

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN  
PINGGANG DENGAN HASIL BANTINGAN CABANG  
OLAHRAGA GULAT KABUPATEN BANDUNG**



**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Dibuat Oleh :

Mochamad Fahmi Islahuddin

2100264

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
PENDIDIKAN JASMANI UNIVERSITAS PENDIDIKAN  
INDONESIA KAMPUS SUMEDANG**

**2025**

**LEMBAR PENGESAHAN**

MOCHAMAD FAHMI ISLAHUDDIN

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PINGGANG  
DENGAN HASIL BANTINGAN CABANG OLAHRAGA GULAT  
KABUPATEN BANDUNG

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing 1

Dr. Anggi Setia Lengkana, MPd.  
NIPT. 920200119851119101

Pembimbing 2

Dr. Rizal Ahmad Fauzi, M.Pd.  
NIP. 920171219900713101

Mengetahui,  
Ketua Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani Kampus Sumedang

Dr. Tedi Supriyadi, S.H.I., M.A.g  
NIP. 19770902208011016

## **PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mochamad Fahmi Islahuddin  
NIM : 2100164  
Program Studi : PGSD Pendidikan Jasmani Kampus Sumedang  
Judul Karya : Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan  
Pinggang Dengan Hasil Bantingan Cabang  
Olahraga Gulat Kabupaten Bandung

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri.  
Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan,  
bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang  
telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur  
plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di  
Universitas Pendidikan Indonesia.

Sumedang, 30 April 2025

Mochamad Fahmi Islahuddin

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya akhirnya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PINGGANG DENGAN HASIL BANTINGAN CABANG OLAHRAGA GULAT KABUPATEN BANDUNG”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat akhir dalam menyelesaikan Pendidikan di program studi Pendidikan Jasmani Sekolah dasar. Selama pelaksanaan penelitian sampai selesainya penyusunan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, masukan serta partisipasi dari semua pihak. Maka pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kesempatan, bimbingan, dan bantuan akhirnya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Tedi Supriyadi, S.H.I., M.A.g selaku Ketua Program Studi Pendidikan Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang.
2. Dr. Dinar Dinangsit, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan masa studinya di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang.
3. Dr. Anggi Setia Lengkana, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, memberi saran, arahan serta meluangkan waktu dalam pembuatan skripsi.
4. Dr. Rizal Ahmad Fauzi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, memberi saran, arahan serta meluangkan waktu dalam pembuatan skripsi.

5. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani atas ilmu dan didikan yang telah diberikan selama penulis menyelesaikan masa studi di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang.
6. Yoyo Hartoyo selaku ketua pengurus Gulat Kabupaten Bandung yang telah memberi izin penelitian, serta memberikan kelancaran kepada penulis selama penelitian.
7. Pelatih, beserta staf pelatih gulat Kabupaten Bandung yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
8. Keluarga besar Gulat Kabupaten Bandung yang telah terlibat dalam penelitian, terutama partisipan pada pelaksanaan melakukan penelitian, sehingga penulis dapat mengumpulkan data yang dibutuhkan dalam mendukung penelitian ini dengan lancar.
9. Kedua orang tua tercinta, Bapak Ade Turba Wiganda S.Pd dan Ibu Een Suhaenah S.Pd yang telah memberikan dukungan semangat,serta do'a yang tak pernah putus serta membiayai penulis sampai saat ini hingga akhirnya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
10. Nurani Dewi Safitri penulis ucapkan terimakasih atas dukungan semangat dan motivasi serta do'a yang tak putus untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Keluarga besar dari kedua orang tua yang telah terlibat dalam penulisan penelitian,yang telah memberikan dukungan do'a dan semangat terhadap penulisan supaya bisa menyelesaikan skripsi ini.
12. Sahabat-sahabat perkuliahan dari awal masuk sampai dititik ini Fiqri Al Ayubi,Akkilasyah,Fahrizal Ramdhani,Bimo Erlan,Noufal Akmal, dan rekan-rekan lainnya yang penulis tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan, membantu penulis, dan memberi semangat dari awal perkuliahan hingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

13. Rekan-rekan seperjuangan dan, terkhusus rekan-rekan PGSD PENJAS 2021 yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih untuk dukungan yang diberikan kepada penulis.

14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Bantuan, kebaikan dan dukungan yang telah diberikan sangat berartibagi penulis. Penulis berharap semua jasa baik tersebut mendapat balasan yang lebih baik dari Allah SWT. Semoga penulisan skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pada bidang pendidikan jasmani sekolah dasar.

