

**PENGARUH WALL SIT DAN LUNGES TERHADAP
KEKUATAN OTOT TUNGKAI ATLET PENCAK
SILAT PERGURUAN SATYA WIJASENA SIDOTOPO
WETAN SURABAYA**

SKRIPSI



DANY RAMADHAN

NIM 185900115

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI OLAH RAGA**

2021

**PENGARUH WALL SIT DAN LUNGES TERHADAP
KEKUATAN OTOT TUNGKAI ATLET PENCAK
SILAT PERGURUAN SATYA WIJASENA SIDOTOPO
WETAN SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogik dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Olah Raga

DANY RAMADHAN

NIM 185900115

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI OLAH RAGA**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal Skripsi Oleh : **Dany Ramadhan**
NIM : 185900115
Judul Skripsi : Pengaruh Wall Sit Dan Lunges Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Perguruan Satya Wijasena Sidotopo Wetan Surabaya

Pembimbing I,



Dr. H. Harwanto, M.Pd.
NIDN : 0722106102

Surabaya, 4 Januari 2022
Pembimbing II



Shandy Pieter P. S. Pd. M. Pd.
NIDN : 0729058804




Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga



Skripsi oleh Dany Ramadhan telah ditetapkan di depan Dewan Penguji pada tanggal 20 Januari 2022

HALAMAN PENGESAHAN

Dewan Penguji

No.	Dewan Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Sumardi , M.Kes.	Ketua	
2.	Dr. H.Harwanto,M.Pd.	Anggota	
3.	Shandy Pieter P. S.Pd.M.Pd.	Anggota	

Mengesahkan
Dekan FPP,

Mengetahui
Ketua Program Studi,



Dr. Sanjaya Rintika Hadi, S.Pd. M.Pd. Anand Nuryadi, S.Pd. M.Pd.
M.Kes. Pe P
NIDN. 0009066702 NIDN. 0724097301

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT. Serta syukur kehadirat-Nya, karena rahmat dan hidayah-Nya jualah sehingga penulis dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah ini dengan pertolongan-Nya pula pada setiap hamba-Nya patuh dan taat dalam mengerjakan segala perintah-Nya dan meninggalkan segala larangan-Nya dengan penuh kesungguhan.

Salam dan taslim penulis hanturkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW, sahabat dan keluarganya serta pengikutnya yang setia. Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini penulis tidak sedikit hambatan dan kendala yang penulis rasakan, baik moril maupun material namun berkat adanya bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak yang dengan tulus dan ikhlas kepda penulis, olehnya itu penulis sampaikan rasa terimah kasih yang setinggi-tingginya yang disertai dengan rasa penghargaan yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang membantu dan mendukung.

Harapan peneliti mudah-mudahan hasil ini dapat bermanfaat/dimanfaatkan oleh pihak-pihak yang membutuhkan data, hasil yang bisa menjadi acuan atau bahan pertimbangan dalam menentukan kebijakan, untuk pengembangan dan peningkatan kekuatan otot tungkai atlet Pencak Silat.

Dalam penyusunan penulisan laporan ini penulis mengalami berbagai hambatan, akan tetapi berkat adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka semuanya dapat teratasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

Bapak Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya beserta staf atas persetujuan yang memungkinkan terlaksananya penelitian ini.

Bapak Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes. Dekan Fakultas Pedagogik dan Psikologi beserta staf atas persetujuan yang memungkinkan terlaksananya penelitian ini.

Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd. M.Pd. ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Olah Raga yang telah memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan penelitian.

Bapak Dr. H.Harwanto,M.Pd. dan Bapak Shandy Pieter P. S.Pd.M.Pd. Dosen pembimbing yang telah membina saya dalam melaksanakan penelitian ini.

Akhirnya, semoga laporan ini bermanfaat bagi semua pihak dan memberikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu pengetahuan, Aamiin.

