

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *HALF SQUAT* DAN *LUNGE SQUAT* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA MAHASISWA PUTRA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA ANGKATAN 2014

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mengikuti Ujian Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan

Oleh :

SABRIN YUSUF

NIM : 832411117



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

2016

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI YANG BERJUDUL PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *HALF SQUAT* DAN *LUNGE SQUAT* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA MAHASISWA PUTRA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

ANGKATAN 2014

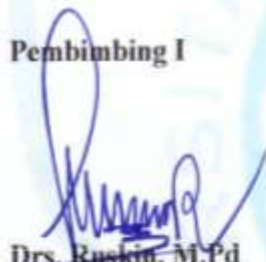
Oleh

SABRIN YUSUF

Nim : 832 411 117

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji


Pembimbing I



Drs. Ruskin, M.Pd

Nip. 19571231 198603 1 026

Pembimbing II



Edy Dharma Putra Dube, M.Pd

Nip. 19810615 200812 1 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Universitas Negeri Gorontalo



Syarif Hidayat, M.Or

Nip.19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI YANG BERJUDUL PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN
HALF SQUAT DAN *LUNGE SQUAT* TERHADAP PENINGKATAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA MAHASISWA
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
ANGKATAN 2014

SABRIN YUSUF
832 411 117

Telah dipertahankan di Hadapan Dewan Penguji

Hari/Tanggal : Selasa, 21 Juni 2016

Waktu : 08.00 S/d Selesai

NO	NAMA PENGUJI	TANDA TANGAN	TANGGAL
1.	<u>Syarif Hidayat, M.Or</u> Nip.19790403 200501 1 003		30/6/16
2.	<u>Ucok H. Refiater, S.Pd, M.Pd</u> Nip. 19771120 200312 1 003		1/7/16
3.	<u>Drs. Ruskin, M.Pd</u> Nip. 19571231 198603 1 026		16 2016 07
4.	<u>Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd</u> Nip. 19810615 200812 1 001		1/7/16

Gorontalo, Juni 2016

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Lintang Boekoesoe, M.Kes
NIP.19590110 198603 2 003

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya ini (skripsi) adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana), baik di Universitas Negeri Gorontalo maupun Universitas lain.
2. Karya tulis ini murni, gagasan, rumusan dan penelitian saya, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dari tim pembimbing.
3. Dalam karya ilmiah ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dan dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan Nama Pengarang dalam Daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh atau sanksi dengan norma/aturan yang berlaku pada Universitas Negeri Gorontalo.

Gorontalo, Juni 2016



Sabrin Yusuf

Nim: 832411117

ABSTRAK

Sabrin Yusuf. Nim: 832411117. Perbedaan Pengaruh Latihan *Half Squat* dan *Lunge Squat* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pada Mahasiswa Putra Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2014, Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Ruskin M.Pd dan Pembimbing II Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd

Penelitian ini bermaksud untuk melihat Perbedaan Pengaruh Latihan *Half Squat* dan *Lunge Squat* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2014, metode yang digunakan pada Putra penelitian ini adalah metode eksperimen, Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan bentuk desain eksperimen random zed two group pretest- post test design. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 88 orang dan sampel penelitian berjumlah 30 orang.

Hasil penelitian untuk pengaruh dari *Half Squat* dan *Lunge Squat* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai menunjukkan adanya pengaruh dari kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai hal ini dapat dilihat $t_{hitung} >$ dari t_{tabel} atau hasil pengujian t_{hitung} sebesar $16 >$ t_{tabel} sebesar 1.761 untuk latihan *Half Squat* untuk latihan *Lunge Squat* sama halnya dengan latihan *Half Squat* menunjukan adanya pengaruh dengan hasil pengujian t_{hitung} sebesar $9.4 >$ t_{table} sebesar 1.761. Dan pengujian apakah kedua latihan ini mempunyai perbedaan dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai dapat dilihat dari hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan hal ini dikarenakan hasil dari t_{hitung} sebesar $0.06 \leq t_{tabel}$ sebesar 2.048. Berdasarkan hasil data di atas menunjukkan bahwa *Half Squat* dan *Lunge Squat* terdapat pengaruh dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai.

