

**KONTRIBUSI KEKUATAN LENGAN DAN FLEKSIBILITAS PANGGUL
TERHADAP KEBERHASILAN TEKNIK GULUNG PADA KAKI DALAM
CABANG OLAHRAGA GULAT**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Study Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



Oleh :
NISA NIRMALA
0800688

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2014**

**KONTRIBUSI KEKUATAN LENGAN DAN FLEKSIBILITAS
PANGGUL TERHADAP KEBERHASILAN TEKNIK GULUNG
PADA KAKI DALAM CABANG OLAHRAGA GULAT**

Oleh
Nisa Nirmala

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

© Nisa Nirmala 2014
Universitas Pendidikan Indonesia
Februari 2014

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

NISA NIRMALA

0800688

**KONTRIBUSI KEKUATAN Lengan DAN FLEKSIBILITAS PANGGUL
TERHADAP KEBERHASILAN TEKNIK GULUNGAN
KAKI DALAM CABANG OLAHRAGA GULAT**

Disetujui dan Disahkan Oleh :

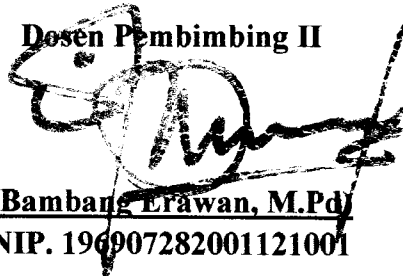
Dosen Pembimbing I



(Drs. Dudung Hasanudin Ch.)

NIP. 196003151987031002

Dosen Pembimbing II



(Bambang Erawan, M.Pd)

NIP. 196907282001121001

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**



(Dr. H. R. Boyka Mulyana)

NIP. 196210231989031001



"*sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan*" (QS. Al-Insyirah, 94 :
6). orang yang berkarakter menemukan daya tarik khusus dalam kesulitan,
karena hanya lewat kesulitan ia dapat menyadari potensi-potensinya.

"*Setiap orang tidak memperoleh apapun kecuali apa yang sudah diusahakan. Usaha (kemauan keras) itu akan diperlihatkan (diperhitungkan) dan akan diberi balasan yang lebih sempurna.*" (QS. An-Najm (53) : 39-40).

Bismillahirrahmannirrahim...

Melalui skripsi partikel cinta diterjemahkan dengan untaian kata terindah sebagai tanda bukti cinta dan kasih sayang untuk insan teristimewa ayahanda dan ibunda tercinta, adik dan kakakku tersayang, serta keluargaku terkasih

Semoga kita selalu berada dalam lindungan Allah SWT. Amin.



PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “KONTRIBUSI KEKUATAN LENGAN DAN FLEKSIBILITAS PANGGUL TERHADAP KEBERHASILAN TEKNIK GULUNG PADA KAKI DALAM CABANG OLAHRAGA GULAT” ini sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Februari 2014

Nisa Nirmala



ABSTRAK

KONTRIBUSI KEKUATAN LENGAN DAN FLEKSIBILITAS PANGGUL TERHADAP KEBERHASILAN TEKNIK GULUNG PADA KAKI DALAM CABANG OLAHRAGA GULAT

Pembimbing 1 : Drs. Dudung Hasanudin Ch.
Pembimbing 2 : Bambang Erawan, M.Pd

Nisa Nirmala *

Penelitian ini berangkat dari pemikiran penulis, yang ingin mengetahui, kontribusi kekuatan lengan dan fleksibilitas panggul terhadap keberhasilan teknik gulung pada kaki dalam cabang olahraga gulat baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama.

Metode penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan teknik korelasional serta menggunakan *Post-test* desain. Populasi dan sampel penelitian ini adalah atlet Gulat PPLP Jawa Barat dengan jumlah 10 orang. Dimana sampel diperoleh melalui teknik *purposive sampling*.

Instrumen penelitian untuk tes kekuatan lengan diukur dengan menggunakan *Push and pool hand dynamometer*, fleksibilitas sendi panggul menggunakan alat ukur *bridge up test*, dan tes hasil gulungan kaki di ukur dengan tes gulungan kaki.