### **Abstrak**

Penelitaian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan pinggang dengan hasil bantingan gulat Kabupaten Bandung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian ini merupakan atlet gulat Kabupaten Bandung yang berjumlah 30 orang dengan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yang berjumlah 15 orang. Instrumen yang digunakan antara lain pengukuran kekuatan otot pinggang atau tungkai dengan tes *back and leg dynamometer*, Pengukuran kekuatan otot lengan dengan tes *handgrip dynamometer* lalu untuk pengukuran kemampuan bantingan pinggang dengan tes bantinngan pinggang selama 30 detik dengan menggunakan media alat yaitu boneka. Berdasarkan uji korelasi pearson di dapatkan  $r$  hitung sebesar  $0,884 > r$  tabel  $0,553$ , hasil bantingan dan nilai kekuatan otot pinggang  $r$  hitung  $0,785 > r$  tabel  $0,553$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang artinya terdapat hubungan antara latihan kekuatan otot lengan dan pinggang dengan hasil bantingan cabang olahraga gulat Kabupaten Bandung. Berdasarkan hasil analisis data penulis membuat kesimpulan tentang penelitian ini. Ada hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan dengan hasil bantingan cabang olahraga gulat Kabupaten Bandung. Ada hubungan yang signifikan kekuatan otot pinggang dengan hasil bantingan cabang olahraga gulat Kabupaten Bandung. Ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara model latihan kekuatan otot lengan dan otot pinggang dengan hasil bantingan olahraga gulat. Ada hubungan yang signifikan model kekuatan otot lengan dan otot pinggang sebesar 79,4% dengan hasil bantingan cabang olahraga gulat Kabupaten Bandung.

**Kata Kunci :** *Kekuatan pinggang, Kekuatan Otot Lengan, Kemampuan Bantingan Pinggang.*

## ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between arm and waist muscle strength with the results of wrestling throws in Bandung Regency. This study uses a quantitative method with a correlational approach. The population of this study were 30 wrestling athletes in Bandung Regency with a sample of 15 people using purposive sampling. The instruments used include measuring the strength of the waist or leg muscles with a back and leg dynamometer test, measuring the strength of the arm muscles with a handgrip dynamometer test, then for measuring the ability of the waist throw with a waist throw test for 30 seconds using a doll as the media tool. Based on the Pearson correlation test, the calculated  $r$  was  $0.884 > r_{\text{table}} 0.553$ , the results of the throws and the value of the waist muscle strength  $r$  calculated  $0.785 > r_{\text{table}} 0.553$ , then  $H_0$  was rejected and  $H_1$  was accepted, which means that there is a relationship between arm and waist muscle strength training with the results of the throws in the wrestling sport in Bandung Regency. Based on the results of the data analysis, the author makes a conclusion about this study. There is a significant relationship between arm muscle strength and the results of the throws in the wrestling sport in Bandung Regency. There is a significant relationship between the strength of the waist muscles and the results of the wrestling sport throws in Bandung Regency. There is a significant relationship simultaneously between the arm muscle strength training model and the waist muscles with the results of wrestling sports throws. There is a significant relationship between the arm muscle strength model and the waist muscles of 79.4% with the results of wrestling sports throws in Bandung Regency.

**Keywords:** *Waist strength, Arm muscle strength, waist kicking ability*



## DAFTAR ISI

|                                                |            |
|------------------------------------------------|------------|
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                     | <b>iii</b> |
| Abstrak .....                                  | vi         |
| <b>BAB 1 .....</b>                             | <b>1</b>   |
| <b>PENDAHULUAN.....</b>                        | <b>1</b>   |
| 1.1 Latar Belakang .....                       | 1          |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                      | 6          |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....                    | 6          |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....                    | 7          |
| 1.5 Ruang Lingkup Penelitian .....             | 8          |
| <b>BAB II .....</b>                            | <b>9</b>   |
| <b>KAJIAN TEORI.....</b>                       | <b>9</b>   |
| 2.1 Pengertian Gulat .....                     | 9          |
| 2.2 Teknik Bantingan.....                      | 14         |
| 2.2.1. Teknik bantingan kayang samping.....    | 16         |
| 2.2.2. Teknik bantingan kayang depan.....      | 17         |
| 2.2.3. Teknik Bantingan Lengan .....           | 19         |
| 2.2.4. Teknik Bantingan Kepala.....            | 20         |
| 2.2.5. Teknik Bantingan Pinggang.....          | 21         |
| 2.3. Pelatihan Gulat .....                     | 22         |
| 2.3.1. Pemanasan dan Peregangan .....          | 22         |
| 2.3.2. Latihan Fisik .....                     | 23         |
| 2.3.3. Teknik Dasar Gulat .....                | 23         |
| 2.3.4. Sparring dan Simulasi Pertandingan..... | 24         |
| 2.3.5. Mental dan Strategi .....               | 26         |
| 2.3.6. Pemulihan dan Nutrisi .....             | 26         |
| 2.3.7. Penelitian Terdahulu .....              | 27         |
| 2.3.8. Kerangka berpikir .....                 | 28         |
| 2.3.9. Hipotesis .....                         | 29         |
| <b>BAB III.....</b>                            | <b>31</b>  |
| <b>METODE PENELITIAN .....</b>                 | <b>31</b>  |
| 3.1 Metode dan Desain.....                     | 31         |