Kata Kunci : Latihan *Half Squat* dan *Lunge Squat*, Kekuatan Otot Tungkai

ABSTRACT

Sabrin Yusuf. Student ID: 832411117. The Difference of Influence between Half Squat Exercise and Lunge Squat Exercise toward the Increase of Leg Muscles Strength on Male College Students of Department of Sports, Batch of 2014. Bachelor Study Program of Sport Exercise Education, Department of Sport Exercise Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. Principal supervisor is Ruskin, M.Pd and Co-supervisor is Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd.

This research aims at investigating the difference of influence between Half Squat Exercise and Lunge Squat Exercise toward the increase of leg muscles strength on male college students of Department of Sports, batch of 2014. This research applies experimental method with random zed two group pretest – post test design. The population are 88 students while the samples are 30 students.

Findings show that there is an influence of half squat exercise towards the increase of leg muscles strength which is showed by result of t_{count} for 16 > t_{table} for 1.761, so does lunge squat exercise stand with t_{count} for 9.4 > t_{table} 1.761. Meanwhile, there is no difference between half squat exercise and lunge squat exercise in increasing leg muscles strength which is showed by t_{count} for 0.06 ≤ t_{table} for 2.048. Based on the findings, it can be concluded that there is an influence of Half Squat Exercise and Lunge Squat Exercise toward the increase of leg muscles.

Keywords: Half Squat Exercise and Lunge Squat Exercise, leg muscles strength



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain”

(Qs. Al. Insyirah 94:6-7)

Bangkitlah kembali disaat jatuh, jangan biarkan diri tak berdaya, dan berusaha agar tetap kuat sekuat batu karang, meskipun banyak ombak yang datang menghadang, namun tetap berdiri tegak tak tergoyahkan.

(Abin)

“Belajarlh dari kesalahan, sebab dari kesalahan itulah kita bisa mengambil suatu pelajaran dan menjadikannya sebagai pengalaman”

(Abin)

Kupersembahkan Kepada

Dharma Baktiku pada ayahku (Kadir Yusuf) dan ibuku tercinta dan tersayang (Sumiyati Pakaya) yang telah membesarkan, mendidik dan yang selalu memberikan doa serta dukungan yang tak ternilai dan tak terhingga sekaligus yang telah membiayai seluruh kegiatan studiku demi keberhasilan dan kesuksesan studiku.

Buat saudaraku tersayang (Ka Diki, Ka Upik, Ka Guti, Nain, Eby dan anti, yang telah memberikan semangat dan warna dalam hidupku.

Dan ponakanku yang tercinta Dimas, Dandy, Didit, Fadlun, Farel, Rahmat, Syawal dan Rafa

tak lupa pula ucapan terima kasih teristimewa kepada tetin daud S.Pd yang senantiasa selalu memberikan motivasi, dorongan dan doa untuk menyelesaikan studiku

ALMAMATERKU TERCINTA

TEMPATKU MENIMBAH ILMU

UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

2016

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, peneliti panjatkan kepada sang penguasa Illahi Rabbi Allah SWT, yang menguasai segala kehidupan Mahluknya, dengan Kuasa-Nya sehingga seluruh ciptaannya dapat bergerak, berbuat berfikir, tanpa Kuasa-Nya aliran darah, detak jantung dan nafas bisa berhenti hingga manusia tidak pantas berbuat sombong ketika kembali menoleh pada ciptaan-Nya, Niscaya Dialah pemilik kehidupan. Shalawat serta salam teruntuk yang tercinta Nabi besar Mohammad SAW, yang telah merubah tatanan hidup manusia dari alam yang penuh dengan kegelapan menuju alam yang terang menerang.

Adapun judul yang dibahas dalam penelitian ini adalah ” *Perbedaan Pengaruh Latihan Half Squat Dan Lunge Squat Terhadap Peningkatan kekuatan Otot Tungkai Pada Mahasiswa putra Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2014*“

Dari keteguhan prinsip serta kesabaran yang menghasilkan suatu motivasi serta kuasa dan kehendak Allah SWT, sehingga skripsi ini dapat dirampungkan penyusunannya oleh peneliti, walaupun masih terdapat hal-hal yang perlu dikritik dalam penyusunan skripsi ini. Tanpa kita sadari semua kehendak manusia tidak terdapat pada kuasa manusia, tetapi ada pada Allah SWT. Sebagai pengendali akal manusia.