Teknik pengujian hipotesis dilakukan dengan pendekatan statistik yaitu teknik analisis korelasi dan daterminasi. Dengan teknik tersebut maka dapat mengungkap besarnya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

Hasil penelitian menunjukkan : *pertama*, terdapat hubungan yang positif antara kekuatan lengan dengan hasil gulungan kaki. *kedua*, terdapat hubungan yang positif antara fleksibilitas sendi panggul dengan hasil gulungan kaki. *ketiga*, terdapat hubungan yang positif secara bersama-sama antara kekuatan lengan dan fleksibilitas sendi panggul dengan hasil gulungan kaki.

Oleh karena itu, penulis menyarankan kepada para atlet serta pelatih olahraga gulat untuk dapat meningkatkan kekuatan lengan dan fleksibilitas panggul untuk keberhasilan teknik gulungan kaki. serta meneliti lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi keberhasilan melakuakn teknik gulungan kaki.



KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat illahi rabbi atas segala nikmat dan karunia-Nya, shalawat serta salam kepada nabi besar Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

Skripsi ini berjudul “Kontribusi Kekuatan Lengan Dan Fleksibilitas Panggul Terhadap Keberhasilan Teknik Gulungan Kaki Dalam Cabang Olahraga Gulat”. Dalam skripsi ini dibahas mengenai hakekat olahraga gulat, hakekat teknik gulungan kaki, hakekat fleksibilitas sendi panggul dan hakekat kekuatan lengan.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan yang penulis tempuh selama mengikuti studi pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Bandung, Februari 2014
Penulis,

N.N



UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan yang baik ini perkenankan penulis untuk mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Dr.Yunyun Yudiana,M.Pd selaku Dekan FPOK UPI atas izin dan rekomendasinya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
2. Dr. H. R. Boyke Mulyana, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga FPOK UPI atas izin dan rekomendasinya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
3. Drs. Enjang Rahmat M.Pd Selaku Dosen pembimbing akademik yang telah memberikan masukan dan arahan kepada penulis, sehingga penulis mendapat dukungan penuh dari beliau.
4. Drs. Dudung Hasanudin Ch. selaku Pembimbing I skripsi atas segala bimbingan, arahan dan bantuannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bambang Erawan, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing II skripsi atas segala bimbingan, arahan dan bantuannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Staf Dosen FPOK UPI yang telah membekali ilmu dan pengetahuannya kepada penulis selama mengikuti studi.
7. Bapak Dahri selaku bagian Akademik Jurusan Keperawatan atas segala arahan dan bantuannya selama penulis mengikuti studi.
8. Atlet gulat PPLP JABAR terutama kepada Coach PPLP GULAT JABAR Sani Muharam dan Roni Gunawan terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

