

**PENGARUH LATIHAN *SIDE LUNGES* DAN *WALL SIT* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI DALAM OLAHRAGA
BOLA BASKET**

SKRIPSI

Ditujukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana

Departemen Pendidikan Kepeleatihan



Oleh

Ahmad Faizal Setiadi

1506829

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

2019

**PENGARUH LATIHAN SIDE LUNGES DAN WALL SIT TERHADAP
PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI DALAM OLAHRAGA
BOLA BASKET**

Oleh

Ahmad Faizal Setiadi

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

©Ahmad Faizal Setiadi

Agustus 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 SIDE LUNGES DAN WALL SIT TERHADAP
PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI DALAM OLAHRAGA
BOLA BASKET**

Oleh:

Ahmad Faizal Setiadi
NIM. 1506829

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing



Drs. Dadan Mulyana, M.Pd.
NIP. 195801171989031001

Mengetahui,

Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan



Dr. H. Nina Sutresna, M.Pd
NIP: 196412151989012001

ABSTRAK
PENGARUH LATIHAN SIDE LUNGES DAN WALL SIT TERHADAP
PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI DALAM OLAHRAGA
BOLA BASKET

Pembimbing : Drs. Dadan Mulyana, M.Pd

Ahmad Faizal Setiadi
1506829

Penelitian ini dilatar belakangi oleh keingintahuan akan peningkatan daya tahan otot tungkai yang mana sangat dibutuhkan dalam olahraga permainan bola basket, tujuan penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui latihan manakah yang lebih signifikan peningkatannya antara *side lunges* dan *wall sit*. Latihan ini dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap atlet tingkat SMP untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan teknik total sampling yaitu 16 orang anggota laki laki. desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Instrumen yang digunakan adalah Squat Jump. Penelitian ini dilakukan selama 18 kali pertemuan termasuk dengan pre test dan post test, berdasarkan analisis dan pengolahan data dapat disimpulkan bahwa pengaruh latihan side lunges dapat meningkatkan daya tahan otot tungkai secara signifikan dibandingkan dengan latihan wall sit.

Kata kunci : Bola Basket , Daya Tahan, Otot Tungkai, Side Lunges, Wall Sit.

**Mahasiswa Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga 2015*

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

ABSTRACT

THE IMPACT OF SIDE LUNGES AND WALL SIT TRAINING FOR LEG ENDURANCE IN BASKETBALL

Supervisor: Drs. Dadan Mulyana, M.Pd

Ahmad Faizal Setiadi
1506829

This research based on the curiosity of increasing the endurance of leg muscle which is needed in basketball games, the purpose of this study is the researchers wanted to know which exercises were more significant between side lunges and wall sit This exercise can give a significant increase in junior level athletes to improve endurance of leg muscles The research method is experimental method with a total sampling technique, namely 16 male members. The research design is using *one group pretest-posttest design*. The instruments used is Squat Jump. this research was conducted 18 times include of the pretest and posttest, based on the result of processing and analysis of data can be concluded that the effect of side lunges training can significantly increase leg endurance compared to wall sit exercises

Keywords: *Basket ball, Endurance, leg muscle, Side lunges, Wall sit*

**Students of Sports Coaching Education Department 2015*

Faculty of Sports and Health Education

DAFTAR ISI

BAB I	3
PENDAHULUAN	3
1.1 Latar Belakang	3
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Sistematika Penulisan	7
BAB II	8
KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN	8
2.1 Hakikat Permainan Bola Basket	8
2.2 Sejarah Bola Basket Nasional	10
2.3 Teknik Dasar Permainan Bola Basket	11
2.3.1 Teknik Melempar Dan Menangkap Bola (<i>Passing</i>)	11
2.3.2 Teknik Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	14
2.3.3 Teknik Tembakan (<i>Shooting</i>).....	16
2.4 Kondisi Fisik	19
2.4.1 Latihan Fisik.....	20
2.4.2 Latihan Teknik	21
2.4.3 Latihan Taktik.....	21
2.4.4 Latihan Mental	22
2.4.5 Latihan Daya Tahan	22
2.4.6 Latihan Side Lunges	23
2.4.7 Latihan Wall Sit	24
2.5 Kerangka Pemikiran.....	25
2.6 Hipotesis.....	27
BAB III	28
METODE PENELITIAN	28
3.1 Metode Penelitian	28
3.2 Desain Penelitian.....	28
3.3 Populasi Dan Sample.....	29
3.3.1 Populasi	29
3.3.2 Sample	29

