

**PERBANDINGAN JUMLAH REPETISI ANGKATAN BACK SQUAT  
PADA OTOT QUADRICEP WANITA BERDASARKAN EFEKTIVITAS  
JUMLAH WAKTU ISTIRAHAT**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh:

**M.PARID DUDIN**

1902016

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2023**

**LEMBAR HAK CIPTA**  
**PERBANDINGAN JUMLAH REPETISI ANGKATAN BACK SQUAT**  
**PADA OTOT QUADRICEP WANITA BERDASARKAN EFEKTIVITAS**  
**JUMLAH WAKTU ISTIRAHAT**

Oleh  
M.PARID DUDIN  
NIM 1902016

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat  
memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga  
dan Kesehatan Program Studi Ilmu Keolahragaan

© M PARID DUDIN 2023  
Universitas Pendidikan Indonesia  
April 202

Hak Cipta dilindungi undang – undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan  
dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

**LEMBAR PENGESAHAN  
M PARID DUDIN**

**PERBANDINGAN JUMLAH REPETISI ANGKATAN BACK SQUAT  
PADA OTOT QUADRICEP WANITA BERDASARKAN EFEKTIVITAS  
JUMLAH WAKTU ISTIRAHAT**

Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing I,



**Prof. Dr. H. Nurlan Kusmaedi, M.pd**

**NIP. 195301111980031002**

Pembimbing II,



**Dr. Surdiniaty Ugelta, M. kes. AIFO**

**NIP. 195912201987032001**

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI**



**Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D**

**NIP 197608122001121001**

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ Perbandingan jumlah repetisi Angkatan Back squat pada otot quadriceps wanita berdasarkan jumlah waktu istirahat ” beserta isinya adalah benar-benar hasil karya saya sendiri. Saya tidak mengungkapkan atau berbicara dengan cara apapun yang tidak sesuai dengan prinsip ilmiah yang dipraktikkan dalam komunitas ilmiah. Atas pernyataan ini, saya siap menerima resiko/hukuman jika di kemudian hari ternyata ada pelanggaran kaidah ilmiah atau jika ada pernyataan dari pihak lain atas kebenaran karya saya.

Bandung, April 2023

M Parid Dudin

NIM 1902016

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim, segala puji bagi Allah SWT, Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang telah memberikan hidayah dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbandingan jumlah repetisi angkatan back Squat ada otot quadriceps wanita berdasarkan jumlah waktu istirahat” yang disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana olahraga program studi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI.

Selama menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak menghadapi tantangan, namun dengan bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, alhamdulillah skripsi ini berhasil diselesaikan dengan baik. Meskipun demikian, penulis menyadari bahwa masih terdapat kesenjangan dalam tata dan gaya penulisan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, dan penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun kesempurnaan skripsi ini menjadi lebih baik lagi.

Bandung, 13, April 2023



M Parid Dudin

NIM 1902016

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Alhamdulillahirobbilalamin Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan lengkap tanpa doa, dukungan dan bimbingan dari semua pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

- 1) Allah SWT dengan segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
- 2) Kedua orang tua saya bapak Haris dan Ibu Iis tercinta yang selalu memberikan doa, semangat dan dukungan selama saya menempuh pendidikan. Terimakasih banyak atas pengorbanan, kasih sayang serta doa yang selalu diberikan kepada penulis selama penulisan.
- 3) Bapak Prof. Dr. Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan FPOK UPI yang telah memberikan kesempatan, peralatan, sumber belajar di FPOK, serta kewenangan dan proses penelitian skripsi.
- 4) Bapak Prof. Agus Rusdiana, MA, Ph.D selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI yang memberikan kesempatan, fasilitas dan sumber belajar di FPOK.
- 5) Bapak Dr Mohammad Zaky, S.si.,M.pd. selaku dosen pembimbing akademik atas segala bimbingan dan motivasi kepada penulis selama perkuliahan dengan penuh kesabaran dan memerikan izin terhadap penulisan skripsi ini.
- 6) Bapak Prof. Dr.H. Nurlan Kusmeadi, M.pd. sebagai pembimbing skripsi I atas bimbingan dan masukan nya selama menyelesaikan skripsi dan kesabaran dan semua kemampuan untuk menulis skripsi ini .
- 7) Ibu Dr. Surdiniati Ugelta, M.kes. AIFO. sebagai pembimbing II atas bimbingan dan inspirasi penulis selama menyelesaikan skripsi dan kesabaran dan semua kemampuan untuk menulis skripsi ini.
- 8) Seluruh pengajar, asisten dan staff FPOK UPI yang telah memberikan ilmu dan informasi kepada penulis selama mengikuti penelitian.
- 9) Untuk diri saya sendiri Parid kasep,terimakasih terus berjuang dan kuat sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik kamu hebat.