Dengan segala kerendahan fikir dan hati, peneliti menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo

2. Bapak Prof. Dr. Ir. H. Mahludin Baruadi, MP. selaku Wakil Rektor I Universitas Negeri Gorontalo dan bapak Eduart Wolok, ST, MT. selaku Wakil Rektor II Universitas Negeri Gorontalo
3. Bapak Dr. Fence. M. Wantu, S.H., M.H. selaku Wakil Rektor III Universitas Negeri Gorontalo dan Bapak Prof. H. Dr. Hasanuddin Fatsah, M.Hum. selaku Wakil Rektor IV Universitas Negeri Gorontalo
4. Dr. Lintje Bakoesoe M. Kes selaku Dekan Fakultas olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
5. Ibu Risna Podungge M.Pd, Ibu Dr Zuhriana K Yusuf, M.Kes dan Bapak Ruslan S.pd, M.Pd selaku Wakil Dekan I, II dan III Fakultas olahraga dan Kesehatan.
6. Bapak Syarif Hidayat S.Pd Kor. M.Or selaku Ketua Jurusan dan Bapak Edy Dharma Putra Duhe M.pd, selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas olahraga dan Kesehatan.
7. Bapak Ruskin M.Pd, selaku Pembimbing I dan Bapak Edy Dharma Putra Duhe M.pd, selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan petunjuk dengan ikhlas dalam penyusunan Skripsi ini.
8. Seluruh Dosen dan Staf Administrasi Jurusan Kepelatihan Olahraga, Fakultas olahraga dan Kesehatan.
9. Teman-teman seperjuangan Angkatan 2011 kelas A, B, dan C yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang selalu memberikan motivasi
10. Teman-teman seperjuangan Kuliah kerja Sibermas (KKS) Tematik Posdaya 2014, yang berlokasi Di Desa Sidomulyo Selatan Kec. Boliyohuto Kab. Gorontalo.

11. Warga masyarakat, aparat Desa yang telah mengijinkanku tinggal dan menetap selama KKS di Desa Sidomulyo Selatan Kec. Boliyohuto Kab. Gorontalo.
12. Teristimewa sahabat-sahabatku yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang selalu memberikan dorongan sepenuh hati.
13. Seluruh pihak yang terlibat dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Saya selaku peneliti memohon maaf sedalam-dalamnya atas segala kesalahan yang telah dilakukan kepada semua pihak yang terlibat selama perkuliahan dan pembuatan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih belum sempurna dan mungkin masih ada kekurangan di dalamnya.

Untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan dalam perbaikan penyusunan skripsi ini, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi aktivitas akademik pada khususnya dan pendidikan pada umumnya. Karena sesungguhnya tiada manusia yang sempurna di dunia ini, semua butuh kritik dan saran untuk merubah sesuatu menjadi lebih baik.

Gorontalo, juni 2016
Peneliti,

Sabrin Yusuf

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Rumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORETIS DAN HIPOTESIS PENELITIAN	5
2.1 Hakikat kekuatan otot	5
2.2 Hakikat half squat	6
2.3 Hakikat lunge squat	6
a. Kebutuhan energi (sistem energi)	10
2.4 Hakikat kekuatan (strenght)	13
2.5 Prinsip latihan kekuatan	15
2.6 Pengaruh Latihan <i>Squat</i>	16
2.7 Kerangka Berpikir	18
2.8 Pengajuan Hipotesis	20

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian	21
3.1.1 Tempat Penelitian	21
3.1.2 Waktu Penelitian	21
3.2 Desain Penelitian	21
3.3 Variabel dan Definisi Operasional Variabel	22
3.3.1 Variabel Penelitian	22
3.3.2 Definisi Operasional Variabel	22
3.4 Populasi Dan Sampel	23
3.4.1 Populasi	23
3.4.2 Sampel	24
3.5 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	24
3.5.1 Instrumen	24
3.5.2 Teknik Pengumpulan Data	25
3.5.3 Tes kekuatan otot tungkai menggunakan <i>leg back</i> <i>dynamometer</i>	25
a. <i>Leg Back Dynamometer</i>	25
3.6 Teknik Analisis Data	27
3.6.1 Uji Normalitas	27
3.6.2 Pengujian Homogenitas Data	28
3.7 Uji Hipotesis	28
3.8 Hipotesis Statistika	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Hasil Penelitian	30
4.1.1 Analisis Dan Uji Statistik Latihan <i>Half Squat</i> (X_1) Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai	30
4.1.2 Analisis Dan Uji Ststistik Pengaruh Latihan <i>Half Squat</i> (X_1) Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai	41
4.1.3 Analisis Dan Uji Statistik Latihan <i>Lunge Squat</i> (X_2) Terhadap Peningkatan Otot Tungkai	43

