), komponen kelentukan tubuh,

Komponen kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis, ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Hal ini juga sejalan dengan pendapat (Virga Komala Sari dan Agus Himawan ,2022) “kondisi fisik perlu mendapatkan perhatian khusus dan serius dengan merencanakan secara matang agar tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan tubuh lebih baik”.

Pada saat penulis mengamati club ksatria gulat khatulistiwa Pontianak, pada proses latihan yang dilakukan oleh putra club ditemukan masih terdapat kekurangan pada otot tungkai, dan togok serta kelenturan yang tiak tepat. Karena Kekuatan otot tugkai berfungsi untuk mengunci, mengangkat, mendorong dan menjatuhkan lawan guna menghilangkan kestabilan dalam bertahan.(Jahrir dan Yusuf,2022) Kelincahan adalah suatu kemampuan dalam mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat yang di mulai dengan gerakan yang lain. Hal ini terjadinya

berkurangnya kekuatan otot tungkai maupun lemahnya otot tungkai pada club ksatria gulat khatulistiwa pontianak pada saat proses latihan. Yaitu meliputi beberapa aspek yang pertama: intensitas olahraga berkurang, kurang minum, kurang nya mengkonsumsi protein, kurangnya mengkonsumsi kalsium dan kurang istirahat. Hal ini lah yang menyebabkan lemahnya suatu otot tugkai pada club ksatria gulat khatulistiwa pontianak. Oleh karena itu solusi dengan rutin melakukan latihan dengan latihan pergerakan untuk melatih otot tugkai misal nya dengan latihan *back and leg dynanometer, sit and reach*, berjalan menggondong teman, dan dengan *back and leg dynamometer* berjalan. Dengan adanya latihan itu maka dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai pada saat melakukan gulat (Islam et al. 2023).

Menurut (Bintoro and Nugraheningsih 2021a) Ada 3 unsur yang sangat penting didalam gulat yaitu kelentukan, kekuatan dan daya tahan. kelentukan merupakan unsur yang penting dalam melakukan teknik bantingan kepala agar tercapainya bantingan yang sempurna dan tidak mendapat cedera. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan olahraga gulat, disamping itu kekuatan memegang peranan penting dalam bantingan dan kuncian, sehingga kekuatan menjadi unsur terpenting dalam permainan olahraga Gulat.

Teknik-teknik dasar yang perlu dikuasai dalam gulat yaitu: bantingan, jatuhan, dan kuncian. Ketiga teknik dasar tersebut mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain gulat, teknik bantingan adalah teknik yang menggunakan kekuatan otot lengan tangan dan otot paha yang paling dominan yang bertujuan untuk mengalahkan lawan, teknik jatuhan adalah teknik dasar untuk meminimalisir tingkat cedera karena bantingan, sedangkan teknik kuncian merupakan teknik dasar

paling akhir yang harus dimiliki seorang pegulat dikarenakan teknik ini menjadi kunci kemenangan dalam permainan olahraga Gulat.

B. Rumusan Peneiltian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil bantingan gulat?
2. Apakah ada hubungan antara kelentukan otot togok dengan hasil bantingan gulat?
3. Apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kelentukan otot togok terhadap bantingan gulat?

C.Tujuan Penelitian

1. Mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil bantingan gulat.
2. Mengetahui hubungan antara kelentukan otot togok dengan hasil bantingan gulat.
3. Mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan otot togok terhadap bantingan gulat.

D.Manfaat Penelitian

adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1.Manfaat Teoritas

a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi para pelatih dalam Menyusun program latihan dalam upaya peningkatan kemampuan para atletnya.
b. Penelitian ini dapat dijadikan panduan oleh atlet maupun pelatih dalam menentukan arah proses latihan.

2.Manfaat Praktis

a. Untuk mencari faktor faktor penunjang yang dapat meningkatkan keterampilan dan untuk meraih prestasi

b. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dalam olahraga gulat dan kelentukan otot togok terhadap hasil Teknik bantingan pada olahraga gulat