- 10) Untuk kakak perempuan saya Riska wati dan Euis yang telah memberikan doa dan dukungan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
- 11) Untuk kakak laki-laki saya Qibeng yang telah memberikan doa,dukungan yang telah memberikan doa,dukungan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
- 12) Untuk Adik tersayang Nurul Hasanah dan Deni wijaya ,terimakasih telah memberikan semangat,doa dan dukungan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
- 13) Untuk teman saya yang telah memberikan energi positif dan membuat saya semangat dalam menyelesaikan penelitian.
- 14) Untuk teman sekampung saya terimakasih telah memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
- 15) Untuk anggota kontrakan bawah tanah ,samsul, zikra, deden,awin, faisal, dan yang lainnya, yang telah memberikan semangat,dukungan dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
- 16) Untuk teman saya oktama yang telah mendukung,memberikan semangat dan doa selama melakukan penelitian.
- 17) Kepada keluarga besar Ilmu Keolahragaan 2019 yang telah kebersamaan selama perkuliahan.
- 18) Terimakasih kepada ilmu keolahraan 2022, yang telah bersedia membantu dalam pengambilan data penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
- 19) Berbagai pihak lain dari peneliti tidak sempat penulis sebutkan, penulis ucapkan terimakasih.

Penulis meminta maaf kepada semua pihak yang tidak tercantum di atas. Semoga segala amal kebaikan bisa mendapatkan pahala yang lebih dari Allah SWT. Aamiin

## **ABSTRAK**

### **PERBANDINGAN JUMLAH REPETISI ANGKATAN BACK SQUAT PADA OTOT QUADRICEP WANITA BERDASARKAN EFEKTIVITAS JUMLAH WAKTU ISTIRAHAT**

**M.PARID DUDIN**

**1902016**

**Ilmu Keolahragaan FPOK UPI**

#### **Pembimbing:**

**Prof. Dr. H. Nurlan Kusmaedi, M., Dr. Surdiniaty Ugelta, M. kes. AIFO**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan lama istirahat lama antar set terhadap jumlah repetisi angkatan back squat menggunakan metode streng pada wanita. Metode yang di gunakan adalah kualitatif dengan pendekatan menggunakan untuk mengetahui perbandingan, Adapun desain penelitian ini ialah komparatif. Sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswi FPOK UPI dengan jumlah sampel 30 orang dengan jenis kelamin wanita. Instrumen yang digunakan yaitu berupa alat barble squat untuk menghitung jumlah repetisi squat back, dan memberikan istirahat dari setiap setnya. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji one way anova dan uji independent sampel t Tes. Untuk menguji perbandingan repetisi set ke 2, lalu untuk membandingkan jumlah repetisi dari set ke-1 dan set ke 2 disemua istirahat, dan membandingkan jumlah repetisi set ke-1 dan set ke 2 dari semua jumlah repetisi, pada istirahat 2 menit 3 menit dan 5 menit. Hasil uji one way anova diketahui nilai signifikan dari set ke-1,  $0,502 > 0,05$  maka rata rata sama dan pada set ke 2,  $0,01 < 0,05$  maka rata rata berdeda, sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat perbedaan dari set ke 2 terdapat perbandingan yang signifikan. Rekomendasi dari penelitian ini yaitu bandinkan lama lama istirahat terhadap jumlah repetisi angkatan back squat pada metode Latihan beban yang lainnya.