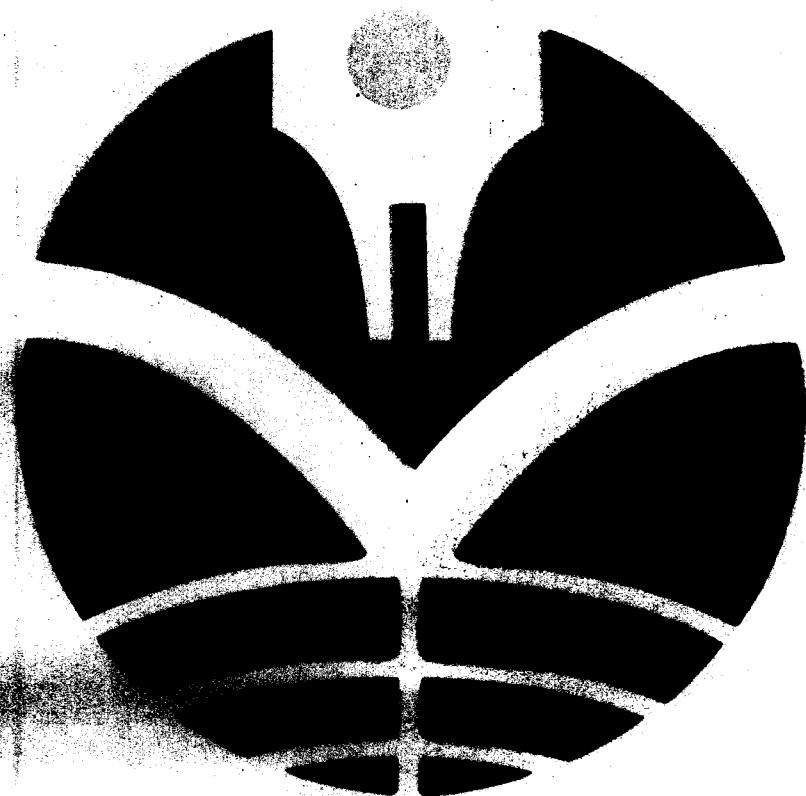
9. Kedua Orang tuaku tercinta (Ayahanda Deddy Sutisna Kone S.Pd. dan Ibunda Iin Indriyati S.Pd.) atas segala dorongan moril maupun materil yang tak ternilai serta doa restu yang diberikan selama kehidupan penulis.
10. Kakak-kakakku dan Adik-adikku tercinta yang telah memberikan semangat kepada penulis.
11. Yang tersayang Helmi Lutfi yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan studi ini tunggu aku yah !
12. Sahabat-sahabat terbaikku (Putra, Hilman, Teguh, Didik, Hendra, Agus SH, Asum, Shella, Esa, Dida) perjuangan kita masih panjang tetap semangat dan terus berusaha.
13. Keluarga kecilku KKN Pasir Mulya Banjaran 2011 terima kasih atas dukungannya.
14. Rekan-rekan PPL dan Keluarga besar SMAN 17 BANDUNG terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya.
15. Teman-teman terbaikku COACH'08, terima kasih atas segala kerjasamanya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
16. Teman-teman GULAT PELATDA JABAR dan coach hendi terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya
17. Teman-teman terbaikku penghuni gor gulat pajajaran terima kasih atas semua dukungannya
18. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas segala bantuan dan kerjasamanya.

Semoga amal baik semua pihak mendapat balasan yang lebih baik dan berlipat ganda dari Allah SWT. Amin

Bandung, Februari 2014

Penulis,

NN



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Batasan Masalah	6
F. Batasan Istilah	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Hakekat Olahraga Gulat.....	8
B. Bentuk Teknik Gulungan	10
C. Teknik Gulungan Kaki	10
D. Kondisi Fisik	13
E. Kekuatan Otot Lengan	14
F. Kelentukan Sendi Panggul	17
G. Anggapan Dasar.....	19
H. Hipotesis	21

BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Metode Penelitian	23
B. Desain Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	25
D. Instrumen Penelitian	25
E. Prosedur Pengolahan Data	28
BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	32
A. Deskripsi Hasil Pengolahan.....	32
B. Pengujian Persyaratan Analisis	32
C. Pengujian Hipotesis	33
D. Diskusi Penemuan	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN-LAMPIRAN	42
GAMBAR-GAMBAR	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1. Posisi gulung kaki.....	11
Gambar 2.2. Posisi gulung kaki.....	11
Gambar 2.3. Posisi gulung kaki.....	12
Gambar 2.4. Posisi gulung kaki.....	12
Gambar 2.5. Posisi gulung kaki.....	12
Gambar 2.6. Lengan	16
Gambar 2.7. Sendi Panggul Tampak dari Depan.....	18
Gambar 2.8. Sendi Tulang Panggul.....	19
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	24
Gambar 3.2. Alur Penelitian.....	24
Gambar 3.3. Push and Pool Hand dynamometer.....	26
Gambar 3.4. Meteran.....	27