|                                                                                                                                                                                           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.2 Populasi dan Sampel .....                                                                                                                                                             | 31        |
| 3.3 Instrumen.....                                                                                                                                                                        | 32        |
| 3.3.1. Test <i>Hand Grip Dynamometer</i> , bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan.....                                                                                             | 32        |
| 3.3.2. Test <i>Back Leg Dynamometer</i> , bertujuan untuk untuk mengukur kekuatan otot tungkai.....                                                                                       | 33        |
| 3.3.3. Test Keterampilan gulat selama 30 Detik, bertujuan untuk mengetahui hasil bantingan menggunakan popy dengan berat 25kg perkenaan atau kesempurnaan pada saat menangkap lawan. .... | 34        |
| 3.4 Prosedur Penelitian.....                                                                                                                                                              | 35        |
| 3.5. Pengumpulan Data .....                                                                                                                                                               | 36        |
| 3.6 Analisis Data.....                                                                                                                                                                    | 37        |
| 3.6.1. Uji Normalitas.....                                                                                                                                                                | 37        |
| 3.6.2. Uji Korelasi Pearson .....                                                                                                                                                         | 37        |
| 3.6.3. Uji Regresi Linear.....                                                                                                                                                            | 37        |
| 3.7. Hipotesisi Penelitian.....                                                                                                                                                           | 38        |
| 3.8. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....                                                                                                                                           | 38        |
| 3.8.1. Validitas .....                                                                                                                                                                    | 38        |
| 3.8.2. Reliabilitas .....                                                                                                                                                                 | 38        |
| <b>BAB IV .....</b>                                                                                                                                                                       | <b>39</b> |
| <b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>                                                                                                                                                         | <b>39</b> |
| 4.1. Hasil Penelitian.....                                                                                                                                                                | 39        |
| 4.1.1. Analisis Deskriptif Data Penelitian.....                                                                                                                                           | 39        |
| 4.1.2. Uji Normalitas.....                                                                                                                                                                | 40        |
| 4.1.3. Uji Korelasi Pearson .....                                                                                                                                                         | 40        |
| 4.1.4. Uji Regresi Linear.....                                                                                                                                                            | 41        |
| 4.2. Pembahasan .....                                                                                                                                                                     | 43        |
| 4.2.1. Terdapat Hubungan Antara Kekuatan otot Lengan Dengan Hasil Bantingan. ....                                                                                                         | 43        |
| 4.2.2. Terdapat Hubungan Antara Kekuatan otot Pinggang Dengan Hasil Bantingan .....                                                                                                       | 45        |
| 4.2.3. Terdapat Hubungan Secara bersama-sama antara model latihan kekuatan otot lengan dan otot pinggang dengan Hasil Bantingan.....                                                      | 46        |

|                                                                                                                                       |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4.2.4. Terdapat Seberapa Besar Hubungan Model Latihan kekuatan otot<br>lengan dan kekuatan otot pinggang dengan Hasil Bantingan ..... | 47        |
| <b>BAB V .....</b>                                                                                                                    | <b>50</b> |
| <b>SIMPULAN DAN SARAN .....</b>                                                                                                       | <b>50</b> |
| 5.1. Kesimpulan.....                                                                                                                  | 50        |
| 5.2. Implikasi .....                                                                                                                  | 51        |
| 5.2. Saran .....                                                                                                                      | 52        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                                                                                            | <b>54</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Tabel 4. 1 Hasil Statistik Deskriptif ..... | 39 |
| Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas.....        | 40 |
| Tabel 4. 3 Uji Korelasi Pearson.....        | 41 |
| Tabel 4. 4 Uji Regresi Linear .....         | 42 |
| Tabel 4. 5 Koefisien Diterminasi .....      | 43 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Gambar 2. 1 Bantingan kayang samping ..... | 16 |
| Gambar 2. 2 Bantingan kayang depan .....   | 18 |
| Gambar 2. 3 Bantingan lengan.....          | 19 |
| Gambar 2. 4 Bantingan kepala .....         | 20 |
| Gambar 2. 5 Bantingan pinggang.....        | 21 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1. 1 Surat Pengangkatan Pembimbing .....    | 58 |
| Lampiran 1. 2 Surat Permohonan Izin Penelitian ..... | 60 |
| Lampiran 1. 3 Surat Keterangan Balasan.....          | 62 |
| Lampiran 1. 4 Hasil Tes Handgrip .....               | 64 |
| Lampiran 1. 5 Hasil Tes Leg Dynamometer .....        | 65 |
| Lampiran 1. 6 Hasil Tes Bantingan.....               | 66 |
| Lampiran 1. 7 Analisis Deskriptif.....               | 67 |
| Lampiran 1. 8 Uji Normalitas .....                   | 67 |
| Lampiran 1. 9 Uji Korelasi Pearson.....              | 68 |
| Lampiran 1. 10 Uji Regresi Linear .....              | 68 |
| Lampiran 1. 11 Dokumentasi Penelitian.....           | 70 |
| Lampiran 1. 12 Lembar Monitoring .....               | 72 |
| Lampiran 1. 13 Bukti Submission.....                 | 73 |
| Lampiran 1. 14 Bukti Publish .....                   | 74 |
| Lampiran 1. 15 LOA.....                              | 75 |
| Lampiran 1. 16 Surat Keterangan Publish .....        | 76 |
| Lampiran 1. 17 Bukti Pembayaran .....                | 77 |
| Lampiran 1. 18 Artikel.....                          | 79 |