4.1.4 Analisis Dan Uji Statistik Pengaruh Latihan <i>Lunge Squat</i> (X_2) Terhadap Peningkatan Otot Tungkai	54
4.1.5 Analisis Dan Uji Statistsik Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Half Squat</i> Dan <i>Lunge Squat</i> Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai	57
4.2 Pembahasan	60
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	65
5.1 Simpulan	65
5.2 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN-LAMPIRAN	69

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1 : Desain Penelitian	22
Tabel 2 : Data Hasil Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir Kekuatan Otot Tungkai Untuk Kelompok <i>Half Squat</i>	30
Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Tes Awal Kekuatan Otot Tungkai untuk Latihan <i>Half Squat</i>	31
Tabel 4 : Standar Deviasi dan Varians Kekuatan Otot Tungkai (X_1)	33
Tabel 5 : Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Awal Kelompok <i>Half Squat</i>	34
Tabel 6 : Distribusi Frekuensi Tes akhir Kekuatan Otot Tungkai untuk Latihan <i>Half Squat</i>	35
Tabel 7 : Perhitungan Standar Deviasi dan Varians Kekuatan Otot Tungkai Kelompok <i>Half Squat</i> (X_1^2)	37
Tabel 8 : Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Akhir Kelompok <i>Half Squat</i>	39
Tabel 9 : Perhitungan Uji Statistik Dari Latihan <i>Half Squat</i> Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai	41
Tabel 10 : Data Hasil Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir Kekuatan Otot Tungkai untuk Kelompok <i>Lunge Squat</i>	43
Tabel 11 : Distribusi Frekuensi Tes Awal Kekuatan Otot Tungkai untuk Latihan <i>Lunge Squat</i>	44
Tabel 12 : Perhitungan Standar Deviasi dan Varians Kekuatan Otot Tungkai Kelompok <i>Lunge Squat</i> (X_2)	46
Tabel 13 : Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Awal Kekuatan Otot Tungkai Kelompok <i>Lunge Squat</i> (X_2)	48
Tabel 14 : Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kekuatan Otot Tungkai untuk Latihan <i>Lunge Squat</i>	49
Tabel 15 : Perhitungan Standar Deviasi dan Varians Kekuatan Otot Tungkai Kelompok <i>Lunge Squat</i> (X_2^2)	51

Tabel 16 : Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Akhir Kekuatan Otot Tungkai Kelompok <i>Lunge Squat</i> (X_2^2)	52
Tabel 17 : Perhitungan Uji Statistik Dari Latihan <i>Lunge Squat</i> Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 : Half Squat	6
Gambar 2 : Lunge Squat	7
Gambar 3 : Otot Yang Bekerja Posisi Half Squat.....	8
Gambar 4 : Otot Yang Bekerja Posisi Lunge Squat	9
Gambar 5 : Contoh cara menggunakan Leg Dynamometer	27
Gambar 6 : Histogram Data Tes Awal Kekuatan Otot Tungkai Untuk Latihan Half Squat	31
Gambar 7 : Histogram Data Tes Akhir Kekuatan Otot Tungkai Untuk Latihan Half Squat	36
Gambar 8 : Penerimaan Ho	43
Gambar 9 : Histogram Data Tes Awal Kekuatan Otot Tungkai Untuk Latihan Lunge Squat (x_2).....	45
Gambar 10: Histogram Data Tes Akhir Kekuatan Otot Tungkai Untuk Latihan Lunge Squat (x_2^2)	49
Gambar 11: Gambar Perimaan Ho	57
Gambar 12 : Gambar Perimaan Ha	60

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 : Data Hasil Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir Kekuatan Otot Tungkai untuk Kelompok <i>Lunge Squat</i>	69
Lampiran 2 : Data Hasil Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir Kekuatan Otot Tungkai untuk Kelompok <i>Lunge Squat</i>	77
Lampiran 3 : Program Latihan <i>Half Squat</i> dan <i>Lunge Squat</i>	86
Lampiran 4 : Jadwal Latihan Penelitian	104
Lampiran 5 : Dokumentasi Penelitian	107