**Kata Kunci:** Istirahat, Back Squat, repetisi, wanita



## **ABSTRACT**

### **COMPARISON OF BACK SQUAT REPETS IN WOMEN'S QUADRICEP MUSCLE BASED ON EFFECTIVENESSTOTAL REST TIME**

**M.PARID DUDIN**

**1902016**

**Ilmu Keolahragaan FPOK UPI**

**Pembimbing:**

**Prof. Dr. H. Nurlan Kusmaedi, M., Dr. Surdiniaty Ugelta, M. kes. AIFO**

Study This aim For know comparison of length of rest between sets against amount reps back squat force using method stress on women . The method used is qualitative with approach use For know comparison, As for the design research This is comparative. Sample in study This that is FPOK UPI students with amount sample 30 people with type sex woman. Instruments used that is form tool barble squats for count amount back squat reps, and deliver Rest from sitaip the set . Data analysis using normality test, homogeneity test, one way test anova and independent sample t tests. For test comparison 2nd set reps, then For compare amount reps from the 1st set and the 2nd set in all rest, and compare amount reps of the 1st set and the 2nd set of all amount reps, at rest 2 minutes 3 minutes and 5 minutes. One way anova test results is known mark significant from the 1st set,  $0.502 > 0.05$  then the average the same and in the 2nd set,  $0.01 < 0.05$  then the average differ, so can be concluded that there is difference from the 2nd set there significant comparison. Recommendation from study This that is compare old Rest to amount reps back squat force on other weight training methods .

**Keyword:** rest, Back Squat Reps, Women

## DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.5 Struktur Organisasi.....	4
BAB II.....	6
KAJIAN PUSTAKA.....	6
2.1 Teori Relevan.....	6
2.1.1 Latihan beban.....	6
2.1.2 Back Squat.....	7
Menurut Sandler (2010) Squat adalah gerakan yang sangat sederhana,.....	7
2.1.3 Otot quadricep.....	8
2.1.4 Istirahat.....	9
2.2 Penelitian yang relevan.....	10
2.3 Kerangka berpikir.....	12
2.4 Hipotesis Penelitian.....	13
BAB III.....	14
METODE PENELITIAN.....	14
3.1 Desain Penelitian.....	14
3.2 Partisipan.....	14
3.3 Populasi dan sampel.....	14
3.4 Sampel.....	15
3.5 Instrumen penelitian.....	15

3.6 Analisis Data .....	18
3.6.1 Uji Normalitas .....	19
3.6.2 Uji Homogenitas.....	19
3.6.3 Uji One Way Anova .....	19
3.6.4 Independent Sample t Test .....	19
BAB IV .....	20
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	20
4.1 Deskriptif Data.....	20
4.2 Uji Normalitas.....	23
4.4 Uji One Way Anova .....	25
4.5 Independen Sample t Tes.....	26
4.6 Simpulan Temuan .....	26
BAB V.....	28
SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....	28
5.1 Simpulan.....	28
5.2 Implikasi .....	28
5.3 Rekomendasi.....	29
LAMPIRAN .....	32
LEMBAR PENGESAHAN .....	32
SK PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI .....	33
SURAT IZIN PENELITIAN.....	36
DATA PENELITIAN .....	38
DATA SPSS .....	40
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI.....	43
DOKUMENTASI.....	46
RIWAYAT HIDUP .....	47
Riwayat Pendidikan .....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Timbangan.....	15
Gambar Gambar 3. 2 Tature.....	16
Gambar 3. 3Squat beban .....	17
Gambar 4. 11 Data Antropometri, Beban Angkatan, Serta Jumlah Repetisi Pada Set ke-1 Dan Set ke 2.....	20
Gambar 4. 2Data Antropometri, Beban Angkatan, Serta Jumlah Repetisi Pada Set ke-1 Dan Set ke 2.....	21
Gambar 4. 3Data Antropometri, Beban Angkatan, Serta Jumlah Repetisi Pada Set ke-1 Dan Set ke 2.....	21

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 4. 1 Statistik Descrip .....	22
Tabel 4. 2 Tests of Normality .....	23
Tabel 4. 3 Tests of Normality .....	23
Tabel 4. 4 Test of Homogeneity of Variances .....	24
Tabel 4. 5 Test of Homogeneity of Variances .....	24
Tabel 4. 6 ANOVA .....	25
Tabel 4. 7 Independent Samples Test .....	26