

**PENGARUH LATIHAN *LEG PRESS* DAN *BACK SQUAT* TERHADAP
PENINGKATAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DALAM CABANG
OLAHRAGA DAYUNG *ROWING***

(Studi Eksperimen pada Atlet Pelatcab Dayung Rowing Kota Bandung)

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:

Fahmi Fadhiil

1501197

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIAHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2019

**PENGARUH LATIHAN *LEG PRESS* DAN *BACK SQUAT* TERHADAP
PENINGKATAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA CABANG
OLAHRAGA DAYUNG ROWING**

Oleh

Fahmi Fadhiil

Sebuah skripsi diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Fahmi Fadhiil

Maret 2019

Hak cipta dilindungi undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbaiki seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang,
difoto copy, atau cara lainnya tanpa izin penulis

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI
PENGARUH LATIHAN *LEG PRESS* DAN *BACK SQUAT* TERHADAP
PENINGKATAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA CABANG
OLAHRAGA DAYUNG *ROWING*

Oleh:

Fahmi Fadhiil

NIM. 1501197

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing


Drs. Dede Rohmat N., M.Pd.

NIP. 196312091988031001

Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan


Dr. H. Nina Sutresna, M.Pd.

NIP. 196412151989012001

PENGARUH LATIHAN *LEG PRESS* DAN *BACK SQUAT* TERHADAP
PENINGKATAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DALAM CABANG
OLAHRAGA DAYUNG *ROWING*

(Studi Eksperimen Pada atlet Pelatcab Dayung *Rowing* Kota Bandung)

Oleh :

Fahmi Fadhiil

1501197

Pembimbing :

Drs. H. Dede Rohmat ., M.Pd.

ABSTRAK

Kekuatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Untuk mencapai penampilan prestasi yang optimal, maka kekuatan harus di tingkatkan sebagai landasan yang mendasari dalam pembentukan komponen biomotorik yang lainnya. latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah dengan latihan *leg press* dan *back squat*. Penelitian ini tujuannya untuk mengkaji perbedaan peningkatan kekuatan otot tungkai pada cabang olahraga rowing. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah atlet pelatda rowing jawa barat sebanyak 12 orang yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu: 6 orang kelompok menggunakan latihan *leg press* dan 6 orang menggunakan latihan *back squat*. Instrumen yang digunakan menggunakan *leg dynamometer*. Teknik pengolahan data dan analisis data menggunakan *independent two sample*. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kedua metode tersebut sama efektifnya dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai atlet dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara Metode *Leg Press* dengan Metode *Back Squat* dalam meningkatkan kekuatan tungkai Atlet Dayung.

Keywords: **kekuatan otot tungkai, *leg press*, *back squat***

THE EFFECT OF EXERCISE OF LEG PRESS AND BACK SQUAT ON INCREASING MUSCLE STRENGTH IN THE SPORTS OF THE SPORTS ROWING

(Experimental Study in Bandung City Rowing Rowing athletes)

Written By:

Fahmi Fadhiil

1501197

Preceptor:

Drs. H. Dede Rohmat ., M.Pd.

ABSTRACT

Strength is one of the basic components of biomotor needed in every sport. To achieve optimal performance, strength must be increased as the underlying foundation in the formation of other biomotor components. exercise to increase leg muscle strength is by training leg press and back squat. This study aims to examine differences in the increase in limb muscle strength in rowing. This sampling technique uses purposive sampling. The sample in this study were 12 athletes in the West Java Rowing Rowing, divided into 2 groups: 6 groups using leg press training and 6 people using back squat training. The instrument used was a leg dynamometer. Data processing techniques and data analysis using independent two samples. The conclusion of this study shows that the two methods are equally effective in increasing athlete's muscle strength and there is no significant difference between the Leg Press Method and the Back Squat Method in increasing the strength of Rowing Athlete's limbs.

Keywords: leg muscle strength, leg press, back squat

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	
HAK CIPTA	
PERSEMBAHAN	
LEMBAR PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRAC	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Batasan Operasional Penelitian.....	4
F. Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II KAJIAN TEORI	
A. <i>Rowing</i>	6
a. Nomor – Nomor Perlombaan Dayung Olimpiade	7
b. Nomor – Nomor Perlombaan Dayung Dunia	8
B. Teknik Dasar Mendayung Rowing	9
a. Catch	9
b. Drive	10
c. Finish.....	11

d. Recovery	11
C. Parameter Sukses Pendayung <i>Rowing</i>	12
a. Anthopometric (biometric)	13
b. Biomotoric (physiologis)	14
c. Psikologis	15
D. Kekuatan (<i>strength</i>).....	16
E. Kekuatan Maksimal (<i>maximum strength</i>)	16
F. Latihan Leg Press	17
G. Latihan Back Squat	18
H. Kerangka Berfikir.....	20
I. Hipotesis.....	21

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	22
B. Desain Penelitian.....	22
C. Prosedur Penelitian.....	24
D. Populasi dan Sampel	25
a. Populasi.....	25
b. Sampel.....	25
E. Instrumen Penelitian.....	26
F. Protokol Tes	26
G. Tempat dan Waktu Pelaksanaan	28
H. Program Latihan	29
I. Sistematika Pelaksanaan Tes.....	30
J. Rancangan Analisis Data	30

BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

A. Hasil Pengolahan Data Penelitian.....	32
1. Penghitungan Rata-rata dan Simpangan Baku.....	34
2. Uji Normalitas.....	36
3. Uji Homogenitas	37
4. Uji Perbedaan.....	38

B. Diskusi Penemuan.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN-LAMPIRAN	45
RIWAYAT HIDUP	94

DAFTAR PUSTAKA

- Aryadi, Rachman. (2014) Jurnal Multilateral, Volume 13, No. 2 Desember 2014 hlm. 88-102, Pengaruh Latihan Leg Press dan Back Squat
- Baechle, T.R. (2010). *Fitness professional's guide to strength training older adults* / Thomas R. Baechle, Wayne L. Westcott. -- 2nd ed.
- Barrett, R. S., and Manning, J. M. (2004). *Rowing. Sports Biomechanics, 3*
- Ben, Rodford. (2015). *Be Your Own Support Team – 4: Sports Psychology*. Tersedia di: <https://www.rowperfect.co.uk/be-your-own-support-team-4-sports-psychology/>[Diunggah Pada Tanggal 23 Maret 2019].
- [Bishop. T. \(2012\) Stronger legs & lower body](#). By: Tim Bishop.
- Bompa, Tudor. O. (1990). *Theory and Methodology of Training*. Debuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.CP.
- Bompa, Tudor. O. (1999). *Periodization Theory and Methodology of Training*. UnitedStates of Amerika : Human kinetics.
- Bompa, Tudor. O. (2009) *Periodization: Theory and Methodology of Training* / Tudor O. Bompa, G. Gregory Haff.--5th ed.
- Dampak Fisiologis Olahraga. Tersedia di: <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/FISIOLOGIS%20OR%201.pdf>. [Diunggah Pada Tanggal 16 April 2019].
- Fred. S and Rachel. S (2016). *Weight Training Without Injury*. By: Fred Stellabotte and Rachel Straub
- Gambar Teknik Mendayung. Tersedia di: [http://www.Britishrowing.org/water-rowing-technique – British Rowing](http://www.Britishrowing.org/water-rowing-technique-British-Rowing). [Diunggah Pada tanggal 20 Desember 2018].
- Harsono. (1988), *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*, Jakarta, CV.Kesuma.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Penerbit CV. Tambak Kusuma.
- Siswanto, H. (2012). *Dampak Latihan Yang Terjadi Pada Otot*, tersedia di: <https://herisiswantosarjono.blogspot.com> [diunggah pada 24 juni 2019]

- Kadir. (2015). *Statistika Terapan: Konsep, Contoh dan Analisis Data Dengan Program SPSS/Lisrel dalam Penelitian*. Penerbit PT RajaGrafindo Persada, Jakarta.
- Kleshnev. (2000). *Kontribusi otot – otot untuk pendayung rowing*. tersedia di: <https://rowingbiomechanics.weebly.com/> [diunggah pada 2 April 2019].
- Latihan *leg press* tersedia di: <https://goldenfitnessgympalabuhanratu.wordpress.com/alat-fitness/free-weight/leg-press/> [diunggah pada 6 April 2019].
- Mikulić, P. (2008). *Anthropometric and Physiological Profiles of Rowers of varying ages and ranks*. Article in *Kinesiology* · June 2008.
- Niels, Stefanos. (2007). *Handbook of Sports Medicine and Science Rowing*. Blackwell Publishing.
- Nolte, V. (2005, hlm. 166). *Rowing Faster Training-Rigging Technique-Racing*. United States of Amerika: Human Kinetics.
- Nolte, V (2011). *Rowing Faster, Second Edition*. Human Kinetics, Inc.
- Nurjaya, D. R. (2009). *Instrumen Pemandu Bakat “Dayung”*. Jakarta : Direktorat Pelajar dan Mahasiswa.
- Olahraga Dayung Rowing. Tersedia di: <http://dayungolahraga.blogspot.com/> . [Diunggah pada tanggal 2 April 2019]
- Rowing Boats Categories*. Tersedia di: <http://www.lakebrantleyrowing.org/rowing> . [Diunggah pada tanggal 20 Desember 2018]
- Sugiono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit CV. ALFABETA.Gegerkalong Hilir Bandung.
- Sunaryadi. (2016). *Mtode Penelitian*. CV. Nurani, Bandung, cet. Permata, Edisi Kelima 2016
- Gambar Teknik Mendayung. Tersedia di: [http://www.Britishrowing.org/water-rowing-technique – British Rowing](http://www.Britishrowing.org/water-rowing-technique-British-Rowing). [Diunggah Pada tanggal 20 Desember 2018]
- Universitas Pendidikan Indonesia. (2015) *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, Bandung, Universitas Pendidikan Indonesia.