3.3.3 Teknik Penarikan Sample.....	30
3.4 Instrumen Penelitian	31
3.5 Prosedur Penelitian	32
3.5.1 Metode Pengumpulan Data	32
3.5.2 Teknik Pengumpulan Data	33
3.6 Teknik Analisi Data.....	35
BAB IV	36
PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA	36
4.1 Deskriptif Data.....	36
4.2 Uji Normalitas.....	38
4.3 Uji Homogenitas	40
4.4 Hasil Uji Hipotesis	41
4.4.1 Uji Hipotesis 1	42
4.4.2 Uji Hipotesis 2	42
4.4.3 Uji Hipotesis 3	43
4.5 Diskusi Penemuan.....	45
BAB V	47
KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
5.1 Kesimpulan	47
5.2 Implikasi.....	47
5.3 Rekomendasi	48

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku :

- Hal Wissel, (1996). *Bola Basket*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Harsono. (1988). *Coaching : Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : CV Tambak Kusuma
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Jon Oliver. (2007). *Basketball fundamental*. USA: Human kinetics
- Lubay Lukmannul Hakim. (2017). *Pembelajaran Permainan Bola Basket*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika
- Muhajir, (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA kelas X*. Bandung: Erlangga.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia
- Nursanah & Hasanudin. (2014). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung..
- Surakhmad (1989). *Pengantar penelitian ilmiah, dasar, metode, teknik*. Bandung : Tarsito
- Universitas Pendidikan Indonesia. (2018). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Bandung : UPI.

Sumber Jurnal

- Ali Md, 2017 Muscle Activation Analysis of Step and Jump Forward Lunge among Badminton Players, Ali et al/ Journal of Engineering and Science Research, 1(2) 2017, Pages: 60-65
- Dedi Wahyu Prasetyo, 2013, *Tingkat Keterampilan dasar Bermain Bola Basket*. Yogyakarta: UNY

- Hidayat, A.F. 2018, Pengaruh Metode Latihan Squat Dan Latihan Lunges Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pemain Sepakbola PSKP Kecubung Nganjuk Tahun 2018. Artikel Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri
- Irianto 2018, The Effect Of Freeletic Exercise On Leg Strength In Freeletic Community. 2018; 3(1): 27-31
- Keogh, J., Lower-Body Resistance Training: Increasing Functional Performance with Lunges. *Strength & Conditioning Journal*, 1999. 21(1): p. 67.
- Marbun, D.S. 2013. Perbandingan Pengaruh Latihan 45-Degree Lunge Dan Latihan Cross-Over Lunge Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Siswa Putra Kelas X TKJ 1 SMKN 7 Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*
- Nadzalan, A.M / *Journal of Engineering and Science Research*, 2(1) 2018, Pages: 06-10
- Nolan, R. (2011). An external focus of attention enhances isometric wall sit endurance time: a qualitative analysis of the attentional focus effect. Retrived from Department of Kinesiology in the Graduate School Southern Illinois University Carbondale.
- Oliver, D (2004). *Basketball on paper. Rules and tools for performance analysis.* Washington D.C. : Brassey's INC.
- Russel, P 2009, An External Focus Of Attention Enhances Isometric Wall Sit Endurance Time: A Quantitative And Qualitative Analysis Of The Attentional Focus Effect. Louisiana State University
- Santosa, D.W. 2015. Pengaruh Pelatihan Squat Jump dengan Metode Interval Pendek terhadap Daya ledak (Power) Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 3. Nomor 1 Tahun 2015* halaman 158 - 164 .
- Tomchuk, D. (2011). *Companion guide to measurement and evaluation for Kinesiology.* Sudbury, MA: Jones & Bartlett Learning.

Sumber Website :

<https://www.msn.com/id-id/kesehatan/latihan/kekuatan/side-to-side-lunge-chops/ss-BBtSQb3>

<https://id.wikihow.com/Melakukan-Gerakan-Wall-Sit>

Ansori, M 2011, Pengertian Squat Jump, (online)

(<http://suzaridian.blogspot.com/2009/03/hukuman-bagi-atlet-pingpong-dadakan-di.html>)