

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

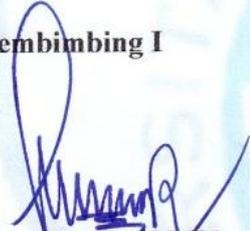
Oleh

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 Duhe, 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

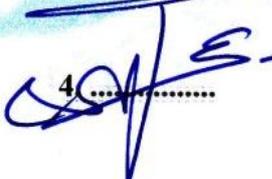
SKRIPSI YANG BERJUDUL PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN
HALF SQUAT DAN *LUNGE SQUAT* TERHADAP PENINGKATAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA MAHASISWA
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
ANGKATAN 2014

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 |
| 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. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP.19590110 198603 2 003

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pelatihan olahraga pada dasarnya menyangkut faktor fisik, teknik, taktik, dan psikologi yang oleh Bompaa (1994) mengatakan bahwa faktor-faktor tersebut harus dijalani secara hirarki. Tujuan persiapan fisik ini adalah untuk meningkatkan potensi tubuh atlet dan untuk mengembangkan kemampuan biomotor dalam mencapai standar yang lebih tinggi untuk memasuki fase kompetitif. Di samping itu yang tidak kalah pentingnya pada persiapan fisik ini adalah untuk beradaptasi dengan system energi utama dari suatu cabang olahraga (Fox, 1988).

Berbagai metode latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah salah satunya bentuk latihan *half squat* dan *lunge squat*.

Latihan *half squat* dilakukan dengan cara berdiri tegak dan kaki ditempatkan tegas di tanah sekitar selebar bahu dan dengan lengan di depan atau di pinggang anda untuk menjaga keseimbangan dan menjaga punggung lurus, jongkok seolah-olah anda akan duduk di kursi. Jangan jongkok lebih rendah dari titik yang membawa paha paralel dengan tanah. Tahan posisi jongkok selama beberapa detik kemudian perlahan-lahan berdiri tegak. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan otot tungkai.

Kemudian latihan *lunge squat* dilakukan berdiri, posisi tangan di pinggul dan melangkah maju dengan satu kaki menurunkan badan sampai kedua kaki anda

berada pada sudut 45 derajat, berdiri kembali dan diulang dengan kaki berlawanan. Latihan ini dilakukan untuk mempercepat kekuatan otot tungkai.

Latihan *squat* merupakan jenis latihan beban untuk meningkatkan pengembangan kekuatan terutama pada otot-otot kaki dan beban adalah sebagai dasar pokok latihan, latihan squat ini dilakukan dengan cara membebani organ tubuh dan lama latihannya dapat menimbulkan suatu efek latihan yang berupa peningkatan kekuatan daya ledak serta daya tahan otot. Kemudian latihan squat terbagi atas beberapa bagian di antaranya yang sering digunakan yaitu latihan *half squat* dan *lunge squat*.

Adapun sampel dalam penelitian ini yaitu pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2014 putra. Menurut hasil pengamatan di lapangan khususnya pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2014 putra belum terlihat secara jelas peningkatan salah satu komponen fisik tersebut yaitu kekuatan otot tungkai di mana dalam cabang olahraga apapun sangatlah dibutuhkan karena kekuatan adalah komponen fisik yang harus dimiliki dalam setiap masing-masing cabang olahraga.

Melihat permasalahan yang ada telah terdapat beberapa kelemahan dalam melakukan gerakan khusus terletak pada otot tungkai. Oleh karena itu program latihan yang diberikan sangat menentukan dan memberikan kontribusi yang sangat besar untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Program latihan yang efektif yaitu program latihan kekuatan otot tungkai yaitu dilatih dengan bentuk-bentuk latihan kekuatan otot tungkai seperti latihan *half squat* dan *lunge squat*. Oleh karena itu peneliti merasa termotivasi untuk melakukan sebuah penelitian

eksperimen dengan judul “*Perbedaan Pengaruh Latihan Half Squat dan Lunge Squat Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai pada Mahasiswa Putra Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2014*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya, maka penulisan identifikasi masalah sebagai berikut :

1) Apakah latihan *half squat dan lunge squat* berperan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai pada Mahasiswa putra Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2014 putra. 2) Apakah dengan diterapkan latihan *half squat dan lunge squat* berperan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai pada Mahasiswa putra Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2014

1.3 Rumusan Masalah

Bertitik tolak pada identifikasi masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah latihan *half squat* memiliki pengaruh terhadap kekuatan otot tungkai pada Mahasiswa putra Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2014
2. Apakah latihan *lunge squat* memiliki pengaruh terhadap kekuatan otot tungkai pada Mahasiswa putra Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2014
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *half squat dan lunge squat* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada Mahasiswa putra Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2014

1.4 Tujuan Penelitian

Dari Rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka tujuan penelitian yaitu sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *half squat* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada Mahasiswa putra Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2014
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *lunge squat* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada Mahasiswa putra Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2014
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *Half Squat* dan *Lunge Squat* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada Mahasiswa putra Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2014

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat :

1. Untuk menjadi bahan masukan dalam rangka pembinaan, pengembangan dan peningkatan kekuatan otot tungkai pada Mahasiswa putra Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2014
2. Untuk menambah ilmu pengetahuan bagi masyarakat penggemar dan pembina olahraga
3. Untuk mengembangkan prestasi mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2014.