DAFTAR TABEL

TABEL	Halaman
Tabel 4.1. Nilai Perhitungan Rata-Rata dan Hasil Simpangan Baku dari tiap Variabel.....	32
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas Liliefors Tiap Variabel.....	33
Table 4.3. Hasil Penghitungan Kontribusi Fleksibilitas Panggul Dengan Hasil Gulungan Kaki.....	33
Tabel 4.4. Hasil Uji Signifikansi Koefisien Kolerasi Ganda.....	34
Tabel 4.5. Hasil Penghitungan Korelasi Kekuatan lengan Terhadap Hasil Gulungan kaki	34
Tabel 4.6. Hasil Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Kekuatan Lengan Dengan Hasil gulungan kaki	35
Tabel 4.7. Hasil Penghitungan Korelasi Fleksibilitas panggul dan Kekuatan lengan secara bersama – sama dengan Hasil Gulungan kaki.....	36
Tabel 4.8. Hasil Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Fleksibilitas panggul dan Kekuatan lengan dengan Hasil gulungan kaki.....	36



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Fleksibilitas Panggul, Kekuatan Lengan dan Hasil gulungan kaki.....	42
Lampiran 2. Pengolahan Dan Analisis Data.....	43
Lampiran 3. Uji Normalitas fleksibilitas sendi panggul.....	44
Lampiran 4. Uji Normalitas Tes Kekuatan Lengan	45
Lampiran 5. Uji Normalitas Tes gulungan kaki.....	46
Lampiran 6. Korelasi Antara fleksibilitas panggul dengan hasil gulungan kaki	47
Lampiran 7. Uji signifikansi Korelasi Tunggal Antara Fleksibilitas Panggul dengan Hasil gulungan kaki.....	48
Lampiran 8. Korelasi antara Kekuatan Lengan dengan Hasil gulungan kaki.....	49
Lampiran 9. Uji signifikansi Korelasi Tunggal Antara Kekuatan Lengan dengan Hasil gulungan kaki.....	50
Lampiran 10. Perhitungan Korelasi Ganda Antara fleksibilitas panggul (X_1) Dan kekuatan lengan (X_2) Dengan Hasil gulungan kaki (Y).....	51
Lampiran 11. Uji Kebermaknaan (Signifikansi) Koefisien Korelasi Ganda(R) Antara fleksibilitas panggul dan kekuatan lengan dengan hasil gulungan kaki.....	52

Lampiran 12. Hasil Penghitungan Uji Koefisien Determinasi Tiap Variable.....	53
.....	
Lampiran 13. Daftar nilai kritis L untuk uji Liliefors	54
Lampiran 14. Tabel Distribusi F.....	55
Lampiran 15. Daftar t Tabel	56
Lampiran 16. Daftar Tabel distribusi F	57
Lampiran 17. Foto- foto Penelitian.....	58



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Damiri, Achmad. (2003). *Anatomi Manusia*. FPOK, UPI. Bandung
- Erawan, Bambang. (2008). *Gulat: Pengantar Memahami Sistem Pertandingan, Perwasitan, Dan Teknik Dasar*. Bandung : UPI Press
- Gable, Dan. (1998). *Sukses melatih gulat*. KTSP
- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta. Tambak Kusuma
- Nurhasan dan Hasanudin Cholil, D. (2007). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Pasurney, Paulus. Dan Sidik, Dikdik, J. (2006). *Materi Penataran Kondisi Fisik*.
- Prawirasaputra, Sudrajat, (1980). *Teori dan Praktek Gulat*. Jakarta.
- Prawirasaputra, Sudrajat, (2010). *Olahraga Gulat (Gulat Bagi Pemula dan Anak-Anak)*. Bandung
- PB. PGSI, (2005). *Peraturan Gulat Internasional*. PB. PGSI. Jakarta
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Satriya. Japar-Sidik, D. Imanudin, I. (2007) *Modul Metodologi Kepelatihan Olahraga*, Bandung: FPOK UPI.
- Sidik, Dikdik Zafar (2010). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FPOK. Bandung
- Siswanto, Otje (2010). *Peraturan Gulat Internasional*. PGSI : Jakarta
- Soebroto, M. (1978). *Masalah-Masalah Dalam Kedokteran Olahraga, Latihan Olahraga Dan Choaching*. Direktorat Jendral Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda Dan Olahraga Departemen Pendidikan Kebudayaan Republik Indonesia.

Sudjana. (2003). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

Yusup.U., Dkk. (2008). *Modul Anatomi Manusia*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.

<http://googleimage.com>