Surabaya, 10 September 2021
Penulis,

Dany Ramadhan

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dany Ramadhan

NIM : 185900115

Program Studi : Pendidikan Jasmani Olah Raga

Fakultas : Fakultas Pedagogik dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian Pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 4 Januari 2022
Yang membuat pernyataan,



Dany Ramadhan

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I Pendahuluan.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Ruang Lingkup Dan Pembatasan Masalah.....	5
1. Rung Lingkup.....	5
2. Pembatasan Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Variabel Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II Landasan Teori.....	8
A. Wall Sit.....	8
B. Lunges.....	11
C. Kekuatan (strength).....	12
D. Sejarah Organisasi Pencak Silat Satya Wijasena.....	16
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	19
F. Kerangka Konseptual.....	21

G.	Hipotesis Penelitian	22
BAB III Metode Penelitian.....		23
A.	Rancangan Penelitian	23
B.	Populasi dan Sampel.....	26
C.	Metode Pengumpulan Data	27
D.	Teknik Analisis Data	28
1.	Uji Prasyarat Analisis	29
2.	Pengujian Hipotesis	31
3.	Jadwal Penelitian	31
BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan.....		33
4.1	Hasil Penelitian.....	33
A.	Uji <i>Independent Sample T-Test</i> pada Penelitian (Wall Sit – Netral)	34
B.	Uji <i>Independent Sample T-Test</i> pada Penelitian (Lunges – Netral).....	40
4.2	Pembahasan	45
4.2.1	Pengaruh Kelompok Wall Sit	46
4.2.2	Pengaruh Kelompok Lunges	47
BAB V Simpulan dan Saran.....		49
A.	Simpulan.....	49
B.	Saran	49
DAFTAR LAMPIRAN		53

DAFTAR TABEL

<i>Tabel 3. 1 Program Latihan Kelompok Wall Sit Sumber : Dokumen Pribadi</i>	<i>32</i>
<i>Tabel 3. 2 Program Latihan Kelompok Lunges</i>	<i>32</i>
<i>Tabel 4. 1 Data Hasil Pengukuran Back and Leg Dynamometer</i>	<i>33</i>
<i>Tabel 4. 2 Data Hasil Penerapan Standart Pelatihan kelompok A dan Kelompok C</i>	<i>34</i>
<i>Tabel 4. 3 Rekapitulasi Hasil Penerapan Standart Kelompok A dan Kelompok C</i>	<i>35</i>
<i>Tabel 4. 4 Data Hasil Penerapan Standart Pelatihan kelompok B dan Kelompok C</i>	<i>40</i>
<i>Tabel 4. 5 Rekapitulasi Hasil Penerapan Standart Kelompok B dan Kelompok C</i>	<i>41</i>

DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar 2. 1 Wall Sit</i>	8
<i>Gambar 2. 2 Group Otot</i>	9
<i>Gambar 2. 3 Lunges</i>	11
<i>Gambar 2. 4 Otot Tungkai</i>	13
<i>Gambar 2. 5 Lambang PS. Satya Wijasena</i>	16
<i>Gambar 2. 6 Susunan Pengurus PS. Satya Wijasena</i>	19
<i>Gambar 2. 7 Kerangka Konseptual</i>	21
<i>Gambar 3. 1 Rumus Two Group Pretest-Posttest</i>	23
<i>Gambar 3. 2 Two Group Pretest-Posttest Design</i>	25
<i>Gambar 3. 3 back and leg dynamometer</i>	28
<i>Gambar 4. 1 Tabel Output Pertama “Group Statistics” Kelompok A dan Kelompok C</i>	36
<i>Gambar 4. 2 Tabel Output Kedua “Independent Samples Test” Kelompok A dan Kelompok C</i>	37
<i>Gambar 4. 3 Tabel t</i>	39
<i>Gambar 4. 4 Tabel Output Pertama “Group Statistics” Kelompok B dan Kelompok C</i>	42
<i>Gambar 4. 5 Tabel Output Kedua “Independent Samples Test” Kelompok B dan Kelompok C</i>	43
<i>Gambar 4. 6 Tabel t</i>	45

DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1 : Data Pre Test Atlet Pencak Silat Satya Wijasena Sidotopo Wetan Surabaya</i>	<i>53</i>
<i>Lampiran 2 : Data Post Test Atlet Pencak Silat Strya Wijasena Sidotopo Wetan Surabaya</i>	<i>54</i>
<i>Lampiran 3 : Program Latihan</i>	<i>55</i>
<i>Lampiran 4 : Tabel t.....</i>	<i>56</i>
<i>Lampiran 5 : Dokumentasi.....</i>	<i>57</i>
<i>Lampiran 6 : Surat Keterangan Penelitian.....</i>	<i>69</i>
<i>Lampiran 7 : Balasan Suurat Ijin Penelitian</i>	<i>70</i>
<i>Lampiran 8 : Revisi Sidang Skripsi.....</i>	<